

Femmes > Forme > Maigrir > Mincir sans régime

[→ Sommaire](#)**Nutrition**

- Les conseils d'une nutritionniste
- 10 "trucs" à savoir
- 10 erreurs à ne pas commettre

Sport

- Les conseils d'une coach
- Oui, mais comment ?
- Vrai-Faux

Nouveautés

- Le boom des machines minceur
- Un protocole minceur en vidéo
- La GMP en vidéo

* [En savoir plus](#)**"Il faut être conscient de ce que l'on mange : goûter, déguster chaque bouchée"**[← Précédente](#)[Suivante →](#)

Sabrina Julien est nutritionniste, elle exerce en cabinet à Avranches, en Normandie. Elle explique en quoi il est important de déculpabiliser face à la nourriture et de retrouver ses propres sensations.



Sabrina Julien,
nutritionniste

Est-ce que tout le monde peut espérer maigrir ?

Dans certains cas, certes rares (j'insiste sur le fait qu'ils sont rares), les régimes à répétition et/ou des problèmes de santé peuvent provoquer ce que l'on appelle un déplacement du "set point" (c'est-à-dire du poids pour lequel une personne est programmée), sous lequel il deviendra difficile de descendre. Certaines personnes font le choix de se sous-alimenter pour forcer la nature. Elles maigriront, mais ne pourront pas tenir sur le long terme. Tout simplement car on ne peut pas maintenir durablement un poids qui n'est pas (ou plus) le sien.

Et pour les autres, est-ce possible de maigrir sans régime ?

Absolument, c'est tout à fait possible pour celles qui mangent plus qu'elles ne devraient. Il faut alors travailler sur les sensations alimentaires : manger quand on a faim, s'arrêter quand on n'a plus faim. Et surtout ne pas se forcer à manger. Il faut plutôt jouer sur la quantité des aliments que sur la qualité, contrairement à ce que préconisent la plupart des régimes. Si on joue sur la qualité, on va finir par en avoir assez de manger des fruits et des légumes et on va manger l'inverse de ce qu'on devrait pour rattraper la frustration, ou manger doublement : le fruit conseillé par le régime, mais aussi la tablette de chocolat qui nous fait tant envie. On perd les sensations de faim et de satiété car on mange avec notre tête, intellectuellement. Il faut faire attention à ses signaux internes, biologiques.

Qu'est-ce qui nous pousse à grossir et/ou nous empêche de maigrir ?

De multiples raisons peuvent engendrer une prise de poids : un choc émotionnel, un changement de situation, d'activité, le stress, un divorce, une désinhibition des régimes (on a trop gardé le contrôle et tout à coup, on craque). Quand on culpabilise de prendre du poids, l'estime de soi baisse et on fait d'autant moins attention. C'est un cercle vicieux, très psychologique. Comme dirait le livre : "maigrir, c'est dans la tête", grossir aussi. L'aliment n'est pas qu'un aliment, il est chargé émotionnellement.

"On perd les sensations de faim et de satiété car on mange avec notre tête"

Comment adopter une alimentation saine sans que cela paraisse contraignant et restrictif ?

Si on veut perdre du poids, il ne faut pas s'imposer d'objectifs inaccessibles. D'expérience, cela ne fonctionne pas ! Votre objectif doit être de perdre du poids, certes, mais tranquillement, à votre rythme. Ensuite, il est primordial de boire beaucoup d'eau. Cette petite habitude toute simple permet d'éliminer les toxines, on le sait, mais aussi de se motiver. C'est un premier pas, psychologique, vers la perte de poids. L'idéal est de boire 50 cl le matin, 50 cl l'après-midi et deux verres à chaque repas. Enfin, acheter un cahier et noter ce que vous mangez est un bon moyen de prendre conscience, d'estimer sa faim. Ensuite c'est simple : si on a faim entre les repas, on prend un fruit, un morceau de pain, un yaourt. Si on n'a plus faim après le plat, on garde le dessert pour plus tard et on en tient compte : le lendemain, on mangera moins du plat pour pouvoir manger le dessert.

"Il ne faut surtout pas stigmatiser les aliments"

Doit-on éviter à tout prix certains aliments ? En privilégier d'autres ?

