

Préface

JE NE VEUX RIEN SAVOIR

Je n'ai aucune idée de combien je pèse.

Je n'ai résolument aucune notion du nombre de livres attachées à ma charpente et chaque fois que je me suis aventurée à spéculer sur cette chose qui ne m'intéresse plus, il manquait l'équivalent de sept dictionnaires et une gerbille à mon estimation (super). Aujourd'hui, quand ce fameux nombre m'est communiqué bien malgré moi, j'arrive en général à l'accueillir comme une donnée, comme la couleur de mes cheveux ou le nombre de cuisines dans la villa de Lionel Richie. Ce serait toutefois mentir que d'affirmer que ça ne me met pas hors de moi.

Bon, alors.

Cette femme ne s'emporte pas quand on lui murmure une mesure, mais dès que je visite mon médecin pour un examen de routine, je finis par monter sur la balance. Bien que j'aie ma petite idée sur les raisons de cet examen (ON FAIT ÇA DEPUIS TOUJOURS, MADAME), je ne saisis pas pourquoi, à moins que je n'émette une inquiétude sur une perte de poids

soudaine ou un changement corporel qui me fait craindre pour ma santé, on tient tant à savoir combien je pèse.

J'ai le bonheur d'avoir un médecin de famille. Mais j'ai aussi le bonheur qu'il s'agisse de résident.e.s en médecine (en charpenterie, ça serait plus surprenant) qui se succèdent tous les deux ans. Alors à chacune de mes visites, quand je suis formidablement assidue et que j'arrive à mettre bonnet et crémone pour aller faire mon bilan de santé, j'ai affaire à une toute nouvelle personne. Avec de toutes nouvelles valeurs. Des allégeances. Des principes. Des souvenirs de voyages dans le Maine. Des *a priori*. Une personne qui, bien que logiquement acoquinée avec la science, les faits, les études, et qu'on espère curieuse de profession, peut loger à une enseigne complètement différente de ses prédécesseures, en matière de grossophobie.

Évidemment, tout le monde veut mon bien.

Mais, quand je demande à ne pas être pesée, ce que toute personne est en droit d'exiger, alors que, de surcroît, je corresponds aux standards que récompensent les boutiques qui préfèrent les minces, on accueille souvent ma requête comme un caprice et me répond avec détachement qu'il ne s'agit là que d'une simple donnée. Que c'est important pour mon dossier (mon fameux dossier de personne aux pieds plats allergique au pollen). On m'a d'ailleurs dit, et c'était là une belle trouvaille, que je n'avais qu'à détourner la tête, avec promesse de ne pas me communiquer le résultat, me balayant ensuite du regard, du menton au pelvis, en s'interrogeant sur ce qui peut donc bien me faire peur de même.

Eh bien ce qui me fait peur, docteur.e, premièrement, c'est un peu vous, avec votre étrange passion à propos de combien cette fille pèse. Les oiseaux ou la danse équestre, ça ne vous intéressait pas? MONTEZ SUR LA BALANCE. Imparable *people pleaser*, les dernières fois, j'ai obtempéré (je m'en mords encore les doigts), fixant la poubelle pendant que l'autre déplaçait les

petits blocs de métal avec la lenteur d'un orfèvre, parce que, vous savez, il est impératif que cette femme soit pesée au milligramme près.

À chacune de mes pesées, j'ai fini par connaître mon poids, inscrit très bien clairement sur la feuille bien en évidence devant moi sans intention aucune de me préserver de cette information-là. J'ai beau ne pas vouloir la voir, mes yeux ont le chic de repérer les chiffres maudits avec le calme déroutant de Glenn Close dans *Fatal Attraction*.

Vous voyez, vous avez un « poids santé ».

Je me sais immensément choyée de ne pas avoir à vivre les humiliations que mes ami.e.s gros.ses subissent à chaque visite médicale dont le souci initial n'a souvent rien à voir avec leur poids.

