

[Sommaire](#)[Culture](#)[Plaisirs](#)[Reportage](#)[Intime](#)[Bien-Etre](#)[Mode](#)[Sub Yu](#)

» [J'en vie](#) • Aimez-vous en faim

Par **Sabrina Julien-Sweerts** le 01/03/2009 | [Réagir](#) | [Envoyer](#) | [Imprimer](#)

Maigrir à tout prix

« Comment perdre 2 kg en 1 semaine », « la nouvelle méthode minceur »... Pas de doute, nous sommes déjà en mars et les médias nous rappellent qu'il est grand temps de perdre du poids ! Gros titres dans les magazines, émissions TV, publicités placardées dans la ville... Difficile dans ce contexte d'oublier ses petites rondeurs et de ne pas culpabiliser devant son sandwich du midi. Oui, le matraquage a commencé et oui, cette année vous allez résister !



1 - Vous n'êtes pas une marionnette téléguidée par les médias

Si vous avez un problème de poids, vous le réglerez quand vous le sentirez et comme vous le souhaiterez. Prenez du recul, ce tapage ne fait que provoquer un stress supplémentaire qui risque d'aggraver votre rapport à la nourriture.

2 - Les régimes ne marchent pas

Ou plutôt ils marchent tous sur un court terme mais qu'en sera-t-il cet été ? Vous sentirez-vous mieux qu'aujourd'hui ? Pas si sûr ! Alors, pourquoi se faire du mal et ce, chaque année ? Ne serait-il pas plus judicieux de réfléchir posément sur les raisons de ces kilos, de vos « écarts » ? La solution n'est pas le contrôle ou la restriction, elle se trouve ailleurs et nous tenterons chaque mois de nous en approcher.

3 - Gardez votre argent

Tester les nouvelles pilules miracles, c'est courageux mais surtout onéreux ! Sachez que si « la solution » existait, vous le sauriez. Maigrir n'est pas seulement une question de métabolisations de nutriments, c'est aussi (et surtout) une question de facteurs comportementaux. Et sur cela, aucune gélule ne marchera !

En conclusion, ne cédez pas à la tentation et gardez votre bon sens. Rappelez-vous que la solution miracle n'existe pas mais qu'il est possible de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Chaque mois, nous irons vers ce chemin du mieux-être, alors bon mois de mars et à bientôt dans cette rubrique !

Texte Sabrina JULIEN-SWEERTS
www.nutrition-et-dietetique.fr

Photo Gisèle DIDI

La question magique !

Il ne faut pas manger gras, sucré ou salé !
 Il faut manger 3 produits laitiers par jour.
 Il faut manger des féculents à chaque repas.
 Il faut manger 5 fruits et légumes par jour.

Cela ne vous rappelle rien ?



Et oui, tous les jours, c'est la même chose : que vous lisiez un magazine ou regardiez la télévision ces messages reviennent automatiquement et inlassablement... Ils vous paraissent justes et sensés mais vous font peut-être un peu culpabiliser ? Prenons donc quelques minutes pour relativiser ce matraquage.

Si nous suivons ces consignes à la lettre, il faudrait manger des produits laitiers peu gras et sans sucre (ou peu sucré), des féculents peu gras, des légumes peu gras et des fruits. En cas de non respect de ces règles, le message nous fait entendre que notre santé en pâtira. Quel programme ! Et, en pratique, que se passe-t-il ? Vous essayez de manger vos fruits et vos légumes, de caser un maximum de produits laitiers et gérez le reste de ces règles en fonction des possibilités de la journée. Pourtant, votre poids ne bouge pas voire augmente. Oui, car il y a ce que vous appelez « les écarts » et ces écarts, vous en êtes persuadés, vous font grossir ou mettent en péril votre capital santé. Et si nous redevenions factuels ?

Si nous rétablissions la vérité dans tout cela ?

- L'équilibre alimentaire permet une protection cardio-vasculaire sur le long terme et cela en cas de non prise de poids (car une prise de poids augmente les risques).
- L'équilibre alimentaire est calculé sur une ou deux semaines et non pas sur une journée.
- Les apports conseillés sont calculés sur des classes de population et pas individuellement.

Prendre du poids correspond à manger trop (et non pas trop gras ou trop sucré ou trop salé). Et, manger trop, c'est manger au-delà de vos besoins, au-delà de votre faim... Ah, nous touchons enfin du doigt le plus important : les besoins individuels et les sensations alimentaires !

Oui, avant tout, nous devrions manger pour une seule raison : combler un déficit énergétique autrement dit parce que nous avons faim. Manger un aliment dans le seul but d'apporter tel ou tel nutriment nécessaire ne devrait donc pas être une règle en soi. Savez-vous que si vous mangez un fruit sans avoir faim tous les jours de l'année, vous prendrez 4 kg ! Et pourtant vous aurez suivi la règle des 5 fruits et légumes... Il en est de même avec les féculents, les produits laitiers etc etc...

En conclusion, posez-vous la question : « est-ce que j'ai faim ? » et essayez de ne manger que si vous avez faim ou en quantité adaptée à votre faim. Vous ne mangerez peut-être pas tout ce que l'on vous conseille mais vous aurez alors un poids stable, ce qui est un atout majeur pour votre capital santé ! Alors, c'est retenu ? La question magique, c'est : « est-ce que j'ai faim ? ». Pensez-y et le mois prochain nous parlerons d'un sujet tout aussi important : le plaisir alimentaire !

A bientôt !