

Le plaisir de manger moins

AVEC LA PLEINE CONSCIENCE

Docteur Jean-Jacques COLIN,
Docteur Nicole KARSENTI

DUNOD

Les 20 exercices audio de cet ouvrage sont accessibles en ligne sur le site *dunod.com*. Rendez-vous sur la page de présentation de l'ouvrage et sélectionnez « Les + en ligne ». Vous pourrez alors télécharger les fichiers audio.

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2018

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-077940-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préambule	7
Introduction	9
Le plaisir de manger moins	17
1^{re} semaine Le pilote automatique	19
1 ^{er} jour	21
2 ^e jour	24
3 ^e jour et jours suivants	32
2^e semaine Faim physique, faim émotionnelle	39
8 ^e jour	41
9 ^e jour	44
10 ^e jour	47
11 ^e jour	49
12 ^e jour	51
13 ^e et 14 ^e jour	54
3^e semaine La satiété	57
15 ^e jour	58
16 ^e jour	62
17 ^e jour	65
Du 18 ^e au 21 ^e jour	68

4 ^e semaine	Les choix	75
22 ^e jour		76
23 ^e jour		79
24 ^e jour		83
Du 25 ^e au 28 ^e jour		87
5 ^e semaine	Les émotions	93
29 ^e et 30 ^e jour		96
31 ^e et 32 ^e jour		100
33 ^e , 34 ^e et 35 ^e jour		104
6 ^e semaine	Informations nutritionnelles et activité physique	111
36 ^e jour		113
37 ^e jour		115
38 ^e jour		121
39 ^e à 42 ^e jour		123
7 ^e semaine	La pleine conscience en mouvement	129
43 ^e jour		131
44 ^e jour		133
45 ^e jour		136
46 ^e jour		138
47 ^e , 48 ^e et 49 ^e jour		140

8 ^e semaine Allers-retours de pleine conscience	145
50 ^e jour	146
51 ^e jour	148
52 ^e jour	151
53 ^e jour	153
54 ^e , 55 ^e et 56 ^e jour	155
9 ^e semaine La bienveillance	159
57 ^e jour	160
58 ^e jour	162
59 ^e jour	166
60 ^e jour	169
61 ^e jour	171
62 ^e et 63 ^e jour	173
Et ensuite...	177
Conclusion	179
Annexe	181
Bibliographie	189

Préambule

Pourquoi avons-nous écrit ce livre?

Médecins nutritionnistes, nous animons des groupes de MB-EAT⁽¹⁾, programme conçu par Jean Kristeller⁽²⁾, sur l'utilisation de l'outil pleine conscience, dans le cadre du comportement alimentaire; l'intérêt de cette méthode nous a paru incontestable pour les patients souffrant de surpoids. Cependant peu de praticiens connaissent et pratiquent ces techniques; nous voulons donc ici donner l'opportunité à tous ceux qui le souhaitent de s'y initier.

Nous avons envie de partager cette expérience.

Pour qui avons-nous écrit ce livre?

Pour les personnes qui, comme celles que nous rencontrons à notre cabinet, présentent un problème de poids marqué; elles ont souvent essayé diverses méthodes et divers régimes; d'ailleurs, certains ont marché; mais à l'arrêt du régime, elles ont repris leur poids et souvent un peu plus, voire beaucoup plus...

Après ces expériences peu réconfortantes, peut-être serait-il souhaitable de découvrir une méthode orientée sur le long terme, plutôt que sur la « performance » à court terme...

(1) Les appels de notes renvoient à l'annexe p. 181-185.

Qu'est-ce que ce livre?

Ce livre peut être utilisé comme un cahier dans lequel vous allez noter vos comportements, vos ressentis, vos progrès, et peut-être aussi vos questionnements. Il s'agit d'un document de travail, que vous allez utiliser afin de modifier votre rapport à la nourriture.

Il ne contiendra donc pas beaucoup d'exposés théoriques sur les problèmes liés au poids, mais surtout des exercices pour développer vos compétences.

Ce n'est pas une méthode facile et miraculeuse. Nous ne promettons donc pas de résultats extraordinaires à court terme, mais nous sommes sûrs qu'il vous apportera un mieux-être à long terme.

Pourquoi avez-vous acheté ce livre?