Mais, dès que vous me parlez de mon poids, de mon apparence ou de la splendeur de mon enveloppe de cuir, vous mettez la hache dans vingt-cinq années de travail pour me dissocier de ce calvaire de chiffre. Pour accueillir les fluctuations de mon poids avec un haussement d'épaules. Pour manger du gâteau à la fête de Geneviève. Pour souper quand j'ai faim. Arrêter quand j'ai plus faim. Ne jamais regretter cette empanada. Cesser de me tourner sur le côté en essayant de nouvelles culottes, en me faisant croire que c'est pour admirer la coupe de dos, alors que je sais très bien que c'est pour vérifier si je suis encore mince.

Je ne veux pas savoir combien je pèse.

Par contre, je serais curieuse de peser ma sacoche, docteur.e; j'ai souvent l'impression de traîner trop d'affaires. Ah là, Là, me semble qu'on toucherait quelque chose. La santé de ma colonne ou les bienfaits pour ma densité osseuse de trimballer ma collection entière de « comtesse de Ségur » où que j'aile. Me semble que là, on parlerait de science. On apprendrait quelque chose.

Et ça nous ferait un sujet de conversation pendant le test Pap qui suivrait.

Catherine Ethier, autrice

P.-S. tendresse: je devrais peut-être remplacer mes « comtesse de Ségur » par ce formidable ouvrage de ma belle amie Marie-Josée (vous avez beaucoup de goût). J'ai l'impression qu'un couple de personnes bénéficieraient de toute sa bienveillance. De ses lumières. Son affranchissement. Et d'un peu d'éducation, aussi.



Mises en garde

Ce livre emploie des mots liés à la culture des régimes et à la stigmatisation liée au poids, dans le seul but d'illustrer des exemples ou d'expliquer des mécanismes. Ces mots ne sont jamais utilisés dans l'optique de vous amener à suivre un régime, ce qui serait contraire à l'objectif premier de l'autrice : vous aider à faire la paix avec votre corps et avec les aliments. Si certains sujets sont pour vous des déclencheurs de pensées et comportements restrictifs ou culpabilisants, respectez vos limites.

Ce livre ne remplace pas les conseils médicaux et ne constitue pas un traitement pour les troubles alimentaires. Il est recommandé de consulter un.e ou des professionnel.le.s de la santé compétent.e.s au besoin.

Table des matières

Introduction – Mot de l’auteurice	17
À qui s’adresse ce livre et comment l’utiliser ? • 22	
 Chapitre 1 – Une culture qui fait mal	 25
Être au régime, ça veut dire quoi ? • 26	
Qu’est-ce que la culture des régimes ? • 33	
• Trucs pour la démasquer • 36	
Les « mirages » des régimes • 38	
Les régimes cachés • 44	
 Chapitre 2 – La grossophobie (stigmatisation liée au poids)	 49
Qu’est-ce que la grossophobie ? • 49	
Le rôle des allié.e.s • 55	
Huit gestes concrets pour combattre la grossophobie • 57	

**Chapitre 3 – Dis-moi comment tu manges et je te dirai
qui tu es** **59**

Les différents types de mangeurs • 59

- Le mangeur intuitif • 61
- Le mangeur préoccupé • 63
- Le mangeur très préoccupé • 64

