



DR GÉRARD APFELDORFER

Psychiatre, président du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (Gros.org) et promoteur du site LineCoaching.com



Avez-vous vraiment des kilos en trop ?

À manger sans prendre garde aux signaux d'envie ou de satiété que nous adresse notre organisme, pour essayer d'atteindre des canons imposés par la mode ou pour calmer nos émotions, nous perdons de vue notre poids d'équilibre.

Avez-vous des kilos en trop ? À une telle question, l'immense majorité des femmes et une bonne partie des hommes répondront sans aucun doute que oui, bien sûr, ils ont tout un tas de kilos en trop. Mais, en fait, selon quels critères ? Est-ce par rapport au fameux indice de masse corporelle (IMC) ? Pour le calculer, rien de plus facile : on divise son poids, en kilogrammes, par le carré de

sa taille, en mètres (voir *Repères* page 9). Selon des statistiques concoctées à partir de données épidémiologiques sur de grandes populations, on a pu mettre en évidence que c'est avec un indice de masse corporelle de 22 que l'on a la meilleure espérance de vie et la meilleure santé possibles. Se situer dans une fourchette allant de 20 à 25, voilà ce qui est habituellement recommandé. Un exemple : Vanessa, qui mesure 1,65 m, devrait, pour bien faire, peser 60 kilos. Un poids qui se situerait entre 54 et 68 kilos serait très bien, du point de vue médical. Mais il y a fort à parier que, pour Vanessa, 68 kilos seraient insupportables, de même que 60 kilos. À 54 kilos, elle se sentirait sans doute bouffie, de 49 à 50 kilos lui paraîtraient certainement plus satisfaisants, plus normaux. Cela la conduirait

à avoir un IMC de 18, donc inférieur aux valeurs recommandées, mais bien plus compatible avec l'achat de vêtements dans des boutiques de mode. L'exigence sociale de minceur dépasse, on le voit, celle du corps médical.

NE PAS CONFONDRE GÉNÉRALITÉS ET RECOMMANDATIONS INDIVIDUELLES

Mais cette dernière est-elle elle-même raisonnable ? Faut-il, toutes affaires cessantes, se dépêcher d'entrer dans la "bonne fourchette" sous peine de voir sa vie écourtée, sa santé détériorée ? Sûrement pas ! Tout d'abord, parce que ce qui est valable pour une population donnée ne l'est pas forcément pour un individu particulier. Ne confondons pas statistiques concernant des populations et recommandations individuelles. Par exemple, ce n'est pas parce que la taille moyenne des Françaises est 40 que toutes les Françaises doivent s'habiller en 40.

L'indice de masse corporelle n'est qu'une donnée parmi d'autres, dont il ne s'agit pas de faire une religion. Cet indice ne tient aucun compte de l'importance de la musculature, du poids des os, des facteurs génétiques – qui font que, dans certaines familles, on est plutôt rondouillards et que, dans d'autres, on est plutôt des écheliers –, ni de l'histoire de la vie de chacun, qui modèle son corps.

MON CORPS EST-IL UN OBJET QUE JE PEUX SOUMETTRE À MA VOLONTÉ ?

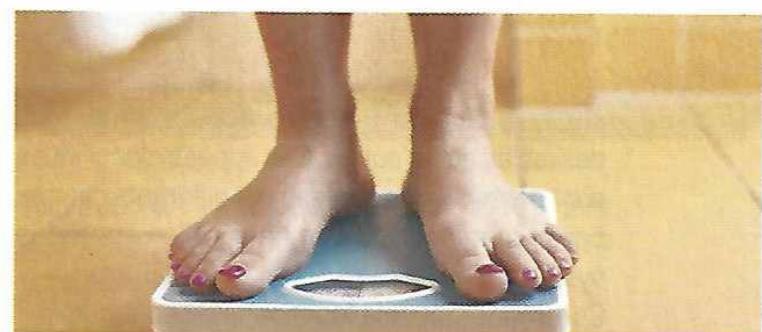
Et puis, surtout, un raisonnement d'ordre épidémiologique de ce type, qui nous assigne un poids déterminé par rapport à notre taille, ou bien les critères de mode, bien plus tyranniques, qui nous enjoignent de maigrir pour répondre aux canons actuels de la beauté, tout cela part de l'une de ces idées reçues bien difficiles à remettre en question et particulièrement toxiques, peut-être à la racine de nos malheurs : je peux décider de mon poids, obtenir le poids que je veux si j'en ai la volonté.

