



L'engrenage des régimes restrictifs. Vers une alimentation équilibrée et adaptée à vos propres besoins.



Illustration de Mukaïa

Le mot « régime » est souvent associé à régime amaigrissant, privation, restriction, contrôle du poids... puis frustration... et c'est l'engrenage ! STOP !
Souvent les régimes s'enchaînent, les kilos se perdent, puis se reprennent, souvent en plus grande quantité.

Comme le dit si bien Audrey Terel, collègue diététicienne nutritionniste sur Paris, il ne faut pas confondre une alimentation équilibrée et une alimentation pour maigrir !
« Equilibré est en termes de qualité nutritionnelle. Tout aliment contient de l'énergie et des nutriments. Ce qui fait prendre du poids c'est quand sur une période nous mangeons sans réelle faim ou au delà de son rassasiement, pour un tas de raisons ».

Il est d'ailleurs intéressant de chercher la ou les raison(s), les analyser, les comprendre... et c'est ce que vous pouvez mettre en place avec un diététicien qui vous donnera « des pistes », vous guidera.

Enchaîner les régimes privatifs et frustrants peut entraîner certains « traumatismes », la peur de certains aliments que l'on s'interdit souvent à cause d'idées reçues. Cela a aussi des conséquences sur votre fatigue, votre humeur, vos sensations de faim... Et vous ne savez plus si vous avez faim ou si vous mangez par pulsion, par gourmandise, vous ne savez plus qui/quoi croire pour lutter contre des kilos qui vous font souffrir ou un corps que vous ne supportez plus.

L'apparition d'un lâcher prise est loin d'être exceptionnel. Souvent, il y a des phases où le « contrôle » qui était si présent lors du régime, n'existe plus.

Suite à ça, vous culpabilisez, vous vous restreignez à nouveau... Il n'est pas exclu de voir apparaître des comportements inappropriés et désordonnés, des idées obsessionnelles, des compulsions alimentaires, Et dans certains cas, cela se transforme en Troubles du Comportement Alimentaire (TCA), aux conséquences parfois dramatiques.

Sans aller jusqu'aux TCA, il peut être difficile de se sortir seul de l'engrenage des régimes mais il existe d'autres solutions qu'un diététicien qualifié peut vous apporter.

Il ne s'agit plus de faire un régime contraignant dans une période donnée, une parenthèse désagréable, une période très ponctuelle, il s'agit désormais de prendre de nouvelles habitudes alimentaires, qui VOUS correspondent, qui correspondent à VOS habitudes alimentaires, VOS envies, VOS goûts, VOTRE rythme de vie, VOTRE activité physique, VOS besoins, à l'écoute de VOS sensations.

Il s'agit d'adopter une alimentation plus naturelle, spontanée, ancrée dans la réalité, avec de « vrais » produits, pour un effet durable.

Il s'agit enfin de retrouver la notion de plaisir qui peut avoir disparu, et ainsi éviter les phases ci-dessous qui sont petit à petit destructrices,

Phase 1 « J'ai faim, mais je décide de ne plus manger ».

Vous ressentez vos appétits et vos désirs de manger, vous savez quand vous êtes affamé et rassasié, mais vous décidez de ne pas en tenir compte. Vous allez contrôler vos envies, éviter tous les sucres et les gras, manger light et écrémé, 0% et allégé, respecter des règles diététiques, suivre un régime. Vous pensez que si vous perdez le contrôle, vous allez grossir obligatoirement.

Phase 2 « Je n'ai pas faim, mais je ne peux m'empêcher de manger ». Le contrôle mental sur l'appétit fait que l'émotion et la peur remplacent les sensations de faim et de gourmandise. Vous avez peur d'avoir faim entre les repas, honte de « craquer », l'angoisse de céder au plaisir défendu. Vous éprouvez à chaque repas la hantise de grossir. Vous ressentez la colère contre ceux qui sont plus minces que vous, la tristesse de ne pas être bien dans votre peau.

Phase 3 « Je ne sais plus si j'ai faim, si je suis rassasié ».

La restriction, les régimes ont fini par égarer vos sensations alimentaires. Vous ne savez plus quand il vous faut manger. Si vous êtes rassasié. Si la balance, l'ennemi permanent, va vous féliciter. Vous vous dites : seul un contrôle encore plus strict, un calcul drastique des nutriments, calories, va arranger la situation.

Phase 4 « Je perds le contrôle, j'alterne diète et boulimie ». Vous n'arrivez plus à contrôler vos appétits, qui vous dépassent. Vous grignotez, ou vous vous abandonnez d'un coup à des consommations massives et coupables. Les émotions ont remplacé vos sensations alimentaires et votre volonté. Tous les problèmes personnels, les événements désagréables se répercutent sur votre alimentation, déclenchent de nouvelles pertes de contrôle alimentaire. Vous vous gavez, vous vous privez, manger devient un supplice.

Sources : Association GROS