



Mincir sans se priver, c'est possible



Mincir sans se priver, c'est possible Rami Niemi pour Les Echos Week-End

Manger ce qu'on veut, mais en « pleine conscience », pour maigrir ou ne pas grossir ? Cette habitude qui consiste, avec le soutien de la méditation, à bien se nourrir sans interdits ni régimes, fait de plus en plus d'adeptes.

Qu'on le nomme effet yo-yo, boomerang ou rebond, tous ceux et celles qui, lassés de leurs kilos en trop, ont un jour tenté un régime amaigrissant « restrictif » - sans ceci ou cela, pâtes, viande, sucre, gras... - connaissent bien ce redoutable phénomène : restriction + interdit = envie + compulsions. Résultat, après une perte de poids forcée, l'aiguille de la balance a tendance à s'affoler à nouveau. Ce « *surrégime* », Alice l'a vécu deux fois. « *J'ai toujours été en surpoids, dès l'adolescence, avec un IMC autour de 30 (1). À 14 ans, sur les conseils d'un généraliste, j'ai suivi un premier régime très restrictif. Certes, j'ai perdu 10 kg en 6 mois... mais je les ai j'ai vite repris et même plus. J'ai recommencé durant mes études. Là, j'ai perdu 5 kg, puis j'ai été à nouveau rattrapée par l'effet rebond* », témoigne cette jeune directrice artistique à la ligne aujourd'hui impeccable. Et qui, visiblement, ne craint pas la rechute. Car si l'histoire bégaie parfois, elle ne se répète pas. Alice, à nouveau, a perdu 27 kg en un an ! Mais cette fois, lassée par les échecs antérieurs, elle a choisi une autre approche. « *Pour faire simple, je suis attentive non à ce que je mange, mais à comment je mange !* » résume en souriant la jeune femme qui assure « *opter pour un burger si elle en a envie mais en toute conscience* ». C'est cette approche - à savoir l'alimentation de pleine conscience, ou *mindful eating* - qui l'a sortie avec succès de la spirale infernale des régimes.

Venue des États-Unis, la technique consiste à (ré)apprendre à manger, mais sans se priver, en conscience et avec bienfaisance envers soi-même. Elle n'est d'ailleurs pas réservée aux seules personnes en surpoids mais concerne aussi tous ceux désireux de nouer une relation saine, apaisée et enjouée avec la nourriture. Une vision défendue de longue date par Jan Chozen Bays, une pédiatre américaine de 72 ans qui enseigne le *mindful eating* depuis plusieurs décennies.

Personnalité originale, professeur de zen et de méditation, elle est à l'alimentation ce que Jon Kabat-Zinn est à la réduction du stress par la méditation, et ses ouvrages font référence dans le monde (*Réapprendre à manger* , Les Arènes, 2016). Tout comme ceux de Susan Albers, psychologue clinicienne dont le best-seller vient d'être traduit en français (*Je mange en pleine conscience* , De Boeck Supérieur, mars 2017) ou, en France, les nombreux ouvrages du psychiatre Gérard Apfeldorfer et du nutritionniste Jean-Philippe Zermati

[Visualiser l'article](#)

(Odile Jacob), tous deux fondateurs du Gros, le Groupe de réflexion sur l'obésité et les surpoids, et ardents défenseurs de cet *intuitive eating* destiné à faire redécouvrir ce que manger veut dire.

En France, si la discipline est encore peu répandue, elle commence tout de même à élargir son périmètre au-delà des frontières des spécialistes, pour s'inscrire dans des approches de bien-être. « *Nous lançons cette année un programme spécifique Mincir en pleine conscience dans lequel notre intervenante, Géraldine Desindes, propose cinq séances de mindful eating en plus des soins minceur classiques en thalasso : bains hydromassants, enveloppements, activité physique* », détaille Caroline Mahé Lea, la directrice du centre de thalasso de Concarneau, à l'origine de cette initiative. Géraldine Desindes, qui exerce en indépendante, est une instructrice expérimentée formée auprès de Jan Chosen Bays. « *On n'apprend pas à surfer en pleine tempête mais sur des petites vagues. Ce moment loin du stress, dans un contexte apaisé et bienveillant avec du temps devant soi, est idéal pour découvrir une pratique qui peut de prime abord surprendre certaines personnes peu familiarisées avec la méditation et la pleine conscience* », explique-t-elle.

Auscultez sa faim

Et de fait, on se prend vite au jeu dès la première séance. Après une courte méditation destinée à se recentrer sur soi et sur son environnement, elle propose un premier exercice, sorte de voyage initiatique au pays du mindful eating. Il s'agit de ressentir, à travers l'exploration d'un simple grain de raisin (ce pourrait être un autre petit aliment), les différentes formes de faim - des yeux, du nez, de la bouche, des oreilles, de l'estomac, des cellules, de l'esprit, du coeur - et d'en noter l'intensité sur une échelle de 1 à 10.