Eh bien, non ! Chacun n'est pas en mesure de faire ce qu'il veut de son corps, et même c'est plutôt notre corps qui fait ce qu'il veut de nous. En ce qui concerne le poids, ou plus exactement la quantité de graisse stockée dans le corps, la masse grasse, celle-ci fait l'objet d'une régulation. Notre organisme veille à conserver un stock

de graisse à peu près constant et, pour cela, il module notre appétit. Quand la graisse vient à manquer, nous avons davantage faim et, quand on a un peu trop stocké, on est plus vite rassasié. Des mécanismes sophistiqués commandent donc notre comportement alimentaire. Ainsi, lorsque nous avons fini de digérer et que le taux de glucose baisse dans le sang, notre hypothalamus nous adresse un signal pour nous inciter à manger. C'est cela que l'on appelle la faim. Puis, quand la nourriture arrive dans le duodénum (l'entrée de l'intestin), le même hypothalamus met fin à la faim : nous voilà arrivés au rassasiement global.

DES APPÉTITS EN FONCTION DES BESOINS EN NUTRIMENTS

On sait aussi que nous n'avons pas faim de n'importe quoi : certains aliments, qui contiennent des nutriments dont notre corps a besoin, nous



Repères

L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

■ Inventé en 1862 par le statisticien belge Adolphe Quetelet, l'indice de masse corporelle (IMC) sert aujourd'hui à évaluer la "normalité" du poids d'un adulte.

■ L'IMC est un indicateur permettant de se situer par rapport à une moyenne statistique, mais il ne permet pas de différencier le poids des muscles, des os et des tissus adipeux, ni ne tient compte des particularités de chacun. L'IMC ne remplace donc pas un examen clinique complet.

■ L'IMC est obtenu en divisant le poids par la taille (en mètres) au carré :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)}^2}$$

Maigreur	Poids normal	Surpoids	Obésité modérée	Obésité sévère
< 18,5	de 18,5 à 25	de 25 à 30	de 30 à 35	> 35

PEUT-ON ÊTRE VRAIMENT OBÈSE ET À SON POIDS D'ÉQUILIBRE ?

■ Le poids d'équilibre dépend d'abord de facteurs génétiques et de son histoire de vie. Et il peut se modifier avec l'âge, la vie hormonale, le stress. Selon son mode de vie, plus ou moins actif, on peut se situer en bas ou en haut d'une fourchette de poids. Et puis, surtout, perdre et reprendre du poids, faire le "Yo-Yo", fait monter sérieusement le poids d'équilibre ! Alors, oui, on peut être à son poids d'équilibre et obèse. Ou bien, pour des raisons médicales, sans être à son poids d'équilibre, on doit impérativement maigrir.

■ Disons-le tout net : à ce jour, la médecine est impuissante. Tant les régimes que les médicaments amaigrissants ont profondément déçu, et on se tourne aujourd'hui, dans ces situations désespérées, vers la chirurgie (lire page 21). Mais, bien que celle-ci ait fait beaucoup de progrès, elle ne dispense pas d'un travail sur le comportement alimentaire.

apparaissent comme plus appétissants, plus désirables que d'autres. Ces appétits spécifiques sont gérés dans le cerveau par différents centres nerveux, qui constituent ce que l'on appelle le système hédonique.

Comment tout cela fonctionne-t-il en pratique ? À un moment donné de ma journée, je me rends compte que j'ai faim. Et je m'interroge : qu'est-ce qui me fait envie ? Si cela est disponible, je le mange avec plaisir. Au fur et à mesure que je mange, je me rends compte que mon plaisir diminue, jusqu'à épuisement. La fin du plaisir gustatif m'informe que je suis arrivé à ce point que l'on nomme le "rassasiement sensoriel spécifique", et je m'arrête donc.

Ma faim, pour autant, n'est pas éteinte. Et je m'interroge derechef : de quoi ai-je envie maintenant ? Ainsi, d'aliment en aliment, mon repas se poursuit, jusqu'au moment où je m'aperçois que je n'ai plus faim du tout. C'est le rassasiement global.

