

CATHY ASSENHEIM



MA TÊTE A FAIM

Le guide
anti-régime

Kilos émotionnels, surpoids
de stress, compulsions sucrées :
reprenez le contrôle !

B

Cathy Assenheim

MA TÊTE A FAIM !

KILOS ÉMOTIONNELS, SURPOIDS DE STRESS, COMPULSIONS SUCRÉES :
REPRENEZ LE CONTRÔLE !

OceanofPDF.com

SOMMAIRE

Titre

Pourquoi un livre de plus sur le surpoids ?

Comment est construit ce livre ?

Avertissement

Partie 1 - Comprendre les mécanismes de la faim et du surpoids

CHAPITRE 1 - Pourquoi mange-t-on ?

CHAPITRE 2 - Notre poids, juste une question de kilos ?

CHAPITRE 3 - Le surpoids ? Un dérèglement de nos signaux alimentaires

Les clés pour reprogrammer vos comportements alimentaires en 4 semaines

Partie 2 - Comprendre les dérèglements biologiques

CHAPITRE 4 - Stress et modifications du métabolisme

CHAPITRE 5 - Stress et dérèglements hormonaux

Les clés pour contrer les freins physiologiques en 4 semaines

Faites le point

Régulez votre stress grâce à la cohérence cardiaque

Évitez les régimes !

Visez l'alimentation santé métabolique

Boostez votre métabolisme grâce aux compléments

Régulez les compulsions sucrées

Aidez votre thyroïde

Stabilisez votre poids en dormant mieux

Conclusion

Remerciements

Bibliographie

Copyright

OceanofPDF.com

Pourquoi un livre de plus sur le surpoids ?

Lorsqu'on parle de perte de poids, on pense inévitablement au « régime », à modifier son alimentation, d'abord en quantité en mangeant moins (restriction calorique) mais également en qualité (restriction des « mauvais » aliments). Et pour cela, on se prépare psychologiquement à « avoir faim », dans un état d'esprit négatif.

Ce livre ne vous proposera pas de régime miracle ! Car si maigrir était simple, vous n'auriez pas acheté un livre de plus sur le sujet.

Certains patients que je vois en consultation ont certes des difficultés à gérer la quantité de nourriture qu'ils ingèrent, ou consomment des aliments de mauvaise qualité et abusent de la « malbouffe ».

Mais beaucoup ne sont pas dans ce cas ! Ils commettent parfois des excès alimentaires, mais ceux-ci n'expliquent pas leur surcharge pondérale. Par ailleurs, ces patients respectent les conseils hygiéno-diététiques de base : ils font du sport, mangent de manière raisonnée... Leurs kilos continuent pourtant à s'accumuler. Pourquoi ?

Parce que **notre poids ne dépend pas seulement de ce que l'on mange... mais également, et surtout, de la façon dont on mange !** Un individu, c'est une tête, des pensées et des émotions qui peuvent influencer la manière dont il mange, c'est-à-dire ses comportements alimentaires. Mais c'est aussi un corps qui va traiter ce qu'il ingère afin de lui fournir l'énergie pour fonctionner au quotidien.

Le processus alimentaire est en effet un ballet continu entre notre tête et notre corps, qui vise à faire correspondre nos comportements alimentaires à nos besoins physiologiques. Or, de nombreux freins psychologiques et physiologiques peuvent troubler ce ballet et causer des dérèglements dont la triste conséquence sera le surpoids. Et aucun régime ne pourra remédier à cette situation, en tous cas sur la durée !

Si notre tête prend constamment le dessus sur nos besoins réels, nos comportements seront inadéquats et les besoins du corps insatisfaits, provoquant ainsi compulsions alimentaires et kilos émotionnels dont il sera difficile de se débarrasser. En plus, ce que notre corps fait de ce que nous ingérons a également son influence ! Si notre métabolisme n'est pas capable de transformer adéquatement les apports alimentaires en carburant, vous pouvez manger le plus sainement du monde, cela ne servira pas à grand-chose. Il existe en effet de nombreux freins biologiques à la perte de poids, tels que le stress durable qui entraîne ce qu'on appelle les **kilos physiologiques de stress**.

Toute gestion du poids doit prendre en compte tous ces paramètres dans une approche globale et intégrative, mais également individualisée : chacun de nous est unique !

Plutôt que de promettre un régime miracle de plus, ce livre vous donne toutes les clés pour retrouver un processus alimentaire sain et adéquat et une parfaite harmonie entre votre tête et votre corps.

- Cela signifie d'abord **reprogrammer votre tête** afin de pouvoir renouer avec la faim réelle et adapter vos comportements à vos besoins physiologiques.
- Mais il faut aussi que votre corps soit en état de bénéficier de ce que vous ingérez, en **réduisant le stockage des graisses** responsables du surpoids. C'est tout l'aspect physiologique que nous verrons également dans ce livre.

Comment est construit ce livre ?

Ce livre est structuré en deux étapes : d'abord comprendre, puis agir. Pour vous débarrasser de vos kilos superflus, il faut d'abord comprendre comment vous fonctionnez, car sans cela, vous ne pourrez affronter efficacement vos problèmes de poids.

- La première partie explore les notions de **faim**, de **poids** (et évidemment de surpoids, ainsi que la question des dérèglements de nos comportements alimentaires qui causent le surpoids : manger trop, manger trop peu ou manger mal).
- Lorsque les aspects théoriques seront bien intégrés, je vous présenterai dans une seconde partie **un programme d'action complet en 4 semaines pour reprogrammer ces comportements** afin de renouer avec la vraie faim.
- La troisième partie est dédiée aux dérèglements biologiques qui peuvent mener à une **augmentation du stockage graisseux** mais également aux **compulsions sucrées**.
- Là aussi, dans la dernière partie, je vous propose **un programme d'action complet en 4 semaines**.

Avertissement

Ce livre s'adresse aux adultes en bonne santé, à l'exception des femmes enceintes ou qui allaitent. Il ne s'adresse pas non plus aux personnes dont le surpoids est lié à des pathologies particulières. En aucun cas il ne vise à se substituer à un avis médical. Son objectif est de fournir au lecteur des informations pour l'aider à reprendre le contrôle sur son poids et plus globalement sur sa santé.

OceanofPDF.com

PARTIE 1

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA FAIM ET DU SURPOIDS

OceanofPDF.com

CHAPITRE 1

Pourquoi mange-t-on ?



On ne peut pas parler de surpoids ou de kilos en trop sans faire un détour par la notion d'alimentation. Manger est une action banale : on le fait sans trop y réfléchir. C'est un acte tout à fait insouciant. D'ailleurs, quelques secondes après sa naissance et sans aucune expérience, le bébé se dirige spontanément vers le sein de sa mère pour le téter. C'est dire comme ce comportement est un automatisme.

Et lorsque l'on fait un régime, c'est cet automatisme que nous tentons de contrôler, le plus souvent en limitant les quantités ou en sélectionnant les aliments qui nous semblent les meilleurs. Réduire son surpoids est pourtant bien plus complexe que cela ! Preuve en est l'inefficacité des restrictions alimentaires (de tel ou tel régime à la mode) sur la durée et le frustrant « effet yoyo » qui les accompagne souvent.

Pour agir efficacement sur notre processus alimentaire et atteindre sereinement nos objectifs de poids, il importe d'abord de comprendre ce processus.

1. Un ballet continu entre la tête et le corps

Manger est vital. C'est la réponse à un besoin physiologique de base qui nécessite d'ingérer de la nourriture pour fournir à notre corps les ressources caloriques lui permettant de fonctionner adéquatement... et donc de survivre.

Mais le terme d'alimentation regroupe en fait deux aspects qu'il est important de distinguer :

- **Les comportements alimentaires**, c'est-à-dire l'ingestion des aliments ou l'arrêt des prises alimentaires. Ces comportements impliquent également des décisions plus ou moins conscientes sur **le choix des aliments** que nous allons consommer.
- Notre **métabolisme alimentaire**, c'est-à-dire ce que notre corps fait des aliments que nous avons consommés et comment il les transforme en carburant selon nos besoins.

Tout ce processus est orchestré par notre cerveau. Pour nous faire prendre conscience de nos besoins, celui-ci transmet un signal afin de provoquer le comportement adéquat (signal de faim → manger). Ce comportement influence en retour notre métabolisme, qui prend en charge ce que nous avons mangé.

Mais le phénomène s'exerce dans les deux sens : le métabolisme informe également en continu le cerveau de l'état de ses ressources, pour l'influencer en conséquence. Cette gestion complexe est réalisée par des hormones spécifiques, les neurotransmetteurs, qui jouent le rôle de messagers entre le corps et la tête.

L'acte de manger résulte donc d'un échange complexe : de notre tête (notre cerveau) à notre corps (notre organisme)... mais également en sens inverse, de notre corps à notre tête !

2. L'orchestration de nos comportements

Pour influencer nos comportements alimentaires, nous possédons un magnifique mécanisme de régulation : les **signaux alimentaires**. Ceux-ci sont des alertes, psychiques autant que physiques, qui poussent à la prise alimentaire (la faim) ou, au contraire, l'arrêt (la satiété).

- La **faim** se manifeste quand on a besoin de carburant : ventre qui gargouille, « coup de pompe », tête qui tourne, baisse de l'attention, sensation de froid ou irritabilité.
- La **satiété** survient pour stopper nos apports alimentaires, lorsque le corps a tout ce dont il a besoin pour fonctionner : impression d'avoir l'estomac bien rempli, sentiment de plaisir et de satisfaction. Lorsque nous mangeons en trop grande quantité, une sensation de ballonnement, d'écœurement ou de lourdeur d'estomac se manifeste. Cela signifie que la satiété est plus que dépassée.

L'envoi de l'un ou l'autre de ces signaux répond à un mécanisme neurophysiologique complexe qui évalue en continu le carburant de notre corps, via des informations mécaniques et hormonales. Les informations seront alors transmises par le sang et le système nerveux à une zone cérébrale particulière, l'hypothalamus. Ce centre de commande les enregistre et les transmet à la zone frontale (le centre de décision) via un signal d'action positif d'appétit (« j'ai faim, j'ai besoin de carburant ») ou négatif (« j'ai ce qu'il me faut, je n'ai pas faim »).

Comprendre cette alchimie de nos signaux alimentaires est essentiel, car tout dérèglement à un niveau ou à un autre du processus modifie l'ensemble de nos

comportements alimentaires : on mangera trop, trop peu ou mal.

3. Le métabolisme : notre usine alimentaire

L'alimentation implique aussi l'ensemble des fonctions physiologiques qui assurent le processus d'assimilation et de transformation des aliments en énergie : le métabolisme alimentaire.

L'organisme humain a besoin de consommer des éléments organiques externes pour pouvoir fabriquer le carburant qui lui permettra de fonctionner et donc de survivre. Mais ce n'est pas tout d'ingérer ces ressources, il faut aussi pouvoir les transformer en énergie utilisable. Et heureusement, le corps humain est une magnifique machine qui comprend une usine de traitement intégrée : notre fonction digestive et les différents organes qui la composent.

Son objectif est de transformer ce que nous consommons en deux types de ressources :

- le **carburant** nécessaire à notre fonctionnement quotidien,
- les **réserves** pour les situations particulières.

LE MÉTABOLISME PRIMAIRE : L'ESSENCE DE NOTRE ORGANISME AU QUOTIDIEN

Le métabolisme primaire transforme la majorité de ce que nous mangeons en carburant permettant de faire fonctionner notre organisme « au repos », lorsque nous ne faisons rien. Il fournit à notre cerveau, nos muscles, nos organes et nos os, tout ce dont il a besoin : de l'oxygène, du glucose, des

protéines et des nutriments divers. Pour ce faire, il utilise environ **2/3 de ce que nous mangeons**.

Ce processus gère nos ressources en continu et assure notre survie de base.

LE MÉTABOLISME SECONDAIRE : UNE PROGRAMMATION ANCESTRALE À STOCKER

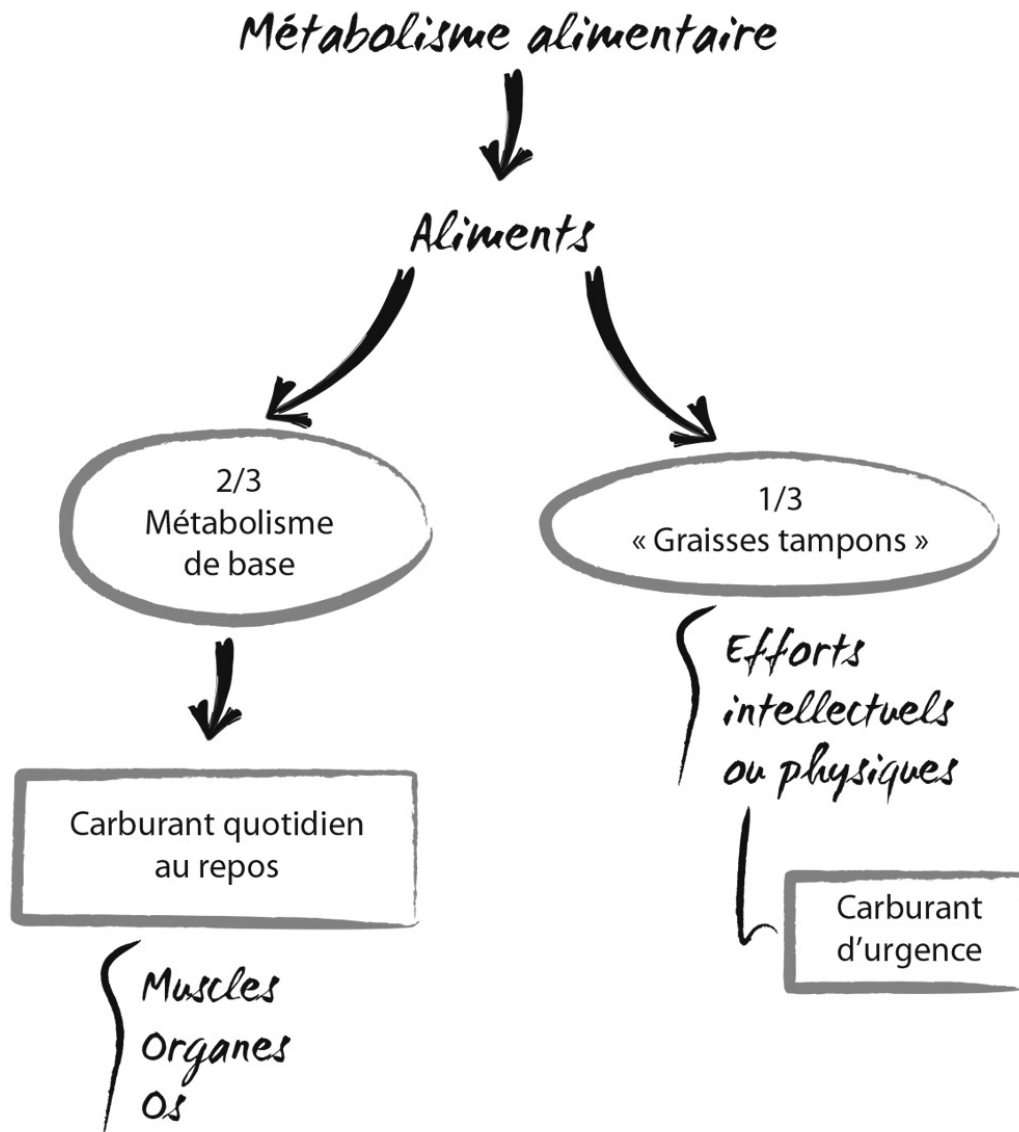
L'alimentation a également un but préventif : elle permet de constituer des réserves d'énergie pour les activités qui sortent de notre fonctionnement physiologique de base (effort physique, réaction de stress, adaptation).

Ce mécanisme physiologique stocke l'excès de ce que nous ingérons, c'est-à-dire ce qui n'est pas utilisé par le métabolisme au repos, et produit ainsi ce que l'on appelle les « réserves tampons » ou « graisses de survie ». Il concerne en moyenne **1/3 de ce que nous mangeons** (lorsque nous mangeons normalement par rapport à nos besoins, bien sûr !). Ces réserves constituent un amas graisseux localisé au niveau de l'abdomen et des cuisses. Les cellules adipeuses qui les constituent se chargent des calories en trop et les « gardent bien au chaud », en attendant que nous en ayons besoin. Le stockage des graisses agit pendant 4 à 6 h, dès que nous ingérons un aliment, et ce jusqu'au repas suivant.

Les cellules adipeuses peuvent augmenter leur volume jusqu'à 10 fois, c'est dire l'influence qu'elles peuvent avoir sur notre poids quand elles sont trop chargées !

Nous possédons tous ce métabolisme de stockage des graisses, quels que soient notre apparence ou notre poids !

Il provient de la préhistoire où les périodes de famine étaient fréquentes. Il fallait que le corps puisse arriver à se conserver en attendant de trouver de nouveaux troupeaux à chasser... et les graisses de survies remplissaient cet objectif. Même si les famines ont a priori disparu de nos sociétés occidentales, notre corps a gardé cette programmation !



LES MATIÈRES PREMIÈRES DE NOTRE ÉNERGIE

Notre usine métabolique fabrique l'énergie nécessaire au repos et aux besoins particuliers à partir des calories contenues dans les aliments que nous mangeons. Ces calories peuvent être traitées de deux manières :

- Elles peuvent être directement « brûlées » pour servir de carburant immédiat à notre organisme, à la façon dont le mazout sert de carburant pour une chaudière.
- Elles peuvent être mises en réserve pour des besoins ultérieurs ou des demandes accrues, jouant ainsi le rôle d'une cuve à mazout.

Notre métabolisme utilise les macronutriments issus de notre alimentation comme matière première : les glucides, les protéines et les lipides.

Selon sa composition en macronutriments, chaque aliment possède une certaine quantité de calories et produit un type spécifique de carburant. Certaines de ces calories sont utilisées directement et procurent une énergie très rapide ou plus progressive. D'autres sont stockées dans nos réserves pour une utilisation ultérieure.

Selon l'intensité de notre activité, nos besoins en macronutriments changent. Il importe d'en avoir conscience, pour adapter nos prises alimentaires en fonction de ces besoins.

Les glucides : le carburant rapide

La transformation des glucides procure du glucose, le carburant principal de nos organes, de nos muscles et de notre cerveau. L'indice glycémique traduit la rapidité de la transformation des glucides en énergie.

Comme nous ne mangeons pas en continu, nous possédons différentes réserves pour ne pas être à court de ce carburant essentiel : les molécules de glycogène se chargent d'emprisonner le glucose que nous n'utilisons pas directement. La plus importante se situe dans le foie, mais nous en avons aussi dans les muscles et dans le tissu adipeux.

Les lipides : la source secondaire d'énergie

Malgré sa mauvaise presse, ce qu'on appelle communément « le gras » fait aussi partie des matières de base pour produire de l'énergie. Environ un tiers des lipides que nous consommons est directement brûlé pour servir de carburant à court terme : il s'agit des acides gras et du cholestérol. Mais la plus grande partie est absorbée par les cellules adipeuses où elle sera stockée pour pallier un manque de glucose. Eh oui, manger du gras est nécessaire et aide indirectement à contrôler la glycémie !

Ce sont les mauvaises graisses, les graisses « saturées » et « trans », qui doivent être évitées le plus possible car elles n'apportent aucun carburant et augmentent le risque cardiovasculaire.

Les protéines : les multitâches

À la différence des lipides et des glucides, les protéines de notre alimentation ne sont pas stockées. Elles sont directement métabolisées pour fournir une énergie importante mais surtout progressive. Le fait que leur digestion et leur transformation soient lentes leur confère un très bon pouvoir rassasiant.

Le traitement des protéines fournit par ailleurs des acides aminés, véritables briques de construction de notre organisme ! Les acides aminés sont en effet les composants élémentaires de la fabrication de nos os, de nos muscles, de notre peau, de toutes les cellules de notre organisme ainsi que des hormones.

Enfin, les protéines constituent la dernière « carte » de l'organisme lorsqu'il manque de glucose ou de lipides : les protéines qui composent nos muscles sont également une réserve de glycogène.

Pour réduire sa consommation de glucides, augmenter les sources de protéines est également un moyen efficace de parer la recherche continue de glucose.

LES INGÉNIEURS DU MÉTABOLISME ALIMENTAIRE

Le système nerveux

Nous possédons 2 systèmes nerveux qui fonctionnent comme des vases communicants : quand l'un s'active, l'autre s'inhibe et inversement.

- Le **système nerveux sympathique**, qui soutient notre réactivité et donc notre adaptation.
- Le **système nerveux parasympathique**, actif lors de la détente et la récupération. Ce dernier gère différentes fonctions physiologiques, dont le processus de digestion (notre métabolisme et la transformation de ce qu'on ingère en énergie).

Stress et digestion

En cas de stress durable, le système nerveux sympathique s'active au détriment de celui de la récupération, afin de fournir à l'organisme une béquille nerveuse pour « tenir debout ». L'affaiblissement du système nerveux parasympathique ralentit la fonction digestive, qui est une des premières touchée ! Problèmes de transit, ballonnements, crampes apparaissent rapidement. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans mon livre *Je suis épuisé.e* (éditions De Boeck Supérieur, 2021).

Le système hormonal

En plus du système nerveux, nous possédons un système hormonal qui intervient aussi dans le processus alimentaire. Certaines hormones (ou neurotransmetteurs) assurent le contact permanent entre le cerveau et le corps, d'autres font fonctionner le métabolisme. Nous les aborderons plus loin en détail.

Le système digestif

De la bouche au gros intestin, l'aliment parcourt un long chemin avant de pouvoir nous servir de carburant. Il sera transformé par divers processus mécaniques et chimiques pour que calories et nutriments puissent être utilisés (métabolisme de base) ou stockés (métabolisme secondaire) par l'organisme.

Grâce à nos sens, le processus de digestion commence avant même que nous n'enfourchions la première bouchée : la bouche salive à la vue ou à l'odeur d'un aliment, notre estomac se contracte pour se préparer à le recevoir, le pancréas et la vésicule biliaire sécrètent des sucs digestifs pour l'assimiler. Avant même l'ingestion, tout est déjà prêt pour que la digestion puisse commencer !

La digestion en elle-même comprend deux grandes étapes :

- La **digestion mécanique** : lorsque nous avons les aliments en bouche, les dents aidées de la salive les réduisent en bouillie afin de constituer ce qu'on appelle le bol alimentaire. Lors de son passage dans l'estomac, celui-ci est brassé contre les parois afin de réduire encore davantage sa consistance.
- La **digestion chimique** a lieu tout au long du passage des aliments dans le tube digestif : le bol alimentaire est dissous grâce à divers enzymes et sucs digestifs (l'acide chlorhydrique sécrété par l'estomac, la bile sécrétée par le foie).

Le microbiote

Notre tube digestif abrite de nombreux micro-organismes (bactéries, virus, parasites) : c'est notre microbiote ou flore intestinale. Il est propre à chaque individu, chacun possède sa flore !

Nous possédons des microbiotes à différents endroits de notre organisme (peau, bouche, muqueuse vaginale), mais celui de notre intestin est le plus important d'entre eux.

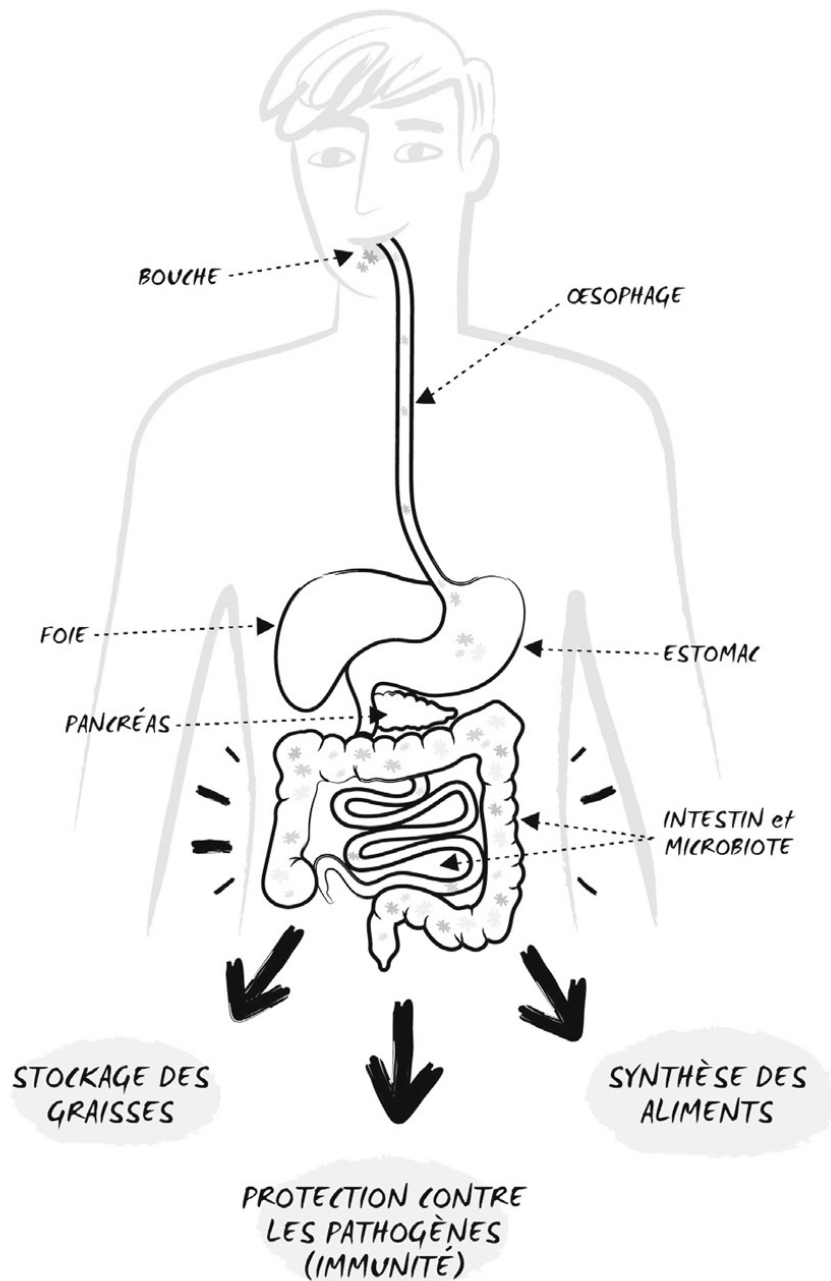
Notre microbiote joue un rôle métabolique dans la fonction digestive : il assure la fermentation des résidus alimentaires non digestibles, mais également l'assimilation des nutriments et la synthèse de plusieurs vitamines.

Le microbiote exerce également une grande influence sur **l'efficacité de notre système immunitaire** : il agit sur la motricité du tube digestif, comme une barrière intestinale contre les organismes pathogènes (immunité et rôle anti-inflammatoire).

Enfin, il influence également notre système neurologique et plus spécifiquement la **sécrétion de certains neurotransmetteurs** : la sérotonine par exemple, l'hormone du calme et du bien-être, qui est

également une hormone essentielle dans la gestion de la glycémie, est à 90 % sécrétée dans le microbiote... Le microbiote permet donc également le bon fonctionnement de notre cerveau !

Lorsque le microbiote est dérégulé, en qualité ou en quantité (ce qu'on appelle la dysbiose), il peut être à l'origine de nombreuses maladies auto-immunes ou inflammatoires, de troubles alimentaires (addiction au sucre), mais également de troubles psychologiques (montées anxieuses, symptômes dépressifs).



Comprendre la complexité du métabolisme est essentiel pour modifier son processus alimentaire. Les différents acteurs métaboliques (les systèmes nerveux et hormonaux, le microbiote, le type de matières premières ingérées) doivent être équilibrés pour que l'organisme puisse s'adapter aux modifications de comportements.

4. La loi de l'individualité et de l'équilibre

Comme nous venons de le voir, un processus alimentaire optimal résulte de la parfaite synchronisation entre :

- les **besoins** en carburant, c'est-à-dire ce que le corps utilise comme matières premières pour fonctionner au repos mais également dans des situations spécifiques,
- les comportements alimentaires qui régulent les prises sur la base de nos **signaux alimentaires**,
- la qualité du traitement métabolique de ce que nous ingérons.

Puisque nous sommes tous différents, il y a une infinité de profils alimentaires qui impliquent des besoins, des comportements et un métabolisme spécifiques.

Cette individualité implique aussi des variations en fonction de l'âge (les profils alimentaires d'un enfant, d'un adulte ou d'une personne âgée ne sont pas les mêmes) et de la situation dans laquelle nous nous trouvons (nous ne fonctionnons pas de la même façon lorsque nous travaillons et lorsque nous dormons).

Lorsque tout fonctionne adéquatement, cette communication ininterrompue entre le cerveau et le corps nous permet d'atteindre l'homéostasie physiologique : l'état d'équilibre où les calories que nous consommons, « les entrées », compensent parfaitement « les sorties » (les calories que notre organisme dépense pour fonctionner au repos et lors d'efforts). L'homéostasie permet d'atteindre votre poids de santé.

Si l'un de ces facteurs dysfonctionne, c'est l'ensemble de l'équilibre alimentaire qui en pâtit, avec différentes conséquences psychologiques et physiques, dont le surpoids fait évidemment partie.

5. Ma conception « anti-régime »

Une fois que l'on comprend toute cette chimie cérébrale et physiologique qui sous-tend le processus alimentaire, il devient évident que des régimes fondés sur des restrictions caloriques ou simplement sur un changement d'habitudes alimentaires peuvent faire plus de mal que de bien, pour notre santé en général, mais aussi plus spécifiquement pour notre poids !

Si l'on n'agit que sur les comportements (par exemple en diminuant les apports caloriques) et que ceux-ci ne répondent pas suffisamment aux besoins physiologiques du métabolisme, le corps tentera de répondre à cette sorte de « famine » en accélérant non seulement la consommation énergétique de base, mais aussi en augmentant le stockage des réserves. C'est la vision extrêmement réductrice de certains régimes (« limiter les entrées et augmenter les dépenses par l'activité physique ») qui occulte l'aspect essentiel du métabolisme : celui-ci va toujours réagir pour retrouver son état d'équilibre en fonction des particularités individuelles. À l'inverse, si ce que nous ingérons est supérieur à nos besoins (excès alimentaires), le corps s'adaptera en profitant de ce surplus pour faire des réserves. Dans les deux cas, c'est notre poids et notre tour de taille qui va en payer le prix fort !

Les régimes tout faits proposés dans les magazines ne prennent pas non plus en compte les particularités organiques de chacun : ils fonctionneront pour certaines personnes, mais pas pour d'autres.

De plus, si nous modifions de manière trop drastique nos habitudes alimentaires, nous bouleversons la chimie cérébrale associée à notre prise de nourriture habituelle. Ceci modifie brutalement nos signaux alimentaires, avec une accentuation du signal de faim pour tenter de retrouver les anciennes habitudes, tout changement étant considéré comme une menace potentielle pour l'homéostasie...

Enfin, ne réguler que le métabolisme par des compléments ou des interventions médicales, sans évaluer les besoins organiques spécifiques et

reprogrammer les comportements, ne permettra pas non plus de solution efficace sur le long terme.

La faim, c'est dans la tête... mais aussi dans le corps. Toute démarche qui se limite à agir sur les comportements (régimes ou activités physiques) est forcément réductrice, car elle limite la faim... à la tête. Or la faim réelle est aussi, et avant tout, physiologique ! Renouer avec la « vraie » faim implique d'agir de manière intégrative et globale sur tous les facteurs du processus alimentaire, et ceci en respectant l'homéostasie individuelle.

OceanofPDF.com

CHAPITRE 2

Notre poids, juste une question de kilos ?



1. Qu'est-ce que le poids ?

UNE NOTION INDIVIDUELLE ET SUBJECTIVE

Notre poids est propre à chacun, il est lié à la taille et au sexe : une femme d'1m70 ne pèsera pas le même poids qu'un homme de la même taille. Il dépend de facteurs génétiques mais est également influencé par l'environnement.

Le poids est également « psychologique » et subjectif. Pour un même poids et une même taille, certains se sentiront « bien dans leur peau » alors que d'autres se percevront en excès pondéral. Chacun a ses critères personnels, nous sommes tous différents !

La dimension subjective du poids s'explique par le fait que le poids influe sur un autre aspect de notre corps : notre SILOUHETTE. Celle-ci exprime l'harmonie entre diverses dimensions : la taille, le tour de hanche, le tour de taille, les rondeurs, la finesse des membres, etc.

QU'EST-CE QUI SE CACHE DERRIÈRE LES KILOS INDIQUÉS PAR NOTRE BALANCE ?

En matière de poids, on a tendance à ne pas voir plus loin que le bout de sa balance... Pourtant, derrière ce chiffre exprimé en kilogrammes se cache une réalité bien plus complexe qu'il n'y paraît.

Le poids traduit la qualité de notre homéostasie alimentaire individuelle, c'est-à-dire l'adéquation entre nos comportements et nos choix alimentaires d'une part, et les besoins de notre métabolisme d'autre part. Mais le poids traduit également l'efficacité de notre métabolisme en tant que tel ! Il exprime la (bonne ou mauvaise) synchronisation des interactions entre tous les facteurs du processus alimentaire. Le résultat est une COMPOSITION CORPORELLE PARTICULIÈRE, qui importe bien plus que les kilos de votre balance !

Pour un individu de corpulence normale, le poids exprime en fait 3 composantes :

- la masse maigre,
- la masse grasse,
- la masse hydrique.

**La masse maigre, la garante de notre métabolisme
primaire**

Il s'agit de nos organes, de nos os, de nos tissus et de l'ensemble de nos liquides corporels (sang et sécrétions). Ces différents éléments de base constituent environ 10 à 15 % du poids d'un adulte en bonne santé. Leur masse est déterminée génétiquement et, sauf pathologie grave (cancer, diabète, etc.), elle ne varie pas.

Mais la masse maigre comprend aussi la masse musculaire (muscles squelettiques, muscles lisses et muscles cardiaques). On la mesure approximativement grâce à un outil appelé la balance impédancemètre. Elle représente entre 60 et 70 % de notre poids.

Le métabolisme primaire, qui assure notre fonctionnement au repos, opère essentiellement au niveau de la masse maigre, et plus particulièrement au niveau de la masse musculaire : les muscles sont en effet de grands consommateurs de calories. Plus la masse musculaire augmente, plus le métabolisme de base s'accélère pour lui fournir du carburant.

