côté santé

**PAYS :**France
**PAGE(S) :**80-82
**SURFACE :**281 %

**PERIODICITE :**Mensuel
**JOURNALISTE :**Anne-Laure Guiot

▶ **1 décembre 2020 - N°129**

à table minceur

# APPRENDRE À MAÎTRISER *son poids*

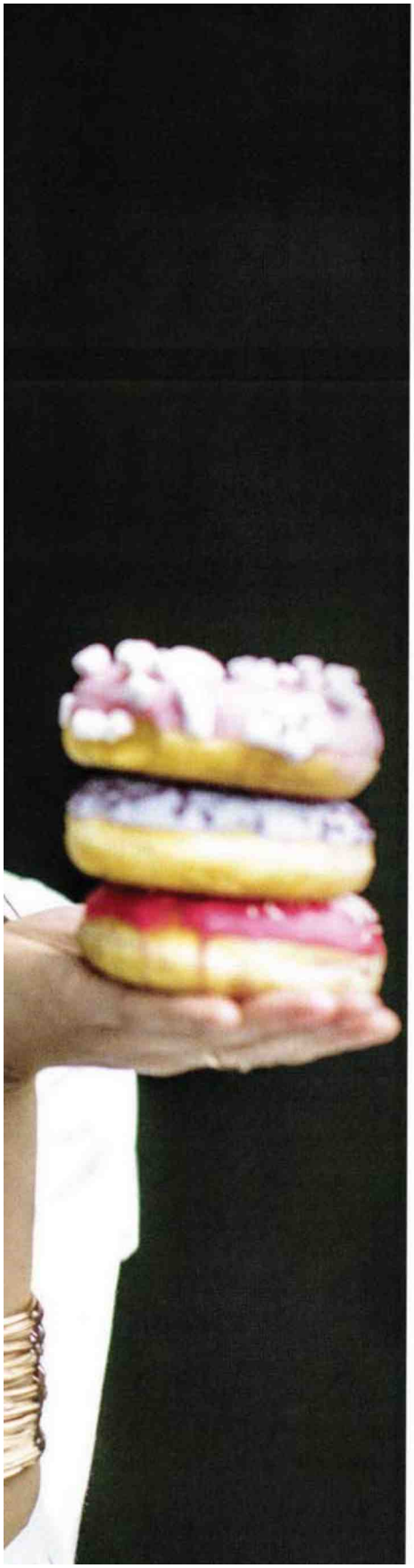
Comprendre votre métabolisme pour réguler votre poids et modifier votre comportement alimentaire de façon durable : voici une méthode simple pour identifier et respecter les signaux physiologiques et psychologiques de régulation et de stress qui seront vos alliés dans la quête de votre poids de forme.

Anne-Laure Guiot

Tous droits de reproduction réservés

Pickanews

PAYS :France
PERIODICITE :Mensuel
PAGE(S) :80-82
JOURNALISTE :Anne-Laure Guiot
SURFACE :281 %
► 1 décembre 2020 - N°129



**Perdre vos kilos en trop sans les reprendre peut vous aider à retrouver votre poids de forme.** Pour y parvenir, et si vous appreniez à être à l'écoute de votre corps ? En cas de surpoids, il convient de réapprendre à manger tout en reconnaissant et en respectant les signaux physiologiques de régulation internes : les sensations de goût, de faim et de satiété. Mais savoir décoder les facteurs psychologiques et comportementaux à l'origine du surpoids peut aussi vous aider à changer durablement d'alimentation. Il est souvent difficile de faire face à ses difficultés psychologiques. Nombre de personnes utilisent l'alimentation comme un moyen de se détourner de ce qui les tourmente, d'anesthésier leur stress. On parle *« d'alimentation de réconfort »*.

## Une méthode en 2 phases

Une frustration : un chocolat. Une dispute : une pâtisserie... Certes, on peut parfois s'octroyer une douceur pour se remonter le moral, mais on ne doit pas en prendre l'habitude. Aucun régime ne peut aider ces personnes à affronter leurs difficultés ; aucune méthode hygiéno-diététique ne réglera leurs problèmes. *« Dans ces situations, il faut travailler sur 2 axes : les difficultés psychologiques qui créent le stress (les causes) et les mauvais comportements alimentaires, qui créent le surpoids (les conséquences) »*, souligne Franck Dibouës, psychologue, auteur de *La tête et le ventre, la psychothérapie qui fait maigrir*, aux Éditions Hachette Pratique. L'objectif est de sortir de la spirale stress = excès alimentaires = prise de poids.