Manger ainsi, sur un "mode intuitif", c'est-à-dire en se laissant guider par les injonctions de nos systèmes de régulation, nécessite qu'un certain nombre d'éléments soient réunis : il faut avoir devant soi un temps suffisant pour manger, être bien installé, au calme, dans un climat apaisant ;

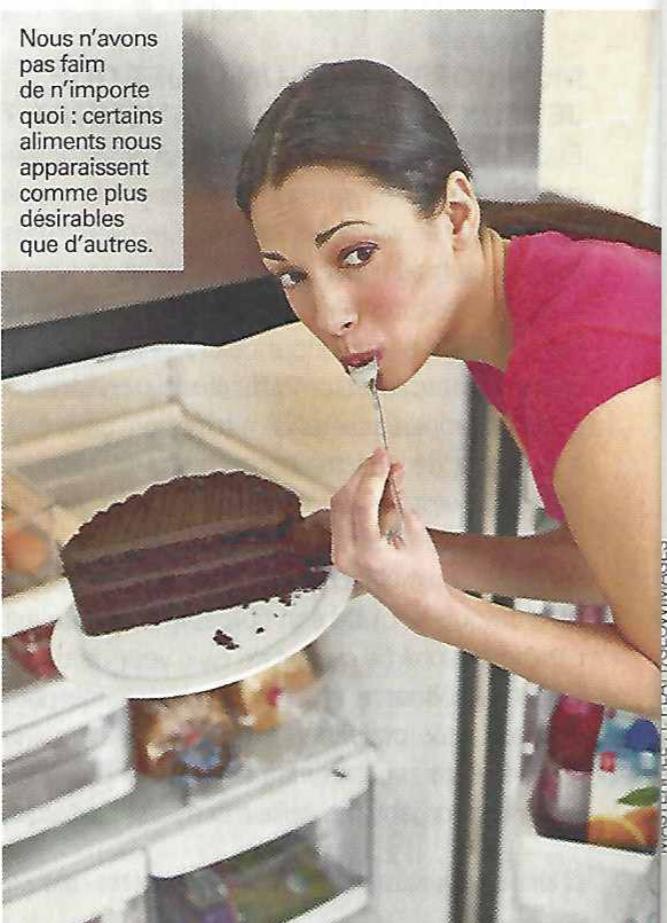
et il convient de manger ce qui nous fait envie. Voilà qui permet de déguster ce que l'on mange, d'y prendre plaisir, et de s'arrêter lorsque le plaisir se termine. Bien évidemment, lorsque l'on mange à la va-vite et n'importe quoi, ou encore ce que l'on croit devoir manger et non pas ce que l'on désire manger, rien de cela ne peut fonctionner ! On mange dans le brouillard et, vu le monde dans lequel nous vivons, on a de bonnes chances de manger en excès !

QUAND LES ÉMOTIONS NOUS POUSSENT À MANGER

Pour compliquer encore les choses, parfois, ce n'est pas la faim qui nous fait manger, mais des émotions que nous cherchons à calmer. Les aliments gras et sucrés, à haute densité énergétique, se révèlent en cela plus efficaces que les brocolis.

Il n'y a rien à y redire, bien au contraire. Chacun n'en a-t-il pas fait l'expérience ? Lorsqu'on a le cafard, lorsque tout va mal, lorsqu'on est stressé, un bon petit repas en famille ou avec des amis, ou tout simplement un aliment que l'on aime bien, une petite gâterie, voilà qui endort nos soucis et nous réconcilie avec la vie. Pourquoi s'en priver ?

Nous n'avons pas faim de n'importe quoi : certains aliments nous apparaissent comme plus désirables que d'autres.



Manger pour calmer ses émotions n'est donc pas une conduite anormale. Ce qui l'est, en fait, c'est de ne pas parvenir à obtenir le calme recherché, et donc de continuer indéfiniment à manger. La culpabilité de manger certains aliments, considérés comme "diététiquement incorrects", nous conduit en définitive à les manger sans faim et sans fin.

LE POIDS D'ÉQUILIBRE : PLUTÔT BON À PRENDRE QU'À LAISSE

Nous avons donc, tous autant que nous sommes, un poids d'équilibre, et nos subtils mécanismes de régulation tendent à nous y ramener, que nous le voulions ou non. Tout va bien si ce poids d'équilibre nous satisfait. Mais, comme nous l'avons vu, c'est assez rare dans un monde qui voit la minceur comme une forme de richesse. Et, comme le disait la duchesse de Windsor, à moins que ce ne fût Coco Chanel, une femme n'est jamais assez mince ni assez riche. Quant aux hommes, ne sont-ils pas de plus en plus des femmes comme les autres, avides de minceur autant que de richesses ?

Les problèmes commencent à partir du moment où nous voudrions être plus minces que nature. Nous nous lançons alors à corps perdu dans un régime d'une sorte ou d'une autre, pour nous apercevoir en fin de compte que, à l'arrivée, nous avons repris plus de poids que nous n'en avions perdu. Peut-être aurions-nous mieux fait de nous contenter de notre poids de départ...