La masse grasse, la qualité de notre métabolisme secondaire

Elle comprend des milliards de cellules adipeuses et doit représenter 15 à 20 % de notre poids. C'est elle qui résulte du métabolisme secondaire, à savoir le stockage des calories en excès, et qui traduit la qualité de nos réserves. Mais elle sert également de soutien aux organes profonds (graisse viscérale) et de régulateur de la température corporelle. Elle varie en fonction de différents facteurs environnementaux (la façon dont nous mangeons, ce que nous mangeons, notre activité physique) ou encore notre état de santé mental et physique.

La masse grasse est génétiquement plus importante chez la femme (20-25 %) que chez l'homme (10-15 %) et sa localisation est différente selon le sexe : la femme possède naturellement plus de graisse au niveau des fesses, des cuisses, du tour de taille et des hanches (type gynoïde) tandis que chez

l'homme, l'excès graisseux se situe davantage sur le ventre, le cou, les épaules et la cage thoracique (type androïde).

La masse grasse traduit la qualité de notre mécanisme ancestral de stockage. Si elle est trop importante ou déficiente par rapport à la masse musculaire, c'est que le métabolisme secondaire est dérégulé.

La masse hydrique, notre réserve d'eau

En plus de cette composition corporelle de base, il y a encore une dernière composante, et non des moindres, puisqu'elle représente près de 50 % de notre physiologie : la masse hydrique. Elle correspond à la quantité totale d'eau dans notre corps (l'eau intracellulaire et l'eau extracellulaire), eau qui régule la température corporelle et favorise l'élimination des déchets. En général, ce paramètre n'intervient pas dans les calculs de la composition corporelle, car la masse maigre aussi bien que la masse grasse contiennent de l'eau : par exemple, la graisse corporelle contient approximativement 10 % d'eau, tandis que le muscle est composé de 75 % d'eau environ.

La balance énergétique (c'est-à-dire le rapport entre les entrées et les dépenses caloriques) n'est donc pas suffisante pour évaluer ce que représente réellement votre poids. Elle vous indiquera votre poids global et sa variation, mais elle ne vous dira pas dans quelle proportion ce poids est constitué de muscles, de graisse, d'eau, d'os ou d'organes. Or c'est dans le rapport entre la masse musculaire et la masse grasse que se joue la variation de notre poids !

Plus la masse musculaire augmente, plus le corps brûle les calories ingérées (métabolisme primaire) pour fournir du carburant, ce qui réduit le stockage dans la masse grasse (métabolisme secondaire). À l'inverse, lorsque la masse grasse augmente en raison d'un excès de calories, le métabolisme primaire ralentit, ce qui réduit la proportion de la masse musculaire. Cette modification défavorable du rapport entre masse grasse et masse musculaire contribue à dérégler le métabolisme primaire.

2. Kilos en trop : graisse, eau ou muscle ?

Les dernières études montrent que près de 30 % des adultes et 15 % des enfants seraient désormais concernés par le surpoids, du simple embonpoint à l'obésité sévère. Les risques sanitaires sont d'autant plus importants que le surpoids est élevé.

La plupart du temps, lorsque les gens abordent le problème du surpoids, il est question de ces kilos en trop qui donnent une forme disgracieuse à la silhouette. Or, comme nous l'avons vu, le surpoids n'est pas juste une question de kilos en trop ! Sur la balance, un kilo vaut toujours un kilo, mais dans l'organisme, c'est la composition de ce poids qui importe : un kilo de graisse, un kilo d'eau ou un kilo de muscle n'ont pas les mêmes conséquences sur notre silhouette et plus globalement sur notre santé !

Le surpoids traduit un déséquilibre de l'homéostasie individuelle et plus spécifiquement de la composition corporelle.

Avant de parler de surpoids, il faut dès lors s'assurer qu'il s'agit bien d'une perturbation de la masse grasse, et pas d'une prise de poids liée à la rétention d'eau ou à l'augmentation de la masse musculaire.

Tous les kilos ne se valent pas !

Un kilo de graisse prend plus de place qu'un kilo d'eau, car la densité de la graisse est plus faible que celle de l'eau. Un kilo de graisse représente un excès de plusieurs milliers de calories, alors qu'un kilo d'eau n'a pas de valeur calorique. Un kilo d'eau se prend ou se perd en quelques heures alors qu'un kilo de graisse met plusieurs jours à s'installer ou à disparaître.

Les **kilos d'eau** sont dus à des œdèmes, c'est-à-dire une accumulation d'eau dans les cellules. Hors pathologie cardiaque, rénale ou hépatique, la

cause est surtout circulatoire. La rétention d'eau peut néanmoins fortement influencer notre apparence puisqu'elle peut entraîner une prise de poids très rapide de plusieurs kilos !

Les **kilos de graisse** sont dus à un excès de cellules adipeuses (masse grasse). Ils sont fortement influencés par les entrées (ce que nous ingérons) et les sorties (les dépenses caloriques) :

- Lorsque les apports caloriques sont, sur la durée, supérieurs aux dépenses : le corps stocke cet excès en fabriquant de la masse grasse. On prend du poids.
- Lorsque les apports caloriques sont inférieurs aux dépenses caloriques, le corps doit puiser le complément d'énergie dans les réserves de graisse corporelle. On perd du poids.

La cause de la variation de notre masse grasse n'est pas seulement une surconsommation alimentaire

Car la masse grasse est aussi un organe (endocrinien) à part entière, impliqué de façon essentielle dans notre métabolisme, c'est-à-dire dans la manière dont notre corps transforme ce que nous mangeons par la sécrétion de diverses hormones. Et cette mécanique peut être dérégulée, même si nous mangeons sans excès. Le stockage est augmenté, quoique nous mangions ! Il s'agit là des freins biologiques à la perte de poids que nous aborderons plus loin.

Le **muscle** est plus dense que la graisse et pèse donc plus lourd en kilos. Ce qui explique que, lorsqu'on augmente sa masse musculaire pour perdre du poids, la balance peut indiquer une stagnation, voire une augmentation du poids. Pourtant, les centimètres au niveau de la taille et des cuisses vont diminuer, puisque la masse grasse est réduite !

Le sport pour diminuer la masse grasse ?

Il faut effectuer 25 minutes d'exercice avant que le corps ne commence à puiser dans les réserves de graisse. Avant cela, il ne mobilise que notre énergie à court terme.

L'activité physique fait généralement partie des programmes pour perdre du poids. Elle permet surtout d'augmenter la masse musculaire et donc la dépense énergétique au repos : l'activité physique nécessitant un plus grand apport de carburant aux muscles, elle provoque la combustion des calories (du glucose) via l'activation du métabolisme primaire. C'est donc d'abord surtout au niveau de la masse maigre que cela se joue.

Si l'on pratique une activité intense pendant une courte durée, on active seulement le métabolisme de consommation à court terme et l'on ne brûle pas les excès de graisse !

Par ailleurs, un effort trop intense provoquera une subite et forte demande de carburant de base auquel le cerveau ne pourra pas répondre, ce qui va le faire paniquer. Le cerveau va alors privilégier le métabolisme secondaire pour stocker au maximum ce que le corps ingère, et dès lors augmenter la masse grasse. Et si l'on suit en même temps un régime qui restreint les calories, on apporte à notre organisme moins de carburant à court terme. Le corps va alors tenter de répondre à cette « famine » en accélérant le stockage afin d'équilibrer les entrées et les sorties, ce qui est évidemment l'inverse de l'effet recherché !

Alors une activité physique pour perdre du poids, oui... mais de 25 minutes minimum, et pas trop intense.

Pour modifier votre silhouette en même temps que les kilos de votre balance, connaître votre composition corporelle est une information cruciale.

Comme nous l'avons vu, il importe de perdre de la masse grasse... et non simplement du poids ! Mais contrairement à une idée reçue, il n'y a pas que du gras que l'on perd en suivant un programme alimentaire restrictif et/ou sportif. Vous perdrez certes de la graisse, mais vous perdrez également du muscle ! Or, ceci va complètement déséquilibrer votre composition corporelle, mais également, et surtout, votre métabolisme !

3. L'évaluation médicale du poids

Aujourd'hui, on utilise différents indicateurs pour évaluer finement la surcharge pondérale. Cela permet d'apporter des solutions individualisées et de prévenir les risques métaboliques et inflammatoires induits par la surcharge pondérale.

L'IMC (L'INDICE DE MASSE CORPORELLE)

La corpulence est surtout révélée par l'indice de masse corporelle ou IMC. Il exprime le rapport du poids (en kg) à la taille (en mètre) élevée au carré.

Calculez votre IMC

Divisez votre poids (en kg) par votre taille (en mètre) au carré. Par exemple : une personne qui mesure 1,70 m et pèse 60 kg aura un IMC de $60/(1,70)^2 = 20,76$.

Chez l'adulte, un IMC compris entre 18,5 et 24,9 est considéré comme normal.

En dessous d'un IMC de 18,5, on parle de maigreur.

Au-dessus de 24,9, on parle de surcharge pondérale.

Un IMC supérieur à 30 est synonyme d'obésité.

LE RAPPORT MASSE GRASSE/MASSE MAIGRE

L'IMC n'est qu'un indicateur parmi d'autres, il ne donne pas la composition corporelle détaillée. Par exemple, un bodybuilder peut avoir un IMC très élevé (supérieur à 30) en raison du poids de sa masse musculaire... mais avoir très peu de masse grasse.

Une estimation du pourcentage de masse grasse par rapport à la masse maigre (et tout particulièrement la masse musculaire) est donc de plus en plus souvent réalisée

en plus de l'IMC.

Le tissu adipeux : le baromètre de l'état de nos réserves énergétiques !

Le rapport masse maigre/masse grasse permet d'évaluer la qualité de notre tissu adipeux et plus précisément le bon fonctionnement de notre métabolisme. Si ce rapport est perturbé et que, par exemple, le pourcentage de masse grasseuse est supérieur à 25 % (pour un homme de 45 ans), notre homéostasie sera elle aussi perturbée et notre poids sera supérieur à notre poids d'équilibre.

Masse musculaire

Âge	Femmes	Hommes
20-39	63 %-75,5 %	75 %-89 %
40-59	62 %-73,5 %	73 %-86 %
60-79	60 %-72,5 %	70 %-84 %

Masse grasse

Âge	Femmes	Hommes
20-39	22 %-33 %	8 %-20 %
40-59	24 %-34 %	11 %-22 %
60-79	25 %-36 %	13 %-25 %

LE RAPPORT TOUR DE TAILLE/TOUR DE HANCHE

La localisation de la masse grasse est également utile pour évaluer le risque cardiovasculaire. On distingue les surcharges graisseuses de type **androïde** et de type **gynoïde**. La surcharge graisseuse androïde se situe autour du ventre et du haut du corps, et est souvent due à une accumulation de graisse profonde (viscérale). Dans ce cas, le métabolisme est particulièrement affecté et le risque inflammatoire est considéré comme élevé. Dans le type gynoïde, les graisses sont davantage localisées sur le bas du corps (hanches, fesses et cuisses). Ce type de surcharge est perçu par le corps médical comme plus superficiel, même s'il constitue également à terme un risque pour la santé.

La typologie graisseuse est évaluée par le rapport tour de taille/tour de hanche.

L'évaluation du rapport taille/hanche

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches. Mesurez votre tour de taille au niveau du nombril, sans serrer et en vérifiant que le mètre ruban reste bien horizontal.

Le tour de hanches doit se mesurer au niveau de la partie la plus large des hanches, entre la taille et le haut des cuisses. Divisez le chiffre du tour de taille par le chiffre du tour de hanche. Un résultat supérieur à 0,8 pour les femmes et à 1 pour les hommes est jugé pathologique.

Enfant et surpoids

Le risque d'être en surpoids à l'âge adulte est 2 fois plus élevé pour les enfants qui sont en surpoids à l'âge d'un an. Dès les premiers mois de sa vie, le nourrisson fabrique déjà son stock de masse grasse. Si celle-ci est déséquilibrée précocement, cela s'accroîtra au fil du temps ! Il est donc essentiel de ne pas laisser ce dérèglement s'installer et de réagir au plus vite.

La différence entre l'enfant en surpoids ou celui qui présente simplement les rondeurs normales de l'enfance est parfois délicate à déterminer. D'autant qu'un dérèglement de sa composition corporelle ne se voit pas aisément à l'œil nu ou sur la balance. Il est donc important de consulter régulièrement le pédiatre pour établir sa courbe de poids et surveiller sa croissance.

CHAPITRE 3

Le surpoids ? Un dérèglement de nos signaux alimentaires



Quand nos comportements alimentaires (la prise de nourriture ou son arrêt) sont sains, la balance énergétique est équilibrée. Quand nos comportements sont perturbés, on mange à l'encontre de notre métabolisme : on mange trop, trop peu ou l'on fait les mauvais choix alimentaires, ce qui dérègle notre poids d'équilibre et plus spécifiquement le volume de la masse grasseuse.

En théorie, atteindre cet idéal alimentaire et notre poids de forme pourrait se résumer de manière assez simple : il suffirait de manger quand on a faim et d'arrêter de manger quand on n'a plus faim.

C'est vrai, et c'est d'ailleurs une des grandes règles des thérapies cognitivo-comportementales que je pratique dans l'accompagnement du surpoids.

Mais est-ce vraiment aussi simple ? Pour manger lorsqu'on en a besoin, il faut déjà être conscient de l'état de nos ressources métaboliques.

Or, les signaux alimentaires peuvent être parasités par l'état psychologique.

Lorsque vous mangez, êtes-vous certain que vous avez vraiment faim ? N'êtes-vous pas parasité par vos envies, vos habitudes, votre éducation ou ce que vous avez déjà lu sur le sujet ? Et lorsque vous arrêtez de manger, n'avez-vous vraiment plus besoin d'apport alimentaire ? N'avez-vous pas déjà dépassé les demandes physiologiques de votre organisme ?

1. La faim, une question de volonté ?

Agir sur les comportements alimentaires par la volonté (« mangez moins pour retrouver votre poids d'équilibre ») est encore trop souvent au fondement de nombreux régimes minceur. C'est de ce postulat que découle l'énorme culpabilité des patients en surpoids que je rencontre en consultation : « J'essaye vraiment de faire ce qu'il faut... mais parfois je craque, c'est plus fort que moi », « Je suis trop nul(le), j'avais beaucoup perdu mais je n'arrive plus à tenir de manière stricte mon régime », « Je suis pourtant le programme du diététicien à la lettre, mais je ne perds pas de poids... il y a quelque chose que je ne dois pas comprendre ».

Dans la réalité, nous ne décidons pas d'avoir faim ou de nous sentir rassasiés après un repas. Nous ressentons simplement l'une ou l'autre sensation qui détermine nos comportements alimentaires. Cela s'explique simplement par le fait qu'un individu, c'est une tête, mais aussi un corps ! Nous avons vu que le comportement alimentaire découle d'un ballet incessant entre la tête et le corps, d'un mécanisme neuropsychologique complexe. La volonté n'a rien à voir dans ce processus !

LA FAIM RÉELLE OU FAIM PHYSIOLOGIQUE

Le signal de faim dépend d'une hormone, la ghréline, qui est sécrétée par l'estomac et, dans une moindre mesure, par le pancréas. Son taux s'élève lorsque notre métabolisme a besoin de carburant, ce qui active des récepteurs spécifiques de l'hypothalamus et provoque la faim. C'est donc d'abord dans le corps que tout se passe, avant même que notre tête ait conscience de quoi que ce soit.

Au cours du repas, sa sécrétion diminue à mesure que l'estomac se remplit, afin de diminuer l'activation des récepteurs cérébraux et, dès lors, diminuer la sensation de faim.

Le petit « creux » des insomniaques

Nous éprouvons un pic spontané de ghréline vers 1 heure du matin, ce qui peut expliquer le besoin de nourriture des insomniaques à ce moment de la nuit.

2. La satiété physiologique

On se concentre trop souvent exclusivement sur le phénomène de la faim... pourtant la satiété est tout aussi importante dans le processus alimentaire. Son fonctionnement est d'ailleurs bien plus complexe que celui de la faim. Comme c'est elle qui nous évite de manger trop ou de manger sans faim, il est évident qu'elle est un acteur essentiel de la perte de poids !

Lorsque nous n'avons plus besoin d'apport calorique, la sensation de satiété se manifeste afin de stopper la prise de nourriture. Ce signal naît dans le corps, sans que notre conscience ou notre volonté soient impliquées. La

sensation de satiété paraît soudaine, comme si elle tombait du ciel à un moment précis. Or ce n'est pas le cas.

En réalité, le mécanisme de la satiété se déclenche parallèlement à la faim, au moment où la prise alimentaire commence, et dure encore longtemps après avoir totalement arrêté de manger. Il se termine en fait lorsque le prochain signal de faim se manifeste.

La satiété est donc un long processus constitué de 3 étapes interconnectées, chacune dépendant de la précédente. Dès qu'un niveau est perturbé, c'est tout le système de satiété qui va être dérégulé.

ETAPE 1 : LA SATISFACTION SENSORIELLE OU LA SATIÉTÉ DE LA « TÊTE »

C'est la sensation de plaisir au moment de l'ingestion, due à différents stimuli sensoriels : apparence, odeur, texture et saveur lors du passage de l'aliment en bouche. C'est en quelque sorte une **satiété psychologique**, instantanée. Afin de laisser le temps à cette sensation de se manifester, il faut se concentrer sur ce que l'on mange et bien mastiquer les aliments.

La règle des 15 minutes minimum !

Cette étape d'apparence anodine est essentielle à la suite du processus de satiété. C'est pourquoi il faut toujours réserver au moins 15 minutes à un repas, et viser une alimentation variée et stimulante sur le plan sensoriel. Mais attention, il ne s'agit pas de passer d'un extrême à l'autre en recherchant à tout prix les saveurs intenses, qui risqueraient au contraire d'anesthésier les papilles et d'avoir un effet négatif sur cette satiété sensorielle.

ETAPE 2 : LE RASSASIEMENT OU LA SATIÉTÉ « DU VENTRE »

Elle est d'abord mécanique et survient au cours du repas, au fur et à mesure que les aliments mastiqués remplissent l'estomac. Ce processus dure en moyenne une vingtaine de minutes.

Lorsque la paroi de l'estomac est suffisamment tendue, des signaux hormonaux indiquent au cerveau de réduire la prise alimentaire.

Une des substances clés de cette étape est la **leptine**, sécrétée au niveau de l'estomac, de l'intestin, du foie et du pancréas. La leptine est l'hormone antagoniste de la ghréline car, plus sa sécrétion augmente, plus diminue celle de la ghréline, hormone de la faim.

Les smoothies sont-ils vraiment bénéfiques ?

Les smoothies sont souvent considérés comme sains et prônés par certains régimes. Pourtant ils ne constituent pas un bon choix pour perdre du poids. Ils contiennent certes des fruits, des légumes et des produits laitiers maigres mais, comme boire un smoothie n'implique pas de mastiquer, ceux-ci ne sont pas enregistrés par le cerveau comme de la nourriture solide. L'estomac se remplit rapidement, sans laisser au processus de satiété le temps de se déclencher. La faim apparaît donc à nouveau très rapidement. De plus, les ingrédients mixés donnent l'impression d'une quantité moindre.

Posez-vous la question : si, plutôt que de boire un smoothie, vous deviez manger ou boire les aliments qu'il contient (par exemple 1 orange, 1 banane, 2 carottes et un verre de lait), arriveriez-vous à le faire facilement ? Sans compter que le fait de boire à la paille apporte rapidement des calories hautement concentrées. Les fruits contiennent du sucre !

ETAPE 3 : LA SATIÉTÉ DIGESTIVE OU « MÉTABOLIQUE »

C'est la fin du processus : le corps signale au cerveau que tout le processus alimentaire s'est bien déroulé. C'est une **sensation à long terme**. Ce niveau de satiété est purement hormonal et dépend des apports alimentaires précédents, plus précisément de la qualité du traitement de ces aliments. Ce type de satiété dépend de la réussite du métabolisme alimentaire (que nous allons voir en détail dans le chapitre qui suit).

L'ensemble de ce processus dure entre 1 et 3 h. Pour qu'il soit optimal et que toutes les étapes du métabolisme puissent s'enclencher, il importe que l'organisme ait le temps de produire l'ensemble des substances nécessaires. C'est ce qui explique qu'une boisson ou un aliment liquide n'entraîne pas de réel rassasiement. Ces breuvages provoquent la satiété mécanique, mais l'organisme ne passe pas par les étapes hormonales permettant de métaboliser du carburant réellement utilisable – cela dérègle et parfois accentue le signal de faim.

Quand les étapes s'enchaînent correctement, on mange en fonction de ses besoins. Vous éprouvez le plaisir sensoriel de manger, vous vous sentez rassasié mais léger, et vous ne souffrirez pas de fringale 2 h après le repas. Ce bon fonctionnement conduit le plus souvent à prendre 3 repas par jour, voire 1 ou 2 (selon les besoins).

3. Les choix alimentaires

En matière de comportement alimentaire, il n'y a pas que nos signaux de faim et de satiété qui agissent sur notre composition corporelle.

Ce que nous mangeons a aussi un impact sur notre poids. Or l'adoption de comportements alimentaires sains est encore souvent perçue comme dépendant du choix des personnes.

« Mal manger » relèverait de la responsabilité individuelle. Il s'agit là d'une vision très répandue dans les médias, avec à nouveau son lot de jugements et de propos culpabilisants (« Tu n'as qu'à manger mieux ») face aux personnes en surpoids.

Or, nos choix alimentaires sont souvent involontaires ! Il y a bien sûr nos choix conscients et réfléchis, pour le plaisir du moment. Mais la faim réelle, à savoir celle qui est liée à nos besoins physiologiques, entraîne des choix le plus souvent inconscients !

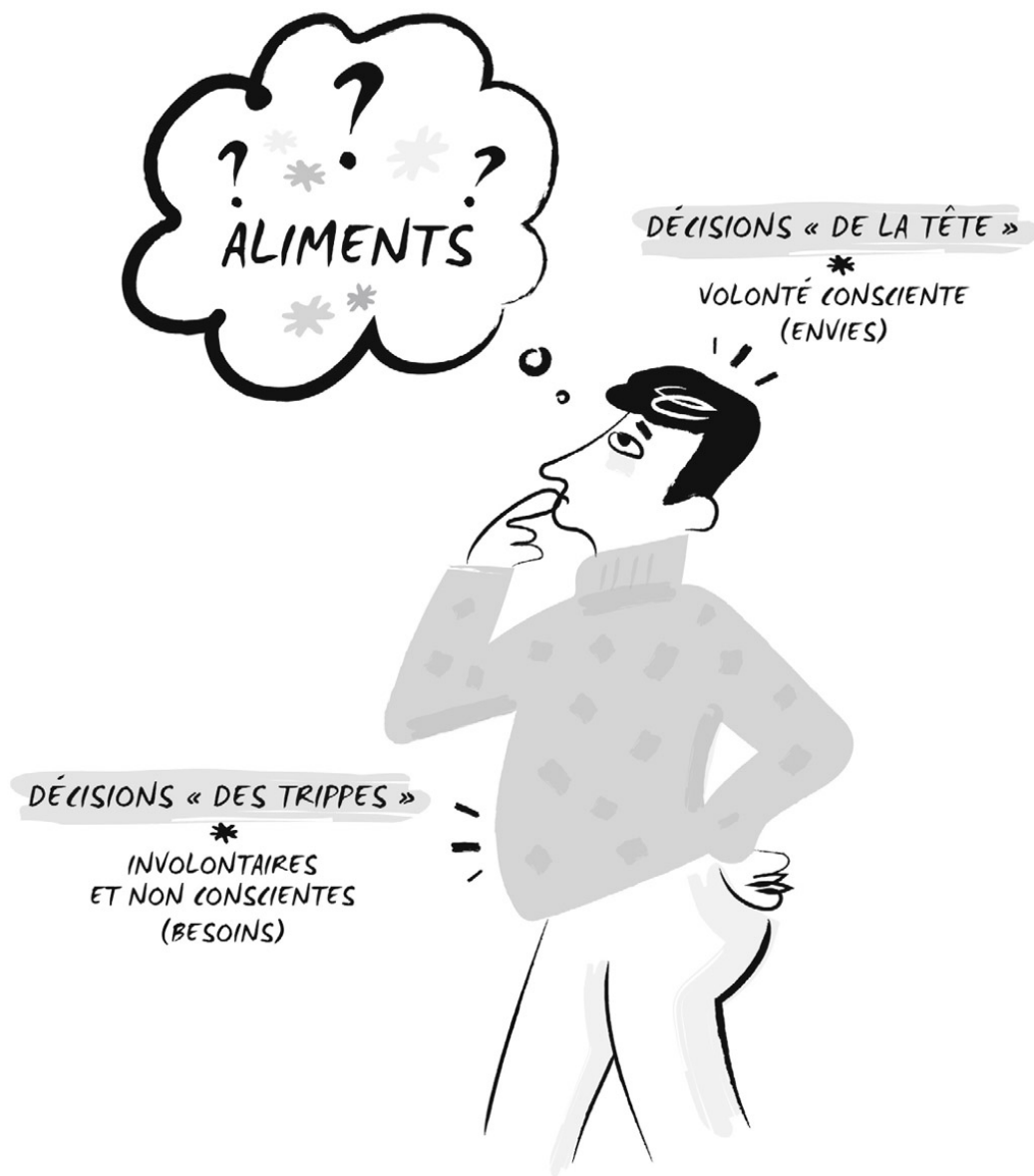
Alors que nous avons pourtant la ferme intention de faire des choix alimentaires sains pour atteindre nos objectifs de perte de poids, il nous arrive de manger du chocolat plutôt que des carottes, un sandwich au jambon plutôt que des légumes cuits. Cela signifie-t-il vraiment, comme on l'entend souvent, que nous sommes psychologiquement faibles ou sans volonté ?

Dans son livre *Système 1 / Système 2. Les deux vitesses de la pensée*, Daniel Kahneman résume très bien le processus à l'œuvre dans ce type de décision. On peut prendre une décision de manière **consciente et réfléchie** (ce que Kahneman appelle le système 1). C'est le cas lorsqu'on décide de manger à telle heure, qu'on essaye de composer des menus avec des aliments spécifiques, qu'on contrôle ce que l'on mange ou qu'on évite de se resservir. C'est une décision volontaire.

Mais nos choix alimentaires peuvent également être **inconscients** (et relever de ce qu'il appelle le système 2). C'est le cas lorsque nous nous servons une deuxième assiette ou que nous craquons pour une barre de chocolat... et que nous regrettons éventuellement après coup.

Ce système 2 est très instinctif et résulte d'un mécanisme adaptatif, activé de façon réflexe lorsque le cerveau détecte une menace potentielle pour notre homéostasie. Ce type de choix plus inconscient fonctionne prioritairement pour la satisfaction de nos besoins physiologiques, c'est-à-dire lorsqu'il nous faut de l'énergie pour répondre aux manques de notre métabolisme.

La faim physiologique procède d'un besoin en carburant, et lorsque nous devons réagir dans l'urgence, que nous devons fournir un effort, que nous sommes submergés par un stress, une émotion... ou que nous sommes simplement fatigués, le cerveau lance un appel urgent de calories ! Le système 2 prend alors le dessus sur la volonté dans un objectif prioritaire de « survie » (et d'adaptation) : il tente de nous fournir le plus vite possible de l'énergie pour compenser le besoin métabolique accru. Nous éprouvons soudainement des appels incontrôlables d'aliments caloriques. Car, il faut le rappeler, les sucres et les graisses, souvent proscrits dans les régimes traditionnels, constituent le principal carburant rapide pour notre organisme ! Rien d'étonnant donc à ce que nous « craquions » pour ce type de nourriture !



Toute cette jolie mécanique programmée pour notre survie ne se laisse pas facilement dominer par ce qu'on voudrait consciemment faire ou ne pas faire. Si nos comportements ne correspondent pas à nos besoins, on pourra y mettre toute la volonté qu'on veut, l'organisme cherchera toujours instinctivement à contrer cette modification afin de retrouver l'équilibre de la balance énergétique.

Ce n'est donc pas parce que nous décidons de manger moins ou différemment que notre corps va accepter ce nouveau comportement sans broncher. Et si notre corps est en désaccord avec notre tête, ce dérèglement

de fond dans les échanges aura des conséquences qui seront, elles, tout à fait conscientes : mal-être physique, compulsions sucrées, surpoids, etc.

Rappelons la grande règle qui guide toute l'approche de ce livre

Si l'on mange quand on a faim et qu'on arrête de manger quand on n'a plus faim, les entrées correspondent aux besoins de notre métabolisme, le stockage des graisses tampons est optimal pour les urgences et nous atteignons sans effort notre poids de forme.

En résumé, les conséquences d'une faim inadaptée sont les suivantes :

- si l'on mange trop, on stocke dans la masse grasse,
- si l'on ne mange pas assez ou mal (aliments pas assez caloriques), on perd du muscle (activation du métabolisme primaire) et on stocke dans la masse grasse, ce qui provoquera des appels caloriques compulsifs (en sucres et en graisses).

4. Les déclencheurs externes

Le rythme de vie de nos sociétés moderne nous déconnecte hélas fréquemment de nos signaux alimentaires naturels. Nous ne savons d'ailleurs plus vraiment les interpréter...

LES DÉCLENCHEURS ENVIRONNEMENTAUX

Nous sommes en permanence sollicités par un **flot de divers stimuli externes** : notre frigo bien rempli, les alléchantes publicités, les étals de nos magasins quand on fait les courses, les émissions de cuisine à la mode, les articles ou les recettes dans les magazines... En même temps, toute une

série de **contraintes** remplace progressivement nos besoins physiologiques : les horaires « familiaux » pour les repas, les possibilités dans un emploi du temps chargé (la pause entre deux rendez-vous qui nous permet enfin d'avaler notre sandwich), les régimes qui limitent nos prises alimentaires ou influencent nos choix en revendiquant l'importance du « bien manger ».

Notre cerveau est en permanence stimulé et assailli d'informations externes, il lui est difficile d'en faire abstraction pour se concentrer sur les signaux physiologiques. Sur la durée, les contraintes se transforment en automatismes dont nous n'avons même plus conscience, bien qu'ils perturbent tout le processus alimentaire, et donc l'homéostasie. La conséquence est évidemment un excès de poids qui sera difficile à déloger !

LES HABITUDES ET L'ÉDUCATION ALIMENTAIRES

Les habitudes alimentaires ne sont pas juste une question de choix : différentes études ont montré que les moyens financiers et le niveau social influencent fortement nos comportements. Les préférences alimentaires s'établissent en effet aussi en fonction de l'accessibilité des aliments. Et selon notre niveau social, l'endroit où l'on fait ses courses ou encore nos moyens financiers, le choix est évidemment différent. On consommera davantage de fruits, de poissons, de produits bio lorsqu'on en a les moyens. On fera davantage attention à la composition des étiquettes si le prix n'est pas le facteur de choix prioritaire.

Nos goûts et nos comportements alimentaires sont également modelés par notre tradition familiale. Les choix et les habitudes des parents sont pour l'enfant un modèle qu'il va intégrer et reproduire.

Des quantités trop importantes, une composition nutritionnelle de mauvaise qualité, des ingrédients inadaptés à l'âge de l'enfant peuvent entraîner à terme des perturbations du processus de choix alimentaire qui ne feront que

s'accroître au fil du temps. De même, un contrôle extrême (« Tu restes à table tant que tu n'as pas fini toute ton assiette » ou « Tu manges tout, même si tu n'aimes pas ») peut à terme induire des comportements phobiques vis-à-vis de la nourriture. Cependant, un manque de structure (l'accès facile et continu à des snacks, des repas pris chacun de son côté ou avec des perturbateurs attentionnels tels que la télévision ou un smartphone) peut également perturber le développement des capacités d'autorégulation de l'enfant.

L'environnement nutritionnel pourrait affecter les comportements alimentaires de l'enfant dès la grossesse ou l'allaitement !

Une étude a montré que les enfants dont la mère avait manqué de nourriture pendant sa grossesse semblaient davantage « programmés » pour stocker plus facilement des calories. À l'inverse, une alimentation trop riche en sucre pendant l'allaitement entraînerait une hypersécrétion d'insuline chez les bébés et dès lors des compulsions sucrées chez l'enfant.

5. Les déclencheurs psychologiques

Des stimuli internes peuvent également influencer nos comportements alimentaires : des émotions, des pensées, des croyances, qui activent des alertes cérébrales qui **nous incitent à manger... sans faim réelle.**

LA FAIM ÉMOTIONNELLE

On mange pour survivre, c'est un besoin physiologique de base... mais on mange aussi pour des raisons d'ordre émotionnel.

L'ancrage émotionnel de la nourriture

Manger est un acte émotionnel qui nous apporte du plaisir, que ce soit par la satisfaction qu'il procure, grâce aux saveurs qui stimulent nos sens, aux souvenirs qu'elles nous évoquent ou simplement au lien social ou familial pendant le repas.

D'ailleurs, depuis notre naissance, boire et manger provoquent des émotions positives. Dès qu'il ressent la faim, et la sensation désagréable qui l'accompagne, le bébé obtient un biberon qui l'apaise émotionnellement. La satisfaction est enregistrée par le cerveau : c'est ce qu'on appelle en psychologie **l'ancrage**, à savoir l'association entre une sensation et un stimulus. Et nous continuons à rechercher cette association pendant tout le reste de la vie. D'autres ancrages liés à des aliments plus spécifiques s'ajoutent progressivement à ce conditionnement psychologique de base (manger = plaisir) : c'est le principe de la madeleine de Proust.

La faim émotionnelle est, comme son nom l'indique, liée à notre système émotionnel. C'est notre tête qui la met en place et elle n'a rien à voir avec la faim réelle. Elle est en général une réponse à des situations où nous éprouvons des émotions négatives telles que l'ennui, la colère, la frustration ou la solitude.

Les aliments doudous

Quand on est triste ou fatigué, on peut avoir moins faim ou, au contraire, rechercher une nourriture « doudou ». Contrairement à la faim physiologique, cette faim émotionnelle cible des aliments spécifiques : nous sommes irrationnellement attirés par les sucres, qui activent nos récepteurs de dopamine, pour retrouver ainsi la sensation de plaisir de l'ancrage positif enfantin.

L'alimentation devient un sas de décompression qui permet d'oublier momentanément nos soucis. Les aliments à texture molle sont particulièrement recherchés pour leur effet sensoriel en bouche (biscuits, bonbons mous, chocolat, tartines).

La gestuelle, le fait de prendre un aliment et de le porter à la bouche, peut également avoir un effet contre l'anxiété. C'est pourquoi on grignote de *petites* choses, par la facilité de prise qu'elles permettent.

