

JÉRÉMY GORSKIE

De la tête à l'assiette

CHRONIQUES ET CONSEILS D'UN MANGEUR LIBÉRÉ

FIRST
ÉDITIONS

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2022.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou les reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 978-2-412-06859-5

Dépôt légal : mai 2022

Imprimé en Espagne

Direction : Marie-Anne Jost-Kotik

Responsable éditoriale : Aline Sibony

Édition : Lisa Marie

Correction : Anne-Lise Martin et La Machine à mots

Mise en pages : Fabrice Del Rio Ruiz

Illustrations : Angélique Agasse

Photographies culinaires : Sandra Mahut

Éditions First, un département d'Édi8

92, avenue de France

75013 Paris – France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

Email : fristinfo@efirst.com

Site Internet : www.editionsfirst.fr

Sommaire

Introduction 5

PARTIE 1 : Construire des fondations solides 9

Chapitre 1 : L'échec des régimes 10

Chapitre 2 : Traiter le poids comme un symptôme 21

Chapitre 3 : Bien s'entourer pour trouver la cause 32

Chapitre 4 : Accepter sa situation pour avancer et opérer des changements .. 45

Chapitre 5 : Honorer ses valeurs en sortant de sa zone de confort 57

PARTIE 2 : Et l'assiette alors ? 77

Chapitre 6 : Dans un monde idéal... 78

Chapitre 7 : Les macronutriments 105

Chapitre 8 : Les micronutriments 120

Chapitre 9 : Prendre soin de sa flore intestinale 135

Chapitre 10 : Un point sur l'alimentation ultra-transformée 138

Chapitre 11 : Les compléments alimentaires : obligatoires ? 140

PARTIE 3 : Compter ses calories ou écouter ses sensations, telle est la question ! 145

Chapitre 12 : Compter ses calories 146

Chapitre 13 : Se faire confiance et s'écouter 150

Chapitre 14 : Les envies de manger émotionnelles (EME) 187

Chapitre 15 : Choisissez ce qui est bon pour vous ! 196

PARTIE 4 : Vous êtes au centre de votre bien-être	201
Chapitre 16 : Le corps en mouvement	202
Chapitre 17 : La gestion du stress et des émotions	207
Chapitre 18 : Le sommeil.....	217
Chapitre 19 : Vous êtes au centre de votre vie !.....	223
Le mot de la fin	228
Ressources utiles	229
Les recettes	233
Remerciements.....	287

Introduction

C'est drôle. Ces premières lignes, je les écris dans un coffee shop, accompagné d'un *chai latte* et d'une part de cheesecake au caramel. Et pour la première fois depuis de nombreuses années, je réussis à sentir l'arôme vanillé, la saveur acidulée, l'air climatisé qui caresse ma peau, et à voir les lumières qui baignent les lieux. Je suis là. Vraiment.

Vous devez vous dire : « Ça commence bien ! J'achète un livre dans l'espoir de maigrir, et il me parle de pâtisseries... »

Je ne dirais pas que ça commence bien, mais plutôt que ça se termine bien. Il y a quelques années, je n'aurais vu que des calories ou un moyen de me remplir, j'aurais élaboré des plans, plus ou moins extrêmes pour compenser, ou bien ce café, je n'y aurais simplement pas mis les pieds.

Il y a eu du chemin. Un marathon de plusieurs années.



Avant, j'avais des kilos en trop, un poids immense sur les épaules. La quête de la perfection, et ce gâteau, une heure après le repas. La culpabilité, la honte. Un besoin comme vital de se remplir pour oublier, mettre en sourdine ce que je ressens. Je mange toujours plus. Ça fait du bien. Du mieux. Puis du pire.

Je m'appelle Jérémy Gorskie et j'étais ce garçon. Mal dans sa peau, à se cacher, à s'excuser de vivre. À cette époque, je n'ai pas confiance en moi. Je subis. Les autres, ma vie, moi-même aussi.

J'ai commencé les régimes très tôt. « Ce n'est pas normal d'être aussi gros à ton âge ! » Merci docteur Delmaire ! Résultat ? À 10 ans, j'entre dans un cercle vicieux qui durera de nombreuses années. Une danse infernale entre restrictions et lâcher-prise total. Une danse rythmée par des injonctions, des remarques et cette société qui nous pousse à être toujours plus. Une danse menée par mes pensées, l'obsession urgente d'avoir un corps musclé ou un poids « normal » selon les périodes. Quand je regarde en arrière, je m'aperçois à quel point tout était hors de mon contrôle finalement.

À 12 ans, j'imitte certaines de mes tantes et ma maman. Soupe au chou, régime hyperprotéiné, chasse aux féculents. En pleine croissance, je ne vous raconte pas les dégâts.

