

Et si on se passait de régime

Nutrition | Lancée avant l'été pour gommer les kilos incompatibles avec le maillot, la chasse aux calories n'est pas inéluctable. À Montpellier, une autre voie s'ouvre pour perdre du poids.

Non, on n'est pas condamné aux régimes quand on veut perdre du poids. À Montpellier, le service de nutrition du CHU expérimente depuis quelques mois une autre méthode, le *Manger en pleine conscience* (MB-Eating), inspiré des techniques de méditation contre le stress (MBSR) développées aux États-Unis par Jon Kabat-Zinn.

« J'ai appris, comme tout le monde, les fondamentaux des régimes, et comment les adapter aux métabolismes des individus. J'ai compris que c'était une impasse. Mais qu'est-ce qu'on propose à la place ? », interroge le professeur Antoine Avignon, patron du service de diabétologie-nutrition du CHU qui balaie toutes les méthodes « à la mode » d'amincissement, qui ne marchent que « sur le court terme ».

Sans prescrire de régimes depuis trois ans, l'hôpital obtient des résultats étonnants : « Pour 200 personnes suivies, on voit une perte de poids de 10 % au bout d'un an, avec une meilleure qualité de vie et moins de restrictions, dans un rapport à l'alimentation qui s'améliore », constate le nutritionniste.



Béatrix Toto et Antoine Avignon axent leurs séances de méditation sur le conditionnement de leurs patients.

LE CHIFFRE

2 000

C'est, en moyenne, le nombre de calories nécessaires quotidiennement à une femme, contre 2 500 pour un homme. Des chiffres qui varient en fonction de l'âge, de la taille, de l'activité physique de la journée, du mode de vie.

RENDEZ-VOUS

La fabrique à menus

Comment composer des menus qui sortent de la routine ? Bien manger en se faisant plaisir ? L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé met en ligne la *Fabrique à menus* sur le site mangerbouger.fr, avec près de 2 300 recettes équilibrées validées par les experts du Programme national nutrition

« Comme au piano, il faut faire ses gammes »

Béatrix Toto, instructrice MB-Eating

Avec le MB-Eating, l'hôpital va aujourd'hui plus loin dans son travail sur les comportements et la gestion des émotions grâce aux relations nouées avec Béatrix Toto, formée au MBSR aux États-Unis et au MB-Eating en Suisse auprès de Jan Chozen Bays, maître zen et pédiatre préoccupée par l'obésité galopante des enfants américains.

Un premier groupe a démarré cet hiver avec le personnel hospitalier. Depuis, le programme est proposé aux patients. Sous forme de six séances de méditation hebdomadaires de 2 h 30, assorties de trois-quarts d'heure de pratique individuelle quotidien-

ne. « On travaille sur les notions de *faim et de satiété, d'alimentation en conscience* », explique Béatrix Toto. Ou comment réapprendre à manger en prenant acte de son envie (ou pas) de manger, en distinguant la vraie fringale de l'alimentation-gestion d'une émotion, en travaillant autant sur ce qu'on met dans l'assiette que ce qui se passe autour (exit la télé), en ayant à l'esprit « *ce qui se passe dans le corps* ».

« *Il faut se libérer des contraintes obsessionnelles qu'on s'impose pour contrôler notre poids, même lorsqu'il ne pose pas de problème... C'est plutôt un problème de relation à la nourriture, dans l'hyper-contrôle et la culpabilisation. Les petits enfants savent très bien le faire, ils sentent*

ce qui leur est nécessaire. La relation à la nourriture se détériore quand on commence à poser des interdits et à exiger que les assiettes soient finies », affirme Béatrix Toto. « *Les gens comprennent assez vite* », constate le duo.

Ensuite, « *les changements de comportement s'inscrivent dans la durée* » : « *Je fais le parallèle avec la pratique du piano. Il faut faire ses gammes* », suggère l'instructrice qui y voit « *le début d'un chemin* » ; « *les gens ont les outils pour faire différemment* ».

« *Ils sont ravis qu'on les oriente vers une nouvelle approche. Beaucoup sont tellement contents qu'on ne leur prescrive pas de régime !* », constate Antoine Avignon. Les premiers groupes seront scientifiquement évalués

comme ils l'ont été, il y a quelques années, aux États-Unis.