Enfin, la tension gastrique, si elle est modérée, procure la même satisfaction que l'on ressent lorsqu'on est « rempli », et tourner notre attention vers notre ventre plutôt que vers nos problèmes.

Ponctuellement, la faim émotionnelle est tout à fait normale. On a tous des raisons de craquer (modérément), pour le réconfort et le plaisir que ces prises alimentaires nous procurent quand on a eu une journée pénible.

Témoignage

« À chaque fois que je me sens stressée ou fatiguée, j'ai besoin de manger quelque chose... du sucré, ou du gras surtout. Je ne sais pas faire autrement, et je regrette souvent cet écart après coup ! » « J'ai arrêté de fumer il y a 2 ans et j'ai vraiment retrouvé les saveurs des aliments. Mais depuis, j'ai également souvent le besoin de m'occuper la bouche avec des douceurs. »

Les compulsions sucrées

Lorsque nous sommes débordés par des émotions négatives, ces alertes de notre système émotionnel (le cerveau limbique) peuvent remplacer nos signaux de faim réelle.

Nous tentons alors de remplir un vide qui n'est que psychologique, et non physiologique.

Afin de compenser les émotions désagréables, le cerveau cherche à activer plus intensément ses récepteurs de plaisir par des appels sucrés compulsifs. L'apport de glucose nous soulage momentanément, comme un shoot de drogue, mais le soulagement est de très courte durée et très vite un nouveau besoin se fait sentir.

De plus, la sensation de rassasiement est indépendante des quantités ingurgitées, car la faim émotionnelle n'est pas apaisée par les aliments !

Est-ce que je souffre de compulsions sucrées ?

- Vous ressentez un besoin irrésistible de manger du sucre, surtout après 16 h ?
- Vous êtes irritable en fin d'après midi ?
- Le stress vous ouvre l'appétit et vous avez alors besoin de sucre ?
- Vous terminez toujours votre repas par un en-cas sucré et un dessert ?
- Vous grignotez souvent du sucré entre les repas ou le soir devant la télévision ?
- Lorsque vous mangez du sucre, vous ne vous rendez compte de la quantité que vous avez mangée qu'après coup ?

Si votre réponse à ces questions est positive, alors vous êtes probablement en proie aux compulsions sucrées.

La crise compulsive

Il faut différencier les « craquages » modérés et les compulsions sucrées ponctuelles de ce qu'on appelle la **crise compulsive**. Celle-ci se définit comme « une ingestion d'aliments sans faim, sans rassasiement ou satiété et avec un sentiment de perte de contrôle qui survient **au moins deux fois par semaine** ». Elle est souvent limitée aux aliments « doudous » et implique une déficience modérée des signaux alimentaires : les signaux de la faim

(on mange au mauvais moment), et de satiété (on mange trop) sont inappropriés.

Témoignage

« Ça me prend en général quand je rentre du travail, et que je me retrouve seule et fatiguée chez moi devant la télévision. J'ai un besoin irrépressible de manger quelque chose, en général du chocolat. J'ai pourtant déjà bien dîné avant. Je me dis que je ne vais prendre qu'un petit bout puisque je veux perdre du poids. Mais après, j'en ai encore envie. Et je craque en mangeant toute la tablette. Je tente de résister, de me convaincre que c'est mal, que je ne suis qu'une pauvre fille sans volonté qui ferait mieux de se bouger plutôt que de céder à la tentation. Mais la plupart du temps, l'appel est trop fort : c'est comme si la tablette de chocolat me disait qu'elle peut tout arranger. Je vais souvent chercher une nouvelle tablette en me promettant que je ne vais en prendre qu'un carré, mais ça ne suffit pas. Alors je continue, tout en me détestant. Et une fois que j'ai tout mangé, je suis totalement écœurée. Seulement voilà, c'est trop tard. Il n'est pas rare alors que je me sente tellement mal et honteuse que je retourne dans l'armoire à sucrerie, parce que, foutue pour foutue... »

La transe émotionnelle

Les transes émotionnelles sont des crises compulsives sévères en raison d'un dérèglement pathologique des signaux alimentaires. Les individus qui en souffrent sont esclaves de leurs compulsions, pris d'une boulimie incontrôlable. Et plus ils perdent le contrôle, plus leur confiance est déficiente, ce qui entraîne un cercle vicieux de nouvelles compulsions, entretenu par les tentatives désespérées de modérer une faim émotionnelle non maîtrisable. Ces transes ne se limitent pas au sucre : la personne est capable de manger n'importe quoi, jusqu'à aller fouiller ses poubelles si ses armoires sont vides !

Les kilos émotionnels

Quand la faim émotionnelle nous fait manger au-delà de nos besoins véritables ou nous fait choisir des aliments « doudous », le problème n'est plus uniquement une question de calories ingérées. Pourquoi ?

Le corps profite de cet excès pour augmenter le stockage des graisses dans un but préventif... et la ceinture abdominale s'accroît. Nous sommes tous programmés pour faire face à un besoin accru en carburant : or les émotions sont le signal envoyé par le cerveau qu'il faut stocker des graisses. Et plus le stress perdure, plus ce processus s'intensifie, même avec un apport calorique normal.

Pour le dire de manière caricaturale, vous pourriez manger uniquement de la salade, si vous la consommez en état émotionnel intense, vous allez la stocker et faire des graisses tampons. Alors, imaginez si vous ingérez à ce moment-là un excès de « vraies » calories ! Votre métabolisme va s'en donner à cœur joie et le stockage sera d'autant plus important.

Lutter psychologiquement ou culpabiliser continuellement au sujet de ce qu'on mange crée un stress de fond permanent. Et ça use de gérer ses émotions. Ce qui constitue une nouvelle raison d'augmenter encore l'apport calorique, enclenchant un cycle sans fin.

C'est ce qui explique que des gens qui mangent parfaitement bien, respectent toutes les règles nutritionnelles, n'arrivent pourtant pas à perdre du poids. Car leur alimentation est parasitée par des facteurs psychologiques qui, à terme, épuisent l'organisme (stress chronique, surmenage ou même burn-out). Le processus alimentaire se déséquilibre de plus en plus, tant au niveau des signaux de faim (et donc des comportements) qu'au niveau du métabolisme qui les sous-tend.

Si vous souhaitez modifier vos comportements alimentaires, il est impératif de vérifier d'abord que vous n'êtes pas en stress chronique ou épuisé(e) au sens physiologique du terme.

Pour plus de détails sur l'anxiété, l'épuisement ou le burnout, je vous renvoie à mon ouvrage *Je suis épuisé·e* (De Boeck Supérieur, 2021). Si vous souhaitez perdre du poids, il importe d'abord d'agir contre le stress et les débordements émotionnels, car ces facteurs entraînent différents dérèglements physiologiques de fond incompatibles avec un programme d'amincissement. Sans cela, vous aurez beau essayer de reprogrammer vos signaux de faim, l'intensification du processus de stockage rendrait votre démarche inutile...

Compulsion sucrée : si c'était un déséquilibre de votre flore intestinale ?

Le *Candida albicans* est un champignon qui vit à l'état de levure dans notre microbiote intestinal. En cas de stress durable, il peut se développer de manière pathologique et passer la barrière de protection du foie pour se répandre dans le sang. Il provoque alors divers symptômes digestifs (ballonnements, troubles du transit), de la fatigue, des allergies, différents troubles de l'humeur... et des compulsions sucrées. Avec un risque, bien sûr, de surpoids !

LA FAIM INTELLECTUELLE

De nombreuses études ont montré que, de manière générale, les régimes fondés sur des restrictions alimentaires finissent par faire grossir.

96 % des personnes qui suivent un régime visant à limiter les apports caloriques récupèrent (et souvent dépassent) leur poids de départ dans les 6 mois qui suivent la fin du régime.

C'est paradoxal, puisque leur but est plutôt de faire maigrir... Pourquoi cet effet contraire à ce qu'on attend d'eux ? Lorsqu'on suit un régime, on arrête en général de manger certains aliments pour en privilégier d'autres, on restreint les calories ou pire, on les compte en continu.

On cherche en fait à exercer un contrôle mental perpétuel sur l'alimentation en suivant des règles alimentaires qui nous sont étrangères, qui sont recommandées par d'autres (la mode ou les conseils d'un diététicien) et qui prennent la place de nos signaux naturels. C'est une faim « de tête »...

Même si elles partent d'une bonne intention, ces restrictions imposées (avec notre consentement) dérèglent complètement notre organisme.

On ne mange plus parce qu'on a faim... mais parce qu'on a droit à tant de calories ou parce qu'on doit manger tel aliment à tel moment. Et on n'arrête plus de manger parce qu'on n'a plus faim... mais parce qu'on ne s'autorise pas à manger plus.

Quand on fait régulièrement et depuis longtemps ce type de régime, des automatismes cérébraux se mettent en place et cette faim intellectuelle devient malheureusement notre mode de fonctionnement alimentaire.

Quels sont les indices de la faim intellectuelle ?

Vous avez fait de nombreux régimes, mais avez à chaque fois repris du poids ?

- Vous êtes en surpoids depuis plus de 6 mois ?
- Vous pensez continuellement à ce que vous allez manger ?
- Vous passez du temps à choisir vos menus en visant une nourriture « saine » et peu calorique ?
- Vous comptez en permanence les calories de ce que vous mangez ?
- Vous privilégiez les produits light ?
- Vous utilisez des édulcorants à la place du sucre ?
- Vous évitez le beurre et les matières grasses ?

Si votre réponse à ces questions est positive, alors vous êtes probablement victime de faim intellectuelle.

Les restrictions cognitives

Cette rupture entre la tête et le corps dans l'alimentation est un phénomène bien connu en psychologie : on parle à ce sujet de **restrictions cognitives**.

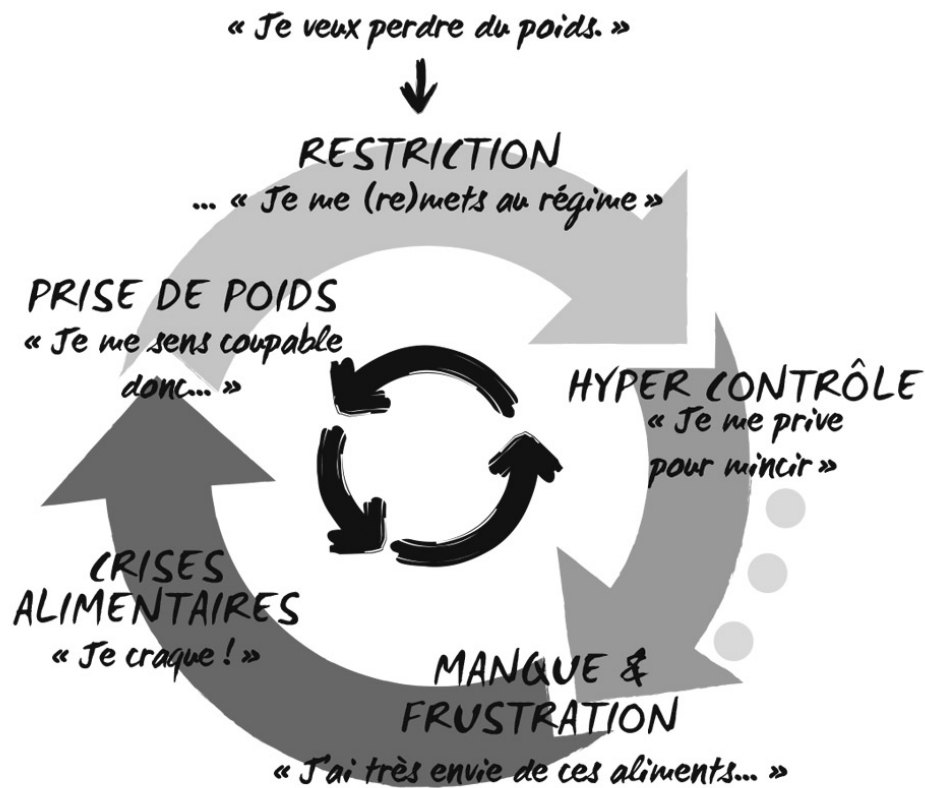
Si la stratégie de restriction permet sans doute de maigrir au début du régime, puisqu'on diminue les calories, c'est hélas souvent au détriment de notre composition corporelle : notre masse musculaire ou notre masse hydrique diminueront, mais pas notre masse grasse !

Bien que nous puissions éprouver une certaine satisfaction à suivre scrupuleusement les règles que nous nous imposons, ces restrictions provoqueront un manque, et donc du stress et des émotions négatives. **Ces diverses frustrations sont également des signaux d'alarme pour notre cerveau**, qui y réagit par l'exacerbation de ce mécanisme d'accumulation de graisse pour essayer de contrer ce qu'il considère comme une famine potentielle.

Plus on se restreint, plus le cerveau réagit en augmentant la ceinture graisseuse abdominale. On finit par reprendre les kilos perdus, voire plus, dans un effet « yoyo » bien connu des habitués des régimes !

Témoignage

« Ça fait des années que j'oscille entre des moments de régime où je fais très attention et des phases où je me relâche complètement. Et hélas, mon poids suit et fait constamment le yoyo aussi. » « Je fais très attention à ce que je mange, j'ai pris l'habitude de compter continuellement les calories de mes repas. Au début ça a super bien marché, j'ai vraiment perdu du poids. Mais depuis un certain temps, je ne comprends pas pourquoi, je n'arrive plus à être aussi stricte. J'essaye vraiment, mais quand je me lâche, je ne contrôle plus rien et c'est la catastrophe, je reprends 3 kg en une semaine. »



LE CERCLE VICIEUX DE LA RESTRICTION COGNITIVE

LES KILOS DE STRESS

À cause des restrictions alimentaires, le métabolisme secondaire tourne à plein régime dans un mode « réactivité ». Le métabolisme primaire n'a dès lors plus assez de carburant en circulation pour transformer l'énergie au gré de ses besoins quotidiens. Il oscille constamment entre stockage (lorsqu'on mange sans faim) et famine (lorsqu'on mange moins qu'il ne faut).

Pour résister, l'organisme procède par économie. N'ayant pas assez de carburant il fait des choix : privilégier tout ce qui lui permet de fonctionner dans l'urgence et mettre en veille toutes les fonctions considérées comme non essentielles, sans oublier d'essayer de remplir ses réserves de graisse dès que possible.

Ces kilos de stress peuvent amener une prise de poids de 2 à 8 kg en très peu de temps. Des études ont montré que 48 h de surconsommation alimentaire suffisent à modifier nos signaux alimentaires et notre métabolisme de stockage.

Puisque l'organisme est privé de son carburant de base, le cerveau intensifie le signal de besoin calorique. Et qu'est-ce qui est rapidement disponible et très efficace pour fournir de l'énergie rapidement ? Le sucre ! Mais fournir de l'énergie rapide au corps entraîne une succession de pics hypoglycémiques, qui vont, par réaction, provoquer des compulsions sucrées.

Le sucre appelle le sucre

Dans tout ce que nous mangeons, le corps privilégie toujours les sucres (glucides simples ou complexes) comme source d'énergie, car ils sont plus faciles à convertir en énergie. Nous avons donc besoin de sucres au quotidien pour produire le glucose indispensable à notre organisme. Mais ce carburant fonctionne par pics : dès qu'il a été consommé, le corps produit de l'insuline pour faire baisser le taux de sucre dans le sang. Cette chute du taux de sucre produit le fameux « coup de barre » et une nouvelle envie de manger. On retombe alors dans le cercle vicieux des compulsions sucrées, contre notre volonté ! Différentes études ont d'ailleurs montré que le sucre était particulièrement actif sur les récepteurs de dopamine : à forte dose, il réactive le circuit de la récompense, provoquant une addiction qui peut être équivalente (du point de vue du besoin) à celle de l'alcool ou de la cocaïne ! Et cela est d'autant plus vrai pour les sucres raffinés (contenus dans le soda, les plats industriels, les pâtisseries). Ces sucres sont sans intérêt nutritionnel suite à leur transformation industrielle et sont « juste » addictifs.

6. Quand la satiété dysfonctionne

Le signal de satiété peut également être déficient. Le signal « j'arrête de manger » résulte d'un long processus mécanique et hormonal de plusieurs heures. Ce processus comprend 3 étapes, chacune dépendant du succès de la précédente.

Chaque étape peut être dysfonctionnelle et, lorsque c'est le cas, c'est tout le système de satiété qui s'emballe.

Si la satiété primaire (ou sensorielle) est déficiente, nous aurons tendance à rechercher constamment des sensations gustatives fortes (aliments sucrés ou épicés). Nous mangerons vite, en continu, sans vraiment mastiquer et sans plaisir, « pour remplir notre bouche ». Nous n'éprouverons que tardivement le signal d'arrêt alimentaire, après avoir avalé des quantités souvent supérieures aux besoins réels.

Mastication et dopamine

Lorsque vous mâchez suffisamment vos aliments, vous activez différents récepteurs sensoriels, dont une hormone de plaisir : la dopamine. Celle-ci intervient dans le circuit de la récompense, mais également dans la satiété primaire. Un défaut de mastication entraîne un défaut d'activation des récepteurs cérébraux... et vous aurez continuellement envie de manger !

Lorsque la satiété secondaire est perturbée, le cerveau reçoit trop tardivement le signal de tension de l'estomac suffisamment rempli. Le corps est alors bien au-delà de l'état de rassasiement mécanique et ressent diverses sensations désagréables (écœurement ou des ballonnements).

Quels sont les indices d'un trouble de la satiété secondaire ?

- Vous avez régulièrement des troubles du transit ?
- Vous souffrez de rétention d'eau ?
- Vous sortez souvent de table avec l'impression d'avoir trop mangé ?
- Votre repas dure en général moins de 20 minutes ?
- Vous ne digérez pas bien vos repas ? Vous éprouvez souvent des aigreurs ou des ballonnements après avoir mangé ?

Lorsque la satiété tertiaire ou digestive est dérégulée, le stockage des graisses est excessif. Le trop-plein s'accumule dans la masse grasse.

Quels sont les indices d'un trouble de la satiété tertiaire ?

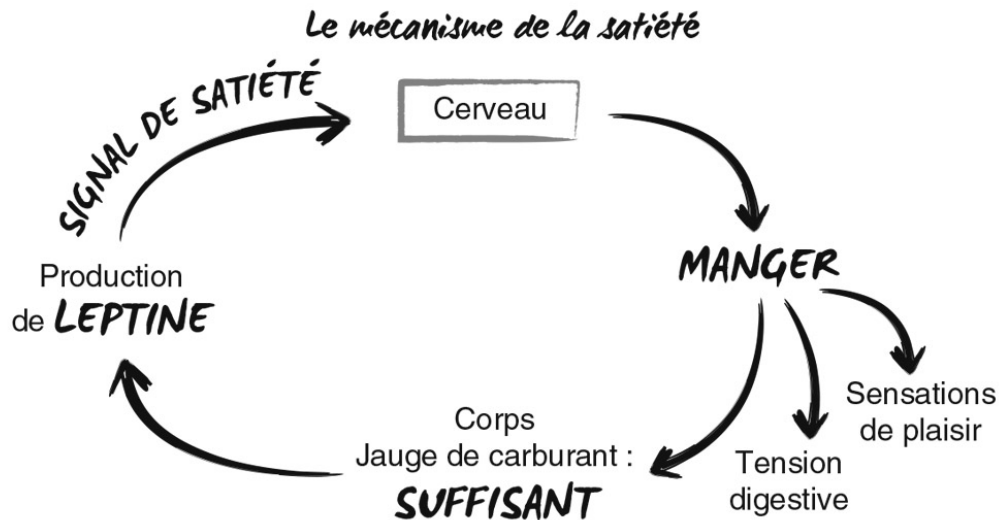
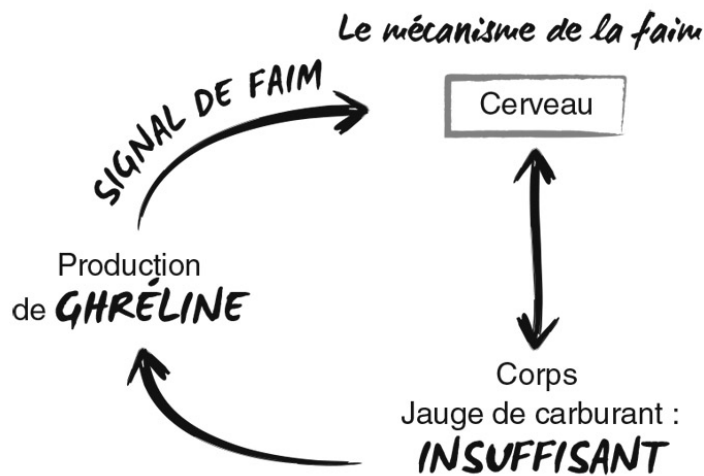
- Vous faites souvent des régimes ?
- Vous avez des kilos en trop depuis plus de six mois et une tendance à stocker ?
- Vous êtes attiré par les aliments riches ?
- Vous mangez plus de trois repas par jour, et vous avez pourtant encore besoin de collation ?
- Vous avez faim moins d'une heure après votre repas ?
- Vous avez besoin d'une collation avant d'aller vous coucher ?

Plus on mange, plus la masse grasseuse augmente, sans qu'il existe aucun mécanisme d'arrêt. Car, pour le cerveau, il vaut mieux trop de réserves que pas assez.

Certains aliments entravent le bon fonctionnement de notre satiété

Les glucides industriels et les lipides qui se digèrent très vite influencent peu la satiété : ils n'ont que peu d'action sur l'arrêt alimentaire et sont stockés dans notre masse grasse.

Les biscuits apéritifs, les chips, les noix de cajou ou les pistaches nuisent à la satiété primaire. Les boissons sucrées et les aliments liquides pressent rapidement la paroi gastrique, mais ne permettent pas la satiété digestive ou secondaire. Le *fast food* et les pâtisseries industrielles, quant à eux, bouleversent notre métabolisme profond et la satiété tertiaire.



Pour modifier ses comportements alimentaires, il faut d'abord que le cerveau redevienne capable d'interpréter les différents signaux métaboliques et chronologiques qui lui indiquent vos besoins physiologiques. Il redevient ainsi en mesure de contrôler la faim émotionnelle, d'éviter la faim intellectuelle et d'éprouver une pleine sensation de satiété, ce qui vous empêchera de manger à l'encontre de votre métabolisme.

Alors seulement vous pourrez ressentir la vraie faim et le plaisir qui va avec. La satiété vous fera arrêter de manger avant l'inconfort digestif. Et le système de stockage des graisses fonctionnera efficacement : il assurera son

rôle préventif de réserve, sans augmenter excessivement la masse grasse et nuire ainsi à votre tour de taille et à votre santé.

Pour y parvenir, c'est un vrai programme de rééducation que je vous propose dans la partie qui suit. Mais il faut garder en tête qu'il n'y a pas de miracle : on ne régule pas en quelques jours des comportements dysfonctionnels depuis des années. Les kilos de stress ou les kilos émotionnels ne peuvent pas non plus disparaître en un coup de baguette magique. Quand on comprend tout le mécanisme alimentaire, on comprend également que les méthodes qui font de telles promesses sont juste de la poudre aux yeux.

OceanofPDF.com

Les clés pour reprogrammer vos comportements alimentaires en 4 semaines



Mise en place du programme

Ce premier programme s'étale sur 4 semaines, ce qui me semble le minimum pour reprendre le contrôle sur vos comportements dysfonctionnels.

Ne brûlez donc pas les étapes : la progression dans laquelle je vous présente les outils qui suivent n'est pas un hasard. Leur assimilation est essentielle à la réussite de l'accompagnement de votre perte de poids.

Il n'y a rien de magique derrière ce que je vous suggère, c'est vous qui allez travailler sur votre tête afin de la « déparasiter » et permettre alors à votre corps de pouvoir à nouveau se faire entendre pleinement. En somme, vous

allez réinstaurer un dialogue entre les deux. Soyez donc patient(e)... mais surtout constant(e) dans leur utilisation !

Je vous demande de ne pas changer votre façon de manger actuelle pendant ces 4 semaines de programme. Ce qui importe à ce stade n'est pas de modifier ce que vous mangez, mais plutôt la façon dont vous mangez !

Ces 4 semaines de reprogrammation sont essentielles, ce sont elles qui vous permettront de modifier progressivement votre rapport à l'alimentation. La volonté seule ne peut gérer le processus alimentaire, il faut plutôt reconnecter votre tête à votre corps.

Concrètement, pendant les 4 prochaines semaines, si vous suivez déjà un régime, continuez-le. Si vous n'en suivez pas, n'en commencez pas ! Lâchez prise, nous allons modifier vos comportements de façon indirecte...

Les automatismes ou habitudes

En thérapie cognitivo-comportementale, rien que de prendre conscience des choses constitue déjà 50 % du travail de modification des comportements. En effet, beaucoup de notre fonctionnement est automatisé, comme programmé, par des connexions neuronales : ce sont les habitudes. Il faut 21 jours au minimum pour créer un programme cérébral qui puisse fonctionner inconsciemment. C'est donc le temps nécessaire pour créer un nouvel automatisme de comportement.

En résumé, voici le programme d'action que je vous propose pour modifier vos comportements alimentaires. Il se compose de 3 étapes réparties sur 4 semaines :

Avant de commencer : **fixez-vous un objectif de poids réaliste !** Puis suivez bien le programme semaine par semaine, c'est important pour instaurer les nouveaux automatismes !

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Reconnectez-vous à vos sensations alimentaires	Outil 1			
Différenciez la faim de la fringale		Outil 2	Outil 2	
Explorez vos propres rythmes alimentaires				Outil 3
Décodez vos émotions			Outils 5	Outils 5
Nettoyez vos émotions limitantes sur votre poids grâce à l'EFT®			Outils 6	Outils 6
Repérez vos compulsions par un journal d'activité			Outil 6	
Reprenez le contrôle sur vos crises			Outil 7	Outil 7

Fixez-vous un objectif de poids réaliste

**NE CONFONDEZ PAS POIDS IDÉAL
ET POIDS D'ÉQUILIBRE !**

La notion de « poids idéal » est évidemment relative, et évoque notre bien-être ou même souvent juste des critères esthétiques. Nous avons tous en tête un « poids de rêve »... mais qui n'est parfois pas ou plus accessible, pour de nombreuses raisons qui ne dépendent pas que de nous : la génétique, notre histoire, notre âge, notre morphologie, nos excès passés, ou plus globalement notre état de santé. Il est donc essentiel que notre objectif de poids soit réaliste, faute de quoi ce sera une pression énorme pour des résultats qui seront souvent décevants.

Et il n'existe hélas pas de formule pour calculer précisément le poids d'équilibre de chacun, ni l'IMC, ni aucun autre indice. **Aucune formule ne remplace une consultation chez un professionnel.** Celui-ci pourra estimer votre poids d'équilibre de façon personnalisée et détaillée : génétique, mode de vie, besoins physiologiques qui en découlent, comportements et goûts alimentaires. L'essentiel est avant tout de se sentir en forme et bien dans sa peau, quel que soit le chiffre sur la balance.

MESURER SES PROGRÈS

Comme nous l'avons vu, ce n'est pas votre balance qui compte, mais plutôt la répartition entre votre masse grasse et votre masse grasseuse. Et cette composition ne varie pas tous les jours ! Laissez le temps à votre métabolisme d'intégrer les modifications de comportement qui se répercuteront sur votre balance.

Pesez-vous une fois au début du programme, et refaites-le après 4 semaines, toujours à la même heure et sur la même balance.

La mesure du tour de taille est à mon avis bien plus intéressante. Rappelez-vous que le poids indiqué par votre balance représente celui de votre graisse, mais également de vos organes, de vos muscles, de vos os, et de tous les liquides de l'organisme ! Il fluctue donc beaucoup. En revanche

la mesure de votre tour de taille vous permettra de juger efficacement de la modification de la masse grasse, et donc de votre métabolisme, même si la balance ne l'indique pas encore.

Utilisez un mètre ruban, en prenant comme repère de mesure votre nombril. Faites-le au début du programme, à 2 semaines et après 4 semaines.

Étape 1 : Réapprenez la vraie faim

Redécouvrir et déchiffrer les signaux d'alerte que notre corps nous envoie, permet de mieux nous alimenter et d'apporter ce qui lui est réellement nécessaire. Et cela s'apprend ! C'est le prérequis pour pouvoir reprogrammer des comportements dysfonctionnels. Prenez un peu de temps pour bien assimiler cette étape, car c'est elle qui vous permettra de mettre en place efficacement la suite du programme.

OUTIL 1 : RECONNECTEZ-VOUS À VOS SENSATIONS ALIMENTAIRES (SEMAINE 1)

Ce premier exercice est fondamental. Faites-le pendant une semaine pour que votre cerveau se réhabitue en douceur à percevoir les sensations de votre corps.

Avant chaque prise alimentaire, vérifiez simplement que vous ressentez bien physiquement la sensation de faim. Pour ce faire, posez-vous la question : « J'ai l'impression d'avoir faim, mais qu'est-ce que je ressens là tout de suite dans mon corps ? »

- Si les signes physiques de faim sont réellement présents (voir encadré ci-dessous), mangez !

- Dans le cas contraire, attendez un petit peu de les ressentir vraiment avant de consommer votre repas ou même une collation.

Les sensations physiques qui indiquent que vous avez vraiment faim

Les symptômes d'une glycémie basse doivent vous alerter de votre besoin d'ingérer un aliment : le ventre qui gargouille, un manque d'énergie comme un « coup de pompe », l'impression d'avoir le « ventre creux » comme une boule dans le bas du ventre, la tête qui tourne légèrement ou une baisse de l'attention, une sensation de froid ou une certaine irritabilité.

De même, pendant que vous mangez, et surtout avant d'éventuellement vous resservir, interrogez-vous sur votre ressenti de satiété. Pour ce faire, posez-vous la question suivante : « J'ai l'impression que j'ai encore faim, mais qu'est-ce que je ressens là tout de suite dans mon corps... et plus précisément dans mon ventre ? »

- Si les signaux de faim sont toujours présents, continuez à manger.
- Si au contraire, vous éprouvez déjà des signes de satiété (voir encadré ci-dessous), décidez en toute conscience d'arrêter de manger.

Les sensations physiques qui indiquent que la satiété est atteinte... ou dépassée

L'impression d'avoir l'estomac bien rempli, mais sans excès !, avec un sentiment de plaisir et de satisfaction montre que vous avez mangé suffisamment. Lorsque nous mangeons en trop grande quantité ou trop vite, on ressent un ballonnement, un écoëurement ou une lourdeur d'estomac.

Retenez qu'il faut en moyenne vingt minutes à partir du début du repas pour que la satiété se manifeste ! Donc mâchez bien vos aliments et faites durer votre prise alimentaire... C'est la base pour reprendre le contrôle sur votre processus alimentaire !

OUTIL 2 : DIFFÉRENCIEZ LA FAIM DE LA FRINGALE (SEMAINES 2 ET 3)

« Avoir faim » n'est pas « avoir envie de manger » !

La faim réelle se ressent comme nous venons de le voir au niveau du ventre, mais également du corps entier. **C'est la manifestation physiologique d'un besoin de carburant.**

Et c'est bien cette notion de « besoin » qui prime et qui est essentielle à comprendre... et à réapprendre. Lors de la première semaine, vous avez normalement pu vous reconnecter avec votre corps et ses sensations physiques. Pendant les 2 prochaines semaines, nous allons un peu plus loin en affinant ces sensations. Viennent-elles réellement de votre corps ? Ou est-ce votre tête qui les parasite ?

Le besoin et l'envie : une confusion fréquente

On associe souvent **le besoin** à une sorte d'obligation pour fonctionner adéquatement. Notre corps est bien fait et nous donne l'envie de la catégorie d'aliments (sucre, graisse, protéines) dont il a besoin. Le besoin alimentaire est souvent inconscient, car c'est notre corps qui le provoque !

La fringale est quant à elle davantage liée à une perception de votre tête, qu'on appelle **une envie**. Cette sensation est souvent associée à la notion de désir ou de plaisir, sur le moment, de quelque chose de plus accessoire. C'est elle qui est le déclencheur de la faim émotionnelle. La fringale implique de manger sans faim réelle et n'est pas rassasiée par la prise alimentaire. Elle se manifeste par une envie irrésistible pour un aliment

particulier (un bout de chocolat, votre dessert préféré, une pizza, etc.). Elle est fortement liée à nos sens (la couleur, le goût, l'aspect, la texture, la densité énergétique de l'aliment), mais également à nos habitudes alimentaires (nos expériences antérieures qui nous font associer une saveur à une émotion positive, c'est l'ancrage).

La satisfaction d'une fringale nous apporte également des ressources, mais surtout d'ordre psychologique. Elle n'apporte aucun carburant de fond. Or c'est l'envie qui va malheureusement affecter tout particulièrement notre tour de taille, car sa satisfaction ne répond à aucun besoin physiologique et active donc surtout le stockage.

En pratique, dans le quotidien, il est très difficile de faire la différence entre besoin et envie. Par exemple, je peux avoir envie de chocolat. Si je satisfais cette fringale en mangeant un morceau, je serai content(e). Si je ne le mange pas, je serai peut-être un peu frustré(e), mais cela ne changera pas grand-chose sur le fond. Mais je peux aussi avoir besoin de chocolat, pour diverses raisons physiologiques, comme un manque de magnésium et de potassium. Si à ce moment-là je décide avec ma tête de ne pas manger cet aliment « parce qu'il ne faut pas, que je fais attention à mon poids », je passe à côté d'une façon pourtant simple de m'apporter du carburant de fond (c'est un réel besoin) et donc de me sentir mieux. **Et rappelez-vous : si on mange ce dont on a besoin, on ne stocke pas.**

Comment différencier la faim de la fringale ?

Se poser la question « est-ce que j'ai besoin de manger ? », et y répondre à soi-même dans sa tête ne suffira pas. C'est certes un premier pas, mais votre réflexion consciente sera parasitée par vos croyances, vos émotions, vos jugements, ou le stress. Et c'est votre hémisphère droit qui est responsable de ces influences inconscientes sur votre prise décision.

Cela peut paraître paradoxal, mais dans le cas des besoins, dès qu'on réfléchit, on active de manière prioritaire son cerveau irrationnel, le cerveau droit. Et vous ne pourrez alors pas être certain(e) que la faim ressentie est réellement un besoin !

Le principe de l'outil

Pour rappel, le cerveau gauche est plutôt rationnel tandis que le cerveau droit est plus irrationnel et émotionnel. Retenez que les deux hémisphères ne peuvent pas être activés exactement au même instant. L'un domine toujours l'autre, c'est ce qu'on appelle la **symétrie ou dominance cérébrale**. On peut bien sûr passer très vite d'un côté à l'autre, mais dans tout ce qu'on fait, il y aura toujours un hémisphère dominant et un dominé.