Justement non. Si on commence à privilégier les aliments qui font maigrir, on va les consommer sans plaisir, donc

on ne se sentira pas rassasiée. A l'inverse, si l'on s'interdit ceux qui font grossir, on va finir par craquer et les manger en quantité déraisonnable. Il ne faut surtout pas stigmatiser les aliments.

Quels sont vos conseils pour perdre les quelques kilos qui nous encombrent, sans se brider ni bouleverser son mode de vie ?

Il ne faut pas se soustraire de la vraie vie, sinon on finit inmanquablement par craquer. Au restaurant, choisissez ce qui vous fait vraiment plaisir : si c'est du poisson, tant mieux ! Si c'est des pâtes, ce n'est pas grave. En revanche, ne vous forcez pas à finir si vous n'avez plus faim. Si vous repérez un dessert que vous adorez, réservez-vous un peu de place pour avoir encore assez faim. Et si le lendemain matin vous n'avez pas faim, ne prenez pas de petit déjeuner. Il faut être conscient de ce que l'on mange, goûter, déguster chaque bouchée. Si l'on ne se rend pas compte de ce que l'on mange (parce qu'on dîne devant la télé par exemple), on se sent frustrée et on mange de nouveau. Du chocolat par exemple ! C'est dur car on culpabilise. Dans un premier temps c'est compliqué à mettre en place car ce n'est pas le discours que l'on a l'habitude d'entendre. Dernier conseil : il faut penser à soi, bien s'habiller, se mettre de la crème sur le corps, se chouchouter. En reprenant confiance et estime de soi, on va sentir un regard bienveillant et encourageant. Et pour le coup, le cercle sera vertueux.

[← Précédente](#)[Mincir sans régime](#)[Suivante →](#)

Magazine Forme

[Envoyer](#)[Imprimer](#)[Haut de page](#)

30 000 KM
de carburant **OFFERTS**
et **700 €** de bonus écologique*

sur l'achat d'une Opel Corsa CDTI

*voir conditions sur le site

NEWSLETTERS GRATUITES

Votre email ici

 Femmes Cuisiner Déco**Liens commerciaux****Maigrir Sans Régime**

Perdez 5Kg en 1 mois Sans Effort ! Conseillé par de Nombreux Médecins

www.ophylab.fr**Manger Mieux Maigrir vite**

Exclusif : Le Régime de JM Cohen pour perdre 6 Kg en 30 jours !

www.Regime-Savoir-Maigrir.fr

→ **Sommaire**

Nutrition

- Les conseils d'une nutritionniste
- 10 "trucs" à savoir
- 10 erreurs à ne pas commettre

Sport

- Les conseils d'une coach
- Oui, mais comment ?
- Vrai-Faux

Nouveautés

- Le boom des machines minceur
- Un protocole minceur en vidéo
- La GMP en vidéo

» [En savoir plus](#)

Sortir du cercle infernal : les "trucs" à savoir

◀ Précédente

Suivante ▶

Force est de constater que le "yo-yo" dont beaucoup d'entre nous souffrons, régimes à répétition oblige, entraîne des dégâts physiques mais aussi psychologiques. Il devient de plus en plus difficile de perdre ces kilos qui nous gâchent la vie, c'est physiologique. D'autre part, les échecs successifs finissent par altérer notre confiance en nous et notre estime de soi. Alors comment sortir de ce cercle infernal ? En commençant par réfléchir à ces précieux conseils et, ensuite, par les suivre :



Quoi que vous mangiez, savourez, faites-vous plaisir et ne culpabilisez pas. Photo © Getty Images

▪ **Comprendre les causes de la prise de poids**

Commencez par vous poser les vraies questions. Peut-être comblez-vous un quelconque manque par la nourriture. Envisagez dans ce cas de consulter un professionnel. Vous devez être bien dans votre tête avant de commencer un régime, c'est primordial.

▪ **Retrouver la sensation de faim et de satiété**

Cela paraît idiot mais ce n'est pas si évident que ça. Comme le constatent nombre de nutritionnistes, nous avons tendance à intellectualiser l'acte de se nourrir au point d'en oublier nos propres sensations.

▪ **Ecouter son corps**

Cela va de pair avec les sensations de faim et de satiété. Écouter son corps et ses envies est une habitude que nous avons perdue, pourtant essentielle. Si votre corps a besoin de calcium, il vous le fera savoir et l'envie de lait ou de yaourt viendra naturellement.