À 16 ans, j'arrête quasiment de m'alimenter, je mens aux copains et à mes parents. Je fonds et j'atteins enfin ce fameux « IMC normal », mais le problème n'est pas réglé pour autant.

Entre 19 à 26 ans, je me tue à la salle de sport et j'enchaîne les shakers de protéines. Enfin ça, c'est quand je ne suis pas en train de me remplir ou de trouver des excuses pour ne pas sortir. La lutte contre ce corps que je vois comme un ennemi continue.

Ça en fait des essais. Il y a quelques années, j'aurais parlé d'échecs. Aujourd'hui, je sais que toutes ces étapes faisaient partie d'un apprentissage. J'ai appris à vivre avec mon

corps et mes pensées. Il aura fallu tout de même vingt-sept ans et un déclic provoqué. Oui, je ne crois pas à cette notion de déclic sorti de nulle part. Il peut se passer des années avant qu'il ne se produise. Beaucoup d'années perdues. Et encore plus s'il ne se présente jamais à nous.

NOUS SERONS AMENÉS À
PARLER DE NOS CINQ SENS
ET DE L'INSTANT PRÉSENT,
JE VOUS INVITE À ÉCOUTER
LA DANSE INFERNALE DU ROI
KASTCHEI DE STRAVINSKY.
FERMEZ LES YEUX. ET
NE LAISSEZ ÉCHAPPER
AUCUN SON, MÊME CELUI
DU SILENCE, VOUS AUREZ
L'ILLUSTRATION PARFAITE DE
CETTE DANSE
QUI A DURÉ JUSQU'À LA
LIBÉRATION.

Je crois que, dans mon cas, j'étais fatigué de ce combat. J'ai rendu les armes et j'ai observé le champ de bataille. Littéralement. J'ai accepté mon état. Cette insatisfaction corporelle, ma situation professionnelle, mon rapport aux autres et à moi-même. J'ai appuyé sur pause et j'ai observé. Je me suis rendu compte que cela ne tenait pas à mon alimentation et à mon activité physique mais que c'était mon environnement et ma façon de percevoir les choses qui influençaient mes actions.

Vous l'avez peut-être observé vous aussi, une pléthore de facteurs influence notre façon de manger et de bouger : le stress, la gestion des émotions, la fatigue, le temps qui nous manque parfois ou qui n'est simplement pas pris. Il y a aussi le passé et le futur qui nous déconnectent totalement du présent. Les kilos s'accumulent, et une fois revenu une fraction de seconde dans la réalité, on doit encaisser. Un simple régime ou plus de sport ne change rien à tout cela. C'est pour cette raison que l'on est toujours obligé d'y revenir.

J'ai énormément travaillé sur moi-même, en écrivant, en m'affirmant, en apprenant à cohabiter avec mon corps. En vivant au lieu de me contenter d'exister. Mon alimentation a changé naturellement. Et j'ai fini par atteindre mon poids d'équilibre. Certes, je ne suis pas musclé, ni mince, comme je le fantasmais à une époque, mais je suis heureux et libéré.

Vous trouverez dans ce livre des bribes de mon passé et de mon présent pour illustrer mes propos. Ce livre, je l'écris comme j'aurais aimé le lire il y a vingt ans. Un coup de pouce, qui m'aurait permis d'apprendre à m'écouter, à m'apprécier et à me traiter avec bienveillance. Une main tendue vers la liberté d'être soi et de manger tout en faisant les meilleurs choix pour ma santé physique comme mentale.

Le petit truc en plus, c'est qu'aujourd'hui je suis diététicien spécialisé en comportement alimentaire. Il n'y a pas de hasard.



PARTIE 1

Construire des fondations solides

Durant mes consultations, on explore. Je cherche ce qui a pu causer la prise de poids et/ou le mal-être. Ce qui fait que vous êtes vous aujourd'hui. Tyrannique. Vous me bouleversez souvent par votre histoire mais je vous admire à chaque fois d'être là. Retenez une chose, vous n'êtes pas responsable. Vous mettez toute la faute sur vous mais cette prise de poids, ce trouble, jamais vous ne les avez réclamés ni mérités.

Mais bon sang, que vous êtes résilient-e ! Non seulement vous vous êtes battu-e pour surmonter ces épreuves, mais vous faites encore un pas de plus vers vous aujourd'hui et vous vous assurez un avenir encore plus beau ! Malgré ce que vous pensez, vous êtes des guerriers et des guerrières ! Et ça veut dire que vous pouvez tout surmonter. On ne peut rien contre la nature, contre la vie, on ne décide pas toujours des épreuves que l'on doit traverser. Mais on peut choisir de prendre soin de soi, de se féliciter, de s'aimer et d'honorer ce corps qui ne nous a jamais lâché. Construisons ensemble ces bases solides !

