Jean-Michel Lecerf - Institut Pasteur de Lille

régimes nient le plus souvent cette complexité de l'acte alimentaire, n'en faisant qu'un acte biologique limité, oubliant la biologie du plaisir et celle de la relation… Une insatisfaction peut naître de cette amputation hédonique et de la désocialisation alimentaire. Cette double amputation, de même que la rencontre d'évènements stressants, vont conduire à une levée d'inhibition ("j'ai craqué") premier pas vers un abandon et une reprise de poids, amorce d'un "yoyo".
D'autres mécanismes physiopathologiques conduisent à la reprise de poids, en particulier l'existence d'un pondérostat avec un dérèglement du poids de consigne à un niveau plus élevé, celui-ci étant destiné à défendre le tissu adipeux. La baisse des dépenses énergétiques due à la diminution de la masse maigre et donc du métabolisme de base contribue à cette reprise de poids : finalement ce n'est qu'un mécanisme d'adaptation pour sauvegarder l'individu.

Le principe des régimes est aussi basé sur l'opposition bons et mauvais aliments, fond de commerce du discours. Cette dichotomie crée une véritable distorsion dans la relation avec la nourriture, avec un désarroi lorsque l'on veut sortir du système (que dois-je manger ?), une culpabilité (je n'aurais pas dû le manger), une frustration (j'aimerais en manger).

On rentre dans ce que l'on appelle la restriction cognitive, c'est-à-dire l'ensemble des conséquences psycho-comportementales induites par les tentatives de contrôle mental de son alimentation afin ou non de perdre du poids. Du mauvais aliment on passe au mauvais comportement, puis un mauvais mangeur et enfin au mauvais obèse, celui qui ne fait pas ce qu'on lui ordonne : il reste gros, il mange et il coûte cher. Est-ce l'obésité ou le poids que l'on combat ou l'obèse que l'on veut combattre "Notre société crée des obèses mais ne les supporte pas" écrivait Jean Trémolières il y a 40 ans.

Ainsi manipuler son alimentation, manipuler son poids n'est pas anodin. Le poids ne se décide pas, l'alimentation ne se décrète pas. On ne peut faire l'impasse d'une prise de conscience des déterminants de la prise de poids, de l'analyse fine de la motivation, de la définition adéquate des vrais objectifs : apprendre à gérer l'abondance alimentaire, à incorporer souplesse et flexibilité dans son comportement alimentaire, à intégrer le plaisir comme régulateur de la prise alimentaire, à écouter ses sensations corporelles de faim et de rassasiement, à s'accepter différent, à refuser le diktat de l'idéal minceur.
A ce prix là les régimes ne nous rendront plus malades.

NOTES

www.lemangeur-ocha.com - Dossier d'information complet du Colloque "Les Alimentations Particulières", à Paris, les 19 et 20 janvier 2012, mise en ligne février 2012