



Le plaisir, l'allié indispensable d'un poids stable

Bonjour,

Après avoir parlé des sensations alimentaires qui vous indiquent les quantités dont vous avez besoin quotidiennement, parlons aujourd'hui du plaisir alimentaire !

Pensez-vous qu'il est possible de manger sur le long terme des aliments dont vous n'avez pas envie et, pire encore, dont le goût ne vous convient pas ? La réponse est NON ! Même avec la plus grande motivation, cette hypothèse n'est pas viable dans le temps.

Nous, Français, sommes très attachés au plaisir alimentaire et à la convivialité des repas. Contrairement aux Anglo-saxons, nous mangeons pour nous faire plaisir et non pas seulement par besoin. Si nous mangeons une tomate, ce n'est pas pour le lycopène qu'elle contient mais parce que nous avons envie de cette belle tomate rouge et goûteuse que nous allons par exemple accommoder d'un peu de basilic et d'huile d'olive vierge. Nous aimons faire le marché, nous aimons cuisiner (quand nous avons le temps certes) alors continuons ! Surtout, n'abandonnez pas ces habitudes et ne dites pas adieu au plaisir alimentaire pour une mauvaise raison : le poids. Car, je l'affirme, sans plaisir, vous ne perdrez pas de poids sur le long terme !

Les études scientifiques sont claires : tous les régimes ont pour résultat une reprise intégrale du poids en 3 ans pour 80% des personnes et parmi ces 80%, une partie reprend plus et de façon irréversible. Alors pourquoi prendre le risque quand nous pouvons faire autrement et plus simplement ?

Si vous vous faites plaisir, vous réussirez plus facilement à écouter vos sensations alimentaires et à vous arrêter à satiété. Prenons un exemple : vous décidez de manger « light ». Vous mangez donc des haricots vapeur et du poisson bouilli. Peut-être n'avez-vous plus faim (= vous avez mangé suffisamment) mais vous avez envie d'une petite touche de sucré. Vous mangez alors un yaourt 0% aux fruits pour « finir » votre repas. Vous avez l'impression d'avoir très bien suivi votre régime, d'avoir fait des efforts et, pourtant, vous avez surconsommé car vous n'aviez plus faim pour votre yaourt ! L'autre option aurait été de se demander : de quoi ai-je envie ? Si vous avez envie de haricots verts : alors comment pourrais-je les cuisiner ? Avec des oignons et de l'huile d'olive ? Avec du persil et un peu de beurre ? Puis de les déguster et de vous arrêter quand vous n'avez plus faim. On aurait pu prendre un autre exemple comme une part de quiche ou de pizza. L'essentiel est de bien déguster ce que vous mangez et de vous arrêter à satiété. Mais encore une fois, ceci n'est possible que si vous vous êtes fait plaisir, alors, si vous voulez faire attention à votre silhouette, devenez gourmet !

Au mois prochain,
Sabrina