Chapitre 1

L'échec des régimes

L'industrie de la minceur génère chaque année 2,5 milliards d'euros de chiffre d'affaires. Si vous entrez dans une grande pharmacie, vous y trouverez plus de 50 références de produits « minceur ». Dans chaque ville, vous croiserez des centres d'amincissement employant des « coachs » non diplômés, mais formés par un professionnel diplômé pour contourner les lois. Malin, mais frustrant quand on sait que seuls les médecins nutritionnistes et les diététiciens sont censés être autorisés à exercer.

Cette industrie voit ses bénéfices croître d'année en année pour une simple raison : elle entretient, tout comme la société, la peur de grossir et paradoxalement la prise de poids. Pour preuve, en France, d'après un sondage IPSOS de 2015, 63 % des Français disent « faire attention » à leur poids et 44 % avoir déjà suivi un régime.

Faisons un petit tour d'horizon des régimes à la mode, notamment sur les réseaux sociaux et dans les médias plus courants, avant de vous expliquer leur point commun.

Les régimes en vogue

Le jeûne intermittent 16/8 ou *fasting*

C'est le « régime » tendance de ces dernières années. Et pourtant à l'origine, il ne s'agit pas d'un régime amaigrissant mais d'un vrai mode de vie qui vise à gagner en vitalité,

en clarté mentale, en mettant en repos les organes du tube digestif notamment. Peut-être le faites-vous sans le savoir en ne mangeant qu'à partir de midi.

Son principe consiste à alterner une phase de 16 heures de jeûne avec une fenêtre de 8 heures autorisant la prise alimentaire. Bien souvent, il est mal réalisé. Les adeptes mangent parfois bien moins que leurs besoins, ou alors à l'inverse, mangent de tout sans se soucier de la qualité et de la quantité des aliments.

Il s'agit, comme pour tout régime, d'une forme de contrôle et il est donc à éviter

Le régime cétogène

Vous avez certainement dû apercevoir des dizaines de livres sur la #Ketodiet avant de trouver le mien. Ce régime existe depuis longtemps, mais, encore une fois, pas dans le but de perdre du poids. On s'en servait initialement dans la prise en charge de l'épilepsie réfractaire aux anticonvulsivants chez les enfants. Le mécanisme est encore un peu flou, mais il semblerait que l'abondance de corps cétoniques, que le corps produit grâce aux lipides pour contrebalancer le jeûne glucidique, aurait un effet anticonvulsivant².

Ce régime consiste effectivement à supprimer la quasi-totalité des glucides pour laisser place en général à 70 % de lipides et 25 % de protéines. On abandonne donc les céréales et leurs dérivés (pâte, farine, etc.), les légumineuses, et bien souvent le plaisir !

chez les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA). Des études montrent qu'il présente cependant des bénéfices pour les personnes résistantes à l'insuline s'il est bien mené¹.

En tant que mode de vie, c'est un oui ; en tant que régime amaigrissant transitoire, c'est un non pour moi !

À long terme, ce régime a des conséquences sur la santé générale. On sait aujourd'hui qu'une flore intestinale en bonne santé est indispensable au bon fonctionnement de notre corps. Mais avec 5 % de glucides, la consommation de fruits et légumes et donc de fibres, substrats de notre flore, est très limitée !

De plus, le glucose est le carburant numéro 1 du cerveau et cela nécessite beaucoup plus de travail de la part de l'organisme pour le recréer : un tapis rouge pour la fatigue chronique à long terme.

1. M. P. Mattson, V. D. Longo, M. Harvie, « Impact of intermittent fasting on health and disease processes », *Ageing Research Reviews*, vol. 39, 2017, p. 46-58.
2. M. Ulamek-Kozioł, S. J. Czuczwar, S. Januszewski, R. Pluta, « Ketogenic diet and epilepsy », *Nutrients*, vol. 11, n° 10, 2019, p. 2510. DOI : 10.3390/nu11102510

Le régime Thonon

C'est un très vieux régime hypocalorique et hyperprotéiné pour perdre jusqu'à 14 kg en 10 jours qui revient en force depuis quelques mois. Le plus dramatique est qu'il est en vogue sur TikTok, la plateforme préférée des ados en pleine construction physique et émotionnelle. Il s'agit d'ailleurs de la population la plus à risque de développer des TCA. Faites attention aux contenus dévorés par vos enfants !

C'est un peu le régime cliché des années 90 avec des œufs, du steak grillé et de la salade à volonté, le but étant de ne pas dépasser 600 calories par jour pendant 14 jours.

