



Les réponses de Gérard Apfeldorfer

MON PROBLÈME, C'EST QUE J'AIME MANGER

« J'ai pris 20 kg en dix ans. Je voudrais les perdre, mais j'aime manger et j'aime cuisiner de bons petits plats ! Je n'imagine pas m'en passer. Comment puis-je concilier la nécessité de perdre du poids et mon "bien-être" alimentaire ? Par ailleurs, je ne suis pas une grande sportive. » **LYSA, 29 ans**

Vous aimez manger des bonnes choses ? Les bons petits plats, la bonne cuisine, les petits dîners entre amis ? Ce qu'il vous faut, c'est réapprendre à manger en tenant compte de vos appétences, de vos sensations alimentaires de faim et de rassasiement. Il s'agit de manger, lorsque l'appétit survient, les choses qu'on aime et de s'arrêter dès que cet appétit nous quitte. Comment faire quand on est terrorisé à l'idée de grossir ou de ne pas maigrir ? Voilà pourquoi un travail sur le comportement alimentaire est indispensable : il s'agit de réapprendre le goût des choses, de savoir écouter les messages du corps. **Comme la culpabilité de manger et la peur de grossir empêchent la perception des sensations de rassasiement, on doit apprivoiser ces aliments qu'on craint et qu'on désire tout à la fois.** Mincir en mangeant du chocolat ou de la charcuterie est plus compliqué que de faire un régime, mais plus durable aussi. Mincir passe par une réconciliation avec son corps, et c'est la gymnastique douce (aquagym, taï-chi-chuan, stretching, gym douce, danses africaine ou orientale) qui peut y aider, mieux que des efforts violents pour évacuer les calories.

FAUT-IL SE FORCER À BOIRE QUAND ON N'A PAS SOIF ?

« Comme beaucoup de gens, je bois ma bouteille d'eau tous les jours. Je bois, mais souvent sans avoir soif. Qu'en pensez-vous ? »

LÉA, 22 ans

Nous sommes constitués de 60 % d'eau et, dès que ce pourcentage baisse, nous allons très mal. L'activité physique, une température excessive, un air sec peuvent nous faire perdre beaucoup d'eau. Dans ces cas-là, nous savons répondre à notre soif. Mais il arrive aussi que, dans la vie quotidienne, certaines personnes soient tellement prises par leurs activités, fassent si peu attention à elles-mêmes, qu'elles aient de la difficulté à en prendre conscience. D'où la mode, sans doute, de la bouteille d'eau minérale sur le bureau. Est-ce bien nécessaire ? **Ne vaut-il pas mieux se mettre à l'écoute de ses besoins, se faire confiance et boire quand on a soif, et pas plus ?**

3 | Écouter son corps



JE PRENDS MES REPAS TOUTE SEULE

« Je vis seule depuis des années et suis très gravement boulimique. J'ai repris depuis peu le chemin d'une psychothérapie, peut-être la bonne, du moins une qui me convient, même si le chemin est encore long. Cependant du point de vue du symptôme, je me demande si des progrès sont possibles alors que je prends (presque) tous mes repas seule. Peut-on réussir à se nourrir soi-même sans chaleur humaine, ou bien est-ce une gageure, l'un n'allant pas sans l'autre ? Merci de votre réponse. » LOU, 28 ans

J'aime bien votre question. Elle montre que vous avez compris que **manger, ce n'est pas faire le plein à la pompe**. Manger est, dans presque toutes les cultures, avant tout un acte social. La convivialité permet qu'on se nourrisse des autres et qu'ils se nourrissent de nous. Manger est aussi un acte culturel, puisqu'on ne mange pas des aliments insensés, mais bien des aliments porteurs de représentations. Et manger est encore un temps de retrouvailles avec soi-même, avec ses appétits corporels et mentaux. Quitter la boulimie, c'est renouer avec tout cela. Ce qui nécessite un travail sur soi-même, bien entendu, mais aussi, à un moment ou un autre de votre parcours, un travail très concret sur sa relation avec ses aliments, et sur l'écoute de ses sensations alimentaires.