## L'alimentation intuitive

La méthode de Franck Dibouës comprend deux étapes. Lors de la phase 1, vous perdez des kilos jusqu'à atteindre votre poids de forme. Lors de la phase 2, vous entrez alors en période de stabilisation de votre poids qui s'établit durablement. L'objectif final est d'acquérir de nouvelles méthodes alimentaires centrées sur le plaisir de manger, d'utiliser les thérapies comportementales et cognitives (TCC) pour appréhender les sentiments et émotions en lien avec l'alimentation, et d'avoir recours à une méthode de gestion du stress (cohérence cardiaque...).

- **En phase 1,** vous expérimentez l'alimentation intuitive basée sur la faculté innée de votre corps à savoir quel aliment est bon pour lui et en quelle quantité. Vous mangez en conscience en vous concentrant sur les aliments avec vos sens (vue, odorat, toucher...) ce qui vous aidera à vous satisfaire de moindres quantités.

## Vers de nouvelles habitudes

Restez attentive à vos signaux physiologiques internes. Puis mettez en place à chaque repas une petite restriction calorique avant de parvenir à la satiété. Idéal pour perdre du poids

## AIDES ANTI-STRESS

**Composé Floral N°7 Lâcher Prise, Deva.** Sous forme de gouttes ou en spray, ce composé floral aide les personnes surmenées à faire face au quotidien et leur apporte un regain de vitalité. 10,70 €/flacon compte-gouttes – 11,70 €/le spray de 10 ml. deva-lesemotions.com

**Stress Control® Biosens, Laboratoire Léa Nature.** Un concentré de 2 plantes stars de la relaxation : le pavot de Californie et le safran bio. 8,79 €/30 gélules, leanatureboutique.com, en grandes et moyennes surfaces.

**Magné®control Stress Vitalité, Laboratoires Nutreov.** Sa formule anti-fatigue (magnésium marin...) permet aussi de réguler l'équilibre nerveux (vitamine C, B6). 11 €/30 sticks, nutreov.com

**Robuvit®, SuperSmart.** Cet extrait de bois de chêne améliore l'humeur, la fatigue, l'énergie. 39 €/60 capsules, robuvit.com et supersmart.com

**Arkogélules® Complex détente & équilibre du système nerveux, Laboratoires Arkopharma.** Une composition 100 % végétale (aubépine, griffonia) pour favoriser détente, relaxation et équilibre du système nerveux. 12,15 €/40 gélules, arkopharma.com et en (para)pharmacies.

**Happy Gummies, Kaya.** Des gummies à base de plantes adaptogènes (chanvre, griffonia...) pour lutter contre le stress. Contiennent 10 mg de CBD, ainsi que 10 vitamines et minéraux. 25 €/30 gummies, feelkaya.fr

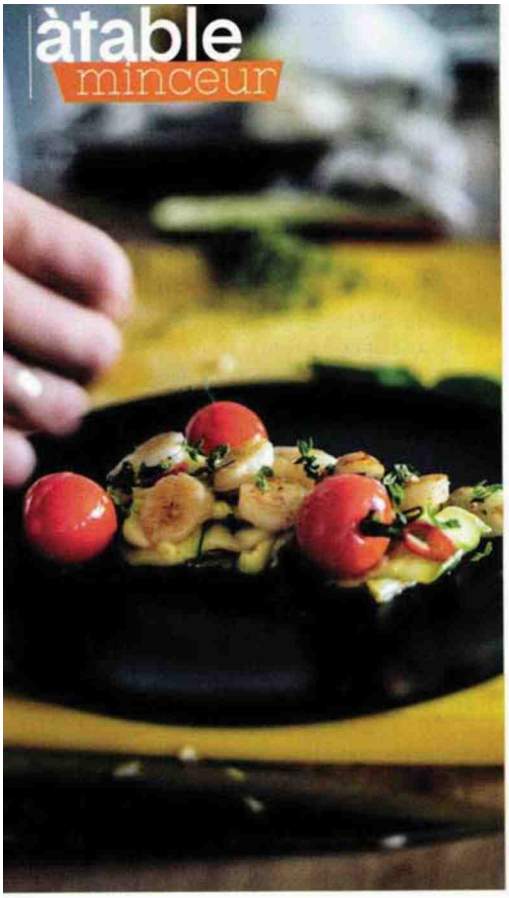
Tous droits de reproduction réservés
Pickanews

côté santé

**PAYS :**France
**PAGE(S) :**80-82
**SURFACE :**281 %

**PERIODICITE :**Mensuel
**JOURNALISTE :**Anne-Laure Guiot

▶ **1 décembre 2020 - N°129**




progressivement, à votre rythme au fil des mois, sans sensation de faim. Pour réussir cette étape, prenez le temps de manger et de mastiquer lentement bouchée après bouchée mais sans combler tous vos besoins pour favoriser l'amincissement. Reportez votre niveau de satisfaction (soulagement) dans un carnet alimentaire. Visez une modification de votre comportement alimentaire dans la durée tout en étant réaliste dans vos objectifs par rapport à votre poids naturel (âge, grossesses, régimes précédents, sédentarité...). Et faites appel à un(e) psychothérapeute si vous avez tendance à manger sans faim : il/elle vous aidera à prendre en compte les facteurs psychologiques de votre comportement alimentaire.