- ✓ Pour maigrir? Bien que nous ne vous garantissons pas de résultats mirobolants à court terme, nous sommes convaincus de l'efficacité de cette méthode sur le long terme.
- ✓ Pour ne plus faire le yoyo? C'est pour vous que cet ouvrage a été conçu.
- ✓ Pour apprendre à mieux gérer vos troubles des conduites alimentaires? Nous vous donnerons beaucoup d'outils pour vous aider dans cette démarche.
- ✓ Pour vous sentir mieux? Les thérapies de pleine conscience ont été conçues à l'origine pour cela.

Introduction

« Il faut que je fasse un régime. »

PEUT-ÊTRE POUVONS-NOUS revenir aux « chapitres précédents » ; pas les chapitres de ce livre, mais ceux de votre vie : reconnaissez-vous ce scénario ?

Un jour, quelqu'un vous a dit : « *Tu devrais perdre du poids!* ».

C'était quelqu'un de proche, votre mère ou votre père, votre sœur, un(e) ami(e), votre conjoint, votre médecin... Vous avez pensé : « *Il a raison* » et vous avez commencé un régime trouvé dans un magazine, ou conseillé par un(e) ami(e).

Très efficace : vous avez perdu du poids... au prix d'un contrôle drastique de ce que vous mangiez et avec beaucoup de privations, mais vous avez effectivement perdu du poids... vous étiez très content... et même assez fier de vous, il faut bien le dire... au début... oui au début car après quelques jours ou semaines, cela devenait de plus en plus difficile de tout contrôler et de se frustrer... et donc vous avez arrêté ce régime, et petit à petit, ou peut-être même assez rapidement, vous avez repris le poids perdu... et même un peu plus...

Ou alors, petite variante du scénario, vous avez « tenu » jusqu'à atteindre le poids souhaité. Et là, très satisfait, vous vous êtes autorisé à craquer de façon de plus en plus fréquente : il faut bien se faire plaisir de temps en temps ! Comme vous « savez » maintenant comment faire pour maigrir, vous pourrez y revenir en temps voulu... Et vous avez repris tranquillement vos kilos.

Peut-être avez-vous essayé quelque temps après d'autres régimes, censés être encore plus efficaces, et le scénario a été le même : vous avez arrêté un jour ce régime, et vous avez repris le poids perdu, avec le petit « supplément gratuit »...

Évidemment, c'est de votre faute: « *Vous n'avez pas fait la phase de consolidation, ou alors vous ne l'avez pas faite assez longtemps* », vous a-t-on dit. Vous avez même lu cette explication sur un site spécialisé sur Internet... Donc c'est de votre faute, vous n'aviez qu'à faire correctement la phase de consolidation pendant plusieurs années comme on vous l'a dit...

En réalité, ce n'est peut-être pas aussi simple que cela...

D'ailleurs, si c'était aussi simple, pourquoi verrait-on autant de personnes en surpoids ?

Le problème, c'est qu'à court terme la plupart des régimes sont efficaces... certains sont même presque miraculeux. Les vendeurs de miracles ont donc encore de beaux jours devant eux... Mais à moyen terme, dans la grande majorité des cas, après un régime, on reprend le poids perdu, et même souvent un peu plus. C'est le phénomène du yoyo.

Revenons à vous. Est-ce que ce scénario vous parle ? Est-ce que vous l'avez vécu ? Est-ce que c'est pour cela que vous avez acheté ce livre ?

Rassurez-vous: la plupart des patients qui nous consultent pour un problème de surpoids ou de trouble du comportement alimentaire l'ont vécu.

On pourrait même dire que c'est l'issue normale des régimes...

D'ailleurs, toutes les études récentes⁽³⁾ montrent que, dans la grande majorité des cas, les régimes ne marchent pas à moyen et à long terme...

Alors on a banni le mot « régime » pour le remplacer par « rééquilibrage alimentaire » ! Mais, comme la stratégie est la même (se forcer à manger moins), le résultat est prévisible: l'échec.

Pourquoi les régimes sont-ils si peu efficaces ?

Voici déjà quelques pistes pour expliquer ces échecs systématiques.

- ✓ Il est impossible à la plupart d'entre nous de se contrôler en permanence, et en particulier en ce qui concerne la nourriture.

- ✓ Il est impossible de calculer scientifiquement le nombre de calories qu'une personne doit consommer pour garder un poids stable.
- ✓ Il n'existe pas de « poids idéal », mais un poids d'équilibre, et ce poids est impossible à déterminer par une quelconque formule.