Le régime paléo

Le principe est simple : imiter le mode de vie des chasseurs-cueilleurs du Paléolithique. On supprime donc les produits laitiers, les pâtes, le pain et les céréales pour laisser place aux fruits et aux légumes, racines, noix, tubercules et diverses graines ainsi qu'à une grande quantité de protéines animales. Si l'on cherche la qualité des aliments, l'addition peut vite être salée !

Par ailleurs, on sait aujourd'hui qu'une quantité importante de viande peut être néfaste pour l'intestin du fait de son caractère pro-inflammatoire, et pourrait même favoriser certains cancers. De plus, des chercheurs de la clinique Cleveland ont montré que la

La promesse est une perte de poids extra-rapide, pour des conséquences tout aussi spectaculaires.

Nous le verrons précisément plus loin, mais après une perte de poids importante et rapide, le corps lutte pour revenir à son poids d'équilibre. Nous vivons des adaptations métaboliques : une réduction de nos dépenses énergétiques et une augmentation des sensations de faim résultent respectivement d'une fonte musculaire et de la diminution du tissu adipeux, notre graisse. La reprise de poids, avec des intérêts, est souvent inévitable.

consommation de viande rouge modifierait la composition de la flore intestinale en augmentant le nombre de bactéries responsables de la synthèse de TMAO (oxyde de triméthylamine), molécule favorisant les maladies cardiovasculaires³.

D'autres acides aminés issus des protéines pourraient également être délétères pour la sensibilité des cellules à l'insuline et favoriser le diabète de type 2⁴. Il existe également, comme pour ses collègues, un risque de carences important, notamment en calcium et en vitamines du groupe B, dont on reparlera un peu plus tard.

3. R. Koeth, Z. Wang, B. Levison *et al.*, « Intestinal microbiota metabolism of L-carnitine, a nutrient in red meat, promotes atherosclerosis », *Nature Medicine*, vol. 19, 2013, p. 576-585.

4. A. Rietman, J. Schwarz, D. Tomé, F. J. Kok, M. Mensink, « High dietary protein intake, reducing or eliciting insulin resistance? », *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 68, n° 9, 2014, p. 973-979. DOI : 10.1038/ejcn.2014.123

Weight Watchers

Allez, on va dire – bon, c'est surtout l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) qui le dit – que c'est le moins pire. Vous le connaissez sans doute, il s'agit de compter des points sur la journée.

Chaque aliment vaut tant de points, avec de grosses incohérences et surtout des raccourcis qui ne devraient plus exister en 2022. Effectivement, avec les travaux menés ces dernières années, on ne peut plus incriminer un groupe d'aliments. Rien ne fait maigrir ou grossir. C'est le total calorique qui compte, surtout lorsque l'alimentation est équilibrée et variée.

Cependant, c'est celui qui exclut le moins d'aliments et qui est le plus équilibré en restant dans le principe du déficit calorique. Toutefois, il maintient à mon sens la

dichotomie « bons/mauvais aliments » et ne permet pas d'écouter ses sensations puisque l'on se concentre plus sur une application mobile que sur son corps !

Enfin, contrairement à ses concurrents (bah oui, il s'agit tout de même d'un business), c'est celui qui isole le moins socialement puisque l'on peut manger de tout. Il suffit d'adapter les repas avant ou après pour atteindre le nombre de points autorisés. Il est donc tout à fait possible de s'autoriser une soirée pizza, contrairement au régime cétogène, qui ne permettrait pas de consommer autant de glucides par exemple.

Et il y a « Comme j'aime » et les autres : mais à 80 balles le kilo perdu et des plats industriels, je pense qu'il n'est pas nécessaire de tergiverser bien longtemps.

Le point commun de tous ces régimes

Le fait de supprimer les glucides dans la kétodiet, les produits laitiers et les céréales dans le paléo, de réduire la fenêtre de prise alimentaire dans le jeûne intermittent, diminue le nombre de calories. **C'est le déficit calorique qui permet la perte de poids.** Vous pourriez enlever des calories de protéines ou de lipides et ne consommer que des glucides, vous perdriez tout de même du poids tant que le déficit est là. Mais attention aux conséquences ! Vous le

verrez plus tard, tous les nutriments ont leur importance !