Pour contrer l'influence du cerveau droit lorsqu'on hésite sur son signal de faim, il ne faut surtout pas réfléchir... mais plutôt forcer le cerveau gauche à s'activer de manière prioritaire. Ce qui donnera une réponse plus neutre en quelque sorte. Et comment faire ? En utilisant des chiffres sans aucune justification ni jugement. Car c'est le cerveau gauche qui gère de manière dominante les nombres.

Comment utiliser l'outil ?

À chaque fois que vous allez manger quelque chose, que ce soit **avant de passer à table ou juste pour une collation**, entraînez-vous à vous poser les deux questions qui suivent et surtout à y répondre le plus vite possible par deux notes sur 10.

Astuce : au début pour vous entraîner, inscrivez ces 2 notes les yeux fermés sur une feuille de papier.

1. D'abord : « Est-ce que j'ai envie de manger là tout de suite ? »

Note __/10. Le 0 signifiant « je n'ai pas du tout envie » et le 10 « j'ai très envie ». Les notes intermédiaires nuancent la réponse.

2. Ensuite : « Est-ce que j'ai vraiment besoin de manger maintenant pour me sentir mieux ? »

Note __/10. Le 0 signifiant « je n'ai pas du tout besoin » et le 10 « j'ai fortement besoin ». Les notes intermédiaires nuancent la réponse.

N'oubliez pas, ne réfléchissez surtout pas avant de donner les notes ! La règle : plus vous aurez l'impression de dire n'importe quoi, c'est-à-dire sans réfléchir, au plus les notes seront justes !

Ces deux notes vont vous donner une « base neutre » concernant votre faim :

- La première note vous donnera votre « faim de tête », c'est-à-dire vos envies.
- La seconde vous indiquera votre « faim physiologique », c'est-à-dire vos besoins réels.

Dès que la note est égale ou supérieure à 7 (6 est la neutralité), c'est une vraie faim. Si la note est égale ou inférieure à 5, c'est une fringale, c'est votre tête qui vous incite à manger.

Le premier avantage de cet outil est de vous faire prendre conscience à chaque fois que vous mangez, que **vos envies et vos besoins peuvent être en désaccord**. C'est la base pour amorcer un changement de comportement ! Mais vous pourrez par ailleurs mesurer **l'importance de votre faim**, c'est-à-dire l'urgence de manger. Plus la note est élevée, plus il faut que vous ingériez rapidement quelque chose et plus la satisfaction de ce besoin vous apportera des ressources de fond. À l'inverse, plus la note est faible, moins le besoin est profond, et moins il sera important de le satisfaire en mangeant. Dans ce deuxième cas, si vous consommez quand

même des aliments, la note vous permet également d'estimer l'excès de calories que vous allez transformerez en graisse.

Si vous avez par exemple une note de faim de 2, cela signifiera que si vous mangez, vous aurez un excès de 8 doses de calories que votre graisse abdominale sera ravie de stocker. Si vous avez une note de 4, ce sera 6 doses qui seront transformées en graisse.

Réévaluez ces 2 notes en cours de repas pour mesurer la satiété.

1. D'abord : « Est-ce que j'ai encore envie de manger là tout de suite ? »

Note __/10. Le 0 signifiant « je n'ai pas du tout envie » et le 10 « j'ai très envie ». Les notes intermédiaires nuancent la réponse.

2. Ensuite : « Est-ce que j'ai vraiment encore besoin de manger maintenant pour me sentir mieux ? »

Note __/10. Le 0 signifiant « je n'ai pas du tout besoin » et le 10 « j'ai fortement besoin ». Les notes intermédiaires nuancent la réponse.

Prenez votre décision selon la note de besoin : plus elle est faible, plus il est nécessaire d'arrêter de manger. Cependant, si elle reste égale ou supérieure à 7, arrêtez de culpabiliser ou de vous imposer des règles externes : vous avez encore besoin de manger !

Deux questions qu'on me pose souvent en consultation

1. Pourquoi faut-il impérativement donner ces deux notes à la suite l'une de l'autre ?

La première note est produite de manière tout à fait consciente et traduit votre première impression sur une échelle de 1 à 10. C'est votre tête (et plus particulièrement votre cerveau droit) qui la fournit, elle correspond à L'ENVIE. Et en général cette note ne vous surprend pas, bien qu'elle soit influencée par toute une série de « parasites » émotionnels ou de croyances diverses. Si vous donnez rapidement la deuxième note juste après, votre cerveau évalue consciemment si cette nouvelle note doit être inférieure ou

supérieure à la précédente. Et ensuite, le chiffre qui sort est quant à lui beaucoup plus spontané. Il vous étonnera d'ailleurs parfois. Mais ne le modifiez surtout pas par la réflexion. Partez du principe qu'il sera toujours juste. Faites moi confiance, cette note correspondra au BESOIN. Si vous ne réfléchissez pas, vous serez certainement surpris de voir que cette note est rarement la même que celle de l'envie.

Bien sûr, c'est la note de besoin qui est intéressante. Mais pour obtenir cette information, il faut en quelques sortes « déparasiter » le cerveau en lui faisant donner la première note. Il « lâchera » alors son contrôle pour la deuxième note !

2. Est-ce que je ne vais pas influencer ces notes selon ce que je crois vouloir ?

NON, votre inconscient ne se prêtera à aucune manipulation pour vous suggérer des notes qui ne correspondraient pas à vos envies ni à vos besoins. C'est bien vous qui allez fournir ces chiffres, et pour un objectif précis. Si votre cerveau adhère au sens de l'outil, il se prêtera honnêtement au procédé ! Faites-vous confiance.

OUTIL 3 : EXPLOREZ VOS PROPRES RYTHMES ALIMENTAIRES (SEMAINE 4)

En même temps que vous affinez vos sensations alimentaires, en différenciant la faim réelle des fringales, il importe de réapprendre à fonctionner selon **vos propres rythmes ou horaires alimentaires**. Certains n'arrivent pas à avaler le moindre aliment le matin et auront besoin d'un déjeuner dès 12 h. D'autres auront besoin de manger un petit-déjeuner copieux tôt le matin pour se sentir en forme, mais prendront une collation en matinée afin de tenir jusqu'au repas de midi qui pourra être plus léger. Le soir c'est pareil : certains n'auront besoin que de manger une soupe alors que d'autres seront affamés dès 18 h 30... Tous les profils existent !

Si vous voulez vraiment reprendre le contrôle de votre alimentation, il est essentiel de sortir de toutes les idées reçues et de plutôt vous reconnecter à vos propres besoins et horaires.

Cela vous permettra de sortir des règles externes qui influencent vos comportements alimentaires tels que « c'est l'heure de manger », « on dit que le petit déjeuner est essentiel... et je dois me forcer même si je n'ai pas faim », « il ne faut pas manger beaucoup le soir... alors qu'en réalité j'ai super faim ».

Comment identifier ses rythmes naturels de faim ?

Cet exercice tout simple est à réaliser **sur 3 jours différents**, qui ne doivent pas obligatoirement se suivre ! Le plus pratique est de le réaliser lorsque vous travaillez de chez vous ou un week-end. Chaque jour de test vous donnera une indication sur **le rythme alimentaire correspondant à vos besoins physiologiques**. Prévoyez un carnet personnel où vous pourrez prendre des notes.

Jour 1. Test du petit-déjeuner

Levez-vous et hydratez-vous (eau, café, thé, etc.). Attendez de ressentir une vraie sensation de faim (utilisez l'outil n° 1 et vérifiez que la note de besoin > 7). Patientez au maximum et notez l'heure à laquelle vous avez commencé à manger. Ne vous souciez alors plus de rien et mangez normalement.

Jour 2. Test du déjeuner

Prenez votre petit-déjeuner comme vous le feriez en temps normal, mais uniquement à l'heure déterminé par le test 1 ! Puis hydratez-vous (eau, café, thé, etc.), mais ne consommez plus rien jusqu'à ce que vous ressentiez vraiment la sensation de faim (utilisez l'outil n° 1 et vérifiez que la note de besoin > 7). Patientez au maximum et notez l'heure à laquelle vous avez commencé à manger. Ne vous souciez alors plus de rien et mangez normalement.

Jour 3. Test du dîner

Prenez votre petit-déjeuner à l'heure du test 1 et votre déjeuner à celui déterminé par le test 2. Puis hydratez-vous (eau, café, thé, etc.), mais ne consommez plus rien jusqu'à ce que vous ressentiez vraiment la sensation de faim (utilisez l'outil n° 1 et vérifiez que la note de besoin > 7). Patientez au maximum et notez l'heure à laquelle vous avez commencé à manger. Ne vous souciez alors plus de rien et mangez normalement.

À l'issue du test, vous obtiendrez 3 horaires correspondant aux moments clés où vous avez besoin physiologiquement de manger. Ne vous inquiétez pas, ils peuvent vous paraître étonnants et ne pas correspondre aux rythmes habituels. Mais au moins vous en prendrez conscience.

Cela ne veut pas dire que vous devez impérativement prendre un repas à ces heures-là ! Elles constituent juste une indication qui vous permettra de mieux gérer les horaires de repas et les quantités en fonction de vos besoins réels. Ils seront à aménager en tenant compte bien sûr de votre organisation quotidienne.

Prenons un exemple concret, qui correspond à mes réponses personnelles lorsque j'ai moi-même réalisé ce test :

- Mon premier horaire « test du petit-déjeuner » était vers 11 h.
- Celui du « test déjeuner » était 16 h.
- Et celui du « test dîner » était 21 h 30.

Comme vous pouvez le constater, mes besoins étaient complètement décalés par rapport à ce qui est usuel... et surtout incompatibles avec mon organisation professionnelle et familiale ! Mais ce qui est important est que j'ai pu en déduire que contrairement aux « il faut prendre un petit-déjeuner », moi je n'en avais pas besoin au lever ! Ce qui correspondait d'ailleurs à mon ressenti quotidien : je me forçais à manger sans réel appétit.

Toutefois, l'organisme a besoin d'un minimum de protéines et de nutriments de base le matin pour fonctionner adéquatement la journée. J'ai donc décidé de quand même prendre un petit déjeuner léger consistant d'un lait végétal avec un supplément de protéines en poudre et de vitamines. Mais rien de plus, et cela me convient très bien. J'ai ainsi pu reculer mon 2^e repas à 12 h 30, ce qui est bien plus facile à gérer dans mes horaires de consultation. Je prends une collation à 16 h et je recommence à avoir vraiment faim à 18 h 30. Ce qui signifie que dans ma famille, nous mangeons tôt le soir : vers 18 h 30-19 h au plus tard.

Cet exercice vous communiquera une information cruciale pour reprendre le contrôle sur vos rythmes alimentaires et surtout réaménager vos horaires de repas en fonction de vos besoins.

Étape 2 : Libérez-vous des émotions qui parasitent votre faim réelle

Les émotions ont une fâcheuse tendance à brouiller nos perceptions, pour nous amener à confondre « j'ai faim » avec d'autres choses comme « je suis fatigué », « je suis triste », « je me sens seul(e) », etc. Ponctuellement, c'est normal.

Mais c'est souvent l'accumulation d'émotions qui entraîne celle de nos kilos en trop. D'ailleurs en consultation, lorsque j'interroge mes patients sur

l'historique de leur prise de poids, c'est souvent une succession d'événements émotionnels qui sont cités : une grossesse, une période difficile, une séparation, un deuil...

Enfin, indépendamment du passé, l'excès pondéral lui-même est source d'émotions qui motivent la consultation : « je n'en peux plus de mes kilos », « je ne me sens pas bien dans mon corps »... sans parler des fameuses « tendances limitantes » qui exacerbent encore notre état émotionnel : « mon poids me mine le moral, je suis découragé, car je fais tout ce qu'il faut », « quoique je fasse, rien ne marche », « je suis condamné(e) à être gros(se) ».

Travailler sur ses émotions est indispensable pour accompagner une reprogrammation des comportements alimentaires.

Pour les émotions liées à notre passée, l'aide d'un professionnel est parfois nécessaire. Mais au présent, il existe des techniques qui ont fait leurs preuves et que vous pouvez utiliser seul(e) pour préparer votre perte de poids. Mais comprenez bien qu'efficacité ne veut pas dire magie ! Ce n'est pas en les utilisant une fois comme ça pour voir, que cela va changer quelque chose. C'est la régularité qui va modifier réellement le parasitage émotionnel.

PETIT RAPPEL ESSENTIEL : C'EST QUOI UNE ÉMOTION ?

Un débordement émotionnel peut être interprété par le cerveau comme une sensation de faim... et orienter de manière erronée nos comportements : c'est la faim émotionnelle. Pourtant, une émotion n'a rien à voir avec une sensation, ni avec un signal éventuel de faim.

Ce n'est pas une sensation !

La sensation est la conséquence directe d'une confrontation à un déclencheur, qu'il soit externe ou interne. Son contact fait que nous éprouvons instantanément une modification physique via nos organes des sens : un bruit, une texture, une source de chaleur... ou un besoin de carburant élémentaire.

L'émotion découle d'un processus plus indirect : un stimulus engendre d'abord une alerte cérébrale, qui implique une modification interne (physiologique), elle-même responsable d'une réaction. Elle est donc provoquée par la confrontation à une situation, mais surtout par l'interprétation que nous en faisons. En effet, tel déclencheur n'entraînera pas d'alerte chez une personne, alors que chez une autre ce sera le cas. Et l'intensité varie également selon les individus. **Ce qui explique que face à une même situation, chacun pourra réagir différemment émotionnellement.**

C'est un mécanisme d'adaptation à nos besoins

Pendant longtemps, les émotions ont été restreintes au domaine des sentiments, on en donnait une définition une peu nébuleuse opposée à celle de la raison. Pourtant, les émotions sont bien plus que cela !

Elles font partie de notre système d'adaptation instinctif, au même titre que la réaction de stress. Leur origine est neurophysiologique : elles ne sont rien d'autre qu'une alerte mentale produite par notre cerveau et qui se traduit au niveau de notre corps par des modifications nerveuses et hormonales. Et si le cerveau active ce processus complexe qu'est l'émotion, c'est dans un but précis !

Les émotions viennent et s'en vont selon les déclencheurs (externes et/ou internes) : elles agissent donc comme une sorte de GPS interne qui nous aide à orienter nos comportements vers la satisfaction de nos besoins.

Il est donc tout à fait normal et même utile d'avoir des émotions. Chaque émotion dispose de son propre schéma et provoque une réaction ou un comportement spécifique en vue de satisfaire un besoin précis. Si je vis une émotion agréable, c'est que mon besoin profond est pleinement satisfait. Les émotions désagréables me renseignent sur le fait qu'un ou plusieurs besoins doivent être comblés pour m'adapter à la situation. Lorsqu'en consultation, un patient me parle de ses émotions, quelles que soient leurs intensités, je m'assure avant tout que l'émotion soit juste, c'est-à-dire qu'elle est adaptée au contexte décrit. Faute de quoi, on ne serait plus dans l'apprentissage d'une « simple » gestion émotionnelle, mais devant un problème psychiatrique demandant une prise en charge.

Plutôt que d'essayer de faire disparaître ses émotions, ou de les combler avec la nourriture, il faut comprendre pourquoi elles apparaissent afin de répondre à leurs besoins sous-jacents !

Car plus vous ignorerez le message de l'émotion, plus elle se manifestera en intensité pour encourager une modification de comportement, dans un cercle vicieux qui peut entraîner de réels débordements affectifs.

OUTIL 4 : DÉCODEZ VOS ÉMOTIONS POUR ALLER VERS VOS VRAIS BESOINS (SEMAINES 3 ET 4)

À chaque fois qu'une émotion vous submerge, apprenez à la décoder rapidement ! Pourquoi cette émotion apparaît-elle ? Quel est son message ? Quel besoin traduit-elle ?

À chaque fois que vous êtes submergé par une émotion, suivez la procédure suivante à l'aide du tableau de décodage.

Étape 1 : Demandez-vous rapidement : « Quelle est l'émotion principale que je ressens ? » Limitez-vous aux trois grandes émotions négatives de base. **Est-ce la peur, la colère ou la tristesse ?** Choisissez celle qui vous semble la plus présente, même si plusieurs se combinent. Et ne la justifiez surtout pas... le pourquoi n'a pas d'importance. Votre cerveau la produit dans un objectif précis. Vous devez plutôt chercher ce qu'il attend de vous pour qu'il puisse la supprimer.

Étape 2 : Décodez l'émotion à l'aide de la deuxième colonne du tableau : vous y trouverez le besoin qui en est souvent responsable.

Étape 3 : Faites quelques respirations relaxantes d'urgence (inspiration courte et expiration la plus longue possible). Et posez-vous la question de la troisième colonne du tableau : « De quoi ai-je besoin là, **tout de suite**, pour me sentir un peu mieux ? » Ne pensez pas à des changements de fond ! Juste à des petites choses au présent, ce qui vous passe par la tête, sans juger de la faisabilité ou essayer de comprendre : téléphoner à quelqu'un, prendre un bain, regarder votre série préférée... tout sauf la nourriture bien sûr !

ÉMOTION	BESOIN SOUS-JACENT
La colère	Cette émotion appelle un changement de stratégie face à une frustration. Elle apparaît quand on ne sait plus rien faire d'autre et que le cerveau ne trouve pas de solution à la situation. Elle traduit un besoin de s'affirmer ou de mettre des limites. Mais surtout, elle indique la nécessité de changer de stratégie. « Qu'est-ce que je n'ai encore jamais essayé de faire dans ce type de situation ? »
La peur	Cette émotion appelle la réassurance. Elle demande de se sécuriser face à un déclencheur. La peur vise à évaluer les moyens pour agir et donc à rechercher des informations sur la situation. « De quelles informations aurais-je besoin pour être moins inquiet(ète) dans cette situation ? »
La tristesse	Cette émotion appelle une réparation, un soutien face à un vide, que celui-ci soit réel (une perte) ou symbolique. L'ampleur de la tristesse dépend directement de la valeur que nous accordons à ce qui nous manque. « Qui pourrait m'aider dans cette situation (soutien externe) ou de quoi est-ce que j'aurais besoin pour prendre soin de moi dans cette situation (soutien personnel) ? »

OUTIL 5 : NETTOYEZ VOS ÉMOTIONS LIMITANTES SUR VOTRE POIDS GRÂCE À L'EFT® (SEMAINES 3 ET 4)

L'EFT® (Emotional Freedom Technique) est une technique psychocorporelle (qui agit à la fois sur la tête et sur le corps), inventée aux États-Unis en 1993 par Gary Craig pour traiter les traumatismes de guerre. Elle se situe à mi-chemin entre la psychologie et la médecine chinoise

(digipuncture ou *tapping*). Même si sa pratique peut sembler assez bizarre, c'est pourtant un outil qui a fait l'objet de nombreuses recherches et ses effets sont parfaitement reconnus. Pour en savoir davantage, faites un tour sur le site officiel de Gary Craig : www.official-eft.com

Cette technique permet de travailler sur les émotions de fond qui induisent des blocages psychologiques empêchant par exemple la perte de poids : toutes les émotions qui vous font trop manger, ou mal manger, mais également celles liées à des croyances limitantes (ou auto-sabotage).

L'utilisation de l'EFT® constitue donc un travail en amont de la perte de poids, une sorte de nettoyage visant à supprimer l'accumulation des charges émotionnelles qui produisent nos comportements alimentaires dysfonctionnels et qui vous empêchent de vous débarrasser durablement de vos kilos superflus.

Un peu comme si vous souleviez le couvercle de la casserole à pression pour libérer la vapeur... avant que celui-ci n'explose par surcharge. Et quand nos émotions se délivrent, nous gagnons beaucoup plus de contrôle conscient sur nos comportements !

Le principe de l'outil ?

Voici ma conception de l'outil, telle que je l'explique en consultation à mes patients. Cet outil combine trois objectifs :

- 1. Conscientiser le problème** (l'émotion et ce qui la déclenche) en le verbalisant à haute voix. Cela va créer une réaction d'alarme de stress, mais également aider à accepter que ce problème existe et qu'il y ait une raison à l'émotion. Ce qui va en quelque sorte « rassurer » le cerveau.
- 2. Créer une réponse de relaxation émotionnelle**, grâce à la technique de *tapping*. Des tapotements, au niveau de différentes zones spécifiques du corps connues en médecine chinoise pour être liées aux émotions, vont provoquer une relaxation physique et émotionnelle. Ce *tapping* va

aider le cerveau à calmer la réaction de stress et apaiser l'émotion qui l'a déclenchée.

3. Pour que cela soit efficace, il faut maîtriser **l'inversion psychologique ou auto-sabotage**. Car on peut vouloir aller mieux, mais en même temps trouver un bénéfice secondaire à conserver le problème. La stimulation d'un point précis pendant toute la durée d'utilisation de l'outil, le point karaté, va permettre de dominer cet aspect.

Comment utiliser l'outil ?

Un professionnel pourra vous aider à prendre conscience des émotions profondes liées à votre poids. Mais vous pouvez déjà commencer à vous familiariser seul avec l'outil.

Je vous présente ci-après une version courte, facile à utiliser chez soi, mais qui ne correspond pas à la version originelle de Gary Craig ou à ce que vous trouverez sur internet. J'ai en effet développé **ma propre version de l'outil** au fur et à mesure de ma pratique.

Pratiquez l'EFT® une fois par jour, tous les jours sans exception, au moment qui vous convient le mieux, plutôt le matin ou en fin d'après-midi. Évitez de le faire avant de dormir.

Ce « nettoyage émotionnel » est un peu comme un entraînement sportif avant d'attaquer une compétition. C'est l'intégration de l'outil dans votre quotidien qui va faire la différence. D'abord sur votre bien être général, mais également sur la prévention des débordements émotionnels.

Étape 1 : Identifiez l'émotion du jour

Avant d'utiliser l'outil, déterminez ce que vous allez libérer. Demandez-vous rapidement : « Quand je pense à perdre du poids, quelle est l'émotion que je ressens ? »

Est-ce la peur, la colère ou la tristesse ? Décidez de l'émotion principale (une seule !) c'est-à-dire celle qui vous semble la plus présente au moment où vous posez cette question, même si plusieurs se combinent. Et ne la justifiez surtout pas. L'émotion principale changera sans doute d'un jour à l'autre. C'est normal puisque l'émotion dépend du moment !

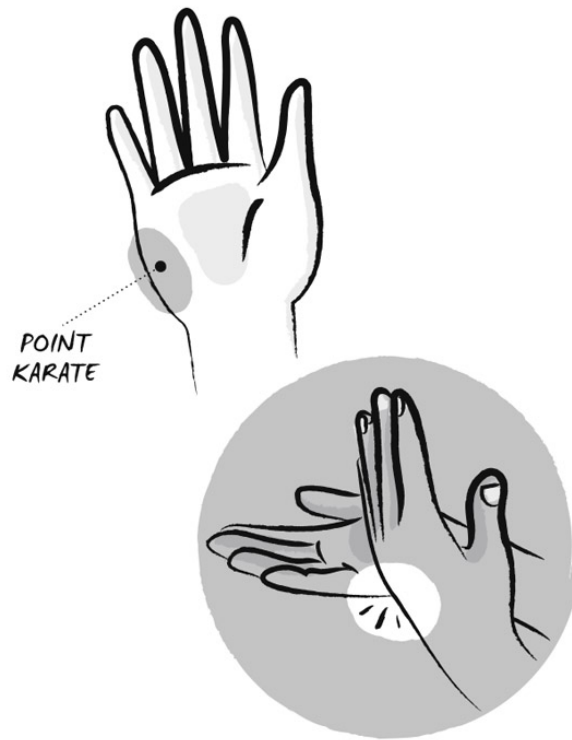
Vous pouvez aussi lire l'encart ci-dessous où j'ai repris des croyances limitantes courantes en consultation. Lisez-les toutes rapidement et voyez si l'une d'entre elles attire votre attention et vous correspond.

Ne vous posez pas de questions sur les raisons de cette croyance : si votre cerveau réagit à l'une des affirmations, utilisez-la ! Et reprenez la liste à chaque fois que vous utiliserez l'outil : les préoccupations varient d'un jour à l'autre.

Quelques exemples de limitations psychologiques

- « J'ai déjà essayé tellement de choses, je n'y crois plus : je n'arriverai pas à maigrir. »
- « Manger me permet de me sentir moins seul(e) quand je suis chez moi. »
- « Manger me permet de décompresser après une dure journée de travail. »
- « J'ai peur de devoir rester tout le reste de ma vie avec un corps que je n'aime pas. »
- « Je m'en veux tellement de craquer à chaque fois sur la nourriture. »
- « Mes kilos me protègent de quelque chose et une partie de moi se sentirait mal sans eux. »
- « Je veux maigrir, mais rester centré sur mon poids m'évite de devoir aborder d'autres problèmes de ma vie. »

Étape 2 : Soulevez le couvercle de vos émotions



Afin de déjouer l'auto-sabotage, stimulez ensuite le point karaté qui se trouve sur la partie externe et tendre de chaque main (voir dessin ci-dessous) en le massant ou en le tapotant. Vous trouverez sur internet un grand nombre de vidéos qui vous aideront à bien utiliser cette stimulation. Et en même temps que vous stimulez le point karaté, dites à haute voix, **3 fois de suite** (éventuellement en vous regardant dans un miroir) : « **Même si je ressens... [émotion principale ou phrase limitante de l'étape 1]... c'est comme ça, il y a une raison pour ce que je ressente ça et j'accepte cette émotion.** »

Étape 3 : Apaisez physiquement l'émotion

Après la 3^e fois, arrêtez le tapotement du point karaté et massez-vous calmement pendant quelques secondes **le point d'apaisement émotionnel**. Je vous suggère de vous centrer sur un seul point (contrairement à la méthode de Gary Craig qui travaille sur différents points) : celui que la

médecine chinoise détermine comme un des points du **méridien de la rate**, qui correspond entre autres à la sécurité fondamentale.



Ce point se trouve de chaque côté de l'abdomen, au-dessous des aisselles, au niveau du bandeau du soutien-gorge chez la femme. Il est sensible au toucher et vous ne devriez pas avoir trop de mal à le trouver en passant vos mains sur cette zone. Les deux côtés se massent simultanément, avec la paume de la main au niveau de la base proche du poignet (c'est-à-dire la partie la plus dure de la main. Il faut masser et pas effleurer, comme lorsque vous vous massez une courbature).

Remarque : si vous avez plus mal d'un côté, n'hésitez pas à insister en massant un peu plus longtemps de ce côté-là.

Pendant que vous procédez à cet automassage, dites-vous calmement et à haute voix, **la phrase qui suit** (éventuellement en vous regardant dans un

miroir) :

« Je ne sais pas encore comment, mais ça va aller... Je vais arriver à perdre du poids. »

Enfin, respirez profondément, en expirant lentement et longuement afin de vider au maximum l'air de vos poumons.

Étape 4 : Évaluez votre état émotionnel du moment

Repensez à votre objectif de perte de poids. Comment vous sentez-vous là, tout de suite ? Pour répondre, donnez **une note sur 10**, le plus rapidement possible, sans aucune justification : **1** signifie « je ne me sens pas bien » et **10** « je me sens très bien ». Les notes intermédiaires permettant de nuancer la réponse.

Si la note n'est pas inférieure à 5, recommencez directement la procédure (à l'étape 1) en modifiant un peu la phrase du début :

« Même si je ressens encore un peu de... [émotion principale ou phrase limitante de l'étape 1], c'est comme ça, il y a une raison à ce que je ressente encore ça... je m'accepte avec ce reste d'émotion. »

Lorsque l'évaluation est supérieure à 6, vous pouvez arrêter pour aujourd'hui.

Étape 5 : Notez rapidement ce qui vous vient en tête

Prévoyez un carnet qui vous accompagnera pendant ce travail de libération émotionnelle. À la fin de votre petite séance d'EFT®, prenez quelques minutes pour noter ce qui vous passe par la tête juste après avoir utilisé l'outil : que vous dites-vous par rapport à votre objectif de perte de poids, y a-t-il une nouvelle émotion ou croyance négative qui apparaît ?

Cela vous permettra d'avoir une base à utiliser le lendemain comme problématique de travail.

Utiliser la technique tous les jours pendant 4 semaines. Les effets ne se font pas sentir tout de suite, c'est un travail de fond ! mais vous serez surpris de la modification indirecte que cela va induire sur vos comportements... mais également votre bien-être général !

Pour bénéficier de toutes les potentialités de l'EFT, si vous souffrez de nombreuses croyances limitantes, je vous suggère de faire appel à un professionnel de la méthode. Il existe en effet une version longue, qui nécessite une bonne maîtrise, et qui permet un travail en profondeur des émotions.

Étape 3 : Gérez vos compulsions alimentaires

Les crises pendant lesquelles on mange sans faim sortent totalement de notre contrôle conscient. Elles résultent d'automatismes, de connexions neuronales erronées que notre cerveau a établies entre certaines émotions et l'action de manger.

Les méthodes de reprogrammation cognitives des compulsions alimentaires fonctionnent toujours sur les mêmes principes

- Pour reprendre le contrôle sur des comportements inadéquats, il faut d'abord les ramener à la conscience. Ce qui va « casser » les automatismes et les rendre progressivement moins puissants.
- Dans un deuxième temps, on reprogramme le cerveau en remplaçant les mauvais automatismes par de nouveaux, plus fonctionnels.
- Mais cela doit se faire en douceur, afin de ne pas créer de stress. Faute de quoi cela remet l'individu dans des réactions instinctives et réflexes non maîtrisées, dans un cercle vicieux sans fin !

OUTIL 6 : REPÉREZ VOS COMPULSIONS PAR UN JOURNAL D'ACTIVITÉ (SEMAINE 3)

La tenue d'un journal d'activité alimentaire est un outil très intéressant. Cela ne prend pas beaucoup de temps, mais vous permet d'avoir une vision claire de vos comportements négatifs et de leurs déclencheurs. Cette étape est essentielle. Ne mettez pas la charrue avant les bœufs en voulant la faire rapidement : ne vous jugez pas et n'essayez pas de changer directement vos comportements !

Il importe d'en effectuer le relevé pendant une semaine minimum, afin de réaliser une analyse sur une durée suffisante.

Votre objectif est d'y indiquer systématiquement, pendant 1 semaine, toutes vos prises alimentaires de la journée sans se retenir de manger. Pour noter vos prises avant de manger, ayez toujours votre petit journal sous la main !

À chaque prise, inscrivez-y :

- L'heure de la prise alimentaire.
- Le degré de faim qui a précédé (note d'envie/besoin sur 10) – cf. outil 2.
- Ce que vous avez ingéré (en bref), qu'il s'agisse d'aliments ou de boissons.
- Le type d'émotion éprouvée avant de manger. Indiquez rapidement l'émotion principale, essayez de vous limiter à une seule, celle qui est la plus présente – cf. outil 4. Pour vous faciliter les choses, choisissez parmi les possibilités suivantes : peur, colère, tristesse, ennui, solitude... ou aucune, si vous ne ressentez rien de précis.

À la fin de la semaine, prenez un moment au calme pour lire ce que vous avez relevé. Munissez-vous de stylos de différentes couleurs, dont au moins un de couleur rouge et un autre de couleur verte.

Entourez en rouge tous les moments où la note de besoin < 5 et en vert, toutes les notes où le besoin > 7.

Analysez alors les moments entourés **en rouge** :

- Y en a-t-il beaucoup ? Cela signifierait que vous n'êtes pas connecté(e) correctement à votre sensation de faim et que c'est bien votre tête qui vous guide : vous souffrez en effet de fringales !
- Regardez l'émotion principale associée. Est-ce souvent la même ? Est-ce que l'émotion varie en fonction de l'heure ?
- Qu'est-ce que vous mangez le plus souvent à ces moments-là ? Relevez alors ceux où la note d'envie est **la plus élevée** : ce sont vos aliments « compulsifs » privilégiés. Retenez-les en les entourant en une autre couleur : ce seront vos aliments « plaisir » que nous utiliserons pour l'outil 7.

Analysez maintenant les moments entourés **en vert** :

- Y en a-t-il beaucoup ? Cela signifierait que malgré ce que vous pourriez penser, vous avez ressenti une faim réelle qui n'a rien à avoir avec une compulsion alimentaire : vous aviez réellement besoin de manger à ce

moment-là, même si c'était hors repas ou si la quantité vous semble trop importante. Arrêtez donc de culpabiliser. Gérer votre métabolisme (voir deuxième partie) devrait vous permettre de gérer vos crises.

OUTIL 7 : REPRENEZ LE CONTRÔLE SUR VOS CRISES ! (SEMAINES 3 ET 4)

Essayer de contenir une compulsion alimentaire par la seule force de la volonté peut avoir un effet inverse à l'effet recherché, et amplifier le stress psychique et physique... or le stress est un moteur à la faim émotionnelle, et donc aux compulsions !

Ne pas lutter, mais accepter la crise !

L'objectif n'est pas de faire disparaître l'envie incontrôlable de manger, mais de revenir à un acte plus conscient. C'est seulement une fois que la prise alimentaire est identifiée que l'on peut y exercer sa volonté. Et il faut en même temps faire attention à modérer le stress sous-jacent qui peut nous refaire partir dans des mécanismes réflexes... et donc inconscients !

Tout un programme, qui a l'air compliqué au premier abord... mais qui en réalité pourrait se résumer simplement à deux éléments clés : ARRÊTER DE LUTTER contre la crise, ce qui est source d'émotions et de stress. Et au contraire, ACCEPTER DE CRAQUER... mais en pleine conscience !

C'est toujours le même principe de fond des thérapies cognitivo-comportementales qui sous-tend ces deux règles : quand on prend conscience d'un automatisme dysfonctionnel, il perd en puissance et on peut alors en reprogrammer un nouveau.

PROGRAMMER LES CRISES ET LES APPRIVOISER

Pour cela, partez de l'outil précédent : l'analyse du relevé de votre journal d'activité vous aura certainement apporté des infos que vous pourrez utiliser pour mettre en place votre programme « gestion des crises ».

1. Préparez vos « doses » à l'avance !

Vous ne pouvez pas vous empêcher de craquer, mais plutôt que de vous jeter sur tout ce qui se trouve dans votre placard, prévoyez vos écarts **en préparant à l'avance ce que vous vous autorisez en toute conscience.**

Choisissez « un vrai » aliment plaisir, un aliment que vous aimez vraiment !