APRÈS MES JEÛNES, JE REPRENDS DU POIDS

« J'ai aujourd'hui 46 ans, j'ai pris 7 kg en sept ans et je ne peux plus mincir. Pourtant, je mange sans excès. Il m'arrive de faire des jeûnes prolongés (cinq jours) qui me font du bien. Mais après un mois, le poids antérieur au jeûne revient, identique. J'ai des problèmes de circulation qui m'obligent à ne pas dépasser un certain poids. Y a-t-il une nourriture particulière à avoir lorsqu'on est proche de la ménopause ? »

VICTOIRE, 46 ans

Votre indice de masse corporelle est de 23,9. La normale se situe entre 20 et 25. Vous n'êtes donc pas en surpoids, d'un point de vue médical. Certes, la mode voudrait que vous soyez plus mince. Le problème est que vous avez fait des jeûnes à répétition. Ces jeûnes répétés sont pernicieux : ils vous font perdre du poids, mais dans cette perte de poids, il y a beaucoup de tissu noble de

perdu, du muscle et les tissus de vos organes. Ensuite, quand vous reprenez du poids, vous ne reprenez que de la graisse. À la longue, vous vous affaiblissez et il devient de plus en plus ardu de maigrir. Vous en êtes là. **La vérité est qu'on ne fait pas ce qu'on veut avec son poids. Nous possédons, à l'intérieur de nous, des mécanismes de régulation du comportement alimentaire et du poids qui sont tout à la fois très souples et extrêmement puissants.** Très souples, puisque nous pouvons ne pas manger ou manger énormément. Mais très puissants car, après un temps, ces mécanismes de régulation se font puissamment sentir et « ça » se met à manger, parfois en dehors de la volonté. Tous vos ennuis viennent de ce que vous voulez discipliner votre corps afin qu'il se conforme à votre vouloir. Ça ne marche pas comme ça. Il vous faut choyer et respecter ce corps pour qu'il se stabilise à son poids naturel. Si vous avez des problèmes de circulation, il convient de les soigner, bien sûr, quel que soit votre poids. Lors de la ménopause, le corps se déféminise, la taille s'épaissit, sans qu'on prenne forcément beaucoup de poids. Quant à un régime particulier à cette période de la vie, il n'y en a pas. Pour trouver une aide, consultez le site gros.org.

COMMENT SORTIR DE L'OBSESSION ?

« Manger “juste” – c'est-à-dire quand j'ai faim, ce dont j'ai envie, jusqu'à satiété mais pas plus – vire à l'obsession. Doit-on manger dès les premiers tiraillements, ne fût-ce qu'une légère “collation” ou s'imposer le rythme des trois repas par jour en se disant que notre organisme saura ce dont il a besoin ? » **CHARLES, 41 ans**

L'angoisse des mangeurs ne connaît pas de limite et, dès lors qu'on est obsédé par son poids, on fait flèche de tout bois ! **Halte au perfectionnisme alimentaire, de quelque nature qu'il soit !** Fort heureusement, notre organisme est souple et tolère les approximations. Lorsqu'on est occupé à nourrir sa faim des autres, sa faim de chaleur humaine, ou encore lorsqu'on se protège de certaines émotions en mangeant, on ne s'occupe pas des quantités. Comme on aura trop mangé du point de vue du bilan énergétique, on aura moins d'appétit aux repas qui suivront (avec parfois d'ailleurs un délai de réponse) et on mangera moins. On régulera donc ses différents appétits les uns après les autres, dans une sorte de bricolage, et l'équilibre se fera à l'échelle de la semaine ou de la dizaine de jours. Bien sûr, il faut pour cela qu'on ne passe pas son temps à satisfaire un besoin récurrent, permanent, qui s'impose à nous. Les personnes qui, par exemple, font face au stress quotidien en mangeant, sacrifient la régulation énergétique à la régulation des émotions. Lorsqu'on a de la sorte un problème récurrent, c'est bien sûr ce problème qu'il convient de résoudre.

3 | Écouter son corps



SE PESER TOUS LES JOURS ?

« Combien voient dans leur balance un détecteur de mensonges ? Le poids indiqué ne symbolise-t-il pas la valeur de l'individu, inversement proportionnelle au poids exprimé en kilogrammes ? Une personne de peu de poids est fondamentalement active, dynamique et valeureuse ; une personne lourde affiche aux yeux de tous son flagrant manque de volonté. » **TANJA, 29 ans**

La valeur pondérale a tôt fait d'être fétichisée : 59,9 kg le matin signifieront une belle journée, tandis que vos 60,1 kg vous poursuivront jusqu'au coucher, à moins que vous ne maigrissiez de quelques grammes à l'approche de midi. Plus la balance est précise, et plus elle dramatise un poids forcément fluctuant. **Car le poids varie de deux à trois kilos en plus ou en moins selon le degré d'hydratation, le type d'aliments ingérés, l'exercice physique accompli, selon qu'il fait froid ou chaud, que l'on aura été stressé ou que l'on est relaxé, selon les périodes du cycle féminin.** Prendre ces kilos-là au sérieux revient à se réjouir des marées basses et se désoler des marées hautes. Vu ainsi, les pèse-personne ne sont rien d'autre que des machines à se créer des émotions intempestives. Faut-il alors ranger la balance au placard ? Et pourquoi pas ? À condition toutefois que cela ne résulte pas d'une politique de l'autruche, d'un déni du corps. On se pèsera donc avec circonspection : une fois par semaine au maximum en ne s'occupant que de la tendance générale sur plusieurs semaines. Et on n'oubliera pas que ce qui est pesé est notre corps, pas notre personne, et encore moins notre âme.