On entend souvent dire que 95 % des régimes échouent entre trois et cinq ans, 80 % des personnes ayant repris du poids un an après la fin de leur calvaire. Après quelques recherches, il semblerait que cette statistique très précise, que j'ai moi-même longtemps avancée pour lutter contre la culture des régimes, n'aît que peu de fondements fiables tant les

ALORS OUI, TOUS LES
RÉGIMES FONCTIONNENT.
MAIS JUSTE AU DÉBUT.
(C'EST POURQUOI ON Y
RETOURNE CONSTAMMENT.)

durées d'études sont courtes. Néanmoins, si on croise quelques études qui suivent les patients sur une durée minimum de trois ans, même sans avancer de statistiques précises, il est indéniable que le régime fonctionne au début, mais que la quasi-totalité des personnes reprennent quelques kilos voire la totalité du poids perdu⁵. Si je me concentre uniquement sur mes statistiques de diététicien libéral, 90 % de mes patients ont déjà suivi plus de deux régimes qui se sont soldés par une reprise partielle voire totale de poids.

On ne va pas se mentir, toutes ces privations sont difficiles physiquement, socialement et psychologiquement, et laissent des traces plus ou moins indélébiles malheureusement. Différentes études et rapports recensent entre autres :

- **Des effets délétères sur la physiologie de l'organisme**, avec des adaptations du métabolisme pour, ni plus ni moins,

survivre à un apport calorique parfois trop faible ; ainsi que des carences entraînant des troubles hormonaux, par exemple une diminution de l'activité thyroïdienne, berceau du métabolisme.

- **Une altération du microbiote intestinal**, mais aussi des conséquences sur les hormones de la faim et de la satiété, favorisant la reprise de poids.
- **Des retards de croissance chez les enfants et les adolescents** ainsi que des risques pour l'enfant à naître et la maman lors d'une grossesse.
- **Des conséquences sur l'estime de soi**, qui diminue d'échec en échec, ainsi que des risques importants de développer des troubles du comportement alimentaire ou du moins une alimentation troublée avec de la restriction cognitive, de la culpabilité ou encore la peur de reprendre du poids.

L'importance du métabolisme

Le métabolisme est l'ensemble des réactions qui se produisent dans nos cellules et nous permettent tout simplement de vivre. Il concerne non seulement la régulation du poids mais toutes les réactions permettant la régulation de l'humeur, la reproduction, la détoxification...

Il se divise en deux : le catabolisme comprenant des réactions biochimiques qui

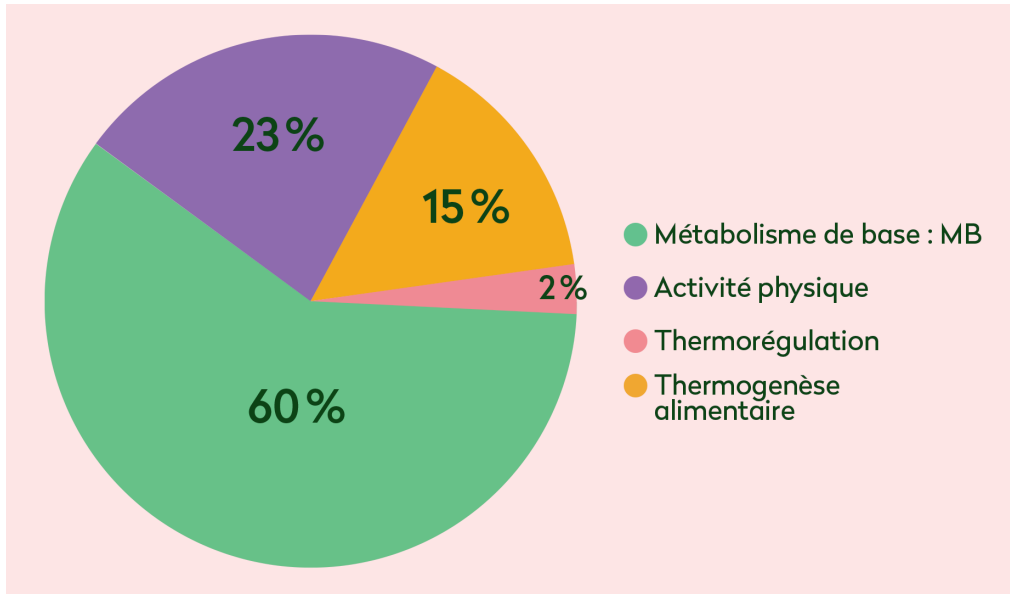
permettent notamment d'extraire l'énergie de ce que nous mangeons, et l'anabolisme qui permet la synthèse de molécules indispensables au fonctionnement du corps humain.

On parle souvent de métabolisme énergétique : il nous permet tout simplement de produire puis de dépenser de l'énergie à partir de ce que nous consommons. C'est sur cette

5. M. Langeveld, J. H. DeVries, « The long-term effect of energy restricted diets for treating obesity », *Obesity*, vol. 23, n° 8, 2015, p. 1529-1538.

base que les diététiciens et les coachs sportifs diplômés calculent la dépense énergétique

journalière pour réaliser des programmes alimentaires en cas d'objectifs spécifiques.