▪ **Boire beaucoup d'eau**

L'idéal est de boire 50 cl d'eau le matin, 50 cl l'après-midi et deux verres à chaque repas. Comme le dit Sabrina Julien, nutritionniste, boire est un "premier pas, psychologique, vers la perte de poids".

▪ **Avoir une vie sociale épanouissante**

Et surtout, ne pas vous empêcher de sortir ou de voir vos amis par peur de craquer sur la nourriture. N'oubliez pas, vous n'êtes pas au régime ! Débarrassez-vous des chaînes qui vous entravent et faites-vous plaisir. Si vous mangez une planche fromage et charcuteries, vous vous rattraperez le lendemain. Vous constaterez par vous-même que vous aurez naturellement envie de fraîcheur !

Plus un aliment vous paraîtra interdit, plus vous en aurez envie, et plus vous risquez de craquer

▪ **Manger pour vivre et non vivre pour manger**

Ce n'est pas l'envie de manger qui doit guider vos actes mais l'inverse. Il faut arrêter de focaliser sur la nourriture, se défaire des diktats qu'on nous assène depuis des années sur ce que l'on doit manger, en quelle quantité et quand.

Encore une fois, écoutez votre corps et prenez plaisir à manger.

▪ **Se faire plaisir en mangeant**

"Si vous vous nourrissez avec plaisir et à votre faim, sans plus, votre poids reste stable, fluctuant raisonnablement autour de votre poids d'équilibre", dicit le Dr Apfeldorfer, psychiatre spécialisé dans les troubles alimentaires et auteur de nombreux ouvrages sur la question.

▪ **En finir avec les bons et les mauvais aliments**

Stigmatiser les aliments ne vous aidera pas, bien au contraire. Plus un aliment vous paraîtra interdit, plus vous en aurez envie, et plus vous risquerez de craquer. Or tout craquage est, par définition, déraisonnable. Quand le chocolat tant redouté vous semblera moins néfaste, vous n'en mangerez que lorsque vous en aurez réellement envie. Vous verrez, ce ne sera pas une tablette entière à des heures indues, mais quelques morceaux, pour le plaisir.

▪ **Commencer le repas par une soupe ou une salade**

Cette habitude toute bête permettrait d'économiser de 7 à 12 % des calories du repas. Et autant que possible, faites vos soupes maison. Elles contiennent nettement moins de lipides que les soupes toutes prêtes et sont bien plus savoureuses.

▪ **Contentez-vous d'un verre d'alcool**

Si pour vous sortir rime avec alcool, ne vous frustrez pas. Le vin est même réputé pour contenir des antioxydants, de sérieux alliés pour notre santé. En revanche, sachez vous limiter.

◀ Précédente

Mincir sans régime

Suivante ▶

Magazine Forme

✉ Envoyer

🖨 Imprimer

Haut de page

LIVRET ÉPARGNE ORANGE

6% * GARANTIS JUSQU'A FIN JANVIER 2009

*voir conditions

✉ NEWSLETTERS GRATUITES

Votre email ici OK

Femmes Cuisiner Déco

BONNES AFFAIRES !

Converse All Star

	39.99 €	Made in Sport
	39.99 €	Made in Sport
	40.00 €	Yoox

PUBLI-INFO

→ Sommaire

Nutrition

- Les conseils d'une nutritionniste
- 10 "trucs" à savoir
- 10 erreurs à ne pas commettre

Sport

- Les conseils d'une coach
- Oui, mais comment ?
- Vrai-Faux

Nouveautés

- Le boom des machines minceur
- Un protocole minceur en vidéo
- La GMP en vidéo

⇒ [En savoir plus](#)

10 erreurs alimentaires à ne pas commettre

◀ Précédente

Suivante ▶

Certaines de ces habitudes sont conscientes, d'autres non. La plupart trouvent leur origine dans un discours diététisant trop souvent entendu ou dans de vieilles traditions culturelles. Toutes sont infondées. Alors avant toute chose : débarrassez-vous en !



Rien ne sert de culpabiliser, bien au contraire ! Photo © Getty Images.