MON ENFANT REFUSE DE MANGER

« Mon fils de 2 ans refuse de manger depuis quelque temps. Nous avons tout essayé, les cris, les menaces, le fait de le coucher directement sans manger, rien n'y fait ! Il ne mange que quand il nous a mis hors de nous ! Que faire ? » **LÉA, 32 ans**

Souvent, les parents ont leurs idées concernant la façon dont leurs enfants doivent s'alimenter. Mais leur progéniture a aussi les siennes ! Si l'enfant a perdu du poids, s'il est triste, sans entrain, il convient de s'inquiéter de sa santé, et de consulter son médecin qui recherchera en premier lieu une cause somatique à cette incapacité à se nourrir. Mais si cet enfant est tonique et s'il n'a pas perdu de poids, alors c'est sans doute qu'il mange suffisamment, malgré le conflit qui l'oppose à ses parents sur le terrain alimentaire. Parfois, il n'y a rien de grave : l'enfant s'est mis à sélectionner ses aliments à sa façon. Ce mécanisme qu'on nomme

néophobie alimentaire est normal, mais dès lors que les parents s'y opposent, il peut être utilisé par l'enfant comme un acte d'affirmation de soi et une modalité de communication, au même titre que le jeu qui consiste à maîtriser ou non ses sphincters. L'enfant découvre le pouvoir qu'il possède. **Mais pour jouer, il faut être au moins deux : si vous souhaitez que le jeu cesse, commencez par cesser vous-même d'y jouer.** Lors de son repas, laissez-le se débrouiller seul. Désintéressez-vous de ce qu'il mange. S'il se nourrit, très bien. S'il ne consomme rien et ne fait que jouer avec la nourriture, très bien aussi. Un enfant ne meurt pas de quelques repas sautés. Débarrassez son assiette en le félicitant de s'être bien amusé et nettoyez-le gentiment, avec le sourire. Il est probable qu'après ces quelques repas non-consommés, la faim le conduira à manger. Mais lorsqu'il se met à manger, faites bien attention à ne pas porter trop d'attention à sa consommation alimentaire. Si cette mise en extinction de son comportement d'opposition ne suffit pas, alors le problème qui oppose votre fils à ses parents est plus profond. Mieux vaut donc consulter un pédopsychiatre ou un psychologue, afin de découvrir la vraie nature du problème.

JE N'OSE PAS ARRÊTER MON RÉGIME

« J'ai entamé un régime qui m'a fait perdre 20 kg. Mais j'ai attrapé d'horribles manies : je dois mâcher chaque bouchée pendant une minute minimum, je ne dois pas manger plus que ceci ou que cela... Je pèse actuellement 49,9 kg pour 1,61 m. Je n'ose plus arrêter de peur de ne plus contrôler mon alimentation. J'ai horriblement peur de la suite, je ne veux pas regrossir, je veux juste arrêter d'être obsédée par mon alimentation et ne plus m'en soucier comme les autres de mon âge. » **CHLOÉ, 15 ans**

Le régime que vous avez fait, la perte rapide de 20 kg vous ont conduit à développer des troubles du comportement alimentaire. On appelle l'état dans lequel vous êtes la restriction cognitive. Vous êtes obligée de vous restreindre drastiquement pour ne pas perdre le contrôle. **Vous mangez dans l'anxiété et la culpabilité, développez des conduites alimentaires biscornues, tentez d'écarter toute une série d'aliments.** Le risque est que vous vous mettiez à osciller entre deux états : celui de surcontrôle dans lequel vous êtes au moment où vous écrivez ce courriel, et un état de perte de contrôle, où vous vous mettriez à manger de grosses quantités d'aliments nourrissants en peu de temps. Ce serait alors la porte ouverte à un état boulimique, ou un état anorexique. Sortir de là n'est pas si facile, et c'est pourquoi mieux vaut ne pas maigrir comme vous l'avez fait, à coups de régimes. Je vous conseille de visiter le site gros.org.