



# “J’AI TESTÉ LE RÉGIME SANS RÉGIME”

MINCIR SANS RIEN S'INTERDIRE, C'EST POSSIBLE. À CONDITION DE SAVOIR ÉCOUTER SES ENVIES ALIMENTAIRES. DÉMONSTRATION.

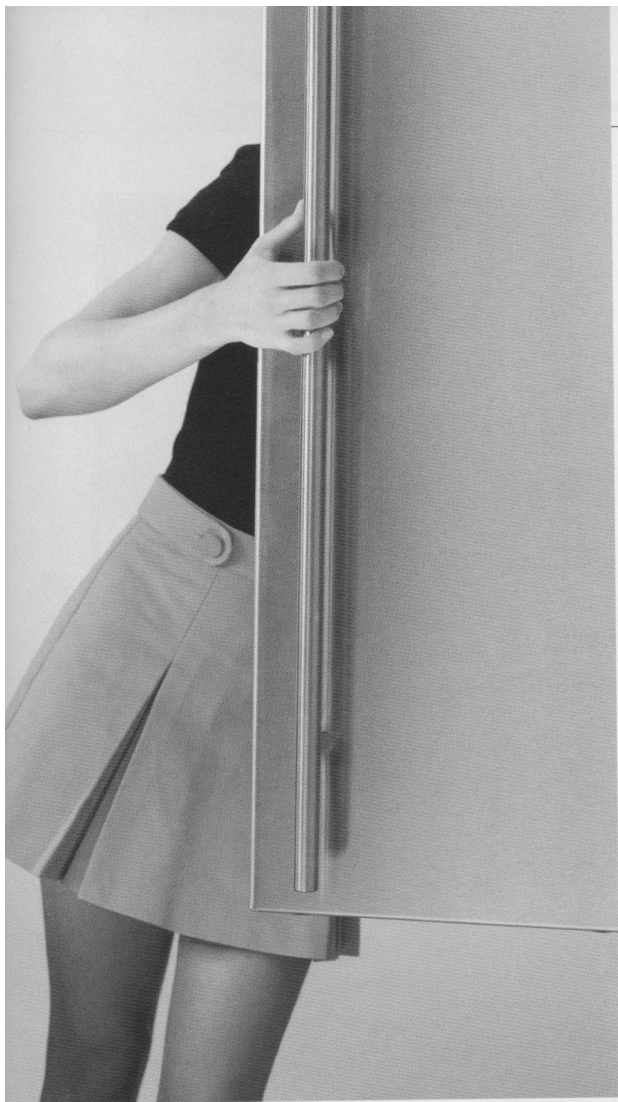
« Faites-vous partie des 95 % de gens qui ont repris du poids après un régime ? » Cette bannière flotte en homepage de [Linecoaching.com](http://Linecoaching.com) et accroche le regard. Le site propose une expérience nouvelle : celle du « non-régime ». Le programme, mis au point par le psychiatre Gérard Apfeldorfer et le nutritionniste Jean-Philippe Zermati, deux grands pourfendeurs des régimes\*, incite à ne pas se focaliser sur une perte de poids, mais à faire comme au billard. Explications : « Pour marquer des points au billard, on ne vise pas de façon directe, on utilise parfois les bandes pour mieux arriver à ses fins. En vous focalisant sur votre perte de poids, vous passez à côté de vos sensations alimentaires et vous accumulez des émotions négatives qui vous font manger », note Gérard Apfeldorfer.

« Est-ce que vous savez que, quand vous avez faim, vous ne pouvez pas grossir ? » Chemise blanche, lunettes fines, stylo à la main, le docteur Zermati explique en vidéo la base de la méthode Linecoaching. Et part du principe qu'aucun aliment n'est interdit, même les plus diaboliques : si j'en ai envie, c'est que mon corps en a besoin, à condition de s'arrêter dès que l'on arrive à satiété. Le but : atteindre le *set point*, le point d'équilibre qui correspond au poids pour lequel chacun est programmé. Les tâches que me donne « Marie », ma coach virtuelle, durent quatre, sept ou dix jours et chaque étape est validée par un bilan.

Le premier exercice sert à observer mon comportement alimentaire, à pointer ce que je mange suite à une

émotion (ou sans faim). Pendant sept jours, je remplis un carnet virtuel. Jean-Philippe Zermati m'explique, toujours via une vidéo, qu'il ne s'agit pas de retranscrire les aliments consommés, mais l'état d'esprit dans lequel je suis au moment du repas. « On accorde beaucoup moins d'attention à ce que vous mangez qu'à la façon dont vous mangez. Nous essayons de comprendre comment vous fonctionnez face à la nourriture. » Le questionnaire m'étonne : « Aviez-vous faim avant de manger ? », « Avez-vous mangé par compulsion ? » Mais on me demande aussi si j'étais détendue, si j'étais en solo, si je vaquais en même temps à une autre occupation ou encore si j'ai consommé des aliments dont je n'avais pas envie.