Personne n'a jamais résolu des compulsions alimentaires par des carottes râpées ou des fruits secs ! Ces aliments sont peut-être plus « sains »... mais ils n'activent pas les hormones de plaisir. En tous cas chez la majorité des gens... Choisissez donc votre chocolat ou vos chips préférés, sans compromis déculpabilisant du genre chocolat noir 70 %, ou chips de légumes.

Rappelez-vous que la satiété primaire passe par le sensoriel et l'activation des hormones de plaisir. Alors quitte à accepter de craquer, autant activer cette première étape de l'arrêt de la prise alimentaire au plus vite !

Lorsque vous avez sélectionné votre aliment favori, prévoyez une quantité « raisonnable », dans des sachets qui contiendront ce que vous vous autorisez.

Mais à nouveau, si vous prévoyez des quantités trop réduites, vous craquerez et ouvrirez plusieurs sachets. Je conseille toujours à mes patients de commencer de mettre dans un sachet la moitié de ce qu'ils prennent le plus souvent au moment d'une crise. Donc, si vous ingurgitez une tablette

entière de chocolat, prévoyez une demi-tablette. Et lorsque vous contrôlerez bien les crises avec cette quantité, vous la diminuerez encore de moitié... et ainsi de suite.

Préparez une dizaine de sachets, fermés par un lien pas trop facile à ouvrir, que vous mettrez dans une boîte. Plus vous interposerez d'intermédiaires physiques entre vous et la crise, plus cela vous laissera le temps de reprendre le contrôle.

Personne d'autre ne doit y toucher !

2. Avant de vous autoriser à craquer... faites une micro-pause consciente

L'objectif est de s'autoriser l'aliment plaisir, mais en y associant progressivement **un rituel de prise de conscience** qui doit devenir un automatisme. Le but est donc de le faire à chaque fois, sans aucun écart. C'est le marché entre vous... et vous.

1. Ce rituel doit d'abord permettre de conscientiser rapidement s'il s'agit d'une vraie faim ou d'une fringale.

A priori vous devez maintenant parfaitement maîtriser l'outil 2 « Différenciez la faim de la fringale » : donnez rapidement une note sur 10 à votre envie et votre besoin, sans aucune justification ni analyse, et notez-les dans votre journal d'activité. Si la faim (le besoin) est faible, il s'agit bien d'une compulsion. Si la note est haute, c'est que c'est un besoin réel.

2. Juste avant de manger, faites 3 respirations relaxantes : une inspiration courte (juste pour prendre de l'air), mais une expiration la plus longue possible.

Cette respiration assistée permet d'installer rapidement une neutralité émotionnelle et physiologique pour maîtriser l'emballlement de stress. Ce qui accentuera la prise de conscience de ce que vous ingérez.

3. Dégustez un peu, mais en pleine conscience !

Mangez alors votre « dose » en profitant au maximum des sensations et du plaisir que cela vous apporte. C'est votre aliment préféré ! Faites attention à la texture, au goût, prenez des petites bouchées... et surtout, mâchez lentement !

Si vous ne pouvez pas résister à un ou plusieurs autres sachets, pas de panique ! Mais obligez-vous à effectuer le rituel en 2 étapes pour chaque sachet : évaluez la note d'envie et de besoin, puis respirez 3 fois de suite.

Craquer, ce n'est pas grave, mais le rituel doit être observé. Au fur et à mesure, votre cerveau va progressivement l'associer au fait de faire un écart. Un automatisme (ou ce qu'on appelle un conditionnement en psychologie) va ainsi se créer : vous accomplirez les gestes du rituel sans même y penser !

Quand la crise est passée, notez-la dans votre journal d'activité ainsi que le nombre de sachets consommés. Puis attendez que la sensation de faim apparaisse à nouveau (note besoin > 7) avant de manger quoique ce soit ! Puisque votre organisme aura déjà eu un acompte calorique, vous devriez normalement avoir moins vite faim. Donc, même si c'est l'heure du repas, restreignez-vous à ce moment-là.

PARTIE 2

COMPRENDRE LES DÉRÈGLEMENTS BIOLOGIQUES

OceanofPDF.com

CHAPITRE 4

Stress et modifications du métabolisme



La faim physiologique dépend de nos comportements, mais aussi de notre métabolisme alimentaire, une mécanique neurobiologique complexe qui peut facilement se dérégler. De nombreux facteurs, tant internes qu'externes, peuvent perturber la qualité du métabolisme alimentaire. Dans un objectif de perte de poids la présence éventuelle d'un stress chronique, ou pire d'un épuisement, doit être prise en compte. Stress et épuisement ne sont pas dans la tête : ils provoquent de nombreux dérèglements biologiques de fond, plus ou moins sévères, qui perturbent tout le fonctionnement de l'organisme... Et notre métabolisme alimentaire n'y échappe pas. Pour des informations détaillées sur l'ensemble des dérèglements physiologiques liés au stress ou à l'épuisement, je vous renvoie à mon ouvrage *Je suis épuisé.e* (De Boeck Supérieur, 2021).

Surpoids : le problème ne vient pas seulement de ce qu'on mange !

L'époque où les régimes reposaient uniquement sur la modification de nos comportements et la restriction calorique est heureusement révolue. De plus en plus de régimes prennent aujourd'hui en compte la biochimie du corps et plus spécifiquement le travail neurophysiologique des hormones. Celles-ci régulent non seulement nos signaux de faim et de satiété, mais également notre métabolisme alimentaire et notre état émotionnel (qui, comme nous l'avons vu, peut perturber tout le processus alimentaire).

Si vous souhaitez modifier votre masse corporelle, il est impératif de vérifier que vous ne souffrez pas de stress chronique ou d'épuisement. Faute de quoi, tous les nouveaux comportements que vous pourrez mettre en place n'auront aucun effet réel ni durable. Pire, ils provoqueront un stress supplémentaire qui déréglera davantage votre organisme, et donc votre poids !

La mobilisation énergétique liée au stress

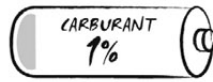
En cas de stress, qu'il soit physique, environnemental, émotionnel ou même dû à un régime, le cerveau est mis en alerte et envoie à tout le corps le signal d'un besoin accru d'énergie.

Pour pouvoir réagir rapidement, le cerveau possède 3 leviers d'action : les appels alimentaires, l'activation ou le ralentissement métabolique, et le stockage des graisses.

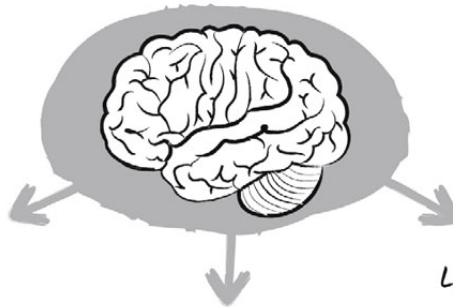
- 1. Le cerveau peut demander une quantité accrue de matières premières** en intensifiant la faim d'aliments particulièrement caloriques : les glucides avant tout, mais également les lipides (comme source d'énergie secondaire).

2. **Il peut également modifier le traitement des nutriments ingérés, c'est-à-dire notre métabolisme.** Il l'accroît en poussant à fond la transformation rapide des glucides et des lipides en énergie. Mais comme le cerveau ne sait pas combien de temps va durer la menace qui stresse l'organisme, il va en même temps réduire tout le reste du métabolisme, et donc le nombre de calories brûlées au repos.
3. **Il peut enfin agir sur les différentes réserves de l'organisme,** en activant la libération du glucose du foie (via le glucagon), et en augmentant les réserves de lipides (via l'insuline) qui lui serviront de sources secondaires au cas où les premières ne seraient pas suffisantes. Tout ce que l'organisme n'utilisera pas directement en carburant sera stocké dans les adipocytes de la masse grasse. Et afin de pouvoir en disposer le plus facilement possible, l'excès graisseux sera redistribué prioritairement au niveau de l'abdomen, zone la plus chargée en récepteurs de cortisol. Quoique nous mangions, notre tour de taille va augmenter !

BESOIN DE CARBURANT ?



3 LEVIERS D'ACTION DU CERVEAU



APPEL D'ALIMENTS
CALORIQUES



MODIFICATION
DU MÉTABOLISME



STOCKAGE
DE L'EXCÈS DANS
LA MASSE GRAISSEUSE



Stress chronique et perte de poids

Cette mobilisation d'urgence, si elle dure trop longtemps, affecte notre composition corporelle et donc notre poids : le corps tourne à plein régime et consomme beaucoup de calories, ce qui pourrait sembler être plutôt bénéfique. Mais ces calories ne sont pas prises au bon endroit : ce sont les protéines de nos muscles qui les fournissent en priorité, entraînant une fonte musculaire rapide. Et si la masse musculaire diminue, la proportion de masse grasse augmente automatiquement !

Parallèlement, le cerveau accentue les appels de sucres et de gras pour augmenter les réserves face à ce qu'il considère comme une famine potentielle. Nous aurons beau faire tous les efforts du monde, ce dérèglement métabolique de fond nous empêchera de perdre nos kilos en trop. Et, pire, ils vont même nous en faire prendre !

Plus on est stressé ou épuisé, plus ce processus s'intensifie, dans un véritable cercle vicieux !

Et si à ce dérèglement de fond viennent s'ajouter un régime et une activité physique intense, le résultat sera la création de nouvelles alarmes de réactivité cérébrale et l'accentuation du déséquilibre métabolique.

CHAPITRE 5

Stress et dérèglements hormonaux



Ce sont les hormones qui orchestrent nos comportements alimentaires mais également notre métabolisme. Or, sous l'influence du stress, différentes modifications hormonales perturbent notre homéostasie alimentaire et, hélas, pas de manière bénéfique sur notre composition corporelle ou notre poids.

Hormones ou neurotransmetteurs ?

Les hormones sont des substances chimiques produites par l'organisme qui interviennent dans de nombreuses activités biologiques. Chaque cellule du corps contient des récepteurs hormonaux spécifiques sur lesquels se fixent les hormones correspondantes. Lorsqu'une hormone active son récepteur, elle initie un processus métabolique spécifique, une gestion énergétique particulière. Il y a des hormones liées à certains organes, mais également des hormones de communication entre le cerveau et l'organisme : les neurotransmetteurs.

Un bilan médical approprié est selon moi la base de la prise en charge du surpoids. D'abord pour s'assurer qu'il n'y a pas de pathologie grave sous-jacente (ce n'est évidemment pas le sujet de ce livre), mais surtout pour pouvoir identifier des dérèglements hormonaux liés au stress sur la durée qui peuvent, malgré vos efforts, vous empêcher de maigrir et même augmenter votre surcharge graisseuse ! Sans cela, tout ce que vous pourriez mettre en place par la seule force de votre volonté... ne servira strictement à rien !

Vous trouverez dans la partie pratique le type de bilan médical que je vous recommande. Mais ma conception est toujours la même : afin d'agir efficacement, il faut d'abord comprendre ! Voici donc les principaux freins biologiques engendrés par une mobilisation énergétique liée au stress sur la durée.

Frein 1 : augmentation du cortisol

Le cortisol est fabriqué à partir du cholestérol et sécrété par les glandes surrénales, organes qui coordonnent notre adaptation face au stress. Son

rôle est d'assurer notre énergie et donc de sous-tendre nos performances. Sa sécrétion suit un cycle de 24 h, avec des hauts et des bas, afin d'accentuer l'éveil ou au contraire de favoriser le repos.

Le cortisol est donc un acteur important de nos performances, mais également du rythme veille-sommeil. On l'appelle aussi « hormone du stress », car, en situation de stress, sa libération est accentuée pour déployer toute l'énergie nécessaire à notre réactivité.

Mais le cortisol a également une action importante sur le processus alimentaire.

- Sa production excessive a une action hyperglycémiant : il augmente la mise à disposition du glucose, directement dans le sang (glycémie) ou par l'intermédiaire de la libération des réserves du glycogène du foie ou des muscles.
- Il agit sur nos comportements alimentaires en augmentant l'appétit tout en réduisant la satiété. Il modifie par ailleurs les hormones liées à la gestion émotionnelle, ce qui explique qu'on a davantage de compulsions et d'appels pour des aliments caloriques lorsqu'on est stressé.
- Enfin, l'excès de cortisol provoque un dérèglement des hormones responsables de notre métabolisme alimentaire et du stockage des graisses : quoique nous mangions, les calories seront moins brûlées et donc davantage mises en réserves dans la masse grasse !

Les signes d'un excès de cortisol ?

- Hyper-excitabilité, difficulté à « se poser », « maladie des gens sans repos »
- Hyper-cérébralité, « le cerveau tourne tout le temps »
- Palpitations ou vertiges (par surstimulation du nerf vagal)
- Oppressions respiratoires : le système nerveux étant lié à la fonction respiratoire, cette tension de fond peut également se manifester par un manque de récupération après l'effort, des essoufflements, des oppressions thoraciques hautes (« l'impression qu'on a un poids sur la poitrine et qu'on ne respire pas naturellement »)
- Fourmillement des extrémités
- Raideurs générales du corps et douleurs (nuque, épaules et bas du dos) en raison de postures de crispation chroniques
- Troubles du sommeil et plus spécifiquement de l'endormissement

Dans la prise en charge du surpoids, l'examen des taux de cortisol est fondamental puisque c'est cette hormone qui est le chef d'orchestre de nombreuses modifications métaboliques liées au stress.

Frein 2 : perturbation des hormones de l'appétit et de l'état émotionnel

En cas de stress, le cerveau cherche à augmenter au maximum la glycémie, car le glucose est le carburant principal de toutes les cellules. Or, les cellules doivent tourner à plein régime à cause de la mobilisation d'urgence. Le cerveau incite donc tout simplement l'organisme à consommer davantage d'aliments à fort indice glycémique !

Avoir des appels incontrôlables de sucre lorsqu'on est stressé n'est pas seulement dans la tête (faim émotionnelle) : la cause est aussi physiologique !

Qu'est-ce que l'index glycémique ?

La glycémie est la mesure du glucose, taux de sucre, dans le sang. L'index glycémique permet de classer les aliments en fonction de l'élévation immédiate de la glycémie qu'ils produisent quand on les consomme.

DÉFICIENCE DE LA LEPTINE

Le cortisol est une hormone **orexigène**, c'est-à-dire une hormone qui incite aux prises alimentaires. Afin d'augmenter les sources d'énergie provenant de notre alimentation, la hausse de cette hormone augmente l'appétit et crée un besoin accru de glucides et de lipides.

La sécrétion de cortisol bloque l'action de l'hormone de la satiété (la leptine) et augmente celle de la faim (la ghréline). Ceci provoquera l'envie incontrôlable de manger des aliments sucrés ou gras.

DÉFICIENCE DE LA SÉROTONINE

L'hyper-production de cortisol entraîne la déficience d'une autre hormone essentielle : la sérotonine.

La sérotonine a divers rôles dans le fonctionnement général de notre organisme :

- C'est d'abord **l'hormone du calme et du bien-être**. Elle est liée au système nerveux de la détente et intervient également dans notre gestion émotionnelle.
- C'est aussi une **hormone de régulation de la glycémie**, car elle favorise la thermogenèse, c'est-à-dire la transformation des sucres en énergie (ce qui diminue leur circulation dans le sang).

- Enfin, c'est le **précurseur de la mélatonine**, et joue donc un rôle dans la qualité de notre sommeil.

Quand la sérotonine est insuffisante, notre moral et la gestion de nos émotions sont perturbés : anxiété, irritabilité, vague de tristesse... Or ces symptômes sont les principaux déclencheurs de la faim émotionnelle.

Un manque de sérotonine a également un effet rebond sur les **comportements compulsifs**. Cette hormone est produite à partir d'un acide aminé essentiel, le tryptophane, que procure la consommation de protéines. Mais pour que ce tryptophane atteigne le cerveau et ordonne la synthèse de la sérotonine, l'organisme a besoin de nombreux intervenants, dont des glucides. Les bouleversements métaboliques dus au stress entraînant souvent un manque de tryptophane, l'organisme cherche à pallier cette déficience en augmentant l'apport de glucides, pour que le peu de tryptophane en circulation puisse quand même atteindre le cerveau et tenter de produire de la sérotonine.

En temps normal, nous avons particulièrement besoin de glucides entre 16h et 18h, lors du pic de production de la sérotonine. Mais en cas de stress, le cerveau intensifie les compulsions sucrées à ce moment pour soutenir la synthèse de sérotonine.

Quels sont les signes d'une déficience en sérotonine ?

- Irritabilité, agacement, difficultés à gérer les contraintes
- Sauts d'humeur, émotions exacerbées (colère ou vagues de nostalgie)
- Petits vertiges (dus à l'hypoglycémie)
- Coups de pompe et compulsions sucrées en fin d'après-midi, puis regain d'énergie en soirée avec difficultés à aller se coucher
- Sommeil non récupérateur, difficultés à se lever même après 8 h de sommeil
- Dépression saisonnière (septembre à mars)

Dans la prise en charge du surpoids, l'examen des taux de sérotonine (test urinaire sur 12 h), de ghréline et de leptine (test sanguin) peut aider à réguler la faim émotionnelle et les compulsions sucrées ou grasses.

Frein 3 : perturbation des hormones de la glycémie

Deux grandes hormones interviennent dans la régulation de la glycémie, un peu comme des boutons ON/OFF : **l'insuline**, en quelque sorte, ferme les vannes de la glycémie et le **glucagon**, au contraire, les ouvre.

Nous avons vu que le cortisol, le chef d'orchestre de la mobilisation métabolique en cas de stress, avait comme objectif prioritaire d'augmenter le taux de sucre sanguin. Il est donc normal que les hormones responsables de la gestion du glucose soient fortement affectées par le stress.

AUGMENTATION DU GLUCAGON

Lorsque le glucose vient à manquer, le cerveau lance des appels de faim. Si cela est insuffisant, l'organisme possède un deuxième levier d'action : libérer ses réserves de glycogène. C'est une hormone spécifique, le **glucagon**, qui est sécrétée pour libérer au plus vite les réserves hépatiques afin d'augmenter le taux de sucre sanguin.

En cas de stress sur la durée, le cerveau ordonne la synthèse du glucagon afin d'augmenter la glycémie sanguine.

AUGMENTATION DE L'INSULINE

L'**insuline** est une hormone essentielle à notre organisme. Les sujets diabétiques, qui ne peuvent plus en produire, doivent d'ailleurs s'en injecter quotidiennement.

L'insuline a de nombreuses actions au sein de notre organisme, mais elle joue entre autres un rôle clé dans le métabolisme des glucides et donc dans la régulation de la glycémie.

En temps normal, lorsque le taux de sucre dans le sang augmente sur une courte durée, le pancréas produit de l'insuline qui agit alors comme une sorte d'aspirateur sanguin : elle aspire l'excès de sucre pour le faire rentrer dans les cellules. Le glucose passant du sang aux cellules, la glycémie diminue.

L'insuline a donc aussi une influence essentielle sur la constitution des réserves de glucose du foie : elle charge les cellules du foie en glucose, ce qui permet à ce dernier de les transformer en glycogène, en réserves.

La surconsommation de glucides, qui caractérise la mobilisation d'urgence liée au stress, provoque une surproduction d'insuline. Nos cellules seront alors constamment stimulées par l'insuline, qui leur ordonne de se remplir du glucose de la circulation sanguine.

RÉSISTANCE À L'INSULINE

L'action hypoglycémiante de l'insuline entre en contradiction avec l'action du cortisol en cas de stress, qui consiste à l'inverse à charger le plus possible la circulation sanguine en glucose.

Très vite après l'augmentation de la production d'insuline, une autre modification métabolique apparaît : ce qu'on appelle la **résistance à l'insuline**, qui est une conséquence très fréquente en cas de stress prolongé. Pour atteindre son objectif de mobilisation du glucose dans le sang, le cortisol inhibe les récepteurs d'insuline. L'insuline est produite et se fixe sur les récepteurs des cellules, mais elle n'agit plus. Les cellules deviennent en quelque sorte sourdes à ses messages et n'aspirent plus le glucose, qui reste actif dans la circulation sanguine. De plus, le glucagon accentue encore la glycémie par la libération des réserves de glycogène.

Quels sont les signes d'une résistance à l'insuline ?

- Prise de poids persistante et augmentation du tour de taille
- Mictions fréquentes et urines abondantes
- Soif excessive
- Fatigue et étourdissements
- Problèmes de vision

Dans la prise en charge du surpoids, les hormones qui régulent la glycémie devraient être analysées et si besoin corrigées.

Frein 4 : suractivation du foie

Le foie est le filtre de notre organisme : plus d'un litre de sang y passe chaque minute ! Il joue donc un rôle majeur dans la première assimilation de ce que nous consommons : il trie les macro et micro-nutriments qui seront utilisés par notre métabolisme.

En cas de stress prolongé, la hausse du cortisol fait tourner le foie à plein régime afin qu'il absorbe tout particulièrement les glucides (pour en extraire le glucose) et les graisses (carburant de secours quand le glucose vient à manquer). À la longue, cela peut fatiguer le foie, qui ne sera plus en mesure d'assurer son rôle de filtrage : diverses déficiences en nutriments clés peuvent apparaître. Et tout ce qui n'est pas transformé en carburant, faute d'un tri efficace du foie, est directement stocké dans les cellules graisseuses.

Excès de lipides et foie gras

Il arrive qu'à force d'excès alimentaires, le foie soit surchargé de graisses, d'où l'expression « foie gras ». Le foie ne fonctionne plus correctement et ne traite plus les lipides qu'il reçoit. Une « crise de foie » provoque nausée, renvois, douleurs.

Dans la prise en charge du surpoids, le bon fonctionnement hépatique (c'est-à-dire du foie) doit être surveillé et préservé.

Frein 5 : perturbation des hormones métaboliques

L'excès de production de cortisol accentue l'appel pour les glucides et les lipides, ainsi que le filtrage prioritaire de ces nutriments par le foie. Mais ce n'est pas tout : l'excès de cortisol accélère le traitement de ces nutriments

pour nous fournir au plus vite en carburant. Toute cette mobilisation coûte beaucoup d'énergie à l'organisme.

Si le stress perdure, le cerveau ne pourra plus fournir l'ensemble du corps en carburant et devra établir des priorités : les fonctions vitales (cœur et poumons) et ce qu'il juge essentiel pour la mobilisation énergétique (foie et muscles) seront préservés. Mais tout le reste de notre fonctionnement sera mis en veille.

Le stress active le métabolisme d'urgence (métabolisme secondaire) et ralentit le métabolisme primaire, c'est-à-dire notre dépense énergétique au repos. En l'absence d'efforts particuliers, nos apports alimentaires seront moins transformés... et davantage stockés !

RALENTISSEMENT DES HORMONES THYROÏDIENNES

La thyroïde intervient dans de nombreuses fonctions de notre métabolisme primaire.

Cette glande fonctionne un peu comme un thermostat sur notre production d'énergie, elle active ou au contraire ralentit notre métabolisme selon nos besoins.

Notre dépense énergétique au repos dépend donc fortement de cette glande essentielle ! En l'absence de stress ou d'activité, la chaudière de notre thyroïde continue malgré tout à s'activer et produit des hormones thyroïdiennes : le thermostat est haut et nous brûlons des calories. C'est le métabolisme primaire qui alimente en carburant nos fonctions vitales. En cas d'effort physique ou de stress de courte durée, le thermostat diminue momentanément pour laisser place au métabolisme secondaire.

Mais l'activité de la thyroïde est influencée par la production de cortisol. Lorsque celui-ci augmente, la thyroïde s'active, et inversement. Après une longue mobilisation d'urgence, la hausse continue du cortisol finit par

affaiblir la thyroïde : son thermostat est alors carrément mis en veille minimum dès que nous sommes au repos, jusqu'à ce que la production de carburant redevienne suffisante pour répondre à l'ensemble des besoins de l'organisme. Nous brûlons juste l'essentiel vital... et les calories qui ne sont pas directement utilisées pour le métabolisme d'urgence sont davantage stockées en graisses ! Nous prendrons donc de la masse grasse... même en dormant !

Auto-évaluation : les signes d'une hypothyroïdie

- Fatigue
- Prise de poids soudaine
- Peau sèche
- Constipation fréquente
- Intolérance au froid
- Ongles cassants et perte de cheveux
- Irrégularité des menstruations / règles abondantes

Le frein thyroïdien que j'évoque ici n'a bien sûr rien à voir avec une atteinte pathologique de la glande, laquelle doit être diagnostiquée médicalement et peut être traitée efficacement par l'administration d'hormones de substitution. Je pense ici à ce qu'on appelle une hypothyroïdie secondaire liée au stress, c'est-à-dire une faiblesse du fonctionnement de la thyroïde suite à un dérèglement des surrénales. Dans tous les cas, je vous recommande de consulter un médecin si vous souffrez de ces symptômes.

DIMINUTION DES HORMONES DE CROISSANCE

Comme les hormones thyroïdiennes, les hormones de croissance interviennent dans la gestion du métabolisme général. On pourrait comparer leur rôle à celui d'un turbo au sein notre chaudière biologique pour la rendre encore plus performante : elles activent la glycémie mais également le déstockage des cellules adipeuses afin de pouvoir brûler leur calories.

Lorsque le corps est mobilisé par l'effet du stress, toujours dans l'idée d'économiser le corps, le cerveau ralentit la production des hormones de croissance. Le carburant manque, l'organisme n'a pas besoin d'un turbo !

La baisse de cette hormone entraîne la diminution de la masse musculaire au bénéfice de la masse grasse. La résistance à l'effort est amoindrie et la ceinture abdominale devient progressivement plus flasque.

L'organisme tourne au ralenti, on souffre de fatigue, d'une difficulté à gérer ses émotions et plus globalement d'un risque accru de symptômes dépressifs.

Examiner les taux des hormones thyroïdiennes et des hormones de croissance est la base d'une régulation du métabolisme alimentaire dans la prise en charge du surpoids.

Frein 6 : ralentissement digestif et inflammation intestinale

En cas de stress chronique, le cerveau ordonne une mise en veille générale de tout ce qui est susceptible de provoquer une dépense énergétique, en dehors des mécanismes de la production de glucose. Et ce ralentissement général de l'organisme va bien sûr concerner l'acteur clé de notre

métabolisme, la digestion, car brûler les calories ou transformer les aliments demande des ressources !

Une exacerbation de la réactivité au stress affaiblit l'ensemble de notre processus de digestion, entraînant toute une série de troubles fonctionnels.

Un stress durable affecte différentes étapes du processus digestif : certains vont les ressentir au niveau de l'œsophage, d'autres au niveau de l'estomac ou du foie, d'autres enfin au niveau de l'intestin grêle et du côlon.

Dans un premier temps, les symptômes sont ponctuels : douleurs abdominales, troubles du transit (diarrhée et/ou constipation), ballonnements, nausées, acidité, etc.

Mais les dérèglements peuvent affecter durablement le quotidien et engendrer des inflammations digestives plus ou moins sévères et généralisées : syndrome de l'intestin irritable, reflux gastro-intestinaux, ulcère gastro-duodéal.

Rappelez-vous que la synthèse de la sérotonine est commandée par le cerveau via le tryptophane, mais est produite à près de 90 % dans l'intestin. Quand il est dérégulé, la sérotonine l'est aussi. La sérotonine intervient dans la gestion de la glycémie et affecte notre humeur. Une déficience en sérotonine exacerbe la faim émotionnelle et les compulsions sucrées.

Les dérèglements digestifs et une alimentation non adéquate (régimes à répétition, abus de glucides, etc.) détériorent la composition de notre écosystème intestinal. Et comme nous venons de le voir, le stress accentue encore ces dérèglements.

L'intestin, souvent appelé « deuxième cerveau », est le siège de notre microbiote, c'est-à-dire de l'ensemble des bactéries qui composent notre flore intestinale. La richesse et la variété des familles de micro-organismes présentes dépendent surtout de facteurs environnementaux.

En effet, les bactéries qui se trouvent dans notre microbiote se nourrissent de ce que nous avalons. Elles finalisent la digestion et l'utilisation des nutriments ingérés : en définitive, ce sont elles qui déterminent si nous profiterons ou non de ce que nous avons consommé !

Le surpoids, un mauvais régime alimentaire ou un système digestif affaibli ont un effet négatif sur le microbiote : les mauvais micro-organismes prolifèrent au détriment des bons. C'est la dysbiose intestinale. Et comme nous venons de le voir, le stress accentue encore ces dérèglements.

Diverses études ont montré qu'en cas d'obésité, la flore intestinale est souvent déséquilibrée et peu variée. Ce que nous mangeons peut également faire proliférer des populations de bactéries néfastes. C'est le cas par exemple des *Candida albicans*, une levure qui se nourrit de sucre. Une consommation excessive de sucre va leur permettre de se multiplier de manière pathologique. Et l'effet est à double tranchant : lorsque les *Candida* sont présentes en trop grande quantité, elles envoient des messages au cerveau pour activer des fringales sucrées... afin de les nourrir ! Ceci va encore dérégler davantage le microbiote et permettre leur développement.

Enfin, sous l'effet du stress, les parois intestinales, qui sont les garantes de notre immunité digestive, peuvent également être affaiblies.

Lorsqu'elles sont saines, les parois intestinales nous permettent de nous défendre contre les agents pathogènes qui infestent notre organisme. Ceux-ci sont en quelques sortes « maîtrisés » au sein du microbiote.

Mais à force d'être malmenées par différentes modifications métaboliques, les parois intestinales peuvent devenir « poreuses » et ne plus jouer leur rôle protecteur : les bactéries néfastes de notre flore ne resteront plus dans le microbiote et passeront par les pores dilatés. Elles peuvent alors créer des inflammations localisées ou pire, se déverser dans le sang et entraîner une inflammation généralisée mettant à mal tout notre fonctionnement immunitaire.

La candidose ou mycose intestinale

La candidose ou mycose intestinale est une infection causée par la prolifération des *Candida albicans*. Celles-ci se trouvent naturellement dans le microbiote et se nourrissent de glucides. Lorsqu'on mange trop de sucreries ou de féculents (ce qui est une conséquence de l'augmentation du cortisol), cela encourage la prolifération des levures. Si la barrière immunitaire est affaiblie par un stress chronique, ces levures vont libérer leurs toxines directement dans le sang, entraînant des inflammations diverses.

Les signes d'une candidose intestinale ?

- Fatigue, maux de tête, vertiges
- Anxiété, dépression, problème de mémoire, difficultés de concentration
- Ballonnements, diarrhée chronique ou constipation, douleur abdominale
- Infections gynécologiques fréquentes : cystites, démangeaisons vaginales
- Douleur et faiblesse musculaire, frilosité des extrémités, douleur des articulations
- Problèmes dermatologiques (eczéma), odeur corporelle ou mauvaise haleine
- Infections O.R.L. à répétition, reflux, difficultés respiratoires
- Allergies et intolérances alimentaires

L'examen de la fonction digestive et de la présence éventuelle d'une candidose devrait également faire partie de la prise en charge médicale d'un surpoids persistant.

Frein 7 : perturbation des hormones de stockage

En cas de stress chronique, l'organisme est contraint de mobiliser ses ressources d'urgence. Mais il doit également renouveler constamment ses stocks d'énergie, justement pour ne pas se trouver sans ressources ! La gestion des réserves est donc un aspect essentiel des modifications métaboliques engendrées par un stress chronique.

LA MASSE GRASSE : UNE RÉSERVE, MAIS AUSSI UNE GLANDE À PART ENTIÈRE

C'est la masse grasse qui gère le stock de ressources de l'organisme. Nos cellules adipeuses constituent avant tout une sorte de réservoir de graisses et de sucre. Chaque adipocyte (ou cellule adipeuse) peut incorporer une quantité de calories correspondant à 10 fois sa masse... c'est dire à quel point ces cellules peuvent influencer notre poids, et notre tour de taille !

Pourquoi avons-nous davantage de graisse au niveau de l'abdomen ?

Les cellules adipocytes situées autour de l'estomac possèdent davantage de récepteurs de cortisol que celles situées à d'autres endroits du corps. Ceci facilite les échanges entre notre cerveau et notre masse grasse. Le stockage des graisses est donc prioritaire dans ces zones spécifiques.

Sachez que cette graisse abdominale aura aussi tendance à faire augmenter le « mauvais » cholestérol (LDL) et à faire baisser le « bon » (HDL). En effet, le cortisol est fabriqué à partir du cholestérol grâce aux glandes surrénales. Une hausse de cortisol impliquera donc aussi une augmentation du cholestérol !

Mais notre masse grasse constitue également un organe endocrinien à part entière qui affecte fortement le métabolisme alimentaire.

Elle gère, via l'action de différentes hormones, l'équilibre entre la **lipogenèse** (le stockage du sucre et des graisses) et la **lipolyse** (le déstockage des réserves graisseuses, c'est-à-dire la libération de leur contenu dans le sang).

La hausse du cortisol affecte cet équilibre métabolique de la masse grasse : il intensifie la lipogenèse (stockage) et inhibe la lipolyse (déstockage).

C'est ce qui explique que, sous l'influence du stress, notre masse graisseuse abdominale augmente constamment (entre 2 et 8 kg), et qu'il est très difficile de la faire diminuer !

RÉSISTANCE À L'INSULINE

L'insuline joue un rôle essentiel dans le métabolisme des glucides et dans la régulation de la glycémie. Mais c'est également une hormone qui régule nos cellules adipeuses !

- L'insuline participe à la constitution de notre masse grasse : sa libération pousse les adipocytes à capter les excès de sucre pour les transformer en graisse de réserve. C'est donc bien une hormone impliquée dans le stockage des graisses (**lipogenèse**).
- L'insuline permet également le « déstockage » des adipocytes en cas de besoin. Chaque cellule graisseuse contient en effet des récepteurs spécifiquement dédiés à cette hormone. Lorsque ceux-ci sont activés, l'insuline provoque la libération des graisses afin de les reconvertir en sucre disponible (**lipolyse**).

Et c'est ici que le cortisol intervient à nouveau. Rappelez-vous : lorsqu'il est en hausse continue, le cortisol entraîne une résistance à l'insuline. Les cellules de l'organisme deviennent sourdes aux messages régulateurs de l'insuline. Les adipocytes sont également affectés : ils continueront à se

gonfler des excès de glucides transformés en graisses, mais ne vont plus les libérer !

La résistance à l'insuline entraîne une augmentation de la masse grasseuse, qu'il sera très difficile de déloger si l'hormone ne peut plus assumer son rôle de lipolyse.

RÉSISTANCE À LA LEPTINE

C'est au sein de la masse grasse que l'hormone de la satiété est produite. Le taux de leptine informe le cerveau en temps réel de l'état des cellules adipocytes et plus précisément de leur capacité à se charger encore en réserves.