Aiguiser sa curiosité et son intérêt pour la faim et ses déclinaisons est essentiel dans l'alimentation de pleine conscience. Le mécanisme, complexe et multiple, plonge ses racines autant dans la crainte ancestrale de manquer que des codes et des rythmes sociaux, de nos habitudes, de notre éducation... « *Mais ce qu'on sait, c'est qu'on mange différemment et mieux dès qu'on invite tous nos sens à la table* », insiste Géraldine Desindes. « *L'oeil et le nez, par exemple, sont des vecteurs très puissants d'informations, tout comme l'oreille. Un aliment croquant, une poêle qui grésille sont des promesses faites aux mandibules et à l'estomac ! Quant au toucher, inné chez les bébés et les enfants, il est occulté à l'âge adulte. Et si on oublie trop le goût, on va compenser la qualité par la quantité.* » Du « *j'ai trop faim* » au « *je suis gavé* » l'estomac, lui, est la mesure du remplissage. « *Il faut savoir apprécier d'avoir faim pour trouver la satiété. Dans l'île japonaise d'Okinawa, celle des centenaires, l'adage dit que pour rester en bonne santé l'estomac ne doit être plein qu'au quatre cinquième, le dernier étant pour le médecin !* » poursuit Géraldine Desindes. Nos cellules (le corps), notre esprit (le mental), notre coeur (les émotions) réclament aussi leur dû, à coups de signaux qu'il faut percevoir, interpréter, gérer. Une autre séance sera, elle, consacrée à distinguer la faim physiologique de la faim émotionnelle en écoutant notre réceptivité aux différentes saveurs.

De ces quelques heures d'initiation, on repart avec des repères pratiques et aisés à mettre en oeuvre : se poser quelques minutes - une courte méditation - avant d'aller déjeuner le midi, et observer sans jugement son état émotionnel ; faire une petite pause - trois minutes - une heure avant de quitter son travail évitera, de retour chez soi, de se jeter sur la nourriture avant d'affronter la « deuxième » journée et son stress. Préférer, pour les pauses collations en journée le chocolat noir ou les fruits secs - des nourritures du corps, de l'esprit et du coeur -aux sucreries du distributeur ; prendre le temps, au supermarché ou devant le réfrigérateur ouvert, de questionner ses envies, son humeur, ses faims...

L'alimentation en pleine conscience n'est ni la solution miracle, ni un long fleuve tranquille. C'est un chemin personnel et exigeant. « *La lecture de "Maigrir sans régime" de Jean-Philippe Zermati m'a donné le déclic. Je suis allée voir une nutritionniste formée à cette méthode* », raconte Alice. « *Le travail a pris quatre ou cinq séances, sur deux mois : bilan des habitudes alimentaires, tenue d'un carnet détaillé quotidien,*



[Visualiser l'article](#)

reconnaissance des signaux de faim, distinguer entre faim et envie de manger, entre petite, moyenne - préférable - et grosse faim... À aucun moment elle ne m'a dit quoi manger, ni de me restreindre sur les quantités. Mais elle a vite, par exemple, pointé ma tendance à toujours vouloir finir mon assiette. Quand je lui ai dit "Je n'aime pas jeter", elle m'a simplement répondu que mon estomac n'était pas non plus une poubelle, ça a fait tilt ! » Tirée d'affaire, Alice ? « Aujourd'hui, je me considère comme autonome. Mon alimentation est régulée, avec des écarts. Le plus difficile, parfois, est de ne pas trop forcer sur la quantité quand c'est bon mais, ce n'est pas interdit si ça reste exceptionnel, assumé et conscient » , sourit la jeune femme.

Le cardiologue nutritionniste Frédéric Saldmann, qui vient de sortir *Votre santé sans risque* (Albin Michel) ne dit pas autre chose : « *On peut maigrir en mangeant de bonnes choses. Dès qu'on est dans la pénitence, c'est cuit !* » Déjà Jean Anthelme Brillat-Savarin avait son idée sur la question : « *Les animaux se repaissent ; l'homme mange ; l'homme d'esprit seul sait manger* » , écrivait le célèbre avocat gastronome tendance Épicure dans sa *Physiologie du goût* (1853). Loin d'être un triste sire, il ajoutait : « *Ceux qui s'enivrent ou s'indigèrent ne savent ni boire ni manger.* » À méditer.

(1) L'IMC, indice de masse corporelle exprime la corpulence d'une personne. De 25 à 30, léger surpoids ; de 30 à 35 obésité modérée ; au-delà, obésité sévère ou morbide.