Le métabolisme englobe plusieurs variables :

- **Le taux métabolique de base**, qui correspond à la dépense d'énergie lorsque nous sommes allongés à ne rien faire. Seuls les organes vitaux fonctionnent (cerveau, cœur, poumons...). Il dépend de l'âge (qui nuit à la masse musculaire et à l'activité physique, plus il avance), de la corpulence (taille, poids) mais également du sexe.
- **La dépense énergétique induite par le mouvement**, qui comprend les calories dépensées au cours d'une activité physique comme le sport, mais également celle issue du NEAT (*Non-exercise Activity Thermogenesis*), comme se mouvoir pendant une réunion, monter les escaliers ou faire du shopping.

• L'effet thermique des aliments

(TEF). On en parle très rarement et pourtant c'est un argument de choc pour s'autoriser à manger malgré la peur de grossir, puisque oui, nous dépensons des calories lorsque nous mangeons ! Je pense notamment aux collations qui sont souvent vues d'un mauvais œil alors quelles participent, pour bien des raisons, que nous développerons plus tard, à la régulation du poids voire à la perte de poids. En effet, le corps brûle des calories lors de la digestion. On peut ainsi classer les aliments selon leur TEF. Par exemple, les sources de protéines ont un effet thermique assez élevé et sont donc tout indiquées dans la régulation du poids.

- Même s'il est moindre, le dernier constituant est **la thermorégulation**. C'est l'énergie utilisée par le corps pour rester à 37 °C. Un exemple qui vous parlera sans doute : « La piscine ça creuse ! » Effectivement, non seulement vous dépensez de l'énergie en nageant, mais votre corps en dépense pour rester à 37 °C alors que vous êtes dans une eau à 25 °C. Qui dit plus de dépenses dit besoins augmentés pour recharger les batteries et donc plus grandes sensations de faim ensuite.

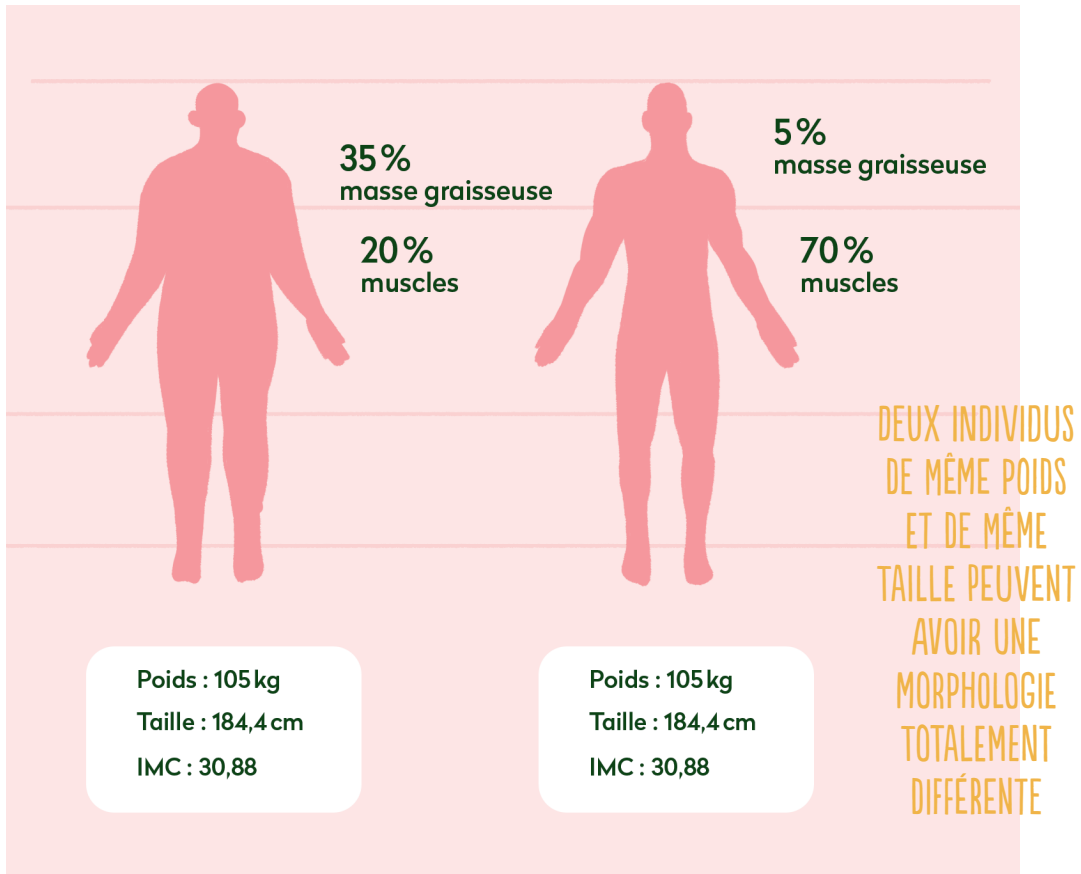
Lorsque l'on fait un régime, ces éléments sont affectés et donc le métabolisme change également :