Lorsque notre masse grasse a encore la possibilité de remplir ses cellules, la synthèse de leptine est faible, ce qui signale au cerveau que l'organisme a encore besoin de calories. Pour cela, le cerveau produit de la **ghréline** afin d'activer la prise alimentaire.

Au fur et à mesure que les cellules grasseuses se chargent, la libération de la leptine augmente, ce qui envoie au cerveau le signal de freiner la prise de nourriture. La production de ghréline chute proportionnellement afin d'arrêter l'apport alimentaire.

Mais l'action de la leptine ne se s'arrête pas là : sa production agit également comme un interrupteur sur le stockage ou le déstockage des ressources grasseuses. Pour ce faire l'hormone travaille en étroite collaboration avec l'insuline. En fait, c'est le taux de leptine qui va déterminer le rôle que l'insuline doit jouer à ce niveau !

- **Quand la leptine est basse**, cela signifie que nos cellules grasseuses ont encore de la place, ce qui active les récepteurs adipeux de la lipogenèse (stockage des excès).
- **Lorsque la leptine est haute**, les cellules grasseuses sont saturées et l'insuline augmente la lipolyse (libération de la charge grasseuse).

Lorsque la leptine fonctionne normalement, elle permet d'éviter un apport alimentaire excessif, mais également un stockage des graisses trop important.

Mais les personnes en surpoids depuis longtemps deviennent résistantes à l'action de cette hormone. Au fur et à mesure de l'augmentation de la masse grasse et de la surproduction de leptine qui en découle, les récepteurs de leptine du cerveau deviennent insensibles aux messages de l'hormone. Par conséquent, le cerveau ne reconnaît plus le signal de satiété et continue à appeler des prises alimentaires en produisant massivement (et de façon trompeuse) de la ghréline. Même si nos réserves adipeuses sont plus qu'abondantes, nous éprouverons une faim de loup !

Pas besoin de longues périodes pour entraîner cette résistance à la leptine : 48 heures d'excès alimentaires suffisent ! Attention donc à la période des fêtes de fin d'année.

DÉRÈGLEMENT DES HORMONES SEXUELLES

Le dérèglement de la fonction digestive et du microbiote dû au stress, engendre un **déficit de testostérone**.

Or la testostérone favorise **l'anabolisme musculaire**, c'est-à-dire la reconstruction de la masse musculaire, et son action permet de maîtriser l'accumulation des graisses au niveau de l'abdomen.

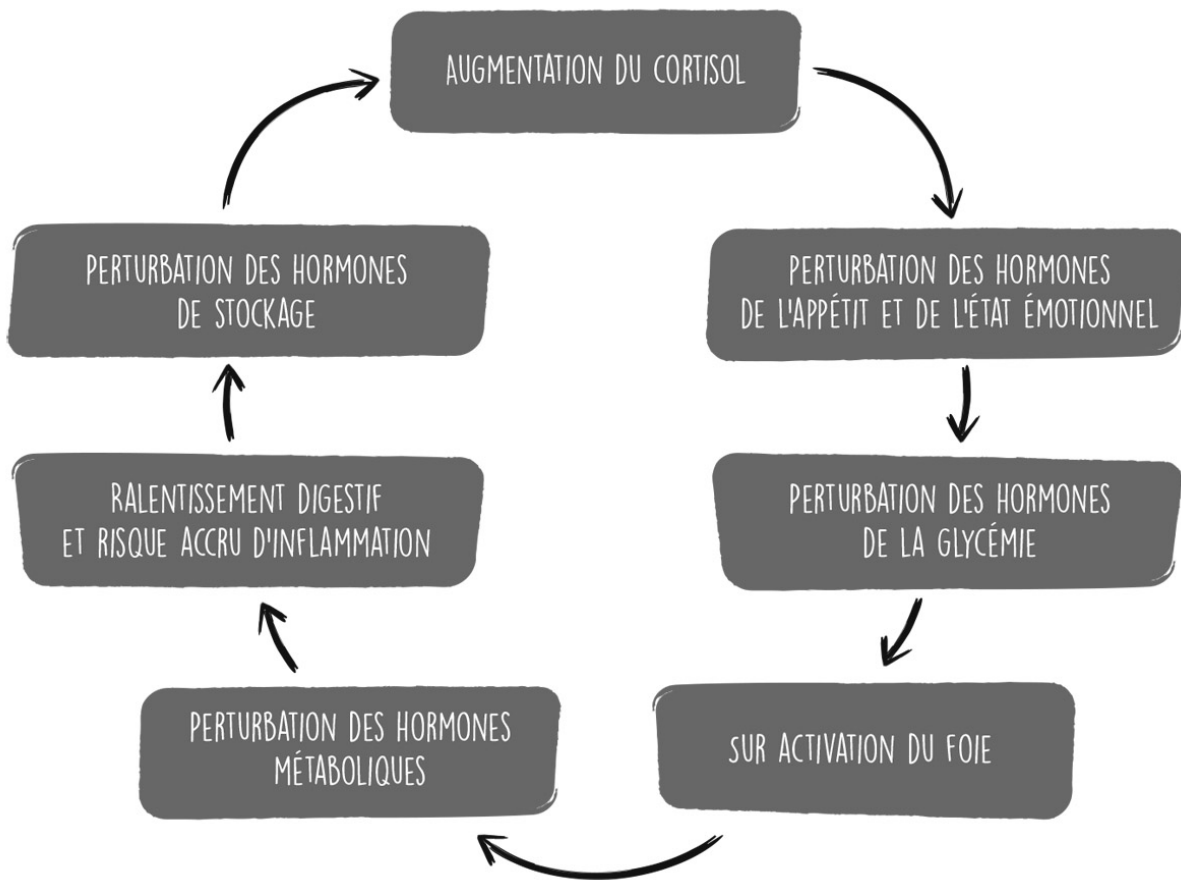
Plus le taux de testostérone diminue, plus la masse musculaire diminue également (fonte musculaire), au profit d'une accumulation des graisses au niveau des seins et du ventre.

Par ailleurs, la hausse du cortisol accentue la production de progestérone et affaiblit les œstrogènes circulants :

- La **hausse du taux de progestérone** exacerbe la masse grasseuse, en favorisant la transformation des calories en graisse.
- La **réduction des œstrogènes** dérègle la gestion de la rétention d'eau, provoque une hausse du cholestérol, mais aussi une diminution de la sérotonine, et entraîne une augmentation de la faim émotionnelle.

L'examen de la résistance à l'insuline et à la leptine, mais également des hormones sexuelles devrait être intégré dans l'accompagnement médical de la perte de poids.

En résumé, les 7 freins biologiques à la perte de poids



Les clés pour contrer les freins physiologiques en 4 semaines



Rester mince ou perdre du poids, ne se joue pas uniquement dans notre assiette ou dans une salle sport ! C'est ce qui explique pourquoi certaines personnes, malgré une alimentation équilibrée et un mode de vie relativement sain, n'arrivent pas à perdre du poids... ou même en prennent ! Le lien entre stress chronique et surpoids est bien connu aujourd'hui. C'est la raison pour laquelle de nombreux programmes d'amincissement sortent de la vision réductrice d'une intervention centrée sur « ce qu'on mange » ou de la modification des comportements « la façon dont on mange ». La biologie, et plus précisément, le métabolisme alimentaire est également de plus en plus souvent, et heureusement ! intégré dans une prise en charge globale des patients.

Tout changement alimentaire, qu'il soit en qualité ou en quantité, doit se faire en douceur ! Faute de quoi le cerveau réagira en dérégulant votre métabolisme.

Le cerveau, qui orchestre notre alimentation dans un but de bien-être, résiste toujours à tout ce qui modifie le fonctionnement métabolique, ou en tous cas celui auquel il est habitué.

Si l'organisme a été perturbé pendant des années par une alimentation et des comportements alimentaires inadéquats, les kilos se sont certainement installés en profondeur et le cerveau s'y est habitué. Tout changement alimentaire trop brutal, par exemple une restriction importante de calories, fait paniquer le cerveau (il a moins de ressources) qui réagit en retour par une production excessive de cortisol, pour augmenter les appels alimentaires, le taux de sucre dans le sang, le stockage des lipides... et plus généralement ralentir tout le métabolisme. Ces modifications entraîneront une reprise du poids... parfois même plus élevée qu'au départ !

Pour contrer cette résistance cérébrale et les freins biologiques qui en découlent, il faut d'abord apporter au corps tout ce dont il a besoin pour fonctionner.

Le cerveau pourra alors mieux accepter des modifications physiologiques puisqu'il ne percevra pas de « famine ». Il faut en quelque sorte détourner son attention sur l'essentiel (le métabolisme) afin de pouvoir agir sur « l'accessoire » (notre tour de taille et notre silhouette).

Faites le point

Cela passe d'abord par un état des lieux biologique avec un professionnel qui saura déterminer votre poids d'équilibre et éventuellement les carences incompatibles avec vos objectifs d'amincissement.

Passez un bilan médical fonctionnel

Dans l'organisme, nous avons vu que plusieurs modifications hormonales engendrées par le stress chronique (à cause d'une situation émotionnelle difficile ou simplement des régimes à répétitions) favorisent la prise de poids et dérèglent profondément le métabolisme alimentaire tout entier. Et la volonté n'a rien à voir là-dedans !

Si vous voulez vraiment reprendre votre poids en main, il est essentiel de consulter un médecin pour évaluer l'état actuel de votre fonctionnement biologique et identifier les freins métaboliques à la perte de poids.

Il pourra mettre en place un éventuel traitement pour réguler ce qui ne fonctionne pas correctement : stimuler la synthèse de certaines hormones ou modérer celles qui sont en excès. Il pourra également vous adresser à un spécialiste en cas de pathologie associée.

Mais tous les médecins généralistes ne sont pas formés à ces analyses spécifiques : ceux qui sont d'orientation fonctionnelle pourront en général vous accompagner

plus efficacement pour un programme de perte de poids. Ce sont le plus souvent des médecins nutritionnistes.

C'est quoi la médecine fonctionnelle ?

La médecine fonctionnelle est généralement associée à la médecine nutritionnelle et s'intéresse à l'organisme dans sa globalité. Elle a pour objectif d'améliorer le fonctionnement des cellules, des tissus et des organes : c'est une approche médicale curative mais également préventive !

Elle étudie les variations (excès ou carence) de toute une série de molécules indispensables à un métabolisme optimal : protéines, neurotransmetteurs, vitamines, minéraux. Elle agit sur les dérèglements en optimisant l'alimentation et les apports nutritionnels.

En plus des bilans traditionnels, les médecins fonctionnels réalisent des analyses plus spécifiques selon le profil individuel du patient, profil établi d'après l'anamnèse et différents questionnaires.

Réalisez un profilage alimentaire

Il n'y a pas de façon standard de se nourrir : il y a certes de grandes règles de base, mais nous avons tous notre propre histoire, nos habitudes, nos préférences, nos soucis de santé... et surtout un métabolisme particulier qui demande à être alimenté de façon spécifique !

Le profilage alimentaire, réalisé par un professionnel de la nutrition à l'aide de questionnaires préalables, vise à rechercher les spécificités individuelles (habitudes, goûts, besoins physiologiques) pour conseiller une alimentation optimale... en dehors des modes ou idées reçues.

Il permettra par exemple de répondre aux questions suivantes :

- Est-ce que je mange assez de viande ? Ou trop, ou trop peu ?
- Dois-je choisir des protéines végétales et/ou animales ?

- Est-ce que je devrais consommer plus ou moins de matières grasses ?
- Est-ce normal que je mange si souvent ? Ou si peu souvent ?
- Est-ce normal que je n'aie pas faim le matin ?
- Est-ce normal que je ne sois pas attiré(e) par les fruits et les légumes alors qu'on le recommande ?

Différentes approches et méthodes peuvent être utilisées dans les questionnaires qui seront utilisés afin de dessiner progressivement une image de ce qui va nourrir, rassasier et harmoniser la personne.

Le profilage vise en quelques sortes à établir une « personnalité biologique » alimentaire.

Suivre ces recommandations de base permet d'éliminer la faim entre les repas, d'avoir plus d'énergie et de se sentir globalement mieux dans son corps mais également dans sa tête !

Régulez votre stress grâce à la cohérence cardiaque

C'est le Dr David O'Hare, inventeur de la cohérence cardiaque, qui a eu l'idée d'appliquer sa méthode antistress à la gestion du poids. Dans son livre *Maigrir par la cohérence cardiaque*, il explique comment pratiquer la cohérence cardiaque dans un objectif de minceur. Il a expérimenté la technique auprès de nombreux patients, pour moitié des personnes en surpoids, pour l'autre des gens déprimés ou anxieux : « Dans les deux cas, la technique s'est avérée efficace car le surpoids et le stress sont souvent liés », assure-t-il.

Son programme permet de continuer à manger équilibré et, pratiqué à long terme, il a des effets positifs sur la santé globale mais également sur le poids. Pour plus d'information sur cette technique, visitez le site officiel de David O care, son fondateur : www.coherenceinfo.com.

C'est quoi la cohérence cardiaque ?

Je vous livre mes propres conceptions et recommandations, issues de ma pratique de cet outil dans l'accompagnement du poids. Ce ne sont

pas exactement les mêmes que celles suggérées par le fondateur de la méthode.

La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui n'a rien à voir avec une méthode de relaxation « pure » ou de méditation. Elle aide selon moi à réguler l'emballement nerveux causé par le stress ; c'est une sorte un « neuro-calmant » naturel, qui va réguler le cortisol et qui est donc essentiel pour optimiser votre métabolisme et contrer les freins biologiques à la perte de poids. Mais ce n'est pas tout : elle provoque également une décharge de différentes hormones (ocytocine, dopamine, sérotonine) essentielles au bien-être.

Une étude sur la cohérence cardiaque et la gestion du poids

Une étude britannique (FMCG FTSE 100, Hunter Kane, Royaume-Uni, 2001) a comparé le tour de taille d'un groupe de personnes pratiquant régulièrement la cohérence cardiaque avec celui d'un autre groupe qui n'avait pas appris cette méthode. Résultat : le périmètre abdominal du groupe entraîné à la cohérence cardiaque a diminué de façon significative et durable, cette réduction de masse grasse s'est maintenue six mois après, sans autre intervention.

Pourquoi utiliser une technique de respiration ?

Le cœur et le système nerveux sont influencés par la respiration : ils accélèrent en inspirant et décélèrent en expirant. Si la régulation de notre rythme cardiaque est automatique, nous pouvons aussi l'influencer de

manière conscience. Toutes les techniques de respiration utilisent ce principe : si l'on modifie intentionnellement sa respiration selon certains paramètres, on influence également le cœur et le système nerveux en fonction. Ainsi que les neurotransmetteurs qui en dépendent.

En résumé : lorsqu'on inspire, on active le système nerveux de l'action et toutes les hormones associées. Quand on expire, on active le système nerveux de la détente et de la récupération ainsi que les hormones de plaisir et de relaxation. Lorsque l'équilibre du système nerveux est optimal, on appelle cet état la cohérence cardiaque.

Comment utiliser la cohérence cardiaque ?

En accompagnement d'une reprogrammation du poids, je recommande d'utiliser la cohérence cardiaque tous les jours. Vous serez surpris des effets !

- **Minimum 4 semaines, pendant 3 minutes à chaque séance.**
- **À raison de 3 fois par jour aux moments suivants : au lever, entre 16 et 17 h et au coucher.**
- **Si vous avez tendance à manger trop ou que vous souffrez de compulsions sucrées, faites également une version courte de 1 minute seulement avant le repas ou une collation.**

Seule la régularité produira des effets positifs de longue durée. À vous de déterminer le moment qui vous convient le mieux, mais à une demi-heure près, essayez de le faire tout le temps au même moment afin de créer un automatisme. À force, votre cerveau prendra l'habitude de se réguler à ces moments-là. Pour ne pas oublier, au début, programmez des alarmes sur votre téléphone !

Les applications pour pratiquer la cohérence cardiaque

Pour régler efficacement le rythme de respiration adéquat à un accompagnement du contrôle du poids, il existe différentes applications pour smartphones et tablettes.

Je vous recommande particulièrement

* l'application RESPIRELAX+ (application gratuite pour Apple et Android)

Sélectionnez le rythme appelé « relaxant », à savoir inspiration de 4 secondes et expiration de 6 secondes

* Vous pouvez également vous rendre sur le site <https://www.coherenceinfo.com> où vous avez accès à une « respirothèque » à savoir différents guides respiratoires avec visuels proposés gratuitement par David O'Care. Sélectionnez un des rythmes de la catégorie « équilibrelax » 4-6 et choisissez le visuel qui vous inspire le plus

Attention : Utilisez les applications officielles et méfiez-vous de toutes les autres qui pullulent sur internet car la plupart ne permettent pas de paramétrage spécifique.

Vous pouvez pratiquer la technique dans n'importe quelle position du moment que la cage thoracique est bien ouverte : debout avec le dos bien droit, assis contre un dossier, semi-couché avec le dos calé par un coussin. Inspirez lentement par le nez (le nez et la bouche si vous êtes fumeur, ou simplement plus à l'aise comme cela) quand la bulle monte et expirez lentement en soufflant par la bouche quand la bulle descend. Il n'y a pas besoin d'exagérer votre respiration (comme pour les techniques de relaxation) ni de faire des respirations abdominales !

Évitez les régimes !

Le stress sur la durée, et la synthèse massive de cortisol engendrée, perturbe tout notre processus alimentaire... et donc nos besoins en macronutriments (protéines, lipides, et glucides) mais également en micronutriments (vitamines, minéraux, etc.). Un organisme qui est mobilisé pour la survie consomme davantage de ressources, ce qui peut engendrer de nombreuses carences.

La première chose à faire pour contrer ces freins biologiques à la perte de poids est d'apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin dans cette mobilisation d'urgence.

Ne vous restreignez surtout pas !

Si les besoins alimentaires sont accrus par une mobilisation d'urgence, diminuer nos apports est de toute évidence inadéquat.

Et c'est pourtant ce qui est préconisé par de nombreux régimes qui ne prennent absolument pas en compte toutes les modifications métaboliques engendrées par le stress.

Or un régime restrictif en lipides ou en glucides est par lui-même une source de stress. Même s'il peut paraître efficace au début (on ingère moins de calories et donc on maigrit), le cerveau prend cette diminution des ressources comme un « manque » à combler d'urgence : il sonne l'alerte

« cortisol » afin d'activer la mobilisation d'urgence et réduire le métabolisme de base. On dépense alors moins, mais en même temps on stocke davantage sous forme de graisse.

Le processus est le même si vous mangez mal, c'est-à-dire en dehors de vos besoins, en voulant suivre le dernier régime à la mode (faim intellectuelle). Les régimes provoquent des alarmes de stress « anti-famine »... et on repart au début de la chaîne des freins à la perte de poids.

Si en plus, pour vous donner bonne conscience, vous commencez à pratiquer une activité physique intense, votre organisme va devoir consommer des calories que vous ne lui donnez pas, provoquant un nouvel emballement de votre réactivité... et donc de votre cortisol... entraînant l'activation de nouveaux freins biologiques à la perte de poids

En accompagnement d'un objectif de perte de poids, l'alimentation doit être de qualité, mais surtout pas restrictive. Elle doit au contraire apporter tout ce dont notre organisme a besoin pour fonctionner de manière plus adéquate. Si vous voulez vraiment perdre du poids, arrêtez les régimes et les jeûnes !

Trouvez votre propre rythme alimentaire

Nous avons vu l'importance de se reconnecter à ses propres besoins alimentaires, tant en qualité qu'en quantité. Nos rythmes de prises de nourriture doivent répondre à cet objectif de mobilisation générale par le stress.

Dans ce contexte, une idée reçue circule concernant le nombre de repas : en prenant régulièrement de petits repas légers, on perdrait plus facilement du poids qu'avec 3 vrais repas par jour. Il n'y a pourtant pas de règle, tout dépend des besoins individuels et surtout de la qualité de ces prises alimentaires !

Trois repas copieux, bien équilibrés, seront meilleurs que plusieurs prises inadéquates. Mais manger 5 fois sur la journée des aliments sains et rassasiants, pourra aider à prévenir les compulsions alimentaires.

Enfinement, l'important n'est le nombre de repas mais leur qualité par rapport à nos besoins spécifiques. En cas de stress chronique, on recommande en général 3 repas plus 1 ou 2 collations. Un professionnel pourra vous aider à identifier vos propres besoins.

5 conseils généraux

1. **Concentrez-vous sur ce que vous mangez** : les centres cérébraux qui commandent la satiété sont activés par les sensations (satiété sensorielle). Lorsqu'on fait autre chose pendant qu'on mange, on parasite les signaux alimentaires et il n'y a que la tension de l'estomac qui va signaler si l'on est rassasié. Mangez assis, dans le calme et évitez de regarder la télévision ou de lire en même temps.
2. **N'oubliez pas de bien mastiquer vos aliments**. Quand on a faim, on mange trop vite. Or sachez que la majorité des calories d'un repas est absorbée au cours des trois premières minutes. Rappelez-vous que la satiété commence dans la bouche !
3. **Mangez quand vous avez vraiment faim, mais évitez de sauter un repas pour des raisons « intellectuelles »**. Un mécanisme de compensation « anti-famine » se mettrait en place et favoriserait le stockage dès que vous vous alimenterez de nouveau.
4. Si vous craquez pour un en-cas sucré ou un apéro, ne culpabilisez pas, **attendez juste que la faim revienne vraiment avant de reconsommer quelque chose**. Et si vous avez fait un gros excès (fêtes), supprimez juste tout aliment sucré, y compris le pain et les fruits le lendemain.
5. Enfin, **n'oubliez pas de vous hydrater tout au long de la journée** : notre organisme a besoin de liquides pour fonctionner. Évitez les jus de fruits et les sodas, et privilégiez l'eau ou les tisanes. Accompagnez chaque repas ou collation d'un verre d'eau.

Visez l'alimentation santé métabolique

La qualité de ce que nous mangeons aide à soutenir le métabolisme et à contrer les freins biologiques à la perte de poids. Vous prendrez plus de temps à mincir, mais les résultats obtenus tiendront sur la durée sans effet « yoyo ».

Dans ce contexte, j'apprécie beaucoup l'approche de « l'alimentation ressourçante® ». Ce concept, créé par Taty Lauwers, vise, comme son nom l'indique, à ressourcer l'individu, c'est-à-dire à augmenter naturellement ses ressources de fond. **Un aliment ressourçant est le plus naturel possible, local et de saison** (exit les produits industriels, les additifs et les produits chimiques). Si vous souhaitez plus d'information sur son approche, visitez son site www.taty.be.

Voici les 4 règles de base que je transmets à mes patients en consultation pour optimiser leur métabolisme dans cet objectif « anti-régime », qui vise à apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin, **mais également au bon moment.**

Rappelez-vous les besoins prioritaires d'un organisme mobilisé par le stress

- **Augmentation de la consommation des micronutriments de base** (vitamines, minéraux). Les besoins sont donc accrus et les carences fréquentes.
- **Augmentation des besoins en glucose**, notre carburant d'urgence, via des appels pour des aliments à indice glycémique élevé, via l'accentuation de la glycémie sanguine mais également via l'activation de toutes les réserves secondaires de glucoses (foie et muscles). Nous avons besoin de glucides lors d'un régime, mais de qualité et au bon moment.
- **Augmentation des besoins en protéines**, en acides aminés essentiels et en enzymes spécifiques. En effet, le ralentissement du métabolisme de base provoque une diminution de la synthèse des protéines des muscles (fonte musculaire) mais également du foie qui devra lui aussi être soutenu davantage.
- Tout cela dérègle les adipocytes de notre masse grasse, qui ont besoin de **davantage de graisses** pour maintenir leurs réserves de survie.
- **Augmentation des besoins en fibres** mais également d'éléments nutritifs divers pour rééquilibrer la qualité du microbiote, car certains acteurs clés du processus digestif souffrent du ralentissement du métabolisme au repos.

Les nutriments de base

Les micronutriments comprennent les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments contenus dans ce que nous ingérons. Ils n'apportent pas de calorie mais sont indispensables la bonne utilisation des protéines, des lipides et des glucides. On parle de cofacteurs de synthèse.

Ces micronutriments essentiels au bon fonctionnement de notre corps (dont le cerveau) sont très nombreux. Chacun tient des rôles spécifiques.

Je me centrerai sur ceux qui interviennent dans le fonctionnement du système nerveux et des neurotransmetteurs déréglés par l'augmentation du cortisol, et dont le besoin s'accroît en cas de stress : il importe de les intégrer dans la mise en place d'une optimisation de l'alimentation.

LE MAGNÉSIUM : LA BASE DE LA BASE

Ce minéral impliqué dans plus de 300 réactions métaboliques est le ciment du système nerveux. Et comme nous l'avons vu, le stress entraîne une surexcitation du système nerveux, au détriment de la récupération. Par ailleurs des taux élevés de cortisol dérèglent la fixation de ce nutriment pourtant essentiel.

La libération excessive des hormones du stress est inversement proportionnelle à l'utilisation du magnésium par l'organisme : plus on produit de cortisol, plus le taux de magnésium chute. C'est la raison pour laquelle il est essentiel de se compléter efficacement en magnésium lorsqu'on est dans un état de surmenage, et donc également lorsqu'on envisage un régime alimentaire qui pourrait encore augmenter l'état de stress.

Augmentez les aliments riches en magnésium : les féculents complets, les fruits à coques, les dattes et les pruneaux, les pois chiches et les lentilles, les petits pois et les épinards, les bananes, le chocolat.

ZINC, CUIVRE ET SÉLÉNIUM : LE TRIO GAGNANT

Zinc

Le zinc est un minéral essentiel à la qualité de peau, mais il contribue à différentes fonctions vitales de l'organisme. C'est également un puissant antioxydant qui renforce le système immunitaire. Différents régimes alimentaires le préconisent en association au cuivre pour accélérer l'élimination des graisses et éviter la rétention d'eau.

Augmentez les aliments riches en zinc : les noix de pécan, les crustacés, le poisson, le fromage (parmesan) et les œufs.

Sélénium

Le sélénium est un oligo-élément impliqué dans la régulation du métabolisme des hormones thyroïdiennes. Il soutient les défenses immunitaires et joue également un rôle protecteur de la fonction cardiaque, hépatique et pancréatique.

Augmentez les aliments riches en sélénium : les céréales complètes, les crustacés, le thon en conserve, les noix du Brésil.

Cuivre

Le cuivre joue un rôle essentiel dans le métabolisme des graisses : il assure le bon fonctionnement de la glande thyroïde et régule le cholestérol. Il possède également une action anti-inflammatoire et antioxydante.

Augmentez les aliments riches en cuivre : les fruits de mer, la viande rouge, les pommes de terre, le chocolat, les pommes, la papaye et la noix de coco, L'eau est une bonne source de cuivre, alors buvez-en !

Le zinc, le cuivre et la vitamine C sont indispensables à la synthèse des catécholamines, neurotransmetteurs clés de la réactivité au stress.

LES VITAMINES B ET C : LES MULTI-ACTIONS

Les **vitamines du groupe B** stimulent le métabolisme, améliorent l'humeur, et réduisent les effets du stress.

La **vitamine B1** (thiamine) intervient dans le métabolisme du glucose, tout comme la **vitamine B6** à l'origine de la production de nombreuses enzymes digestives qui participent à diminuer le taux de triglycérides. La **vitamine B12** intervient dans le métabolisme des cellules et dans la régulation du système nerveux.

Augmentez les aliments riches en vitamines B : les levures de bière, les graines, le riz, les noix, les abats, les légumes verts (épinards, brocolis, les asperges), les noix et les fruits secs, les bananes, les avocats, les abats, les œufs et les produits laitiers.

Les vitamines B6, B9 et B12 sont indispensables au métabolisme du tryptophane, l'enzyme précurseur de la sérotonine et de la mélatonine. Elles contribuent par ailleurs au bon fonctionnement de la glande thyroïde.

La **vitamine C** : cette vitamine anti-fatigue, connue sous le nom d'acide ascorbique, facilite l'assimilation du fer et intervient également dans la synthèse des hormones de l'énergie (adrénaline, noradrénaline). Elle possède par ailleurs des propriétés antioxydantes qui aident l'organisme à lutter contre l'accumulation de métaux lourds et neutralisent les radicaux libres en renforçant les défenses immunitaires. La vitamine C aide également à la perte de poids car elle accélère le métabolisme, régule la glycémie et freine le stockage des sucres sous forme de graisse.

Augmentez les aliments riches en vitamine C : la goyave, le cassis, les fraises, les agrumes, les kiwis, le persil, les poivrons, les herbes aromatiques fraîches, les choux de Bruxelles.

Un jus d'orange le matin ?

L'idée de boire un jus d'orange frais le matin pour avoir sa dose de vitamine C est répandue, mais c'est hélas un mythe. En effet, la teneur en vitamines de ce fruit se dissipe avec le temps : entre le moment où le cultivateur récolte l'orange et le moment où vous l'achèterez, il y a souvent un délai qui fait que le fruit aura déjà perdu beaucoup de ses bienfaits. Ensuite, les bio-flavonoïdes se trouvent principalement dans la partie blanche du fruit et non dans la partie juteuse. Sans compter que le jus d'orange contient du fructose, ce qui provoque une hausse et une baisse soudaine de glycémie dès le matin. Cela entraîne souvent un mauvais début de journée, surtout si vous souffrez de fatigue surrénalienne qui dérègle déjà vos hormones de la glycémie.

Optimalisez vos rations de macronutriments

Ces composés sont indispensables pour assurer les fonctions vitales. En cas de stress ou de fatigue, il importe d'en fournir suffisamment à l'organisme... mais surtout, de le faire au bon moment.

ABUSEZ DES PROTÉINES, ET CE DÈS LE MATIN !

Les protéines alimentaires constituent le matériau de base de toutes nos cellules, des tissus, des organes mais également de nos muscles. De manière générale, après une nuit de repos, notre corps a particulièrement besoin de ces composants essentiels. Le soir, nous en avons moins besoin et les quantités peuvent être plus modérées. Et c'est d'autant plus vrai en cas de

stress... **Augmentez la ration de protéines au petit-déjeuner et au déjeuner !**

Les protéines constituent également une source d'énergie s'il n'y a pas assez de glucose à disposition dans la circulation sanguine. Elles composent en effet les réserves de glycogène de notre foie et de nos muscles.

Si notre alimentation n'est pas suffisamment fournie en protéines, le corps ne pourra pas utiliser ces réserves... et notre cerveau n'aura pas d'autre choix que de se « débrouiller » en appelant à la consommation de sucres rapides.

Quelle quantité de protéines faut-il consommer par jour ?

Les protéines sont souvent négligées dans l'alimentation, et ce plus encore en cas de stress, où nous nous tournons vers les glucides. Sur une journée, tous types de protéines confondus, vous devriez en consommer au minimum l'équivalent de 1,2 g par kilo pour les femmes et 1,5 g par kilo pour les hommes. Si vous êtes une femme et que vous pesez 60 kg, votre ration journalière devrait donc être de 72 gr. Cette quantité devant être au moins doublée en cas de stress ou de régime alimentaire.

Mais attention, trop de protéines peut également être néfaste pour la santé. Certains sportifs par exemple en abusent, ce qui est certes positif pour leur masse musculaire, mais extrêmement néfaste à long terme sur leur santé. Différentes études ont par exemple montré un lien entre une consommation excessive protéines sur de longues périodes, et l'occurrence de certains types de cancer.

Afin de couvrir au mieux les besoins de l'organisme, il convient de varier ses sources de protéines.

Les protéines contiennent par ailleurs les acides aminés essentiels à la synthèse des neurotransmetteurs. Les protéines animales sont particulièrement riches en acides aminés essentiels. Mais elles sont aussi plus caloriques. Celles d'origine végétale sont souvent carencées en acides

aminés essentiels mais en les combinant entre elles, elles constituent une bonne source de protéines.

Deux acides aminés sont particulièrement utilisés pour permettre la synthèse des neurotransmetteurs essentiels à notre adaptation en cas de stress :

Dans votre programme alimentaire d'aide à la perte de poids, privilégiez les protéines qui contiennent du L-tyrosine et du L-tryptophane :

- **les aliments riches en L-tyrosine** : la volaille, les amandes, les bananes, les avocats, les graines de sésame ;
- **les aliments riches en L-tryptophane** : les légumineuses, le riz complet, les œufs, la volaille, les poissons, les arachides et les fruits secs, les produits laitiers (surtout lait et parmesan), le chocolat et la banane.

Si vous en manquez, vous vous sentirez fatigués, sans motivation, avec une irritabilité de fond et des compulsions sucrées.

RÉDUISEZ LES GLUCIDES... ET PRIVILÉGIEZ LA QUALITÉ !

Depuis plusieurs années, on parle beaucoup des effets délétères sur notre santé des glucides raffinés ou « industriels ». Ceux-ci sont à éviter en raison de leur effet inflammatoire.

En revanche, tous les glucides ne sont pas à bannir de notre alimentation : nous en avons besoin, c'est d'eux que dépendent la production rapide du glucose qui assure nos performances ! Et si vous ne disposez pas suffisamment de ce carburant de base, votre cerveau se chargera de vous en faire consommer via des compulsions sucrées pour des aliments à indice glycémique haut.

En cas de stress, d'effort soutenu ou de régime, il est important de consommer des glucides modérément, régulièrement... mais surtout de qualité ! Privilégiez les glucides non raffinés, transformés plus graduellement en énergie, qui prolongent la satiété. Privilégiez également les glucides à indice glycémique faible.

Sachez que différents facteurs augmentent l'indice glycémique (l'IG) :

- la réduction : purée, compote, jus ;
- la cuisson à forte température ;
- le raffinement : ce processus retire ses fibres à l'aliment.

Une quantité trop faible de bons glucides accentue les compulsions

En consommant trop de sucres raffinés (ou des glucides à IG élevé), vous créez des hypoglycémies continues. En effet, toute augmentation de sucre dans le sang entraîne des modifications métaboliques qui tentent de rétablir l'homéostasie en diminuant la glycémie. Plus l'apport de sucre est important et rapide, plus l'effet rebond l'est aussi ! À chaque baisse brutale de la glycémie, le cerveau s'inquiète d'une famine potentielle, et même si vous venez d'ingérer des calories, il considère qu'elles ne sont pas de bonne qualité (les sucres raffinés étant peu transformés, ils apportent peu d'énergie de fond). Le cerveau accentue alors la production d'insuline pour stocker au plus vite toutes ces « fausses » calories dans la masse grasse.

