



Je me conditionne pour mincir ou rester mince et j'arrête les régimes

Inutile d'enchaîner les régimes pour perdre du poids et garder la ligne. Si vous comprenez ce qui vous pousse à manger, vous n'aurez plus de soucis pour contrôler votre appétit.

Lorsque des patientes me consultent, je leur demande de tenir un carnet où elles noteront tout ce qu'elles mangent et pourquoi (faim, émotions, manque à combler etc...), confie **Michèle Freud**, psychothérapeute et sophrologue¹. En fait, j'aime travailler sur l'ensemble de la personne en prenant en compte les aspects nutritionnels mais aussi l'image et l'estime de soi sans oublier d'identifier à quoi sert chez elle la nourriture. Souvent, ce n'est pas la faim qui les pousse à manger, mais un manque, une colère, un besoin de consolation. Le simple fait de tenir ce carnet les rend plus vigilantes et surtout leur permet

de prendre conscience des vraies raisons de leur prise de poids. Pour ma part, il m'aide à identifier les erreurs alimentaires et à les pointer. Je peux ensuite leur apporter l'éducation nutritionnelle la plus appropriée à leurs besoins. Je les incite également à faire du sport, à se faire plaisir avec autre chose que leurs aliments préférés et à développer leurs réseaux relationnels. " Découvrez, vous aussi, comment en finir avec vos problèmes de poids grâce aux témoignages de nos lectrices et aux conseils de Michèle Freud.

1/ Auteure de "Mincir et se réconcilier avec soi", Éd. Albin Michel. Retrouvez Michèle Freud sur www.michelefreud.com.



4 CONSEILS DE MICHÈLE FREUD POUR ÊTRE MINCE ET LE RESTER

1 Avant de passer à table, offrez-vous un temps de pause, un vrai moment de détente et de plaisir, en respirant à fond. Pensez à " souffler " dans tous les sens du terme, apprenez à respirer calmement.

2 Trouvez une activité prenante ou ludique durant laquelle il vous est difficile de manger (bricolage, jardinage, repassage,

soins du corps, exercice physique, etc.).

3 Dressez une liste quotidienne de quelques activités à réaliser pour ne pas vous ruer d'ennui sur la nourriture.

4 Pratiquez un exercice physique régulier. En bougeant, vous évacuez stress et tensions de façon naturelle et focalisez votre attention sur autre chose que la nourriture.



J'AI ESSAYÉ LE RÉGIME WEIGHT WATCHERS ET LES RÉUNIONS DE GROUPE M'ONT BEAUCOUP AIDÉE

Claire : Pour perdre ma dizaine de kilos superflus, j'ai décidé de m'inscrire chez Weight Watchers. J'en suis ravie. Au début, le programme me semblait compliqué, je n'y comprenais pas grand chose. Dès la première réunion, les choses se sont éclaircies. En fait, les animatrices et les livrets nous aident à mieux comprendre l'équilibre alimentaire et nous apprennent à l'in-

tégrer à notre quotidien. Le changement d'alimentation n'a pas été facile, je ne me sentais pas toujours bien rassasiée. Heureusement, les réunions de groupe sont très motivantes. Elles sont l'occasion de partager notre vécu et de nous soutenir mutuellement, tant pour la nourriture que pour l'exercice physique que les animatrices nous poussent à reprendre. Et quelle fierté lors-

qu'on atteint ses objectifs ! En 3 mois, j'ai déjà perdu 5 kg et je continuerai ce pro-

gramme jusqu'à ce que j'ai atteint et stabilisé mon poids idéal.

Les conseils de Michèle Freud :

Je comprends la position de Claire. En effet, le groupe motive, dynamise. Il vous aide à partager la même problématique et surtout vous pousse à oser en parler ce qui est déjà formidable. Dans le groupe, vous vous sentez soutenue. En plus, il vous pousse à tourner votre attention non pas

sur votre surpoids mais sur vos objectifs et vous aide à aller toujours plus loin car il vous prouve que vous en êtes capable. De plus, les menus proposés par Weight Watchers sont bien équilibrés et vous permettent de manger de tout sans frustration, de faire des écarts et de les gérer sans culpabilité.

AVEC LE RÉGIME DUKAN, J'AI PERDU TRÈS VITE TOUS MES KILOS MAIS JE COMMENCE À LES REPRENDRE

Aude : À la suite d'une rupture sentimentale, j'avais pris beaucoup de poids. Quand j'ai commencé à me reprendre, j'ai décidé de maigrir vite et j'ai suivi le régime Dukan. J'ai eu du mal à tenir le cap les premiers jours, mais ensuite, la perte de poids était au rendez-vous et elle m'a stimulée. En moins de trois mois, j'avais retrouvé une silhouette nettement plus fine. Au

début, je m'obligeais à faire très scrupuleusement une journée de protéines pures toutes les semaines. Mais c'est lassant. En plus, il faut être tranquille chez soi, pas en déplacement, surtout professionnel. Voilà pourquoi, depuis quelques mois, l'aiguille de ma balance repart dans le mauvais sens. Malheureusement je ne me sens pas le courage de recommencer le régime.

