

Ma Question Santé du Mois

Cette année, je tiens mes bonnes résolutions : fini les régimes !

Les réponses de nos spécialistes en nutrition et diététique du Centre Poids et Santé

Une journée alimentaire idéale, c'est quoi ?

« Une journée alimentaire idéale est un mythe !

Si nous devons mettre dans notre assiette tous les aliments décrits comme bons pour la santé, nos portions dépasseraient largement notre appétit et nos envies.

Une journée idéale, finalement, c'est une journée durant laquelle nous avons **du plaisir à manger et à déguster notre nourriture**, en respectant notre faim et en découvrant le rassasiement pour éviter les sensations de lourdeur. Un jour durant lequel, au fond, nous ne mangeons peut-être pas en grande quantité mais où nous nous sentons bien dans notre corps et notre tête, tout en réalisant nos activités quotidiennes.

L'écoute de nos sensations alimentaires mais aussi de nos préférences et envies nous permet de manger ce dont notre corps a besoin. En effet, notre corps est capable de nous renseigner sur nos besoins énergétiques et nutritionnels.

Par exemple, **nous pouvons ressentir le besoin de manger certains aliments en particulier** : des fruits, des légumes, du sel, du fromage, de la viande saignante et ce, de manière très ponctuelle et inattendue !

Si nous en consommons dans ces circonstances, nous éprouvons alors un plaisir particulièrement intense tout en apaisant les signaux que notre corps nous a transmis. Car ces signaux sont en fait la traduction du **travail réalisé naturellement par notre organisme pour assurer son équilibre** énergétique et nutritionnel. »

Quels aliments déconseillez-vous ?

« **Aucun !** L'interdiction de manger des aliments comme le chocolat, les chips, les sucreries, les frites ou encore les féculents déclenche des **frustrations**, une humeur irritable, l'envie de manger constamment ou de grignoter plus particulièrement ces aliments que nous pensons « interdits ». Conséquence ? Nous finissons par les consommer de manière compulsive et sans plaisir, en nous sentant coupables et parfois honteux.

Au fil du temps, ces interdictions, frustrations et « craquages » entraînent alors des émotions négatives qui entraînent elles-mêmes la frustration et, à nouveau, le craquage : bref, un véritable cercle vicieux !

La solution ? Manger ce dont nous avons envie, nous faire plaisir, mais **en respectant nos sensations de faim** et de rassasiement ! Ne bannissons plus ces petits plaisirs pour ne plus nous sentir frustrés.

Par contre, nous vous conseillons, bien entendu, de **privilégier certains aliments et de découvrir de nouvelles recettes** pour diversifier vos habitudes alimentaires.

Par exemple, vous pouvez tester de nouveaux plats à base de légumineuses. Particulièrement riches en protéines et acides aminés d'origine végétale, les légumineuses sont excellentes pour notre organisme ! Manger des lentilles, haricots, pois ou encore pois chiches contribuerait, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, à lutter contre l'obésité, mais aussi à prévenir et traiter les maladies chroniques telles que le diabète, les pathologies cardiovasculaires ou encore le cancer. Au quatre coins du monde, les légumineuses se sont imposées dans les assiettes, au quotidien : n'attendons plus pour adopter également cette excellente habitude alimentaire ! »

Lors d'un régime, à quelle fréquence se peser pour rester motivés?

« La question est plutôt : **faut-il se peser pour rester motivés ?** Nous vous le **déconseillons** car votre balance ne doit pas devenir votre source de motivation.

En fait, demandez-vous plutôt ce qui va vous motiver à agir. Très certainement, **vos compétences personnelles, vos ressentis et votre état d'esprit** ! C'est ce type de motivation qui peut vous aider à accomplir de grandes actions comme des changements de vie.

Si vous utilisez votre balance pour vous motiver, elle peut vite devenir un bourreau ! Au moindre changement de votre alimentation, vous vous sentirez punis voire jugés par le chiffre qui s'y affiche. Résultat ? Cela peut détruire votre estime personnelle, ce qui entraînera, en bout de course, une prise de poids. Suite à cette frustration, vous vous jetterez en effet, plus facilement, sur des grignotages sans faim, sans fin et sans réconfort.

Saviez-vous que le régime est une source de souffrances qui favorise, au final, la prise de poids ? En moyenne, une personne qui a suivi trois à quatre régimes au cours de sa vie peut prendre de 6 à 10 kilos. Raison de plus pour en finir avec les régimes et la balance ! »

Je ne parviens pas à faire régime. Le sport est-il ma solution ?

« Le sport seul ne fait pas maigrir. Il contribue à augmenter les dépenses énergétiques de l'organisme ce qui, associé à une diminution de la consommation alimentaire, peut permettre une perte de poids.

L'activité physique de manière générale nous connecte à notre corps, nous permet de nous sentir bien, détendus, en forme. **Ce n'est pas une solution mais bien un atout de style de vie, qui doit être une source de plaisir.** »

L'équipe, de gauche à droite :

Caroline Haube, diététicienne
Claire Philippart, psychologue et psychothérapeute
Docteur Ingrid Perlot, gastro-entérologue et nutritionniste
Yaël Kriebus, diététicienne
Isabelle Wittebolle, psychologue

Enfin, la solution n'est-elle pas d'écouter son corps et se faire plaisir ?

« **Attention** : « ne pas faire régime » ne signifie pas « manger quand on le veut, ce que l'on veut, sans aucun contrôle ».

En fait, nous devons plutôt **prendre de la distance avec les croyances alimentaires** dictées par notre société ou les régimes: manger à heures fixes, bannir certains aliments, ne pas sauter le petit déjeuner, ne pas manger certains aliments le soir...

Ce que nous vous conseillons ? Gérer votre poids de manière naturelle et simple, en appréciant ce que vous avez choisi de manger tout en prenant conscience que votre alimentation doit être, tout simplement, régulée par vos sensations de faim et de rassasiement. Apprenez à écouter votre corps et ses besoins !

En ce qui concerne **le plaisir, il est intimement lié à nos sensations de faim et de rassasiement**. Finalement, en écoutant vos sensations alimentaires, vous découvrirez que le plaisir ressenti en mangeant est plus important lorsque vous avez réellement faim, et que ce plaisir diminue, voire disparaît, lorsque vous êtes rassasiés.

Nous vous encourageons donc vivement à partir à la découverte de vos sensations alimentaires et à écouter votre corps. Cela vous guidera dans la régulation de ce que vous mangez et, par conséquent, dans celle de votre poids ! »

L'équipe nutrition et diététique du Centre Poids et Santé



CHU
AMBROISE
PARÉ



CHP
CHÊNE
AUX HAIES

