

femina

version

Le Journal
du Dimanche

femina.fr

télé

QUELLE SÉRIE
VOUS OBSÈDE?

PSYCHO

Incroyable, ce que
racontent les
photos de famille!

spécial

minceur

- Les 3 nouveaux régimes
- La détox gourmande
- Les soins sur mesure

PARIS & MOI

Je croque les bons crus
et je me déhanche avec
la Great Black Music

ON A
RENCONTRE
JULIE
DEPARDIEU

IMPRIMÉS
MODE
D'EMPLOI

Semaine du 7 au 13 avril 2014



Je mange en pleine conscience



avec le Dr Gérard Apfeldorfer

Cette technique de méditation simplifiée permet de sortir de l'engrenage "je mange pour me calmer". Elle est proposée désormais sur Internet. Et ça marche!

L'un est psychothérapeute spécialiste des troubles du comportement alimentaire et l'autre, nutritionniste. Depuis longtemps, les Drs Gérard Apfeldorfer et Jean-Philippe Zermati sont persuadés de l'inefficacité des régimes restrictifs et font partie des praticiens qui préconisent l'*intuitive eating* : en observant ses sensations alimentaires, on écoute les messages de son corps, on se rassasie mieux et on apprend à manger naturellement sans se priver. Or la pleine conscience – méditation appelée également *mindfulness*, utilisée pour lutter contre le stress – et ses exercices adaptés à la problématique du surpoids sont, à ce jour, « ce qu'il y a de plus efficace pour aborder les difficultés psychologiques et émotionnelles liées à l'alimentation », affirme le Dr Apfeldorfer. C'est le *mindful eating*, une excellente méthode pour gérer ses envies de manger émotionnelles. On apprend à se nourrir en pleine conscience en maîtrisant ces états psychologiques qui nous font avaler sans faim.

Le B.A.-ba de la méthode

On applique à la table le principe de la pleine conscience : par la respiration, par certaines techniques de pause, on apprend à se centrer sur l'instant présent et sur ses sensations, en les acceptant comme elles viennent, sans chercher de solution. Quand on meurt d'envie de manger pour se calmer, par exemple (ce que les thérapeutes nomment l'« évitement émotionnel »), ●●●

●●● il faut laisser courir ses émotions, attendre qu'elles s'en aillent et que tout revienne à la normale. Cela évite de se jeter sur des biscuits apéritif pour compenser. Au contraire, il faut apprendre à se réconforter avec l'alimentation sans excès : par exemple, s'initier à l'aide de techniques de respiration à la dégustation d'aliments très caloriques (camembert, chocolat, saucisson...) en se satisfaisant de petites quantités. Le but est aussi d'apprendre à mieux supporter les moments où la faim survient ; cela permet de prendre de la distance avec ses obsessions et de diminuer sa fatigue mentale. Pour parvenir à cet état de conscience de soi-même par rapport à la nourriture et pouvoir modifier ses réflexes, il faut pratiquer les exercices au quotidien : ils durent cinq minutes environ pour un travail de respiration jusqu'à vingt minutes pour l'apprentissage de la dégustation (voir encadré).

2 QUESTIONS AU D^R APFELDORFER

1 A qui s'adresse cette méthode de pleine conscience alimentaire ?

Aux personnes qui mangent pour calmer leurs émotions. Mais aussi à celles qui s'alimentent en mode automatique sans s'écouter car, à force de suivre des régimes, elles ont perdu la conscience de ces sensations que sont la faim et la satiété. Dans ce cas, de trois à six mois suffisent pour constater des résultats. Pour ceux qui mangent afin d'apaiser leur colère ou parce qu'ils sont tristes, il faut compter au moins six mois ; c'est le minimum pour installer cette nouvelle façon de manger et modifier le vécu émotionnel.

2 Quelle est la différence avec des exercices de relaxation ou de sophrologie ?

Dans ces derniers, on cherche à remplacer les émotions négatives (malaise, anxiété...) par des émotions positives, du bien-être. Dans les exercices de pleine conscience, on accepte ce qui vient sans chercher à éviter les moments pénibles ; on apprend à avoir du recul vis-à-vis d'eux et on augmente ainsi la tolérance à ses propres émotions. L'objectif est de ne plus avoir besoin, à la première contrariété, d'une réponse alimentaire automatique. Les personnes qui suivent cette approche sont en général très impliquées et les résultats, particulièrement encourageants.