- Lors d'une restriction calorique, on perd du poids : la corpulence et la composition corporelle changent. Bien souvent, on perd du gras mais également du muscle. Le métabolisme de base diminue donc, et il y a moins de dépenses au repos.
- Qui dit moins de calories dit moins d'énergie et plus de fatigue. La dépense énergétique liée à l'activité physique peut s'en voir diminuée. Le NEAT également.
- Des carences en cas de déficit calorique trop important peuvent induire une baisse de motivation et une fatigue nerveuse. Le corps, de façon tout à fait normale, va se défendre en vous invitant à rester dans le canapé.
- Si on mange beaucoup moins, on perd l'intérêt du TEF, et on brûle ainsi beaucoup moins de calories.

Tout cela vous montre à quel point le métabolisme est perturbé par les régimes. Le piège étant de diminuer toujours plus : plus on avance dans le régime, et plus le métabolisme diminue. La conséquence est bien connue : le poids ne descend plus (et on se décourage...).

La bonne nouvelle est que votre métabolisme n'est pas cassé ! Il s'agit d'un mythe ! Le dommage métabolique n'existe pas ! Certes le métabolisme s'adapte, mais il n'y a pas de dommage irréversible comme on l'entend souvent. Lorsque les variables (masse musculaire, masse grasse, apports caloriques...) diminuent, le métabolisme diminue. Tant que ces variables restent basses, le métabolisme reste bas. Il faut donc les remonter en remanquant suffisamment et progressivement, et en stimulant la masse musculaire avec du renforcement musculaire pour augmenter le métabolisme !

Là, j'imagine que vous vous inquiétez ! « Il va falloir que je reprenne du poids ! » Oui c'est possible, mais, nous le verrons plus tard, le poids ne vous définit pas. Mais surtout, ce qu'il faut retenir, c'est qu'un nombre de kilos ne veut rien dire. D'une part, parce que la réalimentation va sans doute vous faire prendre, de façon transitoire et physiologique, de l'eau, et d'autre part parce que le poids comprend la masse grasse, le muscle, les organes, la peau, etc.

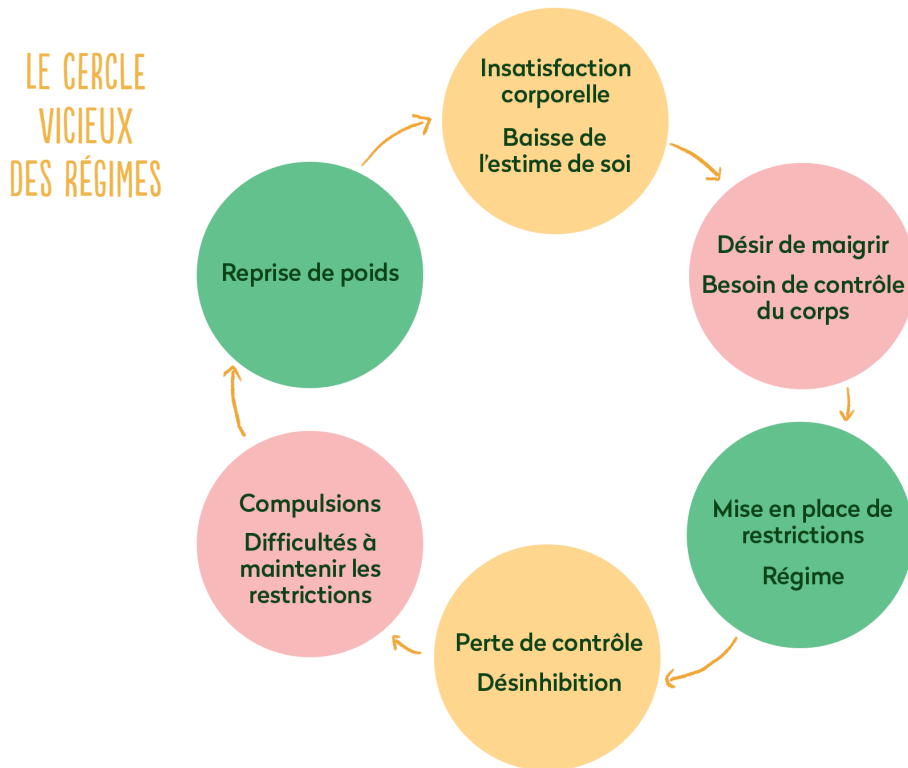


Le but n'est pas de reprendre du gras mais de reprendre du muscle. Ainsi, quand on consomme suffisamment de protéines et adopte une alimentation variée et équilibrée tout en reprenant une activité physique pour augmenter la masse musculaire, certes le poids va varier de façon transitoire, mais le poids pris sera majoritairement du muscle et non de la graisse.

