

La méthode Linecoaching

-2 KG
EN 1 MOIS

Manger ce qu'on aime, écouter ses sensations alimentaires et faire la paix avec son corps : les clés pour retrouver la ligne. PAR SOPHIE JANVIER



C

ette méthode, à retrouver sur le site linecoaching.com, s'inspire de l'approche du Gros (Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids), plaçant la dimension psychologique au cœur de la démarche d'amaigrissement. Elle comporte trois axes : le comportement alimentaire, la gestion des émotions et la réconciliation avec le corps. La diététique ne tient pas ici une place centrale, même si les coachs sont formés à la nutrition. Gérard Apfeldorfer, médecin psychiatre spécialiste du comportement alimentaire, et Jean-Philippe Zermati, médecin nutritionniste, sont les créateurs de cet « anti-régime ».

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le programme s'appuie sur un test gratuit permettant d'établir le profil de comportement alimentaire de chacun. En fonction de celui-ci, un suivi person-

nalisé est élaboré moyennant un forfait mensuel débutant à 19 €. Des coachs (le plus souvent des psychologues cliniciens) assurent un suivi par mail ou par téléphone, et les experts animent des «tchats». Défis et vidéos sportives sont également au menu.

Quel que soit le profil défini, le programme comporte des grandes étapes clés: observer son comportement alimentaire en tenant un carnet dans lequel sont consignées les émotions liées à la prise alimentaire; faire l'expérience de la faim et (re)découvrir la sensation de satiété; manger en pleine conscience, c'est-à-dire en dégustant vraiment les aliments, lentement et dans le calme; écouter ses désirs alimentaires et savoir manger sans culpabilité et sans excès des aliments très caloriques; faire la paix avec son corps et le «réhabiter» en pratiquant une activité physique adaptée. Pas de menus types proposés ici: l'équilibre nutritionnel n'est pas un objectif même si, de fait, il s'impose souvent à l'arrivée.

Les concepteurs du programme considèrent que lorsqu'on a réappris à écouter vraiment ses sensations alimentaires et à gérer ses envies de manger émotionnelles, la diététique reprend naturellement ses droits.

Si le programme se veut l'antithèse de tout régime restrictif, son but reste de favoriser une diminution des apports caloriques. L'idée essentielle: en mangeant seulement quand on a faim et seulement ce qui nous fait plaisir, in fine on mange moins!



LES ➔ Les goûts alimentaires de chacun sont pris en compte. Les écarts sont favorisés pour qu'il soit possible d'y faire face ensuite sans reprendre du poids. Le candidat «coaché» mais pas «materné» reste acteur de sa perte de poids. Les forums sont précieux, et on peut suivre le programme en binôme.



LES ➔ L'absence de menus types peut déstabiliser, et l'approche «psy» n'est pas au goût de tous. Noter ses excès alimentaires mais aussi ses états d'âme dans un carnet est loin d'être évident. De même, certains exercices proposés peuvent gêner: manger des aliments «tabous», sauter un repas, faire l'expérience de la faim, etc.

Paroles d'experts

Laura Serio
Diététicienne-nutritionniste.



«Basée sur le respect des sensations de faim et de satiété, cette approche déculpabilisante permet de prendre conscience de son comportement alimentaire et devrait aider les grignoteuses. Bémol, elle ne met pas l'accent sur l'intérêt d'une alimentation équilibrée et santé.»

Dr Jean-Michel Lecerf
Chef du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.



«Linecoaching est une bonne solution pour les personnes qui ont multiplié les régimes restrictifs et se retrouvent avec des troubles du comportement alimentaire. Mais le programme ne permettra pas forcément une perte de poids chez celles qui ont pris des kilos pour des raisons extra alimentaires (grossesse, médicaments...).»



LES ALIMENTS CONSEILLÉS OU À ÉVITER

Aucun! Linecoaching plaide qu'il n'y pas de «bons» ou de «mauvais aliments». Il faut manger selon ses goûts et ses désirs du moment. Non seulement il est possible de manger des aliments gras ou sucrés, mais c'est même une étape clé du programme! L'objectif est de faire comprendre qu'on pourrait, à la limite, maigrir en consommant exclusivement du Nutella (certes en petite quantité!). Et que des haricots verts vapeur mangés sans faim au dîner ne vont pas «compenser» ou «absorber» les «craquages» de la journée, mais bien rajouter des calories!

(ou «set point») n'est pas le même pour chacun et ne correspond pas forcément aux canons de la minceur actuelle.

Accepter cette inégalité de départ fait partie de la démarche. La durée minimale du programme est estimée à deux ou trois mois, avec en moyenne une perte mensuelle de 2 kilos.

C'EST POUR QUI ?

Celles qui ont déjà un lourd passif avec les régimes et qui ne croient plus aux formules miracles. Celles qui ont des compulsions alimentaires, qui mangent en excès par stress ou mal-être. Cette méthode sera aussi profitable aux maniaques de l'équilibre alimentaire, qui contrôlent le contenu de leur assiette au risque de «craquer» régulièrement. Le programme est contre-indiqué à celles qui souffrent d'un trouble du comportement alimentaire grave, aux diabétiques sous traitement oral, et aux personnes qui prennent certains types de médicaments (neuroleptiques, corticoïdes...).