- **En phase 2** de stabilisation, lorsque vous mangez à satiété *« normale »* avec un appétit qui s'est progressivement régulé à la baisse, c'est sans doute parce que vous avez atteint votre poids de forme et que vous êtes en mesure de maintenir vos nouveaux comportements alimentaires sur la durée. Le but est de ne pas reprendre les kilos perdus et de veiller à ne pas regrossir tout en ouvrant la voie à de nouvelles habitudes alimentaires.

## Manger en pleine conscience

Misez sur une alimentation intuitive, source de plaisir, tout en apprenant à gérer les quantités au gré de vos sensations. Le cerveau met une vingtaine de minutes pour être informé que vous avez suffisamment mangé. Si vous vous alimentez trop vite, vous retardez l'apparition des signaux de satiété : vous faites alors des excès alimentaires, stockez le surplus et gagnez des kilos en trop sur la balance. *« La phase 2 n'est en réalité que le prolongement de la phase 1 et elle peut se résumer en une formule :* "Manger avec bon sens, plaisir et conscience », explique le spécialiste. On peut manger pour se réconforter à condition de le faire en conscience, c'est-à-dire en prenant de petites portions d'aliments et en étant sensible aux sensations procurées (on n'engloutit pas !). Il est aussi fondamental de ne pas en prendre l'habitude. Lorsque vous êtes rassasié, arrêtez de manger, car tout ce que vous ingurgiterez au-delà de cette sensation risque de vous faire prendre du poids.

## Un accompagnement individualisé

*« Si votre organisme n'envoie plus de message d'appétence, c'est qu'il n'a plus besoin de nutriments (ou de ces nutriments-là). C'est aussi simple que cela : encore faut-il entendre et écouter le message. »* La moindre sensation de stress peut troubler la prise en compte des messages physiologiques. D'où la nécessité de redoubler de vigilance avec vos sensations alimentaires dans ce contexte qui peut entraîner des excès, qui seront mis en réserve par votre organisme. Un accompagnement individualisé avec un psychothérapeute peut vous permettre de rompre avec votre solitude et de traiter un problème de mal-être ou de stress dans cette étape d'évolution de votre comportement alimentaire.

## Résister au stress

*« Un des outils de lutte contre le surpoids est un programme de gestion du stress efficace »*, prévient Franck Dibouës. La pratique régulière en solo, plusieurs fois dans la journée, d'une ou plusieurs activités mentales de canalisation de la conscience (cohérence cardiaque, marche consciente, méditation, relaxation, sophrologie, hypnose...) peut aussi vous permettre de mieux vivre cette situation. Grâce à ces techniques non verbales, il s'agit d'apprendre à changer votre état de conscience et à prendre de la distance par rapport à votre mode de fonctionnement habituel (anxiété...) au quotidien pour diminuer les méfaits du stress tout en étant mieux ancrée dans la réalité présente. *« Toutes ces activités sont de bons modérateurs de stress. Elles déconnectent de la raison et des ruminations de l'esprit analytique. Pratiquez-les régulièrement ! »*, conclut le psychologue. ■

## Testez un atelier de Cuisine Thérapie©

*Inspirée de l'Art Thérapie et créée par Emmanuelle Turquet, la Cuisine Thérapie© repose sur l'improvisation culinaire sans recette, ni diktat minceur, pour se reconnecter à soi, identifier ses émotions grâce une écoute de ses ressentis, et réajuster, au besoin, ses modes de fonctionnement. Il s'agit de cuisiner en toute liberté et créativité lors d'ateliers mis en place par un réseau de 60 praticiens en France et à l'étranger et rythmés par des temps forts : des mises en situation sensorielles et ludiques, des séquences d'improvisation culinaire, des échanges sur le processus de création culinaire et des dégustations en toute convivialité. Se connecter avec ses 5 sens permet de lâcher prise avec son mental et de renouer avec soi. L'objectif est de dépasser ses blocages et ses résistances, d'apprendre à se connaître et d'engager une transformation profonde.*
*Plus d'infos sur cuisine-therapie.com*

**JE BOUQUINE...**

*Le grand livre de l'alimentation La tête et le ventre, la psychothérapie qui fait maigrir,* de Franck Dibouës, Éditions Hachette Pratique, 19,95 €.

Tous droits de reproduction réservés

Pickanews