

Le régime est une réduction de l'apport alimentaire dans un but médical, ou dans le maintien ou la perte de poids.

Médical : Hyper tension artérielle , insuffisance rénale , diabète ...peuvent imposer certaines limitations alimentaires .

Dans le but de ne pas grossir ou de maigrir on s'interdit la consommation d'aliments « tabous » ( gâteaux, chocolat, charcuterie, fromage) .

Ces restrictions peuvent conduire jusqu'à ce que les pensées liées à l'alimentation deviennent omniprésentes, c'est l'anxiété alimentaire !



Depuis de nombreuses années « tout interdit » a eu son heure de gloire:

Les graisses ont été diabolisées, puis le sucre, quand on a encensé les protéines, les fruits et les légumes....

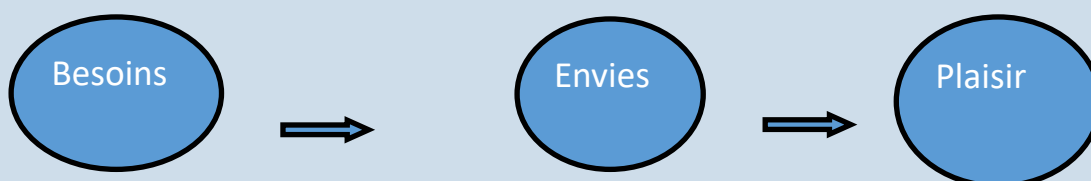
Résultat: selon la dernière enquête d'épidémiologie Obépi-Roche\* en 2020 près d'1 adulte sur 2 est en surpoids et 17% de la population française est obèse.....

Le slogan « manger 5 fruits et légumes et bouger » est dans tous les esprits et pourtant rien ne semble en mesure d'inverser la dynamique du surpoids et de l'obésité.

Selon l'étude de l'ANSES\* dans 95% des cas on reprend son poids et dans 45% avec un bonus

Si un régime marchait cela se saurait et son inventeur aurait le prix Nobel!

**Soyons plutôt à l'écoute de nos envies ! :**



Chaque **personne est unique**, a son vécu, ses caractéristiques personnelles , ses expériences et ses aspirations. Mais aussi sa génétique et son histoire : chacun a un poids de forme qu'il ne choisit pas .

C'est la société de l'apparence qui déforme notre rapport avec l'image de notre corps .

Le poids serait un bon indicateur de santé, selon le milieu médical

- *collaboration INSERM, Hôpital Pitié-Salpêtrière et Kantar Health*
- *Agence française de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation*



## Quelques préconisations :

Plutôt que d'essayer de contrôler son alimentation, de calculer ou d'enlever / ajouter certains aliments , calculer les séances de cardio si je craque , mieux vaut améliorer sa relation avec la nourriture et son corps . Pour le médecin nutritionniste Sophie Deram ce n'est pas l'aliment qui fait grossir, c'est la relation que l'on a avec lui.



**Attention à la culture du « mincisme »!**

Savoir écouter et accepter son corps afin de se sentir confortable avec son image corporelle.

Reconnaître sa sensation de faim : si je craque pour les frites , j'aurais moins faim le repas suivant !

Être attentif à son rassasiement ( disparition de l'envie de manger ou arrêt du plaisir)

Déguster plutôt que manger ( au calme, sans écran, ) sans oublier la convivialité.

Explorer la perception des aliments: ses préférences

Aborder les aliments au travers des sens : vue, toucher, goût, odorat , audition (craquement des chips :) )

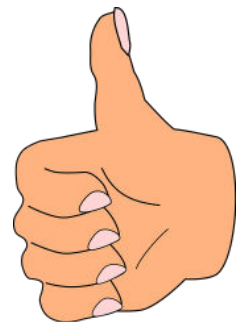


Oublier les injonctions « je suis nul, j'ai craqué » ou

« je suis trop fort j'ai résisté » !



**Croquer, Savourer, déguster!**



Elle Nutrition : « l'effet yo-yo .. » Sophie DERAM, médecin nutritionniste

Le GROS: Groupe de Réflexion sur le Surpoids et l'Obésité