*** Sauter un repas et/ou se priver**
Ne sautez pas de repas ou ne vous contentez pas d'une pomme si vous avez faim. Votre organisme, que vous essayez de duper, se rattrapera dès la prochaine prise alimentaire. Conséquence : vous reprendrez du poids, plus difficile à perdre, au premier écart venu. C'est typiquement ce que l'on appelle l'effet "yo-yo", si néfaste pour l'organisme et pour la balance...

*** Se forcer à manger/à finir son**

assiette/son repas

Mais ne vous forcez pas à manger non plus ! On dit toujours qu'il ne faut pas sauter le petit déjeuner, qu'il est même le repas le plus important de la journée. Effectivement, s'il est correctement équilibré, il est source d'énergie pour le corps et pour l'esprit. Mais tout dépend, une fois encore, de votre mode de vie et de votre faim : si votre dîner de la veille a été très copieux et que vous n'avez pas faim au lever, ne vous forcez pas.

*** Culpabiliser**

"Lorsqu'on est angoissé par son poids, lorsqu'on se sent coupable de manger, les sensations alimentaires deviennent inaudibles et un travail sur le comportement devient nécessaire pour pouvoir les entendre à nouveau", dixit le toujours aussi sage Dr Apfeldorfer.

Aucun extrême, que ce soit la privation ou l'excès, n'est bénéfique lorsque l'on veut maigrir

*** Faire des excès**

Aucun extrême, que ce soit la privation ou l'excès, n'est bénéfique lorsque l'on veut maigrir. Ils vont de pair avec la culpabilisation et sont la conséquence de notre frustration. Diaboliser un aliment le rend d'autant plus désirable et s'en priver provoque, à plus ou moins long terme, des fringales. Si vous mangez à votre faim et selon vos envies, finis les excès.

*** Stresser**

Le stress fait grossir. Pas au sens physiologique, mais au sens où l'on pense moins à nous et où l'on va chercher du réconfort dans la nourriture. Or qui dit réconfort, dit reprise de poids et donc mal-être émotionnel. Et qui dit mal-être, dit nouveau besoin de réconfort : c'est un cercle vicieux. D'autre part, le stress déclenche la fabrication d'hormones anti-diurétiques responsables de la rétention d'eau. Alors un conseil : zen !

*** Intellectualiser l'acte de se nourrir**

A force de régime et de messages sanitaires sur les aliments anti-cancer ou anti-cellulite, on intellectualise l'acte de se nourrir et on en perd ses intuitions. Résultat, on n'a plus idée des proportions, on mange avec sa tête et on se trompe, forcément. La faim n'est pas contrôlée par la raison !

La régulation du poids se faisant sur une ou deux semaines, se peser tous les jours n'a pas de sens

*** Vouloir aller trop vite**

Quand on cherche à mincir, on a tendance à vouloir aller trop vite, on se stresse et on augmente le risque de craquer. Il faudrait presque ne pas se donner d'objectifs du tout et destresser au maximum.

*** Se peser chaque jour**

La régulation du poids se faisant sur une ou deux semaines, se peser tous les jours n'a pas de sens. C'est une habitude à oublier si vous voulez éviter de ne penser qu'à ça.

*** Manger vite**

Notre cerveau a besoin d'une vingtaine de minutes pour nous indiquer que la satiété est atteinte. Alors prenez votre temps.

*** Manger allégé**

Manger allégé donne bonne conscience mais, à terme, fait plutôt grossir que mincir. Explications : qui se gave de haricots verts ou de yaourts 0 % en viendra à manger deux fois plus, voire à dévorer en cachette. Mieux vaut manger "vrai" en quantité raisonnable.

◀ Précédente

[Mincir sans régime](#)

Suivante ▶

Magazine Forme



Envoyer



Imprimer

[Haut de page](#)

NEWSLETTERS GRATUITES

Votre email ici

Femmes Cuisiner Déco

Liens commerciaux

Maigrir Sans Régime
Perdez 5Kg en 1 mois Sans Effort ! Conseillé par de Nombreux Médecins
www.ophylab.fr

Recherchons 12 personnes
Très sérieusement motivées à perdre Du poids échantillons GRATUITS
www.shop-recettes-minceur.com

Comment j'ai perdu 23 kg
que j'avais en trop, en suivant un simple conseil. Garantie Total.
www.editorialopenproject.com/