

Sommes-nous conditionnés pour trop manger ?

LE DILEMME DU RÉGIME RESTRICTIF FORCÉ

Nous connaissons tous l'histoire de la sœur de la cousine de je-ne-sais-plus-qui, qui a suivi un super régime juste avant une soirée d'anciens du lycée, a perdu des tonnes, sans jamais les reprendre, puis qui a gagné au loto et vécu heureuse pendant très longtemps.

Malheureusement, dans 95 % des cas, l'histoire est différente : quelqu'un a commencé un régime, puis s'est découragé et l'a abandonné ; ou quelqu'un a commencé un régime, a perdu du poids, puis a repris du poids et, finalement, s'est découragé et l'a abandonné.

Par la suite, ces personnes reprennent un régime différent, mais perpétuent le même cycle : privation, découragement, démotivation. On estime effectivement que 95 % de ceux qui perdent du poids pendant un régime finissent par le reprendre.

La plupart des régimes sont basés sur la privation. Nous nous privons, nous nous refusons quelque chose : des sucres, du gras, de la viande rouge, du grignotage, des pizzas, un petit déjeuner, du chocolat, etc. Les régimes par privation, malheureusement, ne fonctionnent pas et ce, pour trois raisons.

Premièrement, notre corps lutte contre eux.

Deuxièmement, notre cerveau lutte contre eux.

Troisièmement, notre environnement quotidien lutte contre eux.

Des millions d'années d'évolution ont rendu notre corps bien trop malin pour se laisser berné par notre classique : « Je prendrais juste une petite salade. » Notre métabolisme est bien plus intelligent que cela.

Lorsque nous lui fournissons beaucoup de combustible, de nourriture, il fonctionne à plein gaz comme une chaudière et brûle toutes nos réserves de gras bien plus rapidement. Lorsque nous lui apportons moins de nourriture à brûler, la chaudière se met en veille.

Elle brûle beaucoup plus lentement et plus efficacement. C'est ce système efficace qui a permis à nos ancêtres de survivre à bien des famines ou de rudes hivers.

Ce constat n'aide malheureusement pas la personne confrontée chaque jour à un problème de régime. Lorsque vous mangez trop peu, votre corps se met en mode « Rserve » qui rend difficile la combustion de cette énergie, de ces kilos en trop. Ce type de perte de poids ne se fait pas non plus machinalement. Ce serait plutôt le contraire : comme pousser son rocher de Sisyphe jusqu'au sommet d'une colline à chaque seconde de chaque jour.

A partir de combien de kilos perdus notre corps se met-il en mode Rserve ?

Il semble possible de perdre pratiquement une demi-livre (250 g) par semaine sans déclencher un ralentissement de notre métabolisme. Pour certaines personnes, ce seuil est même plus élevé, mais tout le monde peut perdre environ 250 g par semaine en restant en mode « combustion maximale ».

Un seul problème : pour la plupart d'entre nous, 250 g par semaine, c'est insuffisant. En matière de perte de poids, nous fonctionnons en tout ou rien. C'est pourquoi certains essaient de maigrir beaucoup, mais finissent par ne rien perdre du tout.

Passons maintenant du côté du cerveau.

À force de nous priver en toute conscience de quelque chose encore et encore, il est fort probable que nous finirons par être en manque. Peu importe qu'il s'agisse d'affection, de vacances, de télévision ou de notre plat préféré, la privation n'est pas une grande source de joie dans la vie. Pourtant, la première chose que la plupart des gens au régime font est justement de se priver de ce qui leur fait plaisir, ce qui les conforte tant.

C'est sans doute la meilleure recette pour courir au diable sastre alimentaire. Tout régime reposant sur la privation de votre aliment préféré ne peut être que temporaire. Dès que cette diète est finie (en raison d'un trop-plein de frustration ou de satisfaction temporaire), vous vous retrouvez à devorer ces délicieuses gourmandises par vengeance. Et tant donné tous les sacrifices que vous venez de faire, vous aurez un sacré retard à rattraper.

PLUS GRANDE EST LA PRIVATION, PLUS DURE SERA LA CHUTE

En matière de perte de poids, impossible de se fier uniquement à son cerveau, à son contrôle cognitif, mieux connu sous le nom de volonté. Lorsque l'on prend plus de 200 décisions par jour concernant son alimentation, il est forcément impossible qu'elles soient aussi parfaites que les conseils d'un nutritionniste.

Des millions d'années d'évolution et d'instinct nous disent de manger aussi souvent et autant que possible. La plupart d'entre nous n'avons tout simplement pas la force mentale nécessaire pour admirer une assiette de petits gâteaux en disant : « Non, je n'en prendrai pas. Non, je n'en prendrai pas... » sans y toucher.

Le plus souvent, le « non » se transforme au bout d'un moment en « peut-être », jusqu'à devenir un « oui ».

Nos corps comme nos esprits luttent contre les privations. Pire encore, notre environnement quotidien est configuré pour prendre au piège tout début de tentative d'efforts que nous essayons d'esquisser. Il y a les bonnes odeurs émanant des fast-foods ; chaque coin de rue, le doux confort que procurent les publicités culinaires à la télévision, les grandes surfaces et leurs abondances, les goûters et snacks « mieux-que-faits-maison » ; deux sous distribués par les machines ou dans les stations essence.

Des millions d'euros de projets marketing nous vendent les aliments parfaits pour satisfaire nos grands besoins et nos gros bidons. Avant de blâmer ces machiavéliques commerciaux, voyons toutefois les pièges que nous nous tendons à nous-mêmes.

En famille, nous servons de belles portions pour nous assurer que personne ne sortira de table la faim au ventre. Nous laissons avec amour des biscuits emballés à nos bambins pour qu'ils puissent goûter leur retour de l'école (et nous en mettons d'ailleurs aussi quelques-uns de côté pour nous). Nous apprécions aussi les grandes assiettes, comme au restaurant, car on peut y empiler tant de choses.

Nous préférons chauffer une part de tarte aux pommes aux micro-ondes alors même qu'une pauvre pomme esseulée est en train de flétrir dans le bas du frigo.

Si l'on exclut toutes nos bonnes intentions, nous sommes notre ennemi public n°1 : il s'agit de piéger nos divers régimes et la volonté de tous dans la famille.

Bonne nouvelle cependant : ces délicieux leviers quasi invisibles qui nous aident à prendre progressivement du poids peuvent être actionnés en sens inverse pour nous aider, tout aussi imperceptiblement, à perdre peu à peu quelques kilos. Si nous n'avons pas le sentiment de manger un peu moins que nécessaire, nous ne nous sentons pas frustrés. Si nous ne nous sentons pas frustrés, nous risquons moins de rechuter dans une voracité qui compenserait tous nos renoncements antérieurs.

La clé de la réussite tient à cette marge de manœuvre infime, une marge subliminale.

N'oubliez jamais, personne ne se couche tout maigre le soir pour se réveiller tout gros le matin.

Combien vais-je perdre dans une année ? pour le savoir, www.mincirgourmand.com

Votre coach minceur

David

About the Author

Mincir gourmand votre coach minceur personnel