SOPHIE GUIRAUD

sguiraud@midilibre.com

► www.mbsr-montpellier.com

CONSEILS

Pour se tester

« *Quand je mange, je mange au calme, le plus longtemps possible, en savourant et en ayant conscience de tous les sens que je fais fonctionner* », suggère Béatrix Toto, qui propose aussi le « test du pop-corn » : « *Chez vous, au calme, asseyez-vous devant la même quantité de pop-corn que celle que vous avalez au cinéma. Évacuez toute perturbation, pas d'écran, pas de magazine. Vous serez surpris !* »

A chacun sa méthode

A chaque printemps, son lot de régimes aminçissants, avec des méthodes plus miraculeuses les unes que les autres. Pour le cru 2013, David Benchetrit est de retour avec *Je maigris autrement* (Cherche Midi, 12,90 €) pour ceux qui ont « *tout essayé pour maigrir* ». Son credo : chacun a une empreinte nutritionnelle, fruit de son histoire individuelle. Au-delà de 20% de changement des habitudes alimentaires, les chances de succès s'amenuisent.

Pierre Dukan, grand prêtre du

régime hyperprotéiné, sort un nouvel opus, *60 jours avec moi* (J'ai lu, 14,95 €) ; objectif, « *moins dix kilos* ». Sans oublier Slim-Fast, Weight watchers, les Fleurs de Bach... Et aussi : *la Calorie ne fait pas le poids* de Joséphine Mazal, « *ex-boulotte* » (Jacob-Duvernet, 19 €). Il faudra attendre le 6 juin pour lire *Pour en finir avec les poignées d'amour* (14,99 €, Thierry Souccar) de Lionel Gonnet, « *coach expert en poids* » qui s'engage à les réduire de moitié en six semaines.

ENTRETIEN Nicolas Sahuc, diététicien

« Le corps n'est pas un robot »

Pourquoi les régimes échouent-ils ?

Dans une recherche de solution rapide et efficace, le régime sera un échec. Je ne parle pas des personnes qui souffrent d'obésité, mais perdre 3 kg peut être un problème lorsqu'on est dans un désir de contrôle de son corps. Il y a des personnes qui ont un rapport conflictuel à leur corps et à l'alimentation et qui sont dans un état de préoccupation permanente. Ponctuellement, on peut

obtenir le corps désiré, mais avec quel effet sur l'humeur, la santé... ? L'effet yo-yo des régimes n'existe pas car il y a une constante, l'obsession du poids. Le corps est l'ennemi, l'aliment, le coupable.

Quelle est l'alternative ?

Je travaille sur la sémantique, la parole, qui reflète des règles édictées. Le corps est vivant, ce n'est pas un robot. On est dans une approche positive. La question n'est pas de parvenir ou non à s'accepter, mais de retrouver

de la sérénité. La dététique est à notre service, pas l'inverse.

Le régime, c'est inutile ?

Il y aura toujours des gens qui ont besoin de contrôler, mais je suis persuadé que d'ici cinq ans, on en aura fini avec les régimes diktat. On est depuis trop longtemps dans une approche simpliste.

► **Diététicien libéral à Montpellier et Nîmes, Nicolas Sahuc est rattaché au CHU de Montpellier.**



LUNDI PROCHAIN

Psychologie : « Je n'ai rien à me mettre »

Midi Libre

Société anonyme à directoire et Conseil de surveillance au capital de 6 356 302 euros

Président du directoire directeur de la publication : **Alain PLOMBAT**

Membre du directoire : **Joël CANIS**, directeur général délégué

Directeur de la rédaction : **Philippe PALAT**

Conseil de surveillance : Président : **Olivier GEROLAMI**

Principaux actionnaires : Groupe Sud Ouest SA
FCPE GMLA

Siège social : rue du Mas-de-Grille
34430 SAINT-JEAN-DE-VÉDAS

Adresse postale
34438 SAINT-JEAN-DE-VÉDAS CEDEX
Tél. 04 67 07 67 07

Imprimé par :
l'imprimerie du Midi
Rue du Mas-de-Grille
34430 Saint-Jean-de-Védas

Commission paritaire
n. 0215 C 86025
ISSN 03972550

MidiMédia Publicité :
04 67 07 69 01

Abonnements : 04 3000 3034