Chapitre 4 – La santé et le poids **75**

Une croyance à démystifier • 75

Poids d'équilibre *versus* poids désiré • 79

L'indice de masse corporelle: mes raisons de
le détester • 84

Perdre du poids, ce n'est pas si simple! • 85

Chapitre 5 – Les conséquences des régimes dans votre vie **89**

Les régimes sont chronophages • 92

Les régimes font prendre du poids • 95

Les régimes mènent à l'obsession et aux compulsions • 101

Chapitre 6 – Le grand ménage **111**

Être à l'écoute de son corps • 112

Fini, les règles et les interdits! • 113

Laisser tomber les outils de perte de poids • 116

Faire le ménage de son environnement • 118

Bye-bye, pèse-personne! • 120

Chapitre 7 – Changer notre vision de l'image corporelle 125

Un premier pas vers une image corporelle plus positive • 125

Arrêter les comportements de vérification corporelle • 128

Diminuer la préoccupation excessive liée au poids • 132

Respecter son corps • 135

Prendre soin de son corps • 138

Chapitre 8 – Les craintes et les peurs: l'ambivalence est normale 141

La peur, une émotion bien réelle • 142

Les trois peurs les plus communes lorsqu'on laisse aller les régimes • 145

- La peur de tomber dans l'excès • 145

- La peur de développer une dépendance à certains aliments • 146

- La peur du regard des autres • 148

Et le désir de maigrir, dans tout ça ? • 149

Chapitre 9 – Adopter une approche non centrée sur le poids 155

Et si on changeait nos objectifs ? • 155

Votre valeur ne dépend pas du chiffre sur la balance • 156

L'alimentation intuitive et l'approche anti-régimes • 160

- Les dix principes de base • 160

- ♦ Petite mise au point ♦ 166
- ♦ Quels sont les bénéfices? ♦ 168
- Vos objectifs anti-régimes ♦ 170

Conclusion	175
Remerciements	179
Pour pousser la réflexion plus loin...	183
Bibliographie	187

Introduction

MOT DE L'AUTRICE

J'ai fait mon premier régime à l'âge de treize ans.

C'est resté gravé dans ma mémoire. Nous avions une journée pédagogique et j'avais décidé que, pour devenir plus mince, je devais boire beaucoup d'eau. J'avais lu ce «super» conseil dans une revue pour adolescentes, ça devait donc être une bonne idée. Ainsi, je suis partie à l'école ce matin-là avec mon immense verre en plastique, me promettant de le remplir au moins dix fois. Je ne me rappelle pas si j'ai atteint mon objectif, mais je me souviens d'avoir passé mon temps entre le gymnase et les toilettes et d'y avoir pensé toute la journée.

Première tentative d'amaigrissement. Premier avant-goût du «prix à payer» qui vient avec un régime.

Ce prix à payer ne m'était pas inconnu, puisque j'ai grandi dans une famille où tous les adultes voulaient perdre du poids et mettaient en place différentes stratégies (toutes plus infructueuses les unes que les autres) pour y parvenir. Mes parents, mes tantes, mes oncles, mes grands-parents: tout le monde parlait de son poids et de celui des autres. Et même si j'ai eu la chance qu'on ne m'impose pas un régime durant mon enfance,

à l'adolescence, j'avais déjà intériorisé les idées et croyances véhiculées par la culture des régimes, dont voici les principales¹ :

- Il faut toujours viser à atteindre une meilleure version de soi-même, c'est-à-dire une version plus mince.
- Les régimes fonctionnent. Si on vit un échec, c'est notre faute.
- Si on veut, on peut. Ce n'est qu'une question d'effort et de volonté.
- Avoir un corps mince, c'est bien ; avoir un corps gros, c'est mal.
- Être au régime ou « surveiller son alimentation » est encouragé, valorisé.
- On est une « bonne » personne si on « fait attention » et, inversement, on devrait avoir honte de se « laisser aller ».
- Osciller entre des périodes de contrôle et de perte de contrôle est un combat quotidien normal. Il faut juste se reprendre en main quand on a fait des excès.
- Il existe de bons et de mauvais aliments. Pour maigrir (ou pour être en santé), il faut se restreindre et limiter les mauvais aliments.
- Maigrir est facile : il suffit de manger moins et de bouger plus.
- La minceur est synonyme de santé et de succès.

1. Tirées des sites Internet suivants : Centre canadien pour la diversité et l'inclusion, Université du Michigan, Center for Change.

Je suis donc tombée rapidement dans le cercle vicieux des régimes², cercle de souffrance et de culpabilité.