Enfin, notons une évidence : s'il est vrai que le nombre de personnes en surpoids a très nettement augmenté ces dernières décennies, il n'en demeure pas moins que la majorité des humains n'est pas en excès de poids. Et, comme il est évident que la majorité de l'humanité ne s'impose pas des règles diététiques strictes, tout porte à croire qu'il y a d'autres moyens naturels de garder un poids satisfaisant.

Autrement dit, il semble bien qu'il existe un système inné et inconscient, qui nous empêche d'être trop gros. C'est ce système que nous vous proposerons de découvrir et de mettre en pratique avec cet ouvrage.

Cela dit la vie est injuste, et nous ne sommes pas tous égaux : certains ont tendance à être gros, d'autres à être minces ou maigres ; ceci s'explique par des différences génétiques, donc transmises par nos parents, des différences environnementales, ou les deux, ce que l'on nomme épigénétique⁽⁴⁾.

La corpulence idéale varie aussi en fonction des époques. Les femmes de Rubens auraient peu de chance d'être recrutées comme mannequins aujourd'hui. Le culte de la minceur, s'il est de plus en plus contesté, reste très ancré ; il n'y a qu'à regarder les photos des magazines féminins pour le vérifier. Mais cette « dictature » de la minceur a bien des inconvénients.

Faire des régimes, donc s'imposer des règles strictes, va aller à l'encontre de notre système naturel de régulation de notre poids et va entraîner très souvent le phénomène du yoyo.

Le principal risque est de développer ce qu'on appelle une restriction cognitive, notion bien décrite par le GROS⁽⁵⁾ (Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids).

La restriction cognitive

Ce phénomène s'installe chez les personnes qui font des tentatives, réussies ou pas, d'atteindre ou de maintenir leur poids au-dessous de leur poids naturel.

Elles pratiquent une sélection alimentaire non en rapport avec leurs goûts, mais en rapport avec leurs croyances au sujet des aliments : « Ceux-ci font grossir » ou « ceux-là font maigrir »...

Elles n'écoutent pas leurs sensations de faim, de satiété, de satisfaction. Elles mangent en fonction de leur mental. Elles sont dans le contrôle...

Bien sûr, cette répression ne tient qu'un temps. Il y a ensuite la phase de « craquage », ou de désinhibition.

La culpabilité s'installe, et induit de nouvelles tentatives pour atteindre ce poids « idyllique ». Et c'est le cercle infernal, avec une baisse de l'estime de soi qui entretient ce cercle.

C'est un peu comme si, voulant contrôler notre alimentation, nous préférons manger avec notre intellect plutôt qu'avec nos sens. Et dans ce domaine il est clair que nos sens sont plus efficaces que notre intellect... Ainsi ce n'est pas un surcroît de frustration qui pourra nous aider, mais davantage de plaisir...

Le programme MB-EAT, en vous apprenant à reconnaître et à écouter vos sensations, vous aidera à éviter les frustrations des régimes et vous fera découvrir le plaisir de manger moins.

« J'ai grossi et je ne sais pas pourquoi. »

Reconnaissez-vous cet autre scénario ?

Vous n'aviez pas de problème de poids. Puis, à la suite d'un événement de votre vie, vous avez grossi, alors qu'il vous semblait ne pas avoir vraiment changé votre façon de vous alimenter.

Donc, vous avez essayé de maigrir, mais ça n'a pas marché. Peut-être vous souvenez-vous de l'événement déclencheur : la perte d'un

être cher, une rupture sentimentale, un bouleversement professionnel, une maladie, un accident, un déménagement, ou un événement de moindre importance et que vous aviez peut-être oublié.

En effet, la cause de la prise de poids est parfois purement émotionnelle ou traumatique, et ceci peut mener à un trouble des conduites alimentaires.

Les troubles des conduites alimentaires

Pour employer un terme plus scientifique, nous pourrions dire qu'il existe de nombreux troubles des conduites alimentaires. Nous ne parlerons pas ici des anorexies qui consistent à ne pas manger ou à manger bien trop peu. Nous ne parlerons ici que des hyperphagies qui consistent à manger trop.