Sept jours plus tard, une fois cette étape validée, je passe à « Je découvre la faim ». Premier exercice : commencer sa journée en sautant le sacrosaint petit déjeuner. Et ne manger que quand on ne tient plus. Accro au rituel du petit déj, je décale l'exercice plusieurs matins de suite avant de me décider. La bonne nouvelle ? J'ai droit à un citron chaud au saut du lit, mais j'abandonne mes tartines. Au début, c'est facile. Mais vers 11 heures, j'ai tout à coup l'impression d'avoir un trou dans l'estomac. Salivation, gargouillis, maux de tête, irritabilité... Tout y passe et je file me



chercher une salade. A 12h30, je la dévore goulûment. A 15 heures, j'attaque gâteaux et pizza ; à 18h30, c'est glace avec les enfants. Je me sens complètement déséquilibrée. Je rentre consciencieusement mes ressentis dans le compte rendu.

Le docteur Zermati, sympa, m'envoie un mail pour me féliciter. Il me dit que je sais reconnaître les signaux de la faim. Mais comme ils n'arrivent qu'en fin de matinée, il me conseille d'alléger mon repas du soir ou de supprimer définitivement le petit déjeuner. « Ça diminuera l'apport calorique de votre journée sans nuire à votre équilibre. » Je clique sur l'onglet « Contacter un coach » pour exprimer ma surprise à Marie : ce conseil inattendu va à l'encontre de tout ce que j'ai toujours lu ou entendu. Marie n'en démord pas : « Si l'on n'a pas faim, on ne mange pas. Même le matin. »

Félicitée, encouragée, je me repose un peu sur mes lauriers. C'est compter sans Marie. Elle m'écrit : certes, je valide les étapes de mon parcours ali-

mentaire, mais mon parcours forme, lui, reste au point mort. Or, l'activité physique est essentielle. Un questionnaire me propulse « niveau 3 », c'est-à-dire sportive accomplie ou pas loin. Je me lance illico dans cinq séries de flexions. Cédric, le coach sportif qui montre l'exercice en vidéo, insiste sur les phases de récupération, le souffle et la posture du dos. Je me rassieds au bout de 6 minutes 38, les cuisses en feu. Je choisis aussi des « défis forme », comme bannir les ascenseurs et les escalators... Hum.

Pour me reconnecter à moi-même et reconnaître mes sensations, je dois m'entraîner à la « respiration en pleine conscience ». Une méthode qui m'aide à la fois à chasser le stress et à me concentrer sur ce que je mange. Pas évident et contraignant de ralentir son rythme, de garder la première bouchée vingt secondes dans la bouche. Un bon point aussi pour certains exercices psys, comme celui de « se séparer d'objets inutiles », donner vêtements ou bibelots qui encombrant mon appartement, pour être capable ensuite d'« abandonner » des aliments dans mon assiette...

Au fil des jours, je me rends compte que la plupart du temps, je passais à table sans faim, parce que c'était l'heure ou par obligation sociale. Le fait d'attendre de ressentir la sensation physique du manque, la « bonne faim », celle qui est impérieuse mais supportable, change le rituel. Manger n'est plus un acte banal et répétitif : je savoure avec infiniment plus de plaisir les aliments, j'apprécie le croquant des courgettes, l'acidulé du citron, l'onctuosité d'un bon yaourt. Du coup, exit la pause chocolat-biscuits de 17 heures ; j'annule le goûter pour mieux apprécier mon repas. Je franchis les étapes : découvrir la dégustation, tenter de gérer les fringales de fin de journée, celles qui font s'avaler la moitié d'un camembert avant le dîner. La méthode me propose aussi de savourer des aliments hypercaloriques – saucisson, frites, moelleux au chocolat... –

afin de les démystifier une bonne fois pour toutes.

Au bout d'un mois, j'ai retrouvé des sensations alimentaires, je me suis réapproprié certains aliments comme les féculents et je suis sortie (un peu) de cette « restriction cognitive » qui crée les dérèglements. ■

## SAVOURER SAUCISSON, FRITES, MOELLEUX AU CHOCOLAT POUR LES DÉMYSTIFIER.

\* « Mensonges, régime Dukan et balivernes », de Gérard Apfeldorfer et Jean-Philippe Zermati, Odile Jacob, 2012.