



RÉAPPRENDRE À AVOIR.

faim

ÉCOUTER
SES SENSATIONS ET
DISTINGUER LA FAIM
PHYSIOLOGIQUE
DE L'ENVIE DE MANGER
« ÉMOTIONNELLE »,
C'EST LE PREMIER
RÉGIME GAGNANT.
MODE D'EMPLOI.

PAR RICA ÉTIENNE.

Quand on mange selon sa faim, même si c'est du chocolat ou du saucisson, on ne grossit pas. Trop facile? C'est pourtant ce que les études prouvent. Sur la durée, les personnes qui grossissent le moins sont celles qui se fient à leurs sensations alimentaires. Alors que celles qui veulent contrôler finissent fatalement par perdre la bataille du régime et gagner du poids. Pire, manger sans prêter attention à sa faim se double d'un effet pervers, le surplus est stocké dans les cellules de graisse, les adipocytes, qui grossissent et même, parfois, se multiplient, scellant

pour longtemps notre tendance à l'embonpoint! La théorie est simplissime: il faut écouter sa faim. En pratique, c'est moins simple. C'est même une succession de pièges, tant il peut s'avérer délicat de savoir si l'envie de manger que l'on ressent est naturelle et fiable ou bien si c'est « autre chose » qui nous invite à déguster un biscuit, à goûter une pâtisserie à reprendre deux « minuscules » carrés de chocolat. Faire de la faim un atout et un garde-fou contre les rondeurs superflues, c'est possible et ça s'apprend. Le Dr Jean-Philippe Zermati¹, spécialiste des troubles du comportement alimentaire, nous livre son mode d'emploi.

Respecter son tempo

On doit « manger à heures régulières », « faire un petit déjeuner de roi », « ne pas manger entre les repas »... Banales, ancrées dans notre culture, ces petites phrases, nous les connaissons toutes, et c'est le premier piège. S'y conformer à tout prix finit par nous faire perdre notre propre tempo biologique. De fait, aujourd'hui, beaucoup de nutritionnistes n'imposent plus les trois sacro-saints repas par jour à heures fixes. « Pas même pour les enfants, qui, eux aussi, peuvent sauter le petit déjeuner s'ils n'ont pas d'appétit », précise le Dr Zermati. « Faisons confiance à notre organisme », répète le médecin. C'est la clé. Depuis la nuit des temps, sans faillir, l'organisme se régule lui-même, indépendamment de nos plannings et de nos occupations. Fin gestionnaire de ses réserves d'énergie, il contrôle la sensation de faim en fonction des portions avalées et de l'intervalle entre deux repas.

C'est « l'appétit prévisionnel », explique le spécialiste. Autrement dit, si on mange légèrement à midi, on aura peut-être besoin d'une collation à 16h, mais elle ne fera pas grossir puisqu'elle est nécessaire. À l'inverse, si on mange copieusement au déjeuner, on sera plus naturellement enclin à décaler l'heure du repas suivant ou sinon à manger moins à ce moment-là. Rien de plus normal.

Tester les différentes intensités de sa faim

Contraignant et antinaturel, s'exercer à reconnaître les différents niveaux de faim est néanmoins une étape importante et efficace. Elle familiarise notre esprit et notre corps avec le rôle de la nourriture, le plaisir qu'elle nous procure, la reconnaissance des signaux de satiété. En reprenant ces exercices plusieurs fois durant la même semaine, la perception des sensations s'améliore progressivement.

Le premier exercice, à répéter au moins quatre jours d'affilée, consiste à « découvrir » sa faim. Mieux vaut le faire dès le matin, car les envies de manger « émotionnelles », qui brouillent les pistes, sont moins présentes à ce moment-là. Commencez par sauter le petit déjeuner en prenant seulement une boisson chaude, sucrée ou pas. Au cours de la matinée, guettez l'apparition des premiers signaux de la faim. Observez ensuite comment évoluent les sensations de faim et repoussez l'heure de votre déjeuner d'un jour à l'autre. Lorsque la faim se manifeste, concentrez-vous sur vos ressentis physiques (fatigue, douleur au ventre, mal de tête...), et émotionnels (anxiété, agressivité, peur, indifférence...).

LA VRAIE FAIM, C'EST COMMENT ?

Au début, la vraie faim peut se manifester par des gargouillis, un creux dans l'estomac, une salivation, la gorge qui se serre... Ces signes disparaissent au bout d'une vingtaine de minutes, puis reviennent par vagues montantes successives, deux ou trois fois. Habituellement, elle « monte » peu à peu et, surtout, se calme facilement après avoir mangé. C'est souvent l'inverse avec la faim émotionnelle.

Le second exercice, créé à Brides-les-Bains (station thermale spécialisée dans le surpoids) avec l'aide du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS), permet de mieux se mettre au clair avec ses sensations au début et à la fin du repas. Il s'agit de noter, sur une échelle de 1 à 10, votre niveau de faim (« pas faim » à « affamé »), votre sensation de confort (« supportable » à « insupportable »), votre envie de manger le plat (« aucune envie » à « très envie »), tout en précisant aussi votre sensation physique (creux à l'estomac, salivation, sensation de vertige, nausée, fatigue...). À table, ensuite, divisez votre assiette en six portions. Après avoir consommé la première, remplissez à nouveau les colonnes « niveau de faim », « confort » et « envie de manger » et ajoutez une note de 1 à 10 traduisant le plaisir procuré par l'aliment. Et précisez également si, oui ou non, vous avez envie de passer à un autre aliment. Ainsi de suite pour la deuxième, la troisième portion... jusqu'à la dernière. D'autres exercices validés par le Dr Zermati sont disponibles sur www.linecoaching.com (payant).

Neutraliser la faim compulsive...

Qu'il s'agisse de l'envie irrésistible de piocher dans le frigo le soir, de celle de s'acheter des biscuits ou une pâtisserie dans le creux de l'après-midi : « À ce moment-là, faites trois choses : marquez une pause, respirez, et observez ce que vous ressentez », conseille le médecin. En y prêtant attention, vous pourrez dire si votre sensation d'inconfort émotionnel est acceptable ou pas, et si ça vaut le coup de craquer ou pas. Peu importe votre cas, l'essentiel est de casser un automatisme, et de réaliser qu'on peut décider, soit d'attendre

soit de se reconforter en mangeant. Dans ce dernier cas de figure, vous le ferez en dédramatisant, en choisissant l'aliment qui vous fait du bien, surtout en prenant le temps d'apprécier chaque bouchée, tranquillement. Puis la journée suit son cours et, si vous attendez ensuite d'avoir faim, cette petite collation n'aura même aucune incidence sur le poids, assure le Dr Zermati. En revanche, si vous avez ce type de compulsions tous les jours, et que vous continuez à grossir, la solution peut passer par une thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle², où le patient travaille sur ses émotions, ses frustrations, et ses réactions. ■

1. Coauteur, avec le Dr Gérard Apfeldorfer, de *Mensonges, régime Dukan et balivernes* (Odile Jacob). 2. Infos et thérapeutes sur www.gros.org