UNE BONNE NOUVELLE POUR PRESQUE TOUS

Le poids d'équilibre est donc le seul poids véritablement confortable qui permet de manger à sa faim sans se priver de ce que l'on aime. Mais sommes-nous à ce poids d'équilibre ? Car, si nous sommes actuellement au-dessus, alors oui, nous pouvons espérer perdre du poids, sans privation, en écoutant nos sensations alimentaires et en ne négligeant pas pour autant nos besoins émotionnels.

Et là, voyez-vous, il y a une bonne nouvelle : une bonne partie de la population en demande de minceur, de nos jours, est probablement au-dessus de son poids d'équilibre et a donc la possibilité de s'installer confortablement à un poids plus bas.

Bon à savoir

QUELQUES INDICES POUR SE SITUER

Malheureusement, il n'existe aucun appareil ni méthode de calcul pour vous indiquer instantanément votre poids d'équilibre. Certains indices permettent néanmoins

de savoir si vous vous situez au-dessus de celui-ci. C'est probablement le cas si :

- les membres de votre famille sont plus minces que vous, sans effort particulier de leur part ;
- vous mangez souvent sans avoir véritablement faim ;
- quand vous commencez, vous ne pouvez plus vous arrêter ;
- vous vous interdisez de manger certains aliments, mais vous mangez impulsivement, parfois ou souvent, sans pouvoir vous en empêcher ;
- vous mangez, parfois ou fréquemment, en raison de fatigue émotionnelle, de situations difficiles ou d'émotions douloureuses.



Tout d'abord, il y a la cohorte de ceux qui mangent goulûment, prêtant peu d'attention à leurs sensations alimentaires et se laissant tenter par toutes les choses délicieuses qui leur sont proposées, sans se soucier d'être déjà arrivés à satiété. Ceux-là mangent plus que leurs besoins, et donc, en se mettant un peu plus à l'écoute de leurs sensations alimentaires, ils vont pouvoir retrouver un poids plus conforme à leur nature.

Ensuite, il y a les mangeurs émotionnels, ceux qui mangent à l'excès pour calmer des émotions envahissantes et insupportables. Ceux-là ne peuvent pas écouter leurs sensations alimentaires, tout occupés qu'ils sont à calmer leurs émotions, à maintenir à distance des pensées pénibles. Les mangeurs émotionnels sont presque toujours au-dessus de leur poids d'équilibre. Eux aussi peuvent espérer maigrir s'ils parviennent à faire la paix avec leurs émotions.

En somme, le poids d'équilibre, une vie équilibrée, tout cela se mérite et nécessite un travail sur soi-même, une attention permanente à son bien-être. Mais existe-t-il un autre moyen pour être à son meilleur tout au long de sa vie ? Ne se doit-on pas cela à soi-même ?

LES CONSEILS DU DR GÉRARD APFELDORFER

« LA VIE, C'EST EN CE MOMENT, PAS QUAND ON AURA MAIGRI »

Il y a ce que l'on peut changer ou améliorer, et ce qui ne dépend pas de nous.

Notre taille et notre poids d'équilibre en font partie. Si nous ne sommes pas satisfait(e)s de nos formes corporelles, cela ne doit pas nous empêcher de vivre notre vie.

1 Déterminez votre poids d'équilibre avec le fractionnement alimentaire

Voici un exercice comportemental pour vous aider à vous situer par rapport à votre poids d'équilibre. Il va vous conduire à manger plus souvent, mais moins chaque fois, et donc à fractionner vos prises alimentaires.

- Durant une dizaine de jours, à chaque repas ou chaque prise alimentaire, réduisez d'un tiers la quantité consommée. Vous restez donc sur votre faim, puis cette faim passe. Peut-être reviendra-t-elle un peu plus tard, auquel cas vous prendrez une collation, que vous réduirez aussi d'un tiers.

- Si ce fractionnement ne modifie pas votre poids, c'est que vous êtes sans doute à votre poids d'équilibre.

- Si ce fractionnement conduit à une diminution globale de vos quantités consommées et à une perte de poids, c'est donc que vous avez de la marge pour pouvoir perdre du poids.

Attention Pour que cet exercice soit réalisable, vous devez être capable d'identifier vos sensations de faim et de rassasiement, de laisser de la nourriture, de ne pas manger systématiquement en fonction de vos émotions. Peut-être l'exercice est-il prématuré pour vous !

2 Que faire si vous êtes au-dessus de votre poids d'équilibre ?

En examinant votre comportement alimentaire de près, vous en êtes arrivé à la conclusion que votre poids actuel était sans doute supé-

rieur à votre poids d'équilibre. Voilà qui est de bon augure. Il va vous falloir maintenant déterminer ce qui vous fait manger excessivement, au-delà de votre appétit.

