

# Sommaire

Le surpoids n'est pas une fatalité. . . . .	11
---	----

## PREMIÈRE PARTIE

### Retrouver une conscience alimentaire

Le surpoids, une double souffrance. . . . .	19
Vers quels médecins se tourner? . . . . .	23
Pourquoi nos régimes échouent-ils tous? . . . . .	29
Les habitudes des personnes minces . . . . .	37
L'importance de trouver sa propre méthode pour maigrir . . . . .	43

## DEUXIÈME PARTIE

### Carnet alimentaire et habitudes

Le carnet alimentaire. . . . .	51
Les habitudes . . . . .	69

## TROISIÈME PARTIE

### Les bons aliments pour la santé et la minceur

Sucres rapides et sucres lents . . . . .	95
Graisses et satiété . . . . .	115
Protéines et légumes . . . . .	125
Les aliments essentiels à la santé . . . . .	131
Les calories . . . . .	135

## QUATRIÈME PARTIE

### Les petites portions et le mythe du repas équilibré

Les petites portions, secret de la minceur. . . . .	155
---	-----

## CINQUIÈME PARTIE

### Faim, chrono-diététique, grignotages et petits jeûnes

La faim est naturelle et s'éduque . . . . .	175
Respecter sa propre chrono-diététique. . . . .	183
Grignoter intelligent . . . . .	197
Un petit jeûne pour se remettre sur les rails. . . . .	209

## SIXIÈME PARTIE

### Cuisiner maison : les bonnes provisions et une cuisine agréable

La nourriture industrielle et le fait maison. . . . .	217
Un frigo et des placards intelligemment remplis . . . .	221
Une cuisine qui donne envie de cuisiner. . . . .	231

## SEPTIÈME PARTIE

### Goûts, émotions et beauté... pas de minceur sans plaisir

L'importance des émotions . . . . .	237
Manger beau pour manger peu . . . . .	249
Les <i>mamezara</i> , ces merveilles de la culture japonaise. . . . .	259

HUITIÈME PARTIE  
Tentations, écarts, plateaux,  
pensées sabotages et entourage

Les tentations . . . . .	269
Les écarts . . . . .	277
Les plateaux . . . . .	283
Excuses et pensées sabotages . . . . .	285
Alimentation et entourage . . . . .	291

NEUVIÈME PARTIE  
Réflexes, comportements, rituels minceur  
et l'après d'une perte de poids

Les automatismes à acquérir . . . . .	311
Les comportements pour devenir et rester mince . . . . .	317
Les rituels beauté minceur . . . . .	325
Après une perte de poids . . . . .	329
Plus que la diététique, la joie de vivre . . . . .	333



# Le surpoids n'est pas une fatalité

*« L'acte de manger est un acte  
qui requiert de la pensée. »*

VINCIANE DESPRET, philosophe,  
citée dans *Le Monde* du 17 décembre 2014

Une journaliste rapportait qu'après avoir demandé à une petite fille anglaise ce qu'elle rêvait de faire plus tard, celle-ci répondit: « Devenir mince. » Perdre du poids n'est pas seulement le rêve de cette petite fille mais celui d'un grand nombre d'entre nous. Nous avons tenté par tant de moyens de perdre nos kilos et nos bourrelets! Nous sommes submergés d'informations et de débats contradictoires, ne sachant plus que faire, désespérés de voir que rien ne marche ou que nous reprenons les kilos perdus à grand-peine! Nous culpabilisons alors, et nos médecins ainsi que toute la société semblent nous reprocher notre manque de volonté, notre laisser-aller. Mais trouver l'alimentation qui nous convient n'est pas une question de volonté ou de jugement. Se nourrir devrait être vécu comme un acte naturel et agréable: tout le monde aime manger, surtout ce qui est bon. Un « régime » ne devrait pas être un combat mais, au contraire, une recherche de plaisir, de bien-être et de plus grande connaissance de soi. Pour cela, trois choses sont essentielles:

- reconditionner son mental et accepter de changer certaines de ses habitudes (et comprendre qu'il n'existe pas de régime universel mais que maigrir, ça s'apprend);
- revenir au b.a-ba de la diététique (s'intéresser à ce que dit la science aujourd'hui, pourquoi nous avons grossi, comment et quoi manger sans ressentir la faim et découvrir l'importance de cuisiner soi-même);
- faire de l'acte de manger un plaisir (savoir s'adapter pour ne plus être esclave d'un régime, créer une belle atmosphère autour de ses repas, s'entourer des bonnes personnes et ne plus jamais avoir peur de regrossir).

Les humains ont besoin de la nourriture en tant que médicament *et* source de bien-être. Souffrir, se priver, être frustré n'est *pas* la solution. La plupart des médecins que nous allons consulter pour perdre du poids s'accrochent à leurs « Le seul moyen est de... » et ne peuvent répondre à nos attentes. C'est à nous, et à nous seuls, de trouver la solution. Plus qu'un livre de régime, cet ouvrage est un guide pour trouver sa propre façon de s'alimenter et de gérer son poids. Il ne recèle aucune formule magique.