2. Traduit et inspiré de GOODRICK, Ken G., et FOREYT, John P. « Why treatments for obesity don't last », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 91, n° 10, 1991, p. 1243-1247.

L'escalade de la restriction était inévitable et j'ai tout essayé : des régimes nécessitant des calculs de points, de kilocalories³ et de macronutriments, des périodes de jeûne, des combinaisons alimentaires (pas de féculents avec des gras, pas de fruits avec un repas, etc.), de l'activité physique intense, des protéines en poudre, des laxatifs, des razzias dans les épiceries pour trouver des produits faibles en gras ou en sucre... parfois tout ça en même temps ! Je vivais avec la préoccupation omniprésente et obsessive de contrôler ce qui entrait (ou pas) dans ma bouche et de l'effet que cela produirait (ou pas) sur le pèse-personne. Je me dis souvent que j'aurais pu faire une maîtrise en mathématiques tellement je passais mes journées à tout compter !

Étrangement, malgré le fait que toute ma famille baignait aussi dans la culture des régimes, je leur ai caché la plupart de mes comportements restrictifs. Je savais au fond de moi que ceux-ci étaient excessifs et malsains, mais le désir de maigrir était plus fort que tout. Je ne voulais pas que mon entourage entrave mes efforts pour perdre du poids sous prétexte que c'était mauvais pour ma santé.

Quand je repense à mes années d'adolescence et de vie de jeune adulte, j'ai peu de souvenirs, sauf ceux liés au contrôle de mon poids en montagnes russes. Mon obsession prenait toute la place, tant et si bien que je n'avais pas la tête à me consacrer à mes études. L'énergie n'était tout simplement pas au rendez-vous. C'est durant cette période que j'ai abandonné le secondaire, puis mes études collégiales.

3. Dans le langage courant, le terme « calories » est souvent utilisé pour désigner l'énergie fournie par les aliments ou dépensée par le corps. Il s'agit d'une mauvaise utilisation du terme. On devrait plutôt parler de kilocalories (1000 calories). La calorie étant une mesure infiniment petite d'énergie, les chiffres se rattachant aux aliments et au métabolisme seraient beaucoup trop grands. Pour simplifier le texte, l'abréviation kcals sera priorisée dans ce livre.

J'ai même cessé d'avoir mes règles pendant près d'un an et, malgré la panoplie de professionnel.le.s de la santé consulté.e.s, personne n'a pensé me questionner sur mes comportements alimentaires et mon niveau d'activité physique. Mon corps ne cadrerait pas avec l'image stéréotypée qu'on se fait d'une personne vivant avec des troubles alimentaires⁴.

Jusqu'au jour où, lors d'un cours universitaire dans le cadre de mon baccalauréat en psychologie, le sujet a été abordé...

Vous dire mon état de choc quand j'ai compris que j'avais, depuis des années, une relation malsaine avec les aliments! À mes yeux, les personnes aux prises avec ces troubles correspondaient à un profil bien particulier auquel je ne m'identifiais pas du tout. C'est d'ailleurs souvent le cas pour la plupart de mes client.e.s, qui ont attendu longtemps avant d'aller chercher de l'aide.

Personne n'est à l'abri.

Le chemin parcouru pour m'en sortir a été long et pénible, principalement parce que je n'avais pas le soutien et les connaissances que j'ai aujourd'hui. Ça m'aura pris un baccalauréat en psychologie et un autre en nutrition, puis des centaines d'heures de formation, pour me sentir enfin bien dans ma tête et dans mon corps.

J'ai réalisé mes plus grands accomplissements lorsque j'ai laissé aller le désir d'avoir un corps plus mince. C'est en concentrant mon énergie et ma détermination ailleurs que je me suis épanouie.