- Serait-ce parce que vous mangez goulûment, c'est-à-dire vite et beaucoup ? Il se peut que ce soit juste de la négligence, tout simplement parce que vous ne considérez pas que manger est une activité importante, qui mérite que l'on y passe du temps. Quel dommage... Car manger est normalement un plaisir, et ce plaisir nous est nécessaire. Lorsque nous mangeons pour le plaisir, que nous nous arrêtons lorsque nous avons obtenu ce plaisir, nous mangeons juste. Manger davantage, ce ne serait plus du plaisir. En tout cas, pas un plaisir d'ordre gustatif. Il va donc falloir renouer avec ce plaisir, ce qui est loin d'être désagréable.

- Il se peut aussi que ce soient vos idées sur la diététique qui vous entravent. Vous pensez qu'il faut se priver, se discipliner, supprimer les aliments qui apportent du plaisir pour les remplacer par des aliments "qui font maigrir". Mais les aliments dont vous vous privez vous font de plus en plus envie, et vous finissez par craquer sans pouvoir vous arrêter. Résultat : vous voudriez manger moins, et vous mangez plus. Vous êtes alors dans un état de "restriction cognitive", et vous en guérir devrait vous aider à perdre du poids.

- Pour toutes ces personnes, un travail sur le comportement alimentaire s'impose, qui permettra de dédiaboliser la totalité des aliments, et en particulier, bien sûr, les

aliments gras et sucrés. Il s'agira de redevenir capable de repérer la faim, de ne plus en avoir peur, de la voir comme une amie annonciatrice du plaisir à manger. Il faudra aussi savoir écouter son rassasiement, et s'en tenir là, en laissant des aliments superfétatoires.

- Quant aux mangeurs émotionnels, ils vont devoir effectuer un travail visant à augmenter leur tolérance émotionnelle. En effet, lorsqu'on se protège de ses émotions et de ses pensées pénibles par des prises alimentaires, on a tendance à manger au plus petit désagrément. Peu à peu, on se transforme en une sorte de princesse au petit pois : on ne supporte plus rien. Pour vivre pleinement ses émotions, les accepter sans crainte, il va falloir les apprivoiser.

3 Que faire si vous n'acceptez pas votre poids d'équilibre ?

Dans la vie, il y a ce que l'on peut changer, ce que l'on peut améliorer, car cela dépend de nous. Dans ce cas, retroussons nos manches ! Car comment être content de soi si l'on ne se donne pas la peine de progresser autant que faire se peut, pour être à son meilleur, pour réaliser des choses qui en valent la peine ?

Et puis, il y a tout ce qui ne dépend pas de nous : notre âge, notre sexe, notre énergie, l'époque à laquelle nous vivons, notre plus ou moins grande beauté naturelle, notre taille ou notre poids d'équilibre... Bien sûr, nous pouvons nous lamenter, maudire l'injustice de la vie ou courir sempiternellement après de fausses solutions. Je vous propose plutôt de revenir aux fondamentaux : quelle direction veux-je donner à ma vie ? Quelles valeurs sont pour moi essentielles ? Est-ce ma famille, mon conjoint, mes enfants présents ou à venir ?

Et dans ce cas, quel genre de personne souhaiterais-je être vis-à-vis de cette famille, de ce conjoint, de ces enfants ? Peut-être y a-t-il mieux à faire que donner l'image d'une personne qui ne pense qu'à son

poids toute la journée. Ce qui me semble plus important dans la vie est peut-être à rechercher du côté du travail, des loisirs, de l'engagement citoyen, ou de la spiritualité ? Là encore, je ne peux pas passer ma vie à m'apitoyer sur moi-même. Peut-être ne suis-je pas satisfait de mon poids et de mes formes corporelles, mais cela doit-il pour autant m'empêcher de vivre ma vie ?

En définitive, Adèle, que voudriez-vous que l'on inscrive comme épitaphe sur votre pierre tombale ? « *Ci-gît Adèle, qui a consacré sa vie à se battre vaillamment contre son poids* » ? Ou bien : « *Ci-gît Adèle, qui a mené une vie riche et pleine de sens* » ? Car la vie, c'est en ce moment, et non pas plus tard, quand on aura maigri. Alors, ne passons pas notre existence à batailler en vain contre notre nature, ne nous laissons pas arrêter par un handicap pondéral, quel qu'il soit, et donnons du sens à notre vie.

