

MONS

Maigrir **sans** régime

« On peut maigrir sans se priver de frites ni de chocolat », assure le CHU Ambroise Paré

Maigrir sans se priver, c'est possible ! C'est le message que lance le CHU Ambroise Paré avec son centre Poids et Santé. Face aux échecs des régimes et autres plans alimentaires, l'équipe soignante s'est positionnée à contre-courant. L'objectif : apprendre aux patients à écouter leur corps, à se faire plaisir sans culpabiliser. Et surtout, sans restrictions ! La méthode, en place depuis environ 6 mois, a apparemment déjà fait ses preuves. Certains patients auraient perdu 8 à 10 kilos en 3 mois à peine.

« On a remarqué que les régimes sont une stratégie d'échec. Il faut savoir qu'après 4 régimes, une personne prend environ 6 à 10 kg de plus ! Donc, on s'est demandé comment on pouvait aider nos patients », explique Dr Ingrid Perlot, gastro-entérologue. La méthode mise en place par le centre Poids et Santé du CHU Am-

broise Paré se résume en une phrase : écouter son corps et ses envies. Lorsque les patients font appel à ces spécialistes, ils posent des bases plutôt surprenantes. « On lève tous les interdits alimentaires : le chocolat, les frites, les féculents, le foie gras... Quoi que l'on diminue dans notre alimentation, on va perdre du poids. Il faut donc réconcilier les gens avec leur intuition. Ils doivent apprendre à écou-

« Des patients ont perdu 8 à 10 kilos en 2-3 mois en écoutant leurs envies »

Dr Ingrid Perlot

ter leurs sensations alimentaires. Ainsi, s'ils ont envie de manger deux repas chauds par jour, dont un à 23h, ils peuvent. L'important, c'est que cela leur convienne », souligne la gastro-entérologue.

Au delà de l'approche purement biologique, l'équipe propose aussi un accompagnement psychologique. « Il faut comprendre les liens qui existent entre un événement qui s'est produit et l'acte final de manger. Ça peut parfois aller loin : les gens se culpabilisent et se cachent pour manger... On ne porte pas de jugement, on peut aussi manger pour se soulager émotionnellement, c'est important pour se sentir bien ». Le patient ne reçoit

donc pas de plan alimentaire précis, mais doit apprendre à s'écouter avant tout.

« Quand on mange ce qu'on veut, quand on veut, notre corps enregistre ce qui rentre. Et s'il nous manque quelque chose, le corps va le faire savoir. On va se réveiller avec de l'appétit pour des aliments spécifiques. Après, quand on va les manger, on va se sentir mieux que d'habitude. Mais ça n'arrive que de temps en temps », précise Dr Ingrid Perlot.

L'équipe souligne l'importance du plaisir, bien souvent absent des régimes. « On peut manger pour se reconforter, sans culpabiliser. Il faut manger ce dont on a envie, quand on en a envie, mais sans toujours succomber ! Lorsqu'on mange quelque chose de gras et qu'on le savoure, on peut être vite satisfait. On n'est pas obligé de s'envoyer le paquet. Même si des patients racontent qu'ils ont parfois l'impression que la nourriture les appelle... Il faut comprendre ce qu'il se passe. Pour ça on propose des expériences, des jeux de rôle... ». La méthode est complètement en place depuis environ sept mois. Les premiers résultats sont encourageants : « Des patients ont perdu 8 à 10 kg en 2-3 mois », conclut la spécialiste. **◉**

A.U.

à noter Une réunion d'information gratuite est organisée tous les troisièmes mercredis du mois. La prochaine se déroulera le 17 février au CHP Chêne aux Haies. Pour s'inscrire : 065/41.83.70



Des diététiciennes, psychologues, gastro-entérologue et chirurgiens à contre-courant. © COM

Une patiente

« J'ai perdu 42 kilos après une opération »

Vanessa Colle, 40 ans, a vu sa vie changer depuis qu'elle a perdu du poids. Suite à une opération de chirurgie bariatrique, elle a perdu 42 kilos ! Pour s'assurer qu'elle ne reprendrait pas de poids, la mère de famille s'est entourée des spécialistes du centre Poids et Santé. « J'ai fait énormément de régimes dès l'âge de 12 ans. Je perdais du poids, j'avais des restrictions, j'en reprenais... Donc je me suis fait

opérer, et ça a été une renaissance ! Après l'opération, c'est là qu'il y a du changement : il faut bien réfléchir à comment on mange, pourquoi on mange, savoir s'arrêter de manger... Je mange moins qu'avant, on me fait parfois des remarques mais je ne mange plus par obligation. L'important, c'est de passer un moment ensemble », commente la Baudouroise. **◉**

A.U.

Vanessa Colle, 40 ans. © A.U.



Exclusivité
édition numérique

plus.sudinfo.be