4. Le terme «troubles de conduite alimentaire» est officiellement utilisé dans la 5^e édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5)*. Néanmoins, par souci de simplicité, et puisqu'il est plus courant, le terme «troubles alimentaires» a été privilégié dans ce livre.

Ce livre, je l'ai écrit avec le profond désir de vous aider à soigner la relation que vous entretenez avec votre corps et la nourriture, dans l'espoir qu'il permette au plus grand nombre de personnes possible de se libérer d'un combat perdu d'avance et de goûter à la sérénité alimentaire.

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ET COMMENT L'UTILISER ?

Si vous mangez, ce livre est pour vous.

Tout le monde gagne à mieux comprendre les effets de la culture des régimes sur son bien-être et à se libérer de la culpabilité. Je connais très peu de gens chez qui les aliments n'ont pas le moindre effet culpabilisant. Écoutez votre entourage parler : beaucoup vont admettre ne pas acheter au moins un aliment « dangereux » parce qu'ils n'arrivent pas à se contrôler quand celui-ci entre dans la maison. Plusieurs pensent aussi que c'est normal de se priver et d'essayer de manger le moins possible (quantité) et le moins souvent possible (fréquence).

Imaginez comment la vie serait agréable si ça se passait ainsi :



Pas plus compliqué que ça.

Bien sûr, **le travail et la démarche ne seront pas exactement les mêmes** pour quelqu'un qui a une relation relativement simple avec la nourriture que pour quelqu'un qui a fait des régimes toute sa vie, **mais les bases de la réconciliation sont les mêmes pour tous et toutes.**

Ce livre vous propose des exemples réflexifs, des témoignages et des exercices pratiques pour cheminer vers la sérénité et vous libérer des régimes. Je vous suggère de noter dans un cahier vos réflexions et vos observations tout au long de votre lecture.

Certaines des informations présentées viendront probablement ébranler vos certitudes et susciteront des remises en question. Vous ressentirez peut-être de la tristesse en constatant le temps perdu à vous soucier de votre poids, voire de la colère en prenant conscience des dommages causés par la restriction.

C'est normal.

Au fil des chapitres, je vous aiderai à comprendre comment les régimes et les méthodes amaigrissantes vous amènent à adopter des comportements alimentaires malsains et à ressentir un sentiment d'échec et de découragement, minant votre bien-être au quotidien. Vous découvrirez pourquoi, malgré tous vos efforts, plus vous essayez de «prendre le contrôle», plus vous avez l'impression de le perdre, et pourquoi, année après année, les tentatives répétées de perte de poids ont plutôt eu l'effet inverse.

Il y a vingt-cinq ans, j'aurais aimé avoir ce livre à ma portée. J'aurais voulu que quelqu'un me dise : «Tu n'es pas seule. Tu n'as pas à avoir honte. Tu n'es pas brisée. C'est possible d'aller mieux.»

Alors, c'est ce que je vous dis: « Vous n'êtes pas seul.e. Vous n'êtes pas brisé.e. Vous n'avez pas à avoir honte de votre corps ou de vos comportements. »

C'est possible d'aller mieux, et la première étape pour y arriver est de tourner le dos à la culture des régimes pour faire la paix avec votre corps et votre assiette.

Ce livre, je l'espère, servira autant de bouclier que de baume pour vous aider à ne pas tomber (ou retomber) dans cette culture.

Suivez-moi dans cette aventure et vous verrez que ça en vaut le coup.

Je vous le promets!