Isabelle, 38 ans, enseignante – 10 kg en 2 ans

J'ai tout de suite vu la différence

« Depuis l'enfance, j'ai un bon coup de fourchette. Adulte, j'en suis arrivée à manger jusqu'à dix fois par jour, avec le besoin constant d'avoir le ventre un peu plein. J'avais un indice de masse corporelle de 29, alors qu'on est déclaré obèse au-dessus de 30 ! Après avoir lu *Maigrir sans régime*, du Dr Zermati [Odile Jacob], j'ai pris conscience que ce besoin de manger était une façon de calmer mon anxiété, d'enfouir les émotions fortes sous la nourriture. Mais le comprendre ne suffit pas à s'en débarrasser, c'est la pratique de la pleine conscience qui a tout changé. Je me suis inscrite sur linecoaching.com, j'ai enregistré les exercices sur mon MP3 et j'ai tout de suite vu la différence. Grâce aux respirations, par exemple, j'ai réussi à dominer ma peur d'avoir faim. En deux ans de pratique, j'ai eu des hauts et des bas : il faut du temps pour que le processus d'acceptation des émotions devienne effectif et que les déconnecter des aliments s'inscrive en soi. Mais, au final, j'ai changé mon rapport à la nourriture. Avant, je choisisais les aliments pour leur valeur bourrative et lénifiante, comme les frites. Aujourd'hui, je me dirige vers ceux dont j'ai envie, notamment les fruits, que j'ai redécouverts. Du coup, j'ai perdu 10 kg. Je voudrais aller plus loin, mais je suis d'ores et déjà en accord avec mon corps. »

Elisabeth, 52 ans, fonctionnaire – 20 kg en 2 ans

Cela a été une révélation

« Depuis l'âge de 12 ans, j'alterne des phases de boulimie où je peux prendre 30 kg avec des périodes où je mange très peu et peux peser 50 kg. Mais souvent, c'est la boulimie qui prédomine. J'ai découvert la pleine conscience sur le site linecoaching.com. J'ai accroché tout de suite au discours simple qui vous fait prendre conscience de vous-même. Malgré mes 88 kg, j'ai commencé à apprécier mon corps tel qu'il est. J'ai compris que ce n'est pas l'alimentation le problème, mais le comportement qui lui est attaché. Cela n'a pas été facile, mais j'ai maigri sans m'occuper de mes kilos. Je me suis apaisée. Aujourd'hui, je mange quasiment de tout, même si j'ai encore des aliments tabous comme le sucre. Si je prends un gâteau, je crains toujours de ne plus pouvoir me retenir ! Je ne suis pas sûre d'être guérie de mes troubles alimentaires, mais je suis en train de m'en sortir, je revis et pratique une activité physique (vélo d'appartement et piscine). Bref, je nage en pleine conscience, et ça change tout ! »

UN EXERCICE CLÉ : LA DÉGUSTATION EN PLEINE CONSCIENCE

A chaque repas et collation, prenez le temps de déguster trois bouchées, de préférence les trois premières. Commencez par les regarder et les humer. Une fois les aliments en bouche, examinez leur texture, leur température, les saveurs... Essayez de suivre leur parcours lors de

la déglutition. N'enchaînez pas tout de suite avec la bouchée suivante afin de pouvoir examiner le goût qui perdure. Une fois ces trois bouchées avalées, mangez en « attention partagée » : attachez-vous à ne pas perdre de vue le goût des aliments, tout en dialoguant avec les autres

convives. Si vous mangez en solo, là encore, soyez attentif aux sensations gustatives et n'entreprenez aucune activité mobilisant toute votre attention. Lorsque votre plaisir gustatif prend fin, c'est le signal que le moment du rassasiement est arrivé. La fin de votre repas a sonné.

EN SAVOIR PLUS

- Avec linecoaching.com, le site de soutien créé par les D^{rs} Apfeldorfer et Zermati. Il permet de faire des bilans hebdomadaires et d'être suivi au quotidien par téléphone ou par e-mail. Les médecins répondent aux questions par chat et les forums sont très actifs. Autre point fort : plus de 100 vidéos pour visualiser les exercices et les télécharger. Programme découverte de 3 mois : 25 € par mois. Programme complet de 6 mois : 19 € par mois.
- Avec cet ouvrage écrit par Jan Chozen Bays, médecin et professeur de méditation : *Manger en pleine conscience. La méthode des sensations et des émotions* (avec CD), Les Arènes, 24,80 €.