L'hyperphagie simple, c'est-à-dire le fait de manger trop, conduit au surpoids ou à l'obésité. Elle peut survenir à la suite de régimes répétés et de la restriction cognitive qu'ils entraînent, ou à la suite de traumatismes ou de chocs émotionnels. À ce sujet, il est vrai que manger peut être une stratégie tout à fait efficace pour aider à faire face à une situation ou à une émotion désagréable. C'est le recours systématique à cette stratégie qui pose problème.

Une forme plus sévère est l'hyperphagie boulimique: il y a alors de véritables crises compulsives, la personne qui souffre peut manger rapidement de grandes quantités de nourriture, attitude qu'elle regrette très souvent après-coup. Cela conduira rapidement au surpoids et à l'obésité.

La majorité des personnes en surpoids ou obèses présentent un de ces deux troubles, plus ou moins marqué.

Dans certains cas d'hyperphagie, la personne qui souffre va compenser ses prises excessives de nourriture par des stratégies compensatrices pour ne pas grossir: souvent des vomissements provoqués, parfois la prise de laxatifs à forte dose ou la pratique très intensive de sport.

On parle alors de « boulimie vraie ». Ces personnes ne sont en général pas ou peu en surpoids. Mais ces pratiques entraînent des troubles qui peuvent être graves : destructions dentaires, maladies de l'œsophage, des glandes salivaires, troubles métaboliques graves par perte de sels minéraux, et elles génèrent une très forte culpabilité.

Ces trois troubles alimentaires pourront bénéficier de la méthode de traitement que nous détaillerons dans cet ouvrage.

Cette méthode sera aussi efficace sur les simples compulsions alimentaires ou les grignotages intempestifs.

Notre parcours

Nous avons eu tous deux, au-delà de nos différences, un parcours similaire : médecins nutritionnistes exerçant depuis de nombreuses années, nous avons été frappés par le fossé existant entre les bons résultats à court terme de nos conseils nutritionnels, et les résultats décevants à moyen et long terme.

La fréquence des récives, donc des reprises de poids, dépendait peu de la méthode diététique utilisée.

Ainsi la difficulté n'était pas tant de maigrir, que de ne pas regrossir.

Les facteurs psycho-comportementaux étaient souvent retrouvés à l'origine de ces échecs.

Nous nous sommes donc formés aux thérapies comportementales et cognitives (TCC).

La prise en charge par les TCC nous a permis de mieux aider les patients en surpoids.

Mais, là encore, l'efficacité à long terme restait décevante.

Les thérapies de troisième vague⁽⁶⁾ commençaient à se développer. Nous avons été particulièrement convaincus par les thérapies incluant la pleine conscience ou *Mindfulness*, en particulier pour leur application aux troubles des conduites alimentaires (TCA).

Nous nous sommes formés à ces thérapies, et les avons adaptées aux patients français, présentant des problèmes de surpoids ou des troubles alimentaires cités plus haut.

C'est à partir de cette expérience que nous avons rédigé ce livre.

Les origines des thérapies de pleine conscience⁽⁷⁾

En 1979, Jon Kabat-Zinn⁽⁸⁾, docteur en biologie moléculaire, développe à l'hôpital la pratique de la pleine conscience, pour réduire les douleurs et leurs conséquences psychologiques dans les pathologies graves. Il met au point le MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), un programme d'entraînement à la méditation laïque en pleine conscience sur huit semaines, qui a pour but d'apprendre à ses patients à faire face différemment à leur stress chronique.

C'est ainsi que s'ouvre la première « clinique de réduction du stress », à l'école de médecine de l'université du Massachusetts, l'University of Massachusetts Medical School, qui marque l'intégration officielle de la méditation de pleine conscience dans le champ médico-psychologique.

Plusieurs chercheurs et thérapeutes ont pu bénéficier de l'enseignement de Jon Kabat-Zinn et l'adapter à d'autres domaines: MBCT⁽⁹⁾, MBRP⁽¹⁰⁾, MB-EAT⁽¹⁾.

Jean Kristeller⁽²⁾ a créé dans cette mouvance le programme MB-EAT (*Mindfulness Based Eating Awareness Training*), programme dont il est question ici et au sein de notre association l'AMPC⁽¹¹⁾ (Association Manger en Pleine Conscience).

Nos groupes de pleine conscience au sein de l'AMPC

Ils sont dans la droite ligne du MB-EAT de Jean Kristeller. Nous avons traduit et adapté ce programme aux patients français, très différents des patients américains.