Pour augmenter ses réserves dans un but préventif, le cerveau modifie aussi les hormones de la faim pour appeler du glucose supplémentaire. Et qu'est ce qui permet d'obtenir du glucose rapidement, quoique de mauvaise qualité ? Les sucres raffinés, encore et toujours ! C'est pourquoi lorsqu'on mange un biscuit... on finit souvent la boîte, sans se sentir mieux. S'installe alors le cercle vicieux de la faim permanente et des envies irrésistibles sucrées ou grasses.

A contrario, si vous consommez régulièrement de petites doses de glucides de qualité, associées à des protéines, vous n'éprouverez pas de pics de glycémie si marqués. La production d'insuline et le stockage des graisses demeurent sous contrôle. Et vous n'éprouverez pas ces compulsions sucrées. De plus, ces aliments vous fourniront l'énergie de base dont vous aurez besoin pour affronter le stress !

Par ailleurs, l'apport en glucides durant la journée doit correspondre aux besoins énergétiques de l'organisme. Et pour cela, le moment de la prise est essentiel !

- **Consommez un peu de glucides lents de qualité le matin et à midi**, accompagnés de protéines (pain au levain avec de la charcuterie, du fromage, des œufs, etc.).
- **Évitez les sucres rapides avant 16 heures** : l'ingestion de sucres rapides entraîne un changement brutal du taux de sucre dans le sang, qui augmente puis chute tout aussi rapidement. Le cerveau veut alors compenser en urgence cette baisse glycémique en provoquant un nouvel appel d'énergie... et donc de sucres rapides. Et voilà comment s'enclenche le cercle vicieux du « sucre qui appelle le sucre ». Le petit déjeuner sucré (par exemple du pain avec de la confiture, des viennoiseries, des céréales, etc.) est à proscrire, et ce d'autant plus si vous souffrez de compulsions sucrées ! Cette règle concerne également les fruits au petit déjeuner ou en collation. Bien que le sucre des fruits nous paraisse « sain », il s'agit pourtant de fructose (une sorte de sucre), qui dérègle aussi fortement la glycémie.
- **Réinstaurer un vrai goûter sucré** ! La chronobiologie révèle les bénéfices de la consommation de sucres **à certains moments de la journée**. Il y a un pic de production de sérotonine vers l'heure du goûter et les glucides stimulent la production de cette hormone : consommer du sucre à cet instant de la journée peut favoriser sa fabrication. C'est la raison pour laquelle le goûter (pour les petits comme pour les grands) est plébiscité par les experts.

**NE BANNISSEZ PLUS LES GRAISSES :
AUGMENTEZ LE BON GRAS !**

Beaucoup d'idées négatives circulent au sujet des graisses. Pourtant, leur consommation est essentielle. Les graisses sont une source importante d'énergie : lorsque le cerveau ne dispose pas d'un flux de glucose suffisant dans le sang, il puise dans les réserves d'acides gras en les transformant en carburant.

Si vous souffrez d'une glycémie instable en raison du stress, augmentez la consommation de lipides. Cela compensera les pics hypoglycémiantes et diminuera les appels sucrés.

Les lipides participent par ailleurs à la structure de nos cellules, à la fabrication de certaines hormones et à l'assimilation des vitamines par le foie. Comme pour la plupart des macronutriments, il en existe de nombreux types et leur rôle dépend de leur nature.

On appelle « bonnes graisses » les **acides gras insaturés** (comme les oméga 3, 6 et 9), que l'on recommande de consommer quotidiennement.

- **Augmentez les aliments riches en acides gras insaturés** : les huiles végétales, l'avocat, les fruits oléagineux, les graines de sésame ou de lin, les poissons gras, etc.

Les oméga 3, les alliés de la minceur

Ces bonnes graisses sont essentielles, parce que seule l'alimentation en fournit et parce qu'elles jouent un rôle important dans de nombreuses fonctions métaboliques. Elles favorisent notamment la perte de poids en empêchant la multiplication des cellules graisseuses. Lorsque les oméga 3 sont apportés en proportion insuffisante par rapport aux oméga 6, elles stimulent au contraire le stockage des graisses. Différentes études ont d'ailleurs montré qu'une insuffisance en oméga 3 dans la petite enfance, période clé du développement du tissu adipeux, jouerait un rôle important dans la survenue de l'obésité.

À l'inverse, les « graisses à bannir » sont les **acides gras trans** qu'on trouve dans les biscuits industriels, les crèmes glacées ou encore les fritures. Entre les deux se trouvent les **acides gras insaturés** ou « mauvaises graisses », qui doivent être consommés avec modération pour éviter un risque cardiovasculaire accru. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne faut plus en manger, car les aliments qui en contiennent possèdent d'autres vertus pour notre santé. Tout est toujours une question de dosage !

- **Consommez de manière modérée les graisses insaturées et choisissez-en de qualité** : le beurre et la crème de ferme, les bons fromages, les viandes ou les charcuteries du boucher, l'huile de coco.

Enfin, il y a le fameux **cholestérol** que nous connaissons tous au moins de nom. Là aussi, de nombreuses idées reçues font la vie dure à ce type de graisses. Comme pour la plupart des aliments, il y a différents types de cholestérol : le bon et le mauvais. Et c'est évidemment le premier qui nous intéresse ici.

Sachez d'abord que ce type de cholestérol assure de nombreuses fonctions dans notre organisme : il constitue nos membranes, participe à la fabrication de la bile et de la vitamine D.

Le cholestérol est aussi le précurseur de différentes hormones surrénaliennes : les hormones sexuelles et... le cortisol !

Le taux de cortisol augmentant fortement en cas de stress chronique, le taux de bon cholestérol doit aussi augmenter pour permettre cette surproduction. Si vous ne consommez pas assez de ce type de gras, vos glandes surrénales ne peuvent plus suivre et se fatiguent rapidement. Or, nous avons vu qu'elles orchestrent toute notre adaptation.

- **Consommez de manière modérée les graisses liées au bon cholestérol et choisissez-les de qualité.** On trouve du bon cholestérol dans les graisses d'origine animale telles que les viandes (surtout les abats), le beurre et la crème, le fromage et la charcuterie.

En cas de stress chronique, consommez surtout des graisses de qualité, en quantité suffisante. Privilégiez les acides gras insaturés et évitez les acides gras saturés, l'huile de palme et les acides gras trans. Vérifiez les étiquettes !

Consommez quotidiennement des huiles vierges de première pression à froid, si possible biologiques, mais aussi du beurre de qualité. Privilégiez la graisse de coco ou l'huile d'olive pour cuisiner. N'hésitez pas à mettre une cuillère de ces bonnes graisses dans vos potages et sur vos légumes : cela n'altérera pas le goût – au contraire – et constituera une belle ration de ces composés essentiels à notre bien être !

Manger gras pour maigrir ?

Une étude menée par Harvard a comparé les régimes riches en graisse et faibles en glucides aux régimes riches en glucides et faibles en graisse. C'est le premier qui s'est avéré provoquer un métabolisme accru et la diminution la plus importante de la masse grasseuse. Étonnement, le gras se stocke moins que le sucre.

Les chercheurs ont montré que le régime le plus efficace doit comprendre beaucoup de protéines, de bonnes graisses et des fibres, mais peu de sucres et aucun glucide raffiné.

BUVEZ SUFFISAMMENT TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Lorsque l'on ne boit pas suffisamment, l'organisme n'est plus capable de maintenir une pression sanguine suffisante, d'évacuer les déchets, de délivrer suffisamment d'oxygène et d'éléments nutritifs à notre cerveau et à toutes nos cellules.

Sachez que seule l'eau réhydrate vraiment. Abusez de l'eau fraîche, mais également des tisanes ou du thé vert. Toute autre boisson nécessitera

l'utilisation de sucs digestifs, qui puisent eux-mêmes dans les réserves d'eau corporelles... ce qui aura un effet drainant plutôt qu'hydratant.

Il faut absorber au moins 1,5 litre par jour... mais pas beaucoup plus ! Si vous ne pensez pas à boire, habituez-vous à consommer un verre d'eau à chaque fois que vous mangez, lors de votre repas ou d'une collation.

Soignez votre système digestif

La fonction première de notre système digestif est de décomposer et de traiter ce que nous ingérons afin de pouvoir en tirer l'énergie et les nutriments essentiels à un fonctionnement optimal.

Vous ne pourrez pas retirer tous les bienfaits d'une alimentation de qualité si votre système digestif est perturbé : les nutriments et les enzymes ne seront pas assimilés de façon optimale, les toxines s'accumuleront et le microbiote sera déséquilibré. De plus, une barrière immunitaire affaiblie subira toute une série d'inflammations.

AUGMENTER LES ENZYMES DIGESTIVES

Les enzymes sont indispensables au traitement du bol alimentaire (protéines, lipides et glucides). Elles agissent comme des ciseaux qui vont découper les aliments en molécules plus petites (nutriments) et en liquides qui pourront plus facilement circuler dans le sang.

Nous fabriquons nous-mêmes toute une série d'enzymes digestives et intestinales, et chacune joue un rôle bien spécifique à chaque étape du processus métabolique. Celles que nous obtenons par l'alimentation vont optimiser celles que nous synthétisons.

Lorsque les apports alimentaires ne sont pas suffisants, les enzymes produites par notre organisme sont déficientes.

Dans un tel cas, les aliments ne sont plus traités adéquatement, ils stagnent, se putréfient et entraînent toute une série d'inconforts (ballonnements, troubles du transit, brûlures d'estomac, remontées acides). Si cet état perdure, ces molécules peuvent devenir des toxines qui traverseront la paroi intestinale et provoqueront diverses inflammations de l'organisme.

Tous les aliments crus et non transformés contiennent des enzymes spécifiques : par exemple, les protéines de la viande crue produisent la protéase, ses lipides fournissent la lipase...

Or, la cuisson à plus de 50° détruit la majorité des enzymes naturels !

Les personnes qui ne consomment que des aliments cuits ou transformés présentent donc souvent des déficiences enzymatiques, raison pour laquelle il importe d'ajouter à ses repas des produits crus (crudités, fruits frais, viande crue, etc.). De plus, **la production d'enzymes digestives diminue avec l'âge** : après 30 ans, les niveaux enzymatiques de l'organisme diminuent de près de 70 %.

Une supplémentation adéquate en enzymes digestives est donc fortement recommandée aux adultes qui veulent optimiser leur santé... mais également à ceux qui n'arrivent pas à perdre du poids en raison de freins métaboliques.

Un professionnel de la nutrition pourra vous indiquer si votre alimentation est suffisamment riche en enzymes et vous aidera à contrer les carences.

Voici toutefois déjà quelques règles alimentaires de base :

1. **Commencez toujours vos repas par un aliment cru** : une assiette de crudité ou quelques légumes crus à croquer sont une bonne manière d'apporter les enzymes qui aideront la digestion.
2. **Ajoutez à vos repas des graines germées, des olives, des cornichons, des câpres.**
3. **Privilégiez les cuissons à basse température** (max 50 degrés) pour préserver les enzymes naturellement présentes dans les aliments.
4. Encore et toujours : mangez lentement **en mastiquant bien vos aliments**, pour les décomposer et aider le travail de la digestion et des

enzymes qui y participent.

AUGMENTEZ VOTRE RATION DE FIBRES

Tout le monde connaît l'action bénéfique des fibres sur le transit intestinal, mais les bénéfices de leur consommation ne se limitent pas à cet aspect : les fibres participent à l'équilibre du microbiote intestinal et leur rôle dans l'absorption des graisses et des sucres est une aide précieuse à la perte de poids.

Taux de fibres et indice glycémique

La richesse en fibres d'un aliment réduit son index glycémique (IG) : un légume cru possède un IG plus bas qu'un légume cuit, les féculents complets (plus riches en fibres) présentent un IG réduit par rapport aux féculents raffinés, des quartiers de pomme pelés (et donc dépourvus d'une partie de leurs fibres) ont un IG plus élevé qu'une pomme entière avec sa peau.

LES FIBRES INSOLUBLES

Ce sont nos « **nettoyeurs** » **digestifs** : au contact de l'eau, les fibres insolubles fonctionnent comme des éponges qui peuvent gonfler et atteindre jusqu'à 20 fois leur volume ! Au fur et à mesure de leur trajet dans l'estomac puis l'intestin, ces fibres augmentent le volume des selles et activent le transit intestinal. Cette capacité « hydrophile » a aussi pour fonction d'augmenter la satiété : les aliments riches en fibres insolubles sont digérés plus lentement, ce qui permet de limiter la sensation de faim jusqu'au repas suivant, et donc les grignotages. Étant donné qu'elles ne contiennent pas de calories, ce sont de précieuses alliées !

Lorsqu'on veut optimiser son fonctionnement digestif, il est profitable d'augmenter la consommation de fibres insolubles, et tout particulièrement lorsqu'on souffre d'un transit ralenti. Mais il faut éviter les excès, car un nettoyage de fond trop intensif peut irriter le système digestif.

Augmentez (mais avec modération) les aliments riches en fibres insolubles : les céréales complètes, les fruits ou les légumes (rhubarbe, brocolis, asperges, poires, dattes, figues, pruneaux, etc.), les amandes, les légumineux et les graines de lin ou de chia.

LES FIBRES SOLUBLES

Ce type de fibres stimule également le transit, mais leur action est plus douce. Le rôle des fibres solubles est de prévenir la constipation, non de la contrer mécaniquement comme les fibres insolubles. Elles participent surtout grandement à l'équilibre de notre intestin.

Ce sont nos « **défenseurs** » **digestifs** : elles fermentent dans le colon et se mêlent aux bactéries présentes pour former un gel visqueux sur la paroi intestinale. Ce gel « piège » les graisses et les sucres, ce qui régule le cholestérol, les triglycérides et la glycémie en limitant la sécrétion d'insuline après un repas.

Certaines de ces fibres solubles jouent un rôle essentiel dans notre microbiote intestinal : nos « bonnes bactéries » se nourrissent en effet de leurs composés, appelés les **prébiotiques**. Les prébiotiques aident les bonnes bactéries à contrer la prolifération des bactéries pathogènes (ce qu'on appelle la dysbiose) responsables des inflammations intestinales et des intolérances digestives. Leur action est d'autant plus importante que la qualité du microbiote exerce aussi une influence sur notre humeur et sur nos compulsions sucrées, puisque 90 % de la sérotonine est produite au niveau de l'intestin !

Le microbiote intestinal : le chef d'orchestre de la production de sérotonine

Si le cerveau influence notre microbiote, cela marche aussi dans l'autre sens ! Le cortisol et les catécholamines sont produits par les surrénales, mais 90 % de la sérotonine est sécrétée dans l'intestin ! Plus le système nerveux est affaibli par des réactions durables de stress, plus le microbiote se trouve déséquilibré. Et plus le microbiote est altéré, plus la sérotonine baisse, ce qui engendre différents troubles neuropsychologiques (troubles de l'humeur et du sommeil), dans un cercle sans fin ! En cas d'épuisement, il est donc essentiel de traiter le microbiote.

Attention, les fibres insolubles sont plus caloriques que leurs sœurs solubles et possèdent un indice glycémique plus élevé, il faut donc les consommer avec modération.

Augmentez les aliments riches en fibres insolubles : l'avoine, l'orge, le seigle, les légumineuses, les fruits riches en peptides (pomme, coing, orange) et les légumes (oignons).

Pour contrer les kilos superflus, un bon apport en fibres, surtout solubles, constitue un atout supplémentaire.

En résumé, pour une alimentation santé métabolique...

1. **Bannissez les petits déjeuners sucrés (y compris les fruits) et préférez-les riches en protéines. Si vous ne pouvez pas vous passer du pain le matin, sélectionnez du pain contenant le moins de gluten possible, comme du pain au levain.**

Exemples de petit déjeuner : du thé vert, du café ou une infusion sans sucre accompagné de pain (complet ou au levain) avec du jambon, du saumon fumé ou du fromage, et un yaourt nature ou un petit-suisse. Un smoothie, sans fruits, composé de légumes, de flocons d'avoine (sans sucre ajouté), de fruits secs (amandes, noix, noisettes) et de lait.

- 2. Prenez un déjeuner riche en protéines et en fibres. Pensez à consommer des crudités ou un potage en entrée, ce qui vous rassasiera rapidement tout en limitant les calories.**

Exemples de déjeuner : des spaghettis complets, avec une sauce tomate, des champignons et du parmesan. Une salade de quinoa avec des carottes râpées et du jambon blanc. Une salade niçoise avec du riz complet, des tomates, des oignons, un œuf dur, du thon au naturel et une vinaigrette.

- 3. Favorisez un dîner léger, comprenant surtout des légumes, une portion moindre de protéines et peu de féculents.** Prenez-le à distance du coucher afin de permettre une digestion optimale (minimum 2 h). Pensez à consommer des crudités ou un potage en entrée.

Exemples de dîner : du poisson avec du riz complet et une ratatouille maison. Un bouillon de légumes avec un œuf.

- 4. Pensez aux crudités ou potages en entrée.** Particulièrement riches en fibres et pauvres en calories, ils sont digérés plus lentement et nécessitent un effort de mastication plus important, entraînant une meilleure satiété.
- 5. Consommez de bonnes graisses à chaque repas :** mettez du bon beurre sur votre pain, cuisinez avec de la graisse de coco ou de l'huile d'olive. Et n'hésitez pas à en mettre une cuillère généreuse dans vos potages ou légumes cuits : cela n'altère pas le goût et apporte une grande quantité de nutriments essentiels.
- 6. Prenez un vrai goûter sucré,** comprenant également des protéines riches en tryptophanes : c'est à ce moment-là que vous avez le plus

besoin de glucides pour fonctionner adéquatement.

7. **Consommer les fruits plutôt en dehors des repas**, car chez certaines personnes, ils peuvent fermenter avec le reste des aliments et entraîner des brûlures d'estomac ou des remontées acides.
8. **Buvez suffisamment tout au long de la journée** : un verre d'eau à chaque fois que vous mangez, que ce soit un repas ou juste une collation.

Le chocolat noir, un allié minceur ?

Manger, c'est aussi un plaisir, en particulier lorsqu'il s'agit de chocolat ! Celui-ci est certes hautement calorique, mais, lorsqu'il est de qualité et consommé en quantité modérée, il peut même participer à notre perte de poids !

Une étude franco-belge (oui oui !) a montré que consommer 30 g de chocolat noir par jour pendant minimum 4 semaines (en dessous, c'est l'effet inverse) réduit l'IMC et le poids. D'après les auteurs, c'est la consommation des flavanols contenus dans le chocolat noir qui serait responsable de cet effet.

De quoi est composé le chocolat ?

Le chocolat noir contient de nombreux éléments indispensables au bon fonctionnement de notre corps : c'est une excellente source de potassium, de magnésium, de lipides, de glucides et de protéines. Sa composition nutritionnelle dépend évidemment des ingrédients qui le composent et de sa nature.

Quel chocolat consommer ?

Qu'il soit en tablette ou en poudre, privilégiez-le avec une teneur élevée en cacao (chocolat noir ou pur). En effet, il faut savoir que plus le chocolat contient de cacao, plus il est riche en protéines et moins il est sucré. 100 g de chocolat noir à 70 % de cacao contient environ 9 g de protéines, alors que la même quantité de chocolat au lait contient plus de sucre et seulement 7 g de protéines. Lorsqu'il est torréfié ou cuit, il perd ces fameux flavanols qui constituent ses bienfaits : choisissez-le donc cru, bio et de préférence sans lécithine de soja (E322 sur les étiquettes).

Quand le manger ?

Puisqu'il contient du sucre, la règle « évitez les sucres rapides avant 16 h » s'applique également. Mieux vaut consommer du chocolat au goûter, avec une bonne tartine de pain au levain et du beurre. Vous satisferez ainsi votre besoin en sérotonine ! Cela étant dit, rien ne vous empêche de prendre un petit carré pour le plaisir après le repas de midi. Cependant, évitez-le en première partie de journée.

Boostez votre métabolisme grâce aux compléments

Une alimentation santé ou ressourçante® est une aide précieuse pour optimiser le métabolisme au quotidien, mais elle est souvent insuffisante pour réguler les dérèglements de fond qui se sont progressivement installés et qui constituent les freins biologiques à la perte de poids.

Les nutriments que contient un aliment et le profit que peut véritablement en tirer l'organisme sont deux choses différentes.

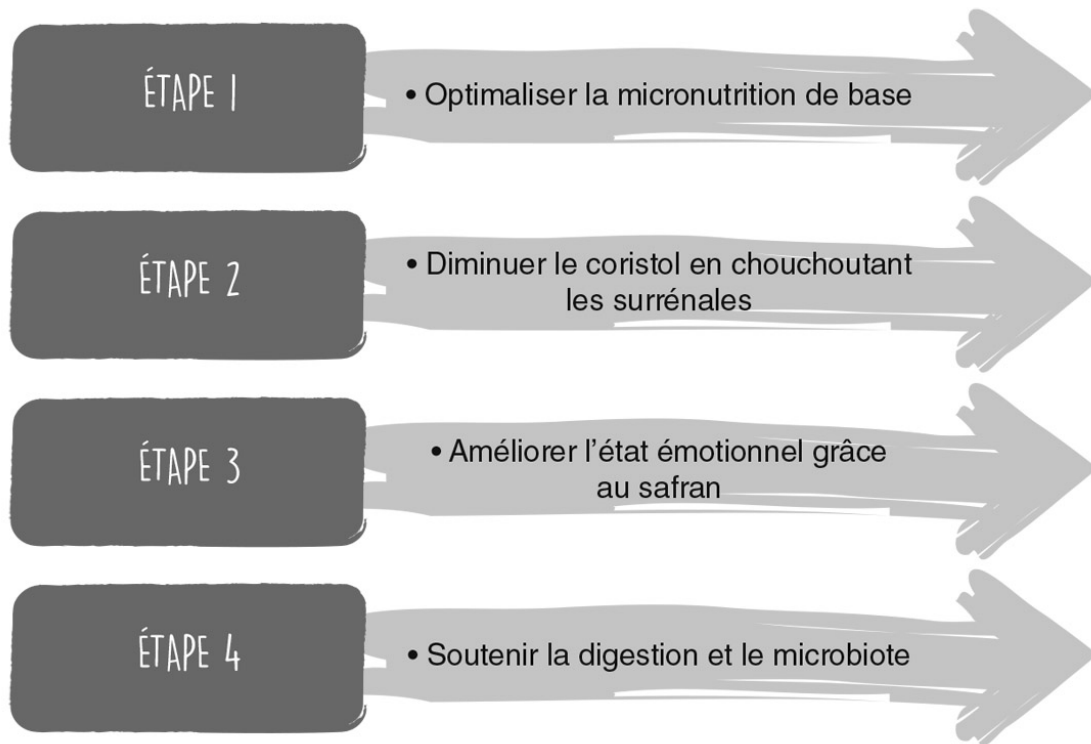
Modifier la composition de votre assiette selon vos besoins prioritaires est un bon point de départ, mais si votre organisme souffre de carences importantes liées au stress, que vos surrénales sont fatiguées, que votre thyroïde est affaiblie ou que votre système digestif est dérégulé, il faudra compléter votre alimentation par des apports plus spécifiques !

L'usage « intelligent » de compléments alimentaires permet de réguler les déficiences de fond de manière plus ciblée et rapide.

Mais si les dérèglements sont importants, ne jouez pas à l'apprenti sorcier et consultez un professionnel.

Les compléments alimentaires sont considérés comme des aliments, et non des médicaments. Ils font donc l'objet d'une législation spécifique.

Avant une analyse biologique plus poussée, je vous propose 4 supplémentations de base en soutien d'un programme de gestion du poids. Chacune peut être utilisée seule, selon les symptômes dont vous souffrez et qui sont mentionnés dans la première partie de cet ouvrage. Mais elles peuvent également se combiner selon vos besoins pour une prise en charge plus globale de la perte de poids.



Attention, les compléments alimentaires ne sont pas anodins !

Demandez toujours conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de les multiplier.

Mieux vaut choisir des compléments de qualité, adaptés à vos besoins, qu'en prendre une grande quantité ! Même si ce sont des plantes, ils peuvent interagir négativement avec d'autres traitements ou simplement entre eux, ce qui constituerait un stress supplémentaire pour votre organisme.

Soyez particulièrement vigilant(e) si vous présentez une thyroïde hyper active, un ulcère, de l'asthme, des antécédents cancéreux ou toute autre maladie physique ou mentale pour laquelle vous suivez un traitement.

Faites des cures, mais n'utilisez pas les compléments en continu !

À l'exception d'un complexe vitaminé de base, ne prenez pas de compléments alimentaires en continu, sinon votre corps s'y habituera et ils seront moins efficaces. Ils se prennent par cure : une fois le(s) déséquilibre(s) corrigé(s), il faut les arrêter progressivement. Je vous recommande d'effectuer une cure de 3 mois, puis d'évaluer les résultats par un bilan médical.

De nombreux laboratoires ont développé de très bons compléments alimentaires. Tous les citer reviendrait à écrire un livre entier sur le sujet ! J'ai donc pris le parti de vous proposer pour chaque indication quelques produits que j'utilise souvent en consultation et dont j'ai pu éprouver la qualité. Mon objectif n'est bien sûr absolument pas commercial (je n'ai aucun accord avec les laboratoires cités), ce ne sont que des exemples pour vous aider si vous ne savez pas quel complément choisir.

Optimaliser la micronutrition de base

Il est difficile d'avoir une alimentation parfaite en continu, et lorsqu'on fait en plus un régime stressant pour l'organisme, il est primordial d'apporter des compléments qui optimaliseront les micronutriments de base.

Je recommande donc vivement pour ce programme de prendre un complément basique « multivitaminé », qui apportera au corps les minéraux et vitamines essentiels.

En général, ce n'est toutefois pas suffisant, car les dérèglements nerveux et hormonaux dus à l'augmentation du cortisol causent des carences sévères en certains micronutriments. Voici donc ci-après les compléments alimentaires qui me semblent essentiels, avec des indications sur les posologies.

Quelques produits que je recommande souvent :

- Multivitamines de base : **Bacogit** (www.herbolistique.com) : 2 gels/j le matin ou le midi

Ou

- Multivitamines de base : **Vitnat** (www.biolive.be) : 1 gel/j le matin ou le midi

Ajouter :

- **Sélénium + Zinc** (www.pharmanord.be) : 1 comprimé/j par jour au coucher
- **Cuivre + Vit C** (www.biolive.be) : 1 gel /j 15 min avant le repas du midi ou du soir

ZOOM SUR LE MAGNÉSIUM

Retenez qu'il ne peut pas y avoir de surdosage du magnésium : lorsque l'organisme en dispose suffisamment, il s'évacue dans les urines. Par

conséquent, mieux vaut trop que trop peu : le magnésium est le ciment du système nerveux !

Tous les compléments alimentaires à base de magnésium ne sont pas similaires !

Il existe différents sels de magnésium : citrate, malate, bisglycinate, glycérophosphate. Chaque forme possède des propriétés particulières. Pour faciliter son assimilation, mieux vaut choisir un magnésium qui possède une grande biodisponibilité : par exemple, les bisglycinates et les citrates. Par ailleurs, ceux-ci n'ont pas d'effets secondaires laxatifs et sont donc particulièrement adaptés en cas de résistance physiologique.

Attention également aux autres ingrédients des complexes contenant du magnésium ! Si le magnésium s'évacue par lui-même quand il est présent en trop grande quantité, ce n'est pas le cas de tous les additifs. Certains peuvent entraîner des surdosages. Préférez un produit avec une composition la plus simple possible : juste du magnésium idéalement, ou éventuellement de la taurine et des vitamines du groupe B !

Quand et comment le prendre ?

Les compléments de magnésium se présentent souvent en comprimés ou en poudre. La forme en poudre est en général mieux supportée si vous avez un transit très rapide.

La majorité des marques indiquent deux posologies sur la boîte, un dosage minimum et un dosage maximum. Privilégiez la plus forte dose **en répartissant les prises dans la journée** : par exemple, le matin ou le midi et le soir en mangeant (pour ne pas l'oublier). Si vous rencontrez des difficultés d'endormissement, augmentez la dose du repas du soir.

Sachez qu'il existe aussi une forme cutanée de magnésium : un gel à masser sur le ventre. Plusieurs études ont montré une bonne absorption de cette forme galénique moins connue.

À titre d'exemple, un produit que je recommande souvent

Magnésium QUATRO 900 (www.biolive.be) : 2 gels le matin ou le midi et 2 gels au repas du soir.

Diminuer le cortisol en chouchoutant les surrénales

Le cortisol est produit par les glandes surrénales, deux organes au-dessus des reins qui orchestrent toute notre adaptation. Et lorsque les glandes surrénales s'emballent sous l'effet du stress chronique, la production de ce neurotransmetteur clé monte en flèche.

Les plantes adaptogènes constituent un bon remède à cet effet du stress. Ces plantes ne sont pas encore très connues du grand public. Pourtant, elles ont une action efficace sur la fatigue, la résistance de l'organisme face au stress et plus globalement sur la régulation de la fonction surrénalienne. J'ai déjà longuement vanté leurs vertus en soutien de fonds du stress et de l'épuisement dans mon livre *Je suis épuisé.e* (De Boeck Supérieur, 2021).

Depuis peu, on leur prête également de nombreuses vertus pour la perte de poids. C'est assez logique car elles agissent directement sur la régulation de la production de cortisol et sur toute une série d'autres fonctions qui découlent de la mobilisation métabolique d'urgence : la glycémie, la thyroïde, le foie, le stockage des graisses, etc.

Un complément alimentaire à base de plantes adaptogènes est donc indispensable à une démarche de perte de poids dans un contexte de stress chronique. Elles interviennent de façon « adaptée » aux besoins (d'où leur

nom) : par exemple, elles diminuent le cortisol lorsque sa production est trop intense ou, au contraire, le stimule quand il est déficient.

Voici leurs principales propriétés :

- régulation métabolique globale,
- régulation des états dépressifs,
- régulation du cholestérol,
- détox du foie,
- soutien de la thyroïde,
- soutien de la récupération et du sommeil,
- action anti-fatigue.

Plusieurs études ont par ailleurs montré l'existence d'un effet protecteur au niveau neurologique et cardiovasculaire. Elles sont particulièrement bien tolérées et n'entraînent aucune accoutumance. Vous trouverez ci-dessous la liste des principales plantes de cette catégorie.

Je suggère plutôt un complexe qui les associe afin d'optimiser leur action.

LE GINSENG

Le ginseng, appelé aussi « plante de la vitalité », permet de lutter contre la fatigue (action stimulante et revitalisante) tout en renforçant le système immunitaire. Elle permet donc de lutter adéquatement contre le stress et l'épuisement généralisé. Attention, elle est à éviter en cas d'hypertension artérielle.

LA RHODIOLA

Cette plante originaire de Sibérie a une action régulatrice sur le stress en modérant la production de cortisol. Mais elle lutte également contre la destruction de la sérotonine et de la dopamine (responsable du manque

d'envie et du syndrome dépressif). C'est un stimulant physique et intellectuel. Elle est particulièrement indiquée dans les cas de montées anxieuses et de ruminations mentales.

L'ASTRAGALE

L'astragale est une plante adaptogène aux multiples propriétés : tonifiantes, stimulantes, revitalisantes, immunostimulantes, relaxantes, antioxydantes, anti-inflammatoire... Elle est particulièrement indiquée pour faire face à des périodes de stress car elle permet de renforcer la résistance générale de l'organisme.

L'ASHWAGANDHA

D'origine indienne, cette plante permet de lutter contre le stress grâce à son action directe sur les surrénales et plus spécifiquement sur la régulation du cortisol : lorsque le taux de cortisol est trop haut, elle l'abaisse, s'il est trop bas, elle l'augmente. Elle optimise les fonctions cognitives, régule les cycles de veille/sommeil et combat les symptômes anxieux.

LA SCHISANDRA

Connues depuis des millénaires en Chine, ces baies renforcent le métabolisme en soutenant l'activité physique et intellectuelle tout en éliminant le stress. Elles sont particulièrement indiquées en cas de fatigue nerveuse. Elles renforcent également les défenses immunitaires et ont une action protectrice au niveau des cellules hépatiques.

L'ELEUTHEROCOCCUS

L'éleuthérocoque est une racine de la famille des ginsengs qui est cultivée essentiellement en Asie et en Sibérie. L'Organisation mondiale de la santé la reconnaît comme « un tonique capable d'augmenter les capacités mentales et physiques lors de fatigue et au cours des convalescences ». Elle agirait également contre l'arthrose (les rhumatismes), contre les troubles gastriques aigus ou chroniques et l'hypertension artérielle.

À titre d'exemple, quelques produits que je recommande souvent

- Complexe : **BOOSTOPTIM** (www.herbolistique.com) : 2 gélules/j le matin avant 11 h

Ou

- Complexe **PHYSIOMANCE AX** (www.therascience.com) : 2 gélules/j le matin avant 11 h

Améliorer l'état émotionnel grâce au safran

Le safran est surtout connu comme épice colorée, pour ses qualités gustatives. Pourtant il possède beaucoup de propriétés très intéressantes dans le contrôle des états émotionnels souvent associés à la fatigue et au stress chronique, l'irritabilité et les vagues de tristesse, principaux déclencheurs de la faim émotionnelle.

Je considère le safran comme un précurseur « large spectre » de la sérotonine, souvent déficiente en cas de stress chronique. Mais ce n'est pas son seul effet, bien au contraire.

- Le safran est un relaxant général du système nerveux : il facilite la détente en aidant à maîtriser l'emballement de la réactivité.
- Le safranol qu'il contient, et plus précisément ses principes actifs que sont la crocine et la crocétine (pigment jaune), agissent sur le cerveau en stimulant la libération de la dopamine et de la sérotonine. Son action rééquilibre la gestion des émotions, et plus généralement, le moral.
- Il augmente la sensibilité à l'insuline, et permet d'abaisser la glycémie et le stockage des triglycérides
- Il possède de puissantes propriétés antioxydantes contre les radicaux libres et le vieillissement prématuré des cellules sous l'action du stress. Il protège du déclin des fonctions cognitives et améliore la mémoire.
- Il agit également comme précurseur de la mélatonine et procure un sommeil de meilleure qualité

Quand et comment prendre le safran ?

Le safran étant un précurseur de la sérotonine, il est conseillé de le prendre vers 16 heures, période à laquelle la synthèse de ce neurotransmetteur est maximale. Accompagnez-le d'une petite collation riche en sucre, qui facilitera son cheminement rapide vers le cerveau.