La diététique, rappelons-le, vise à éviter la glotonnerie tout en se faisant plaisir avec de petites quantités. Même les mets les plus riches, s'ils ne sont consommés qu'en petites quantités, ne font pas grossir. Apprendre à se contrôler sur le plan alimentaire apporte donc des satisfactions au-delà du chiffre sur la balance. Il ne suffit pas de savoir quoi manger pour mincir et rester mince. Encore faut-il savoir quand, et en quelles quantités. C'est donc d'abord dans sa tête qu'il faut aller chercher la source du problème pour enfin faire la paix avec la faim et la peur obsessionnelle de grossir à la moindre bouchée. Puis il faut faire un tri parmi toutes les informations auxquelles nous avons accès aujourd'hui, afin de découvrir par nous-même le régime qui nous convient personnellement,

car il n'y a pas de règle universelle. Certes, mincir prend du temps : cela nécessite un apprentissage, et tout apprentissage demande des efforts, de la persévérance, de la patience et de l'indulgence envers soi-même (accepter ses erreurs, ses écarts et parfois ses moments de découragement), des tâtonnements, ainsi que de la motivation, mais grâce à cela on aura la joie de trouver ou de retrouver pour toujours son poids de forme. Cet ouvrage n'est pas, je le répète, un livre de régime. Au contraire : c'est une mise en garde contre les régimes. Mais cela ne signifie pas qu'il ne faut rien faire ! Pour perdre du poids et ne pas le reprendre, un changement d'habitudes s'impose. Si nous continuons à manger et à nous comporter comme nous l'avons toujours fait, nous continuerons à regrossir comme nous l'avons toujours fait.

Qu'entend-on par « régime » ? À quoi ce mot renvoie-t-il ? L'animateur d'une émission télévisée française disait que l'on ne peut pas « crever la dalle et être au régime toute sa vie ». Le mot « régime » a une connotation très négative dans notre langue. Il suggère des idées de privation, de frustration, de restrictions et de « temps de pénitence ». Mais ce mot n'est pas employé comme il le devrait. Le dictionnaire le définit comme un « ensemble de recommandations alimentaires et d'hygiène destinées à un type d'individu (par exemple un sportif ou un malade) ». Ne pas suivre de régime équivaldrait donc à ne suivre aucune recommandation. Et l'on connaît les conséquences ! On ne « fait » pas un régime. On « a » son régime, qu'il soit végétarien, carné, bio, sans gluten, restrictif pour les diabétiques, raffiné pour les gourmets, ou spécial « malbouffe ». C'est à chacun de chercher le sien, de tâtonner, de tester différentes techniques puis de se fixer ses propres règles et ses propres limites, mais ce, sans se priver de plaisir et de joie de vivre. Nous sommes tellement aveuglés par le désir de maigrir que nous oublions que nous avons en nous d'incroyables ressources pour changer. Chacun, avec son âge,

sa nature, ses propres attirances ou dégoûts, est unique. Chacun devrait donc avoir son propre régime pour rester mince et en bonne santé. Cet ouvrage vous propose de découvrir comment construire votre propre régime et ne plus suivre aveuglément celui des spécialistes ou de votre meilleure amie. Si nos régimes précédents ont échoué, il y a une raison à cela. Une raison très simple : ils ne nous convenaient pas. Et comment l'auraient-ils pu ? Le régime prescrit par tel ou tel médecin aux certitudes quasi inébranlables, ou les recommandations pour une alimentation dite « équilibrée » diffusées par les médias, ne se soucient pas de nos personnalités et de nos sensibilités individuelles, identitaires, psychologiques, symboliques ou même biologiques. Or chacun est différent, unique, de par son sexe, sa morphologie, son tempérament, son âge, son activité physique, professionnelle et sociale, ses goûts, son horloge interne, son passé, sa culture, etc. ! Et la science nous voudrait tous identiques ? Les recherches les plus récentes commencent à mettre en place des régimes « sur mesure » pour chaque individu, en fonction de la composition sanguine, des hormones, de la réaction à tel ou tel aliment, etc. (on a observé en effet qu'un même aliment peut faire grossir une personne et en faire maigrir une autre), mais ces recherches (très onéreuses) n'en sont encore qu'à leurs balbutiements. Tout ce que nous savons, c'est que, dans la lutte contre l'obésité, le vrai problème tient au fait que l'on simplifie trop les solutions, ou que l'on ne respecte pas le b.a.-ba de la diététique, à savoir manger par petites portions quand on a faim (indéniablement le meilleur conseil qui soit, et bizarrement le moins suivi), et prendre du plaisir dans ce que nous consommons.



## Je ne suis pas une professionnelle de la santé, mais justement...

C'est en me plaçant du côté de tous ceux et celles qui comme moi ont toujours voulu perdre du poids, que j'ai tenté d'y voir clair parmi toutes les techniques connues (et moins connues) accessibles au grand public. J'ai tenté de cerner, pendant un peu plus d'un an, le plus d'aspects possible des problèmes liés au poids : diététiques, bien sûr, mais aussi et surtout psychologiques, comportementaux et culturels. Vivant depuis quarante ans au Japon, pays qui possède le taux d'obésité le plus bas du monde, j'ai eu le temps d'observer avec émerveillement, il faut le dire, l'art de ce peuple de cultiver la minceur. C'est donc à plusieurs reprises, au long des pages, que je ferai référence à ses habitudes et pratiques alimentaires. Au Japon, on ne fait pas de régime : on veille à sa ligne, à sa santé et à sa beauté. Mais ce, avec beaucoup de discipline, de connaissances et de sérieux.

En cas de problème de santé (diabète, dysthyroïdie, etc.) ou d'impossibilité de mincir malgré tous vos efforts, je vous invite à consulter un médecin. Demandez un bilan hormonal, ou encore des analyses contre les allergies (on y pense trop peu souvent) : une de mes amies vient de découvrir récemment qu'elle était allergique aux produits laitiers et aux œufs. Elle avait « subi » pendant des décennies son surpoids sans savoir que cette allergie aux œufs et aux produits laitiers était la cause de nombre de ses problèmes de digestion, de rétention d'eau et de prise de poids !