Chapitre 1

UNE CULTURE QUI FAIT MAL

Pensées et croyances observées chez les personnes entretenant une relation malsaine avec les aliments et leur corps

« Je vis un sentiment d'échec
chaque fois que je triche. »



« Je me sens coupable et j'ai honte
de ce que je viens de manger. »

« J'ai l'impression que les aliments
contrôlent ma vie. »



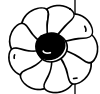
« Peu importe ce que j'essaie, ça ne fonctionne
jamais. Je finis toujours par flancher. »



« Je suis obsédé.e par les aliments et par mon
poids. »

« Ça me décourage de dépenser autant d'argent
pour maigrir et de me retrouver au même point. »

« Je suis mal dans ma peau,
je veux juste me sentir mieux. »



« Je vais devoir faire attention à ce que je mange
toute ma vie. »



« Je veux perdre du poids pour enfin m'aimer. »

« Maigrir, c'est facile. Il suffit de manger moins, de bouger plus. C'est juste une question de volonté. »

« Je sais ce qu'il faut faire, mais je n'y arrive pas.
Je finis toujours par perdre le contrôle. »

« Je dois perdre du poids pour être en santé. »

« J'ai tout essayé, mais je reprends
toujours le poids perdu. »

ÊTRE AU RÉGIME, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Avant toute chose, il est important de savoir que, lorsque le mot « régime » est utilisé dans ce livre, il **fait référence à toute forme de contrôle de son alimentation dans le but d'influencer son poids**. Même le fameux « je fais juste attention de manger plus santé » tombe là-dedans.

Donc, si vous vous surprenez à poser une ou plusieurs des actions suivantes, vous êtes au régime (peut-être même sans le savoir) :

- Classifier les aliments (bons ou mauvais, santé ou pas, engraisants ou non, permis ou interdits).
- Faire de l'activité physique dans le but de perdre du poids ou de modifier votre corps.
- Calculer ce que vous mangez (kcal, points, macronutriments, portions, proportions, etc.).
- Peser ou mesurer vos aliments.
- Éviter des situations dans lesquelles vous ne « contrôlez » pas ce que vous allez manger.

- Faire « attention » et éviter certains types d'aliments.
- Vous fier à des guides externes (personnes, livres, tendances, etc.) pour savoir QUAND, QUOI et COMBIEN manger.
- Faire des bilans quotidiens de votre alimentation.
- Vous sentir coupable quand vous ne mangez pas comme vous le « devriez ».
- Bannir des groupes d'aliments, des combinaisons d'aliments, des macronutriments, etc.
- Prévoir des journées de « triche ».
- Adopter un style de vie dans le cadre duquel certains aliments sont interdits.
- Réaliser des détox, des jeûnes, des cures, des défis (tant de jours sans ceci ou sans cela).
- Bouger pour « mériter » de manger.

La culture des régimes est sournoise et elle évolue constamment pour nous faire croire qu'elle veut notre bien. Puisque l'efficacité des régimes est remise en question, ces derniers revêtent souvent des allures de style de vie ou se cachent sous des prétextes vertueux, vantant les bienfaits tantôt d'un rééquilibrage alimentaire, tantôt d'une alimentation anti-ceci ou anti-cela, etc. La tendance à prescrire à outrance des médicaments pour la perte de poids est un autre exemple de cette philosophie malsaine.

Peu importe l'appellation, on nous laisse miroiter une recette miraculeuse qui nous permettra enfin de trouver LA solution pour modifier nos comportements alimentaires et perdre du poids.

De plus, c'est cette même culture qui nous incite à croire :

- qu'être une personne mince, c'est « plus santé » ;
- que maigrir n'est qu'une question de volonté ;
- qu'avec assez d'efforts, on peut modifier notre corps ;
- que c'est normal de ne pas aimer son corps et de vouloir le transformer ;
- que le modèle de beauté unique qui nous est présenté devrait être l'objectif ultime pour tout le monde ;
- qu'être une personne grosse, c'est mal.

Tout au long du livre, l'utilisation d'expressions telles que « gros.se », « large », « poids plus élevé » est faite dans la bienveillance et sans jugement. Je comprends toutefois que ces mots puissent être associés, pour certain.e.s, à des expériences et à des souvenirs douloureux.