Attention, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de consommer un complément alimentaire à base de safran ! Il peut en effet interagir de façon négative avec un traitement pour l'hyperthyroïdie, un anxiolytique ou un antidépresseur ! Il ne faut pas le consommer en cas de grossesse, car il aurait des effets abortifs en augmentant les contractions utérines.

À titre d'exemple, quelques produits que je recommande souvent

- **GESTION DES ÉMOTIONS** (www.herbolistique.com) : 3 gélules/j vers 16 h avec un en-cas sucré

Ou

- **HAPPI MOOD** (www.happimood.com) : 1 ampoule dans de l'eau vers 16 h avec un en-cas sucré

Optimaliser le système digestif

Le microbiote intestinal est un acteur clé de notre résistance au stress. Quand il fonctionne de façon optimale, il améliore le métabolisme lipidique et glucidique, régule les inflammations intestinales et les intolérances digestives, et plus globalement, renforce le système immunitaire. Et comme nous l'avons vu, il exerce aussi une influence sur notre humeur, 90 % de la sérotonine étant produite dans l'intestin !

Pour renforcer un microbiote malmené par un stress durable, il faut agir à deux niveaux :

- **augmenter les probiotiques afin de restaurer et de rééquilibrer la flore intestinale,**
- **nettoyer l'axe foie/vésicule biliaire/intestin qui est notre émonctoire principal.**

LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont de « bonnes » bactéries ou levures naturellement présentes dans l'intestin. En quantité suffisante, elles permettent de contrer la prolifération des bactéries pathogènes, synonyme d'un déséquilibre

général de l'organisme (ou dysbiose). Les probiotiques ont de nombreuses actions sur l'axe digestif : amélioration du transit intestinal, renforcement de la muqueuse intestinale, action antimicrobienne et renforcement du système immunitaire.

Les souches de probiotiques les plus efficaces pour diminuer les graisses abdominales sont le Lactobacillus gasseri et le Lactobacillus rhamnosus.

Lorsqu'on utilise un complément de probiotiques, il est important de savoir combien de bactéries il contient, leur espèce, voire leur souche spécifique, car leurs effets dépendent de ces paramètres ! Il vaut donc mieux utiliser des préparations qui contiennent plusieurs types de bactéries dont l'action est complémentaire.

Comment prendre des probiotiques ?

La prise doit se faire pendant minimum trois mois, et à jeun (le matin ou le soir au coucher). En effet, ces bactéries ne restent pas dans l'intestin et doivent donc être consommées quotidiennement pour être efficaces durablement. Au début, les probiotiques peuvent générer des ballonnements et des gaz qui traduisent l'inflammation digestive. Mais au fur et à mesure de la restauration intestinale, ces désagréments disparaîtront.

**À titre d'exemple, un produit
que je recommande souvent**

FLORIMMU (www.nutrisan.com) : 1 à 2 gel le soir au coucher.

LE NETTOYAGE DE L'AXE FOIE/VÉSICULE BILIAIRE/INTESTIN

Le foie est un organe vital pour notre santé. Sa fonction est de filtrer et d'éliminer les déchets et les toxines. Il est également responsable de la synthèse de divers enzymes et hormones essentiels : il intervient dans la fabrication, le stockage et la libération du glucose, ce qui lui confère un rôle central dans le contrôle de la glycémie. Il joue également un rôle crucial de stockage des vitamines liposolubles (vitamines A, B2, D, et E), du fer et du cuivre. Enfin, cet organe collabore de manière étroite avec la vésicule biliaire : il produit et transforme le cholestérol en acide biliaire qui est déversé dans le duodénum, pour la digestion des graisses notamment.

Le foie et le tube digestif sont intimement liés par des connexions anatomiques et physiologiques : le foie subit donc fortement les dérèglements du microbiote ! Dans le cadre d'un régime visant la perte de poids, il importe de l'aider à fonctionner adéquatement.

Différentes associations de plantes s'avèrent efficaces pour nettoyer en profondeur l'axe foie/vésicule biliaire/intestin. Elles se prennent en général sous forme de cure. Mais attention, sur un corps affaibli, ce nettoyage doit se faire en douceur ! Votre médecin ou votre pharmacien sera votre meilleur conseiller.

Voici quelques plantes particulièrement recommandées :

- L'**artichaut** est un véritable draineur du foie et de la vésicule biliaire : il facilite l'élimination rénale et lutte contre la constipation en stimulant la sécrétion de la bile. Il régule également la fabrication du cholestérol.
- Le **desmodium** a un effet protecteur et régénérateur du foie : il augmente la résistance des cellules du foie contre les agressions, qu'elles soient virales ou chimiques (médicaments).
- Le **radis noir** lutte contre la paresse du foie et a une action tonifiante sur l'ensemble du système digestif. Il active également la sécrétion de la bile et son élimination dans la vésicule biliaire. Enfin, on le dit impliqué dans le système circulatoire et plus particulièrement dans la régulation des hémorroïdes.

- La **Chlorella** est une algue qui possède un excellent pouvoir détoxifiant : elle assainit l'intestin en captant les toxines et les métaux lourds.

À titre d'exemple, un produit que je recommande souvent

*CONFORT DIGESTIF (www.herbolistique.com) : 3 bouchons à diluer dans une bouteille d'eau à boire durant la journée.

Régulez les compulsions sucrées

Comme nous l'avons vu, il faut accepter la compulsion, en toute conscience et sans chercher à tout prix à la supprimer. Elle a sa raison d'être !

L'appel incontrôlable peut être lié à nos comportements alimentaires et à la consommation de nourriture « doudou », mais il peut également être causé par un dérèglement plus profond de la glycémie dû à l'augmentation du cortisol.

Plutôt que de se faire violence en espérant que ça passe, il faut d'abord comprendre l'origine de ces fringales pour espérer s'en libérer définitivement...

Le sucre, surtout raffiné, peut être une vraie addiction physiologique, que de nombreuses études comparent à celle provoquée par les drogues dures ! Il permet en effet la libération rapide de dopamine (circuit de la récompense) et d'endorphine (effet euphorisant). Se défaire de cette addiction prend donc du temps : il faut le faire en douceur, lentement mais sûrement.

L'addiction au sucre

Le sucre blanc, le miel ou même les fruits peuvent à terme devenir de réelles drogues. Quand vous consommez ce type d'aliments réconfortants, le cerveau déclenche une montée d'endorphine. Cette substance agit sur la douleur, mais elle est également, et surtout, euphorisante : elle apporte une sensation de plaisir souvent comparée à celle que procure l'héroïne, une sensation qui peut devenir hautement addictive. Ce n'est donc pas une dépendance au sucre, mais une dépendance aux substances que le corps génère lorsqu'on en consomme régulièrement.

Un arrêt trop brutal peut engendrer fatigue et maux de tête. Un tel arrêt est aussi susceptible de causer du stress, qui risque d'augmenter les appels de sucre ! C'est la raison laquelle il importe d'arrêter progressivement et pas n'importe comment... Puisque les glucides raffinés sont les plus addictifs, ce sont eux qu'il faut réduire en priorité, d'autant plus si la personne est physiquement très active et éprouve un grand besoin de bons glucides.

Le sucre des cigarettes

La nicotine seule ne crée pas d'addiction : le sucre y participe grandement ! Chaque cigarette contient entre 30 et 60 % de sucre selon les arômes. Une feuille de tabac séchée à l'air libre est infumable. Pour remédier à cela, les industriels ajoutent du sucre en grande quantité sur les feuilles du tabac et les sèchent ensuite à l'air chaud. Cela permet de transformer l'amidon naturellement présent dans les feuilles en sucre et d'adoucir la fumée pour la rendre inhalable. Lors d'un sevrage tabagique, les symptômes de manque sont dus à la nicotine... mais aussi au sucre : il faut donc accompagner l'arrêt du tabac d'une alimentation pensée pour se défaire des compulsions sucrées !

Rappel des grandes règles alimentaires

Voici les grandes règles alimentaires à appliquer pour « décrocher du sucre » progressivement.

AUGMENTEZ LES PROTÉINES ET LES GRAISSES DE QUALITÉ

Les aliments riches en protéines et graisses de qualité aident à stabiliser le taux de sucre dans le sang et facilitent donc le sevrage.

Les protéines activent la sécrétion de glucagon qui favorise le déstockage des graisses, en empêchant la surproduction de cholestérol par le foie et en limitant la rétention d'eau. Les protéines apportent en outre une satiété rapide et durable.

Les graisses sont quant à elles une source alternative de glucose, qui ne stimule pas à l'excès la production d'insuline et limite les pics glycémiques. De plus, leur consommation augmente le métabolisme et favorise la perte de poids.

Pour contrer l'addiction au sucre, ne mangez pas moins... mais plus de protéines et de gras ! Si vous avez besoin de petites collations pendant la journée, choisissez-les riches en protéines et en graisses : des amandes, des noix, du fromage, etc.

LIMITEZ LES GLUCIDES, MAIS SURTOUT CHOISISSEZ-LES BIEN !

Le sucre appelle le sucre. Si votre glycémie est dérégulée, il importe évidemment de modérer la consommation de glucides. Mais il faut surtout se déshabituer progressivement des **sucres rapides et raffinés**. Ces derniers sont très caloriques et n'apportent pas grand-chose en termes de nutriments.

Pour perdre l'habitude d'en manger, il faut les remplacer au fur et à mesure (et pas d'un coup !) par autre chose.

- Bannissez les sucres rapides avant 16 h afin de ne pas lancer le yoyo de la glycémie. Limitez les féculents et, lorsque vous en consommez, privilégiez-les avec un index glycémique bas : pain complet ou au levain, pâtes complètes *al dente*, pommes de terre à la vapeur. Essayez de ne pas en prendre le matin et évitez-les le soir.
- Les légumes, plutôt que les fruits, doivent devenir votre principale source de glucides. Assimilés plus lentement (ce qui permet la satiété), ils ne provoquent pas de pics d'insuline comme le fait le fructose (qui est un sucre rapide). Consommez les légumes le plus possible crus, car ils contiennent alors davantage de fibres et d'enzymes qui aident la digestion.
- Préservez le plaisir des sucres rapides (de qualité, bien sûr) au goûter pour favoriser la synthèse de la sérotonine. Mangez des fruits, des pâtisseries maison (avec du sucre de coco), des tartines au chocolat noir... mais évitez tout ce qui est industriel ! En cas d'écart sucré important, ne culpabilisez pas : supprimer le pain et les fruits le lendemain.

Les compléments alimentaires pour gérer les compulsions sucrées

En cas d'excès de cortisol associé à une augmentation des fringales, quelques compléments bien ciblés permettent d'apaiser les crises tout en restaurant l'équilibre émotionnel.

LE SAFRAN, ENCORE ET TOUJOURS

Si vous souffrez de compulsions sucrées, le safran est une aide précieuse par son action bénéfique sur la glycémie et comme précurseur de la sérotonine, l'hormone de notre bien-être émotionnel.

À titre d'exemple, quelques produits que je recommande souvent

- **GESTION DES ÉMOTIONS** (www.herbolistique.com) : 3 gélules/j vers 16 h avec un en-cas sucré

ou

- **HAPPI MOOD** (www.happimood.com) : 1 ampoule dans de l'eau vers 16 h avec un en-cas sucré

LE GRIFFONIA (5HTP), LE RÉGULATEUR DES COMPULSIONS SUCRÉES

Les graines de cet arbuste africain renferment un autre précurseur direct de la sérotonine, le L- 5HTP, dont l'action sur les compulsions sucrées et les troubles du sommeil est plus ciblée. Il agit de manière assez spécifique sur l'inhibition de l'appétit pour les aliments glucidiques, riches en calories. Il peut être pris en complément du safran.

Quand et comment prendre le 5HTP ?

En cas de compulsions sucrées, je recommande d'ajouter au safran du 5HTP et de le consommer vers 16 h afin de lutter contre les compulsions sucrées. Le dosage de ce complément peut être affiné en fonction des résultats du bilan médical : votre médecin peut éventuellement vous suggérer de prendre une 2^e dose vers 21 h si vous souffrez d'envies de sucre plus tardives et de troubles du sommeil.

Attention, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de consommer un complément alimentaire à base de 5HTP ! Il peut interagir de façon négative avec un traitement pour la thyroïde, un anxiolytique ou un antidépresseur. Il ne faut pas non plus le consommer en cas de grossesse, car il aurait des effets abortifs en augmentant les contractions utérines.

À titre d'exemple, un produit que je recommande souvent

5HTP (www.herbolistique.com) : 1 gel à 16 h avec un en-cas sucré et une 2^e dose vers 21 h.

LE CHROME : L'ALLIÉ DE LA GLYCÉMIE

Les bienfaits du chrome sur notre poids sont nombreux. Il travaille en équipe avec l'insuline pour stabiliser la glycémie.

Il augmente aussi le métabolisme de base : le corps brûle plus de calories, dépense plus d'énergie et élimine le gras. Le chrome active donc la baisse des triglycérides (tout en accroissant le bon cholestérol) et réduit la fabrication de tissu graisseux au bénéfice de la masse musculaire.

- **Les aliments riches en chrome** : le foie de veau, la levure de bière, les haricots verts, les brocolis, les pommes de terre, les champignons, les asperges, le gruyère, les prunes, le jaune d'œuf.

Beaucoup de gens souffrent de carences en chrome, même lorsque leur alimentation est équilibrée. La quantité de chrome présente dans les aliments est en effet infime. Face à un problème de glycémie instable ou de surpoids graisseux important, le besoin de l'organisme en chrome est plus important. Il importe donc d'autant plus d'user de compléments.

Mais prendre une supplémentation préventive de chrome pour rester mince n'a aucun effet. Le chrome n'est efficace que lorsque la personne est en surpoids. Par ailleurs, il faut se méfier des étiquettes présentes sur les emballages des produits : le chrome est tendance et les industriels ne se privent pas d'en ajouter de petites doses pour se revendiquer les bénéfices de leur produit pour la régulation du poids. Or, il faut une dose minimum de 25 µg, faute de quoi l'apport est inutile au niveau nutritionnel.

À titre d'exemple, un produit que je recommande souvent

CR COMPLEXE (www.biolive.be) : 1 gel /j en dehors des repas.

LA L-GLUTAMINE : LE COUP DE POUCE CONTRE LES ENVIES SUCRÉES

La glutamine est un acide aminé précurseur du GABA, un des neurotransmetteurs clés de la détente et de la récupération nerveuse. Elle agit sur l'instabilité émotionnelle et semble également avoir un effet sur les pulsions de sucres ou d'alcool (qui est aussi une source rapide de sucre). C'est un carburant d'urgence qui se substitue au glucose pour contrecarrer les appels cérébraux de sucre.

Comment prendre la L-glutamine ?

En cas de fringales importantes et continues, on recommande en général une dose de 500 mg deux fois par jour entre les repas, par exemple dans la matinée et dans l'après-midi.

Si vous avez rempli votre journal d'activité (voir l'outil 6), vous devez normalement avoir identifié les moments où vous craquez. Vous pouvez alors prendre vos doses de L-glutamine à ces moments clés, de façon préventive.

Pour un effet rapide instantané, on peut aussi en prendre « à la demande » en ouvrant la capsule et en faisant fondre la poudre sur la langue. Ce n'est pas très bon... mais c'est très efficace !

À titre d'exemple, un produit que je recommande souvent

GLUTAMINE ACTIVÉE (www.herbolistique.com) : 2 gels /j en dehors des repas ou à la demande sur la langue.

Aidez votre thyroïde

Certaines personnes atteintes d'hypothyroïdie ne produisent plus d'hormones thyroïdiennes. Dans ce cas de figure, un traitement médical à base d'hormones de synthèse est indispensable.

Mais le stress chronique et le taux élevé de cortisol qui fatigue les surrénales peuvent indirectement ralentir l'absorption des hormones thyroïdiennes (c'est ce qu'on appelle l'hypothyroïdie secondaire). **La thyroïde n'est pas déficiente, mais affaiblie.** Par conséquent, les hormones thyroïdiennes T3-T4 sont produites mais ne sont pas suffisamment actives pour atteindre efficacement les cellules de l'organisme. Comme cette déficience n'apparaît pas dans les résultats du test biologique de base du TSH, précurseur des hormones thyroïdiennes, beaucoup de patients ne sont pas pris en charge en dépit de la présence de symptômes !

Quand la thyroïde est affaiblie, c'est tout le métabolisme primaire qui est diminué : la fatigue s'installe, les calories ne sont plus brûlées mais stockées, le système digestif se dérègle... et la masse grasseuse augmente.

Témoignage

« Cela faisait des années que j'essayais de perdre du poids : j'ai complètement changé mon alimentation, en arrêtant les régimes hypocaloriques et en visant plutôt la qualité. J'ai pris aussi différents compléments alimentaires bourrés de nutriments. Je n'ai plus pris de poids... mais à mon grand désespoir, je n'en ai pas perdu non plus ! C'était très frustrant : alors que mes copines maigrissaient, moi je faisais plus d'efforts pour peu ou pas de résultats sur la balance. J'étais par ailleurs tout le temps fatiguée, avec des soucis importants de constipation et une espèce de froid intérieur continu. Je me suis alors décidée à aller voir un médecin. Tout était normal dans les analyses de base. Pourtant, il a quand même décidé de mettre en place un traitement naturel pour soutenir la thyroïde, car il trouvait que j'avais beaucoup de symptômes qui faisaient penser à une faiblesse thyroïdienne. Et là ça a été la délivrance. En 15 jours, je me suis sentie revivre. Et en 3 mois, j'avais enfin commencé à perdre du poids. »

Les compléments alimentaires pour aider la thyroïde

En cas de faiblesse de la thyroïde, il importe de compléter son alimentation avec des compléments en iode et en nutriments participant à la synthèse des hormones thyroïdiennes : sélénium, vitamines B12 et D.

Certaines plantes sont efficaces pour soutenir une hypothyroïdie secondaire.

LES PLANTES ADAPTOGÈNES, TOUJOURS ET ENCORE

Comme nous l'avons vu, les plantes adaptogènes régulent les surrénales et la production de cortisol. Elles ont un effet bénéfique indirecte sur la thyroïde et constituent donc un excellent traitement naturel de base pour la soutenir.

À titre d'exemple, quelques produits que je recommande souvent

- Complexe : **BOOSTOPTIM** (www.herbolistique.com) : 2 gélules/j le matin avant 11 h

Ou

- Complexe **PHYSIOMANCE AX** (www.therascience.com) : 2 gélules/j le matin avant 11 h

LE CASSIS, L'ANTI-FATIGUE GÉNÉRAL

Cette plante tonique aide l'organisme à contrôler le cortisol et à lutter contre les bouleversements liés aux stress. Elle participe à la régulation hormonale et stimule la thyroïde lorsqu'elle est fatiguée par un excès de stress.

Comment prendre du cassis ?

Le cassis peut être consommé par le biais d'une gemmothérapie, une branche de la phytothérapie qui utilise les bourgeons des plantes sous forme de macérats glycérinés.

En moyenne, il faut boire **15 gouttes par jour**, diluées dans un verre d'eau, de préférence à jeun le matin. À prendre en cure de 3 mois pour un effet significatif.

LA L-TYROSINE (ASSOCIÉE À DE L'IODE)

Les situations de stress provoquent une libération accrue de cortisol, de dopamine et de catécholamines (dopamine, adrénaline et noradrénaline), qui sont les hormones de l'énergie et de la motivation. Pour produire ces dernières, l'organisme a besoin d'un acide aminé essentiel : **la L-tyrosine**. Mais lorsqu'il est durablement et excessivement mobilisé, l'organisme peut manquer de L-tyrosine, carence qui entraîne de la fatigue au réveil, un fonctionnement au ralenti et une tendance à la procrastination.

La L-tyrosine aide également bien à synthétiser les hormones thyroïdiennes (thyroxine et thyronine), dont le dysfonctionnement contribue au stockage des graisses.

Une supplémentation de L-Tyrosine combinée à de l'iode permet de lutter efficacement contre les symptômes d'une hypothyroïdie modérée et secondaire liée à un stress chronique.

À titre d'exemple, quelques produits que je recommande souvent

- THYROSINE ACTIVÉE (www.herbolistique.com) : 1 à 2 gels le matin à jeun

Ou

- THYROSINE 500 (www.biolive.com) : 1 à 2 gels le matin à jeun

Stabilisez votre poids en dormant mieux

L'idée populaire selon laquelle dormir fait perdre des calories n'a aucun fondement. En revanche, il est vrai que si vos nuits sont mauvaises, vous aurez encore plus de difficultés à perdre vos kilos superflus... et vous aurez même tendance à en accumuler davantage !

Pourquoi ? Car l'ensemble de notre organisme est géré par de nombreuses hormones qui suivent des rythmes circadiens : c'est notre horloge biologique interne. En fonction de la lumière, celle-ci détermine naturellement la synthèse ou au contraire l'inhibition de ces hormones sur un rythme de 24 h.

Lorsque le **cycle veille-sommeil** fonctionne correctement, nous sommes vigilants pendant la journée et notre sommeil est de qualité la nuit. Or, notre métabolisme et nos comportements alimentaires sont influencés par ces horaires physiologiques.

Chez l'adulte, on considère que la durée du sommeil doit être de 6 h minimum, soit 4 cycles complets de 90 min, pour assurer une récupération physique et psychique adéquate.

Les dérèglements hormonaux liés au manque de sommeil

Une diminution de la durée ou de la qualité du sommeil perturbe les hormones qui interviennent dans notre processus alimentaire.

MOINS DE SOMMEIL, UN CORTISOL ENCORE PLUS DÉRÉGLÉ !

Le cortisol, hormone clé de notre énergie et de notre réactivité, suit aussi un rythme biologique précis. Il s'active dès que nous ouvrons les yeux (avec un pic de production entre 6 h et 8 h du matin) et fluctue selon nos performances toute la journée. Il diminue en cours de soirée et s'inhibe lorsque la mélatonine se met en place avec l'obscurité.

Un réveil précoce provoque une surproduction prématurée de ce neurotransmetteur, laquelle affecte directement l'ensemble du métabolisme. Ce phénomène déclenche le cercle vicieux dont nous avons maintes fois parlé : augmentation des appels caloriques, diminution des calories brûlées et augmentation du stockage des graisses.

Une étude a montré la présence d'un excès significatif de cortisol dès le lendemain d'une nuit blanche.

MOINS DE SOMMEIL, PLUS DE COMPULSIONS SUCRÉES

Un mauvais sommeil perturbe aussi le mécanisme nocturne de la régulation glycémique. En temps normal, la consommation du glucose diminue

pendant la nuit (a priori, nous en avons très peu besoin durant cette période de récupération physiologique). Si l'on dort peu, ce processus de régulation ne s'effectue pas correctement : dès le réveil, nous chercherons à compenser ce manque d'énergie par des aliments caloriques et excitants (café, tabac). Et comme le sucre appelle le sucre... nous aurons besoin d'en ingérer tout au long de la journée.

Selon une étude, si l'on prive un individu d'un tiers de son sommeil habituel, sa consommation augmente de 500 calories en moyenne, principalement des glucides. L'effet inverse est aussi constaté : si l'on diminue trop fortement les calories ingérées, la durée de sommeil diminue !

En outre, la fatigue induit une baisse de l'activité physique, une diminution du métabolisme et le stockage des calories absorbées. Si les troubles du sommeil persistent, il est impossible de sortir de ce cercle vicieux.

Le manque de sommeil est donc un frein supplémentaire à la perte de poids et le stress qu'il provoque contribue à accentuer l'excès de graisse déjà présent.

MOINS DE SOMMEIL, UN DÉFICIT DE LA SATIÉTÉ

Les hormones qui gèrent nos signaux alimentaires dépendent aussi de ces rythmes physiologiques : **la ghréline, qui stimule l'appétit, est libérée durant la journée tandis que la leptine, hormone de la satiété, est synthétisée quand nous dormons.**

Pour rappel, cette dernière fonctionne comme une jauge de nos cellules graisseuses : quand celles-ci sont suffisamment remplies, l'hormone indique au cerveau d'arrêter la prise alimentaire et de relancer le métabolisme pour

brûler les graisses. Or, le taux de leptine est proportionnel à la durée du sommeil.

Selon une étude, les personnes qui dorment **moins de 5 h** par nuit ont en moyenne 15,5 % de leptine de moins que ceux qui dorment 8 heures.

La ghréline travaille à l'encontre de la leptine : quand la leptine diminue, l'hormone de la faim s'active pour pousser à la consommation, diminuer momentanément la combustion des calories en favorisant le stockage.

Une baisse de la durée et de la qualité du sommeil diminue les concentrations de leptine et augmente celles de la ghréline.

Le rapport ghréline/leptine est déséquilibré : nous aurons plus faim durant la journée et éprouverons des difficultés à nous rassasier.

Puisque la leptine informe le cerveau de l'état de nos cellules adipocytes, lorsque notre taux de leptine est déficient, le message de satiété est brouillé, même si notre masse grasse est suffisante. Le cerveau continuera donc à produire des appels de faim... et à favoriser le stockage de cet excès alimentaire.

Il suffit de quelques nuits de mauvais sommeil pour que nos signaux naturels dysfonctionnent. C'est dire l'importance de s'assurer un sommeil de qualité lorsqu'on instaure un programme de gestion du poids !

MOINS DE SOMMEIL, MOINS DE MASSE MUSCULAIRE

La sécrétion d'hormones de croissance augmente pendant la première partie de la nuit, en particulier pendant les phases de sommeil profond. Cette

hormone intervient tout particulièrement dans la régénération de nos cellules et, en premier lieu, dans celles des os et des muscles. Elle agit également sur le métabolisme des protéines, des glucides et des lipides, sur la tension artérielle et la fréquence cardiaque. On pourrait la comparer à une sorte de turbo, surtout lorsqu'on pense qu'elle est, à forte dose, exploitée pour doper les athlètes.

À dose adéquate, l'hormone de croissance est la garante d'un corps en bonne santé, résistant à l'effort et musclé. Et rappelez-vous, plus la masse musculaire augmente, plus la masse grasse réduit.

En cas de manque de sommeil, sa concentration diminue et provoque une perte progressive de la masse musculaire au bénéfice d'un excès de stockage dans nos adipocytes.

Un manque constant de cette hormone peut occasionner des troubles graves de la croissance chez l'enfant.

Comment optimiser son sommeil ?

FAITES UN DÎNER LÉGER, ET PAS TROP TARDIF

Il est fortement déconseillé de consommer un repas copieux peu de temps avant le coucher. Lorsque vous mangez tard, comme dormir nécessite peu d'énergie, les calories ingérées ne sont pas brûlées mais stockées sous forme de graisse.

ÉTABLISSEZ UN COUVRE-FEU « ANTI-CORTISOL » 1 H 30 AVANT LE COUCHER

Si cette hormone reste élevée, son antagoniste, la mélatonine, ne peut pas agir. Vous rencontrerez des difficultés à vous endormir et votre sommeil sera moins profond.

Pour contrôler l'action du cortisol

- Évitez les excitants : alcool, café, thé, vitamine C, coca-cola... mais aussi le chocolat !
- Évitez d'augmenter votre température corporelle au moment du coucher : ne prenez pas de bain ou de douche chaude moins de 2 h avant le coucher, restez au frais durant la nuit en modérant la température de votre chambre (entre 17 et 19°degrés).

Notez aussi que la lumière bleu-violet émise par les leds des écrans et des smartphones stimule 100 fois plus que la lumière naturelle : une personne exposée à une lumière bleue de forte intensité voit son sommeil retardé de 1 h 30 !

De surcroît, cette stimulation ouvre l'appétit : des chercheurs ont montré que la faim augmente seulement 15 minutes après le début de l'exposition à ce type de lumière, et la hausse du taux de ghréline se maintient jusqu'à deux heures après cette exposition !

DORMEZ DANS L'OBSCURITÉ

C'est la baisse de luminosité qui stimule la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil profond. Elle a son pic de production vers 23 h, et il importe d'être dans le noir pour qu'elle puisse s'activer pleinement. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'on recommande de prendre les compléments à base de mélatonine dans le noir. Si votre chambre se trouve à proximité de

la fenêtre, fermez les volets, les stores ou les rideaux afin de ne pas être perturbé par les lumières extérieures ou le lever du soleil.

OceanofPDF.com

CONCLUSION

Pour terminer, je voudrais vous rappeler les 3 grandes règles issues des thérapies cognitivo-comportementales, qui soutiennent toute mon approche de prise en charge :

1. AUCUN ALIMENT NE FAIT GROSSIR. CE QUI FAIT GROSSIR, C'EST DE MANGER AU-DELÀ DE SES BESOINS.
2. IL NE FAUT PAS RESTREINDRE SES COMPULSIONS MAIS LES MAÎTRISER, ET AVOIR CONSCIENCE QU'IL PEUT S'AGIR DE FAIM ÉMOTIONNELLE, MAIS ÉGALEMENT DE LA CONSÉQUENCE D'UN DÉRÈGLEMENT BIOLOGIQUE DE FOND.
3. ON PEUT VIVRE TRÈS BIEN AVEC DES COMPULSIONS ALIMENTAIRES TANT QUE L'ON PARVIENT À SE RÉGULER MÉTABOLIQUEMENT, C'EST-À-DIRE À ATTENDRE QUE LA FIN REVIENT APRÈS UNE CRISE AVANT DE CONSOMMER QUOI QUE CE SOIT.

Témoignage

« Avec cette approche globale, je ne suis pas devenue maigre, mais j'ai perdu du poids durablement. J'ai parallèlement dû accepter que mon poids d'équilibre n'était pas celui dont j'avais rêvé. J'ai arrêté les régimes et je n'ai plus d'angoisse ou de culpabilité liée à la nourriture. J'ai enfin compris que oui, parfois, lorsque l'on a un coup de blues, manger peut être une solution. Et le simple fait de ne plus m'en vouloir me permet de contrôler mes craquages. »

OceanofPDF.com

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier toutes les personnes qui, de près ou de loin, m'ont régulièrement envoyé leurs ondes positives pendant la rédaction de ce nouvel ouvrage.

Merci à mon éditeur, Amaury, d'avoir cru en ce nouveau projet et de m'avoir, comme à son habitude, épaulée avec tant de bienveillance et de professionnalisme. À toute l'équipe de De Boeck Supérieur pour sa confiance. À Nakami, pour son dévouement dans la gestion de ma promotion auprès des médias.

Merci aux deux amours de ma vie, sans qui je ne serais pas ce que je suis aujourd'hui, et qui m'ont une fois de plus soutenue tout au long de cette nouvelle rédaction.

Merci à tous mes lecteurs pour leurs encouragements et leurs nombreux messages très touchants. C'est avant tout pour vous que j'écris ces livres et vos retours sont les flammes qui me motivent à continuer avec passion dans cette nouvelle voie qu'est l'écriture.

Petite dédicace toute particulière à Maud (en souvenir d'Adrienne et de ses excès !) et à mon parrain qui a hélas rejoint les étoiles au moment où je

termine cette rédaction. Je sais qu'il continuera à veiller sur moi d'où il se trouve...

OceanofPDF.com

BIBLIOGRAPHIE

- *Au-delà des régimes*, Tatïe Lauwers (Éd. Alladin)
- *Dites non à l'alimentation de consolation*, Roger Gould (Éd. J'ai lu)
- *Faites sauter les verrous qui vous empêchent de maigrir*, Patrick Serog & Roseline Lévy Basse, (Éd. Marabout)
- *Je maigris durablement avec l'EFT*, Jean-Michel Gurret (Éd. Leduc)
- *La révolution des hormones minceur*, Reginald Allouche (Éd. Michel Lafon)
- *Les Kilos émotionnels. Comment s'en libérer sans régime ni médicaments*, Dr Stéphane Clerget (Éd. Albin Michel)
- *Libérez-vous des fringales*, Julia Ross (Éd. Thierry Souccar)
- *Maigrir, c'est simple et dans la tête*, Dr Gérard Apfeldorfer (Éd. Odile Jacob)
- *Maigrir par la cohérence cardiaque*, David O'Hare (Éd. Thierry Souccar)
- *Maigrir sereinement avec les thérapies cognitives et comportementales (TCC)*, Jean-Jacques Colin (Éd. Thierry Souccar)
- *Mincir à satiété*, Reginald Allouche (Éd. Flammarion)
- *Mon cahier Mincir avec la médecine chinoise*, Florence Dardaine (Éd. Solar)

- *Programmez votre cerveau minceur*, Dr Yann Rougier (Éd. Albin Michel)
- *Stop Sabotaging Your Weight Loss : Why You Do It and How to Fix It*, Jennifer Powter MSc (Difference Press)
- *Système 1, système 2. Les deux vitesses de la pensée*, Daniel Kahneman (Éd. Flammarion)
- *The Cortisol Connection : Why Stress Makes You Fat and Ruins Your Health*, Shawn Talbott (Hunter House)

OceanofPDF.com

De Boeck Supérieur 5, allée de la Deuxième Division blindée 75015 Paris

Retrouvez nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2022
Rue du Bosquet, 7 – 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

Illustrations par Mélanie Masson : www.melaniemasson.fr
Couverture de Primo & Primo

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale de France : mars 2022
Bibliothèque royale de Belgique : 2022/13647/037

EAN : 978-2-8073-4528-7

Cette version numérique de l'ouvrage a été réalisée par [Nord Compo](#) pour De Boeck Supérieur. Nous vous remercions de respecter la propriété littéraire et artistique. Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L.335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

OceanofPDF.com

Vous avez déjà suivi plusieurs régimes mais toujours repris du poids ? Vous ne parvenez pas à mincir malgré vos efforts ?

Le poids est influencé par le stress, les émotions ou simplement des croyances alimentaires erronées. On mange alors non par besoin, mais par compulsion, et l'on stocke des graisses, les fameux kilos émotionnels.

Ce livre n'est pas un régime diététique de plus, mais un programme pour reconnecter votre alimentation à vos besoins. Il vous apprendra à :

- **reprogrammer vos comportements alimentaires** afin de faire correspondre vos prises de nourriture à la faim réelle, mieux gérer les compulsions sucrées et la faim émotionnelle.
- **optimiser votre métabolisme alimentaire** et contrer les freins biologiques qui vous empêchent d'atteindre votre poids d'équilibre.

*Êtes-vous prêt(e) à reprendre le contrôle
sur votre poids ?*



Cathy Assenheim est psychologue clinicienne, spécialisée en neuropsychologie. Elle s'est spécialisée dans la compréhension du stress et de ses conséquences que sont l'anxiété, les troubles du sommeil, les kilos émotionnels... et plus globalement le burn-out.

www.cathyassenheim.com

La psy aux
15 000
lecteurs !

www.**deboecksuperieur**.com

[OceanofPDF.com](#)