

# 4

# BOOSTER SON

«Aide-toi, le ciel t'aidera», ce pourrait être la devise du Dr Gérard Apfeldorfer. Pour ce spécialiste du comportement alimentaire, il faut d'abord faire la paix avec ses démons, apprivoiser ses émotions pour réussir à maigrir... durablement!

PAR SOPHIE JANVIER

Dr Gérard Apfeldorfer,  
psychiatre  
spécialiste du  
comportement  
alimentaire.



66

F.A.: Vous avez publié un livre devenu célèbre, *Maigrir c'est dans la tête*\*. Que faut-il comprendre par là?

G.A.: Le poids et le comportement alimentaire sont contrôlés par des mécanismes cérébraux. Il y a d'abord le système «faim-satiété» dont le centre se situe dans l'hypothalamus. En conditions normales, on a faim quand le corps a besoin d'énergie, et on est rassasié quand le corps en a eu suffisamment. Se greffe là-dessus ce qu'on appelle le «système hédonique», qui contrôle le désir d'aliments particuliers, le plaisir à les manger, et permet l'apparition du rassasissement, c'est-à-dire la fin du plaisir gustatif à manger. On désire et on apprécie les aliments

qui nous apportent ce dont notre corps et notre esprit ont effectivement besoin.

F.A.: Cela paraît magnifiquement pensé, mais dans la réalité, la machine ne tourne pas si bien que ça...

G.A.: Quand tout va bien en effet, ce système permet d'obtenir un poids stable sans rien faire de spécial et sans y penser. Mais, il y a un troisième système «dans la tête», celui des émotions.

Quand on se laisse facilement déborder par ses émotions, on cherche un moyen de gérer ce trop-plein, et cela peut alors se traduire par une surconsommation d'aliments, le plus souvent gras et sucrés. Ceux-ci ont un pouvoir calmant puissant, du moins temporairement.

Si on est quelqu'un d'équilibré et qu'on a ponctuellement des débordements, ce n'est pas grave, car l'excès de nourriture va induire une faim plus tardive. On mangera sûrement moins au repas suivant et tout va rentrer dans l'ordre. Mais si l'on n'est pas en paix avec soi-même et que l'on culpabilise à chaque excès, on risque de tomber dans le système du «tout ou rien» : au lieu de s'arrêter quand on a plus envie de l'aliment, on se dit «foutu pour foutu, autant continuer», et on mange alors de grosses quantités. On se sent en échec, et, pour se punir, on contrôle ensuite sévèrement son alimentation. Au final, on alterne des périodes de restrictions et de compulsions, sans plus jamais faire confiance à sa faim, que l'on ne sait d'ailleurs plus reconnaître.

F.A.: Comment faire pour sortir de ce cercle vicieux?

G.A.: Les personnes qui mangent frénétiquement pour se calmer sont autant de Princesses au petit pois qui ne supportent plus aucune émotion. Il faut donc les aider à mieux vivre leurs émotions, pour qu'elles soient à nouveau capables d'écouter leurs sensations alimentaires.

\*Editions Odile Jacob.

# MENTAL

Pour y arriver, je leur conseille notamment de faire des exercices de pleine conscience (voir encadré).

**F.A. : Le travail sur la perte de poids est essentiellement psychologique?**

**G.A. :** Oui. Il s'agit d'augmenter sa tolérance à certaines pensées qui viennent nous visiter, comme par exemple: «Je suis nulle.» En apprenant à garder du recul par rapport à elles, en les laissant traverser notre esprit sans les prendre à notre compte, on devient le spectateur et non l'auteur de ses pensées. La phrase utile: «Je ne suis pas mes pensées», peut ainsi se conjuguer avec le verbe suivre, comme avec le verbe être. Maigrir ne doit pas être vu comme une guerre que l'on mène contre son propre corps, mais plutôt comme ce qui arrive à notre corps à partir du moment où on veille à mieux l'écouter et à le respecter.

**F.A. : Maigrir, c'est difficile!**

Comment se mettre dans les meilleures dispositions mentales pour réussir?

**G.A. :** Je passe mon temps à dire à mes patients que c'est un chemin, avec des cols, des marécages...

Il est normal qu'il y ait des avancées et des reculs. Mais chaque recul est

l'occasion d'apprendre quelque chose. Le point clé, c'est la bienveillance avec soi-même. Introduire la paix, la gentillesse vis-à-vis de soi et des autres, se faire confiance, c'est améliorer ses chances de réussite. Les coachings en ligne se développent et l'une des raisons de leur succès est la place des forums. Il y a une grande qualité d'échanges et de soutien entre les gens, axée sur l'entraide plutôt que la compétition.

**F.A. : Pourquoi êtes-vous contre les régimes amaigrissants?**

**G.A. :** Les régimes, c'est une histoire qui commence bien mais finit mal. A court terme, ça marche très bien, mais à long terme, on reprend plus de poids qu'on en a perdu. Pourquoi? Parce qu'on se bat contre ses propres systèmes de régulation biologiques. Il est possible de mener cette bataille un certain temps, mais on finit toujours par craquer. Les régimes nous demandent d'obéir, de suivre à la lettre des menus, des consignes, d'être dans le contrôle. Or, on ne peut maigrir durablement que si on s'écoute soi-même.

“



## ET POURQUOI PAS LA PLEINE CONSCIENCE

**Avez-vous déjà écouté un raisin sec? Non?** C'est pourtant fascinant! On commence par le faire rouler entre ses doigts, par le humer, puis on le porte à son oreille. Surprise: il crépite! Enfin, on le met en bouche, en le glissant sous la langue, le long du palais, pour laisser s'exprimer toutes les saveurs. La dégustation est soudain sublimée, et une certaine tranquillité nous habite... **Cette expérience s'intègre dans la méditation de pleine conscience, ou «mindfulness»**, comme l'appellent les Anglo-Saxons. Une pratique qui n'est plus réservée aux gourous du développement personnel: le Dr Apfeldorfer en a fait un pilier de ses thérapies comportementales. L'idée? **Apprendre à se recentrer sur le moment présent et prêter attention à toutes ses sensations avec intensité et bienveillance.** Appliquée à l'alimentation, cela suppose d'arrêter de manger de manière «automatique» ou pulsionnelle, et de savourer, assis dans le calme, chaque bouchée. Résultat: on est plus détendu, on mange moins vite, et la satiété se fait ressentir avec de moindres quantités d'aliments. On peut aussi «écouter sa faim», les yeux fermés, prendre conscience de toutes les sensations psycho-corporelles qu'elle suscite, ce qui permet de mieux savoir à quel moment il convient de manger. On peut encore gérer ses pulsions alimentaires en «contemplant» ses émotions, sans considérer qu'elles appellent une réponse immédiate et sans les juger. A la longue, on apprend à les tolérer plutôt qu'à les étouffer par des excès de nourriture. Ça vaut le coup d'essayer, non? S.J.