Plusieurs activistes dénonçant la stigmatisation liée au poids se réapproprient l'emploi du mot « gros.se ». En effet, son étymologie nous indique qu'il s'agit d'un adjectif neutre. On dit : « Ce bol est plus gros que celui-ci » ou « Ce feutre est plus gros que ce stylo ». C'est la culture des régimes qui lui a attribué une valeur morale lorsqu'il qualifie des corps. Un corps gros n'a pas moins de valeur ou n'est pas moins beau qu'un corps mince.

Je choisis volontairement de ne pas utiliser les mots « surpoids » ou « obésité » (sauf si je fais directement référence à un texte ou à un concept médical), car ils sont souvent associés à des préjugés grossophobes.

D'une part, le mot « surpoids » sous-entend qu'il existe un poids idéal et qu'au-delà de celui-ci, il faudrait chercher à rectifier le tir. D'autre part, le mot « obésité » médicalise automatiquement un corps plus gros, en supposant

que la minceur est synonyme de santé et un poids plus élevé, de maladie. De plus, les critères de classification du surpoids et de l'obésité reposent sur l'indice de masse corporelle (IMC), un outil controversé qui ne fait pas l'unanimité.

Pendant mes études en nutrition et lorsque j'ai commencé ma pratique, on parlait très peu de notre relation avec les aliments. Les approches enseignées étaient traditionnelles et axées sur la prévention ou le traitement des différentes pathologies. Plusieurs interventions s'inscrivaient uniquement dans une perspective de poids et, malheureusement, étaient nourries par la culture des régimes. Or, encourager une saine relation avec les aliments et avec son corps ne fait pas partie des objectifs (ni des résultats) de celles-ci. Au contraire.

Les études démontrent qu'il n'existe pas de méthode sécuritaire et efficace qui permette le maintien d'une perte de poids volontaire à long terme.

La preuve, c'est qu'entre 80%⁵ et 94%⁶ des personnes qui ont perdu du poids vont finir par le reprendre après deux ans ou plus, tandis qu'un à deux tiers⁷ d'entre elles vont non seulement retrouver leur poids d'origine, mais gagner quelques kilos en PLUS (nous verrons ensemble les mécanismes derrière cette

-
5. AYYAD, C., et ANDERSEN, T. «Long-term efficacy of dietary treatment of obesity: A systematic review of studies published between 1931 and 1999», *Obesity reviews*, vol. 1, n° 2, 2020, p. 113-119.
 6. SÄRLIO-LÄHTEENKORVA, Sirpa, RISSANEN, Aila, et KAPRIO, Jaakko. «A descriptive study of weight loss maintenance: 6 and 15 year follow-up of initially overweight adults», *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, vol. 24, n°1, 2000, p. 116-125.
 7. AYYAD, C., et ANDERSEN, T. *Op. cit.*

reprise du poids plus loin dans le livre). C'est ce qu'on appelle l'« effet yoyo ». Cette fluctuation sur le pèse-personne n'est pas banale et elle présente d'importants risques pour la santé, indépendamment du poids. On peut donc douter de l'efficacité de la gestion du poids dans le but d'améliorer sa santé.

Au début de ma carrière, j'ai travaillé dans un centre spécialisé en diabète et en cardiologie. J'essayais tant bien que mal d'aider mes patient.e.s à améliorer leur santé en leur proposant des stratégies pour « contrôler » leur alimentation. Semaine après semaine, ces gens revenaient penauds parce qu'ils n'avaient pas réussi à suivre mes recommandations. Je savais pourtant que ça n'avait jamais fonctionné pour moi, mais je persistais.

C'est à cette époque que je me suis intéressée au concept de la restriction et de ses effets sur les comportements alimentaires. Comme plusieurs, je croyais que la restriction faisait uniquement référence à l'interdiction de manger certains types ou une certaine quantité d'aliments. Puis, j'ai découvert qu'il existait deux types de restrictions : la restriction calorique et la restriction cognitive.