Les conseils de Michèle Freud :

En réalité, Aude pointe du doigt une prise de poids après rupture sentimentale. Elle a décidé de maigrir, certes mais a-t-elle résolu son problème de fond ? Si tel n'est pas le cas, la perte de poids risque fort d'être bien éphémère. Et puis, rien de plus lassant qu'un régime, avec une alimentation imper-

sonnelle. Vous ne pouvez pas le tenir à long terme. Je recommande plutôt de manger de tout, en petite quantité, de devenir une "petite mangeuse diversifiée"... Le régime semé d'interdits entraînant le cercle vicieux de la frustration et de la compulsions entraîne dans presque tous les cas une reprise du poids perdu, c'est prouvé !

JE TIENS UN JOURNAL DE MES PRISES ALIMENTAIRES ET DEPUIS J'AI UNE ALIMENTATION PLUS ÉQUILIBRÉE

Maria : Mincir a longtemps été un véritable problème. J'ai consulté plusieurs nutritionnistes et diététiciennes, ça marchait les premières semaines, et ensuite tout dérapait. Le dernier spécialiste que j'ai été voir m'a conseillé de noter toutes mes prises alimentaires en ajoutant un petit mot sur mon humeur au moment où je craquais. En sortant du cabinet médical, j'ai pensé que ça ne

pouvait pas marcher, mais mon copain m'a poussée à le faire pendant 8 à 10 jours au moins en me faisant remarquer que je ne risquais rien. Alors, sans trop y croire, je m'y suis mise. C'est un peu fastidieux, je n'ai pas forcément envie d'écrire à chaque fois, mais étonnamment, ça fonctionne. Sans doute parce que cette méthode m'oblige à prendre conscience de tout ce que j'avale et pourquoi.

Les conseils de Michèle Freud :

Pour moi, Maria est sur la bonne voie. En notant ses prises alimentaires et en ajoutant les pensées, émotions et sensations liées, elle pointe du doigt ce qui ne va pas. Elle peut ensuite adopter la bonne attitude face à une émotion. Ce

carnet a en effet une valeur thérapeutique, il permet de mettre de la distance entre la nourriture et celle qui l'utilise. Dans la mesure où elle peut s'en servir aussi pour y consigner ses états d'âme, elle peut aussi les liquider en partie par le simple fait de les noter.

J'AI ESSAYÉ TOUS LES RÉGIMES DE LA TERRE, MAIS J'AI TOUJOURS TOUT REPRIS, JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE

Marjorie : Les régimes, j'en ai marre. En quelques années, j'ai dû tous les essayer : les dissociés, les hypocaloriques, les hyperprotéinés, les régimes soupe, les régimes fruits et bien d'autres encore. À chaque fois, je me faisais violence et finalement j'étais

contente parce que j'arrivais toujours à perdre mon surpoids. Sauf qu'un an plus tard en général, j'avais tout repris quand je n'avais pas quelques kilos et bourrelets en prime. Alors maintenant, je suis forte, ça me désole car je ne sais vraiment plus quoi faire.

Les conseils de Michèle Freud :

Marjorie est victime d'un phénomène bien

connu. 85 à 90 % des personnes qui ont fait un régime, reprennent leur poids d'ori-



gine, voire plus, dans les trois à cinq ans qui suivent. Normal : le régime enferme dans un processus d'aliénation avec une alimentation impersonnelle, moralisatrice, semée d'interdits entraînant le cercle

vicieux de la frustration et de la compulsion. Un tel rythme ne peut être maintenu à long terme. Après la restriction, apparaît la phase de dérapage et de ras-le-bol vécue sur le mode compulsif.

JE MANGE MOINS, JE BOUGE BEAUCOUP PLUS ET ÇA MARCHE

Aнна : J'ai résolu mon problème de poids en adoptant un véritable programme anti-kilos. Côté alimentation, je ne me prive pas, mais je fais attention à ce que je mange. Les sucreries, les gâteaux, les biscuits, les charcuteries et autres trucs grossissants sont bannis de ma cuisine. J'en mange exceptionnellement chez des amis parce que quand j'en vois, cela me tente et que je n'ai pas envie de me frustrer. À côté de ce programme nutritionnel, riche en poisson, viande blanche et

légumes frais cuits sans gras, je me bouge le plus possible. J'essaie de marcher régulièrement et je nage 1 heure par semaine. Chez moi, j'ai un vélo d'appartement et j'en fais à peu près 3/4 d'heure tous les soirs en rentrant du bureau. Ça marche ! Non seulement j'ai perdu du poids mais tout le monde me dit que mon corps a l'air plus ferme, plus galbé. Alors oui, certains jours je me force, mais après m'être activée, je me sens tellement plus en forme que le jeu en vaut la chandelle !

Les conseils de Michèle Freud :
Anna a tout compris.... Elle prend soin d'elle dans tous les sens du terme. Elle mange avec respect et uniquement ce qu'elle a

décidé de manger. Elle accepte les invitations, donc elle évite les frustrations. Elle gère ses prises alimentaires, et puis surtout, elle bouge ! *Nelly Fouks*