Et il se peut que le poids ne bouge pas : parfois le poids du muscle pris, celui de la graisse perdue et les mouvements d'eau s'anulent. C'est pourquoi on peut constater des changements de composition corporelle sans voir de changement sur la balance.

L'inutilité des régimes amaigrissants

Vous l'aurez compris, la baisse du métabolisme participe à l'effet yoyo, mais il y a également d'autres facteurs.



Si je devais additionner toutes mes tentatives, je crois que j'en serais à plus de 150 kg perdus. Pour la reprise de poids, je n'ose compter ! Un comble quand on sait que l'on ne choisit pas son poids d'équilibre...

Je me dois de revenir sur ce poids, qui échappe à notre contrôle... Bon nombre de mes patients tombent des nues quand je le leur apprend. Moi-même, j'ai eu du mal à l'accepter. Alors oui, les régimes fonctionnent

sur du court terme, mais nous sommes programmés à avoir un certain poids. On parle de poids d'équilibre, qui n'a rien à voir avec le poids défini par l'IMC et par les diktats de la société. Ce poids d'équilibre est défini génétiquement. Il y a effectivement des personnes qui ne seront jamais minces et d'autres qui seront très maigres sans avoir de problèmes de santé : on parle de maigreur constitutionnelle.

Bien sûr, on peut décider de le changer et de le choisir. La question à se poser c'est : est-ce que je suis prêt à y laisser ma santé physique et mentale ?

Ce poids d'équilibre est celui que nous gardons le plus longtemps, avec des variations physiologiques normales, sans contrôle de notre alimentation et sans manifestations d'une alimentation troublée (compulsions alimentaires, etc.). C'est le poids d'une vie sereine finalement. Il dépend de processus physiologiques que l'on ne peut contrôler malgré tout ce que l'industrie de la minceur peut nous raconter. Il évolue également avec l'âge. C'est pourquoi il faut parfois faire le deuil du poids de ses 20 ans à la cinquantaine.

On peut rarement le faire diminuer, cependant il peut être revu à la hausse selon le terrain métabolique et/ou génétique (certaines personnes fabriquent naturellement plus de cellules adipeuses). Mais son augmentation est très souvent consécutive à des régimes répétitifs. En cause : l'hyperplasie adipocytaire.

Les adipocytes sont nos cellules graisseuses. Il faut les imaginer comme des petits ballons que l'on peut remplir. Lorsque l'on consomme plus de calories que l'on n'en dépense, l'excès est emmagasiné dans ces réserves : le ballon se remplit. Lors d'un régime ou lorsque l'on apporte moins de calories que nécessaire,

ces réserves se vident pour fournir de l'énergie, mais elles ne disparaissent jamais (sauf avec une liposuction). Et cela fait toute la différence.

Nous avons vu un peu plus haut que les régimes favorisent une reprise de poids souvent plus importante. Après de nombreuses semaines de restrictions, nous sommes nombreux à être victimes d'un effet rebond. Nos apports augmentent. Les cellules sont de nouveau remplies. Mais bien souvent, cette période perdure et les petits ballons sont vite saturés. Le corps est alors obligé de créer de nouveaux réservoirs, de façon irréversible, ce qui augmente donc le poids d'équilibre.

On pourrait alors se dire : facile, je n'ai qu'à vider mes adipocytes en arrêtant de manger, ou en dépensant

plus d'énergie. Malheureusement la régulation du poids n'est pas aussi simple, et un énième régime n'améliorera pas les choses.

Avez-vous déjà eu mal au dos ? On vous a sûrement déjà prescrit du paracétamol ou un anti-inflammatoire pour la douleur, le symptôme. La molécule agit quatre heures puis les douleurs reviennent, n'est-ce pas ? Ce n'est pas différent avec un régime. Vous perdez quelques kilos, puis ils reviennent. Parce que l'on a traité le symptôme et non la cause.

**OUI, VOUS NE RÉVEZ PAS,
C'EST UN DIÉTÉTICIEN
QUI VOUS LE DIT :
LES RÉGIMES NE SONT PAS
LA SOLUTION, TOUT COMME
LES MÉDICAMENTS NE SONT
PAS LA SOLUTION MIRACLE
À UNE DOULEUR.**