On parle de **restriction calorique** lorsqu'on consomme une quantité insuffisante de nourriture pour répondre à nos besoins vitaux. Si vous avez déjà fait un régime ou entrepris de perdre du poids, vous vous êtes retrouvé.e en situation de restriction calorique. C'est le principe de base de toutes les méthodes amaigrissantes : manger moins que ce dont notre corps a besoin dans le but de le forcer à puiser dans ses réserves pour maigrir.

On parle de **restriction cognitive** lorsque nos pensées, nos comportements et nos croyances convergent

dans le but premier de contrôler notre poids ou d'en éviter les effets potentiels sur notre santé. Elle implique souvent une vision dichotomique des aliments, qu'on cherche à classifier: santé ou pas, permis ou interdits, bons ou mauvais, engraisants ou non, à consommer souvent ou de façon occasionnelle, etc.

De plus, on accorde souvent une valeur morale à nos choix: «Je suis une bonne personne si je choisis la pomme, et une mauvaise personne qui n'a pas de volonté si je choisis le chocolat.»

Enfin, la restriction est intimement liée à la culture des régimes et s'avère problématique puisqu'elle mène éventuellement à des sensations de perte de contrôle (réelles ou perçues) à l'égard des aliments, puis à la culpabilité et à la honte. Plus on a l'impression de perdre le contrôle, plus on essaie de le reprendre en s'imposant des règles qui, à leur tour, conduiront à de nouvelles pertes de contrôle.

Bref, si on veut rétablir l'équilibre et cultiver une relation plus saine avec les aliments et notre corps, éviter les restrictions imposées par la culture des régimes est essentiel.

Mes recherches m'ont menée à cette conclusion: mes patient.e.s au centre spécialisé en diabète et en cardiologie entretenaient beaucoup de croyances et de mythes par rapport aux aliments. Même si certain.e.s mangeaient de tout et n'avaient pas l'impression de se restreindre, ce n'était pas toujours le cas. Comme différentes recommandations se faisaient concurrence, une cacophonie nutritionnelle a fini par s'installer. Autrement dit, savoir quoi manger était devenu un vrai casse-tête, et la culpabilité faisait partie de leur quotidien, les amenant à vivre échec après échec. C'est un exemple de restriction cognitive.

Voici quelques exemples qui vous aideront à reconnaître les pensées restrictives insidieuses.

Pensées restrictives	Pensées non restrictives
♦ Je dois... ♦ Je ne dois pas... ♦ Est-ce que je le mérite ? ♦ Si je mange ça, je vais... (grossir, avoir le diabète, etc.). ♦ Cet aliment est mauvais pour moi. ♦ Cet aliment est bon pour moi, c'est un choix santé ou minceur ♦ Je réduis ma consommation d'aliments transformés. ♦ Je ne mérite pas de manger ça, parce que je ne me suis pas entraîné.e aujourd'hui. Je dois brûler des kcal. ♦ Je dois manger uniquement quand j'ai faim. ♦ Je dois manger à satiété, jamais davantage. ♦ Je dois éviter de manger mes émotions.	♦ Est-ce que j'ai faim ? ♦ Est-ce que j'ai envie de manger cet aliment ? ♦ Est-ce que je vais me sentir privé.e si je n'en mange pas ? ♦ Est-ce que j'ai envie de bouger aujourd'hui ? De quelle manière ? ♦ Est-ce que j'aime cet aliment ? ♦ Je me sens plein.e d'énergie après un entraînement. ♦ Je dors beaucoup mieux quand je bouge dans la journée. ♦ Est-ce que cet aliment me fait du bien ? ♦ J'essaie de manger avant d'être affamé.e, car je trouve désagréable la sensation d'avoir trop faim. ♦ Je me sens bien quand j'écoute mes signaux de faim et de rassasiement. Cela me permet de savoir quand manger et quand m'arrêter. ♦ Manger pour apaiser une émotion est normal. Je peux toutefois tenter d'explorer d'autres outils pour m'aider à réguler mes émotions autrement.