



► Les compulsions qui nous amènent vers la comfort food peuvent nous bouffer la vie. © MARCEL HEIL/UNSPLASH

Manger, ça peut NOUS BOUFFER!

► Devant tous les conseils, les habitudes familiales, les interdits, les régimes, on ne sait plus trop quoi manger... et c'est la cata.

► "Aujourd'hui, il y a tellement de livres, de blogs et de méthodes qui expliquent combien de calories manger, quels aliments préférer, à quelle heure... Et pourtant, je n'ai jamais vu autant de personnes démunies dans mon cabinet, ne sachant plus que manger", décrit Gabriella Tamas, thérapeute alimentaire. Devant cette constatation, la spécialiste installée en France a eu envie d'écrire un livre "qui ne dirait pas quoi manger mais comment vivre son rapport à l'alimentation en autonomie". Dans *Quand l'alimentation nous bouffe la vie*, écrit avec la coach professionnelle Chine Lanzmann, Gabriella Tamas veut donner les clés pour "manger avec plaisir et sans se priver".

CE QUI N'EST PAS FACILE ! Selon l'OCDE, 51 % de la population belge est en surpoids... contre 70,1 % des Américains et seulement 24,7 % des Japonais.

Les situations stressantes, les

émotions négatives, les pensées angoissantes font partie de la vie et compliquent bien notre rapport à "la bouffe".

Pour les deux praticiennes, la première action du mangeur en souffrance est de "démêler les fils de son histoire et de celle de sa famille" et comprendre ce qui l'attire ou le rend addict dans ce qu'il mange. Pour l'aider, elles ont défini trois types de mangeurs : les chasseurs, les cueilleurs et les chasseurs-cueilleurs. Elles utilisent aussi l'image du feu pour mieux faire comprendre le type de métabolisme qui régit les corps : "Certains ont un petit feu, les cueilleurs, d'autres un grand feu, les chasseurs."

Gabriella reprend : "C'est rassurant de comprendre ce qui fait qu'en mangeant une salade, même une grande salade à midi

nous avons faim une heure après alors que d'autres sont rassasiés jusqu'au soir. Si vous êtes chasseur, ne vous culpabilisez pas si vous êtes attirés par la viande rouge, le saucisson ou le fromage de vache. Même si ces aliments ont mauvaise presse dans l'alimentation santé, votre corps en a besoin."

En revanche, les chasseurs ne doivent pas trop se tourner vers les fruits s'ils veulent mincir et doivent manger moins de féculents et de sucres (pain, céréales, pommes de terre...).

Enfin, pas de secret : la clé d'un régime alimentaire équilibré c'est de réussir à s'écouter. Une finalité où nous même pas à pas ce livre rempli d'exercices. Mais qui n'oublie pas le plaisir : "Être dans le contrôle permanent, c'est épuisant, cela induit fatigue et stress. Le stress fait craquer, fait manger n'importe quoi. On glisse vite dans un cercle vicieux !", conclut la thérapeute.

E.W.

Aïe... Selon l'OCDE, 51% de la population belge est en surpoids.

Les 4 clés pour manger et être satisfaits

Gabriella Tamas propose quatre règles à suivre pour être dans l'équilibre dans la durée. Avant tout, il faut "être bienveillant par rapport à soi et suivre ces règles à hauteur de 70 %", rappellent les deux auteures. Ensuite :

- 1 Mangez des nourritures vraies (de qualité, locales, de saison, non transformées le plus possible).
- 2 Manger selon sa faim, en

étant assis sans distraction, en pensant à ce que l'on mange.

3 Ne vous cachez plus, ce qu'on mange avec honte ne fait pas de bien.

4 Manger avec plaisir : "Manger sans plaisir même des aliments sains peut être contre-productif pour la santé." Mais le sucre et le gras ne doivent bien sûr pas s'inviter à chaque envie !

E. W.

Les grignotages émotionnels, comment s'en passer ?

Pas de secret : cela prend du temps et une dose de volonté. Dites-vous d'abord que chaque nouvelle habitude prend son temps pour s'installer : les spécialistes comptent trois semaines pour remplacer une "mauvaise" habitude par une "bonne".

"La première étape pour se débarrasser de ces habitudes qui font du mal est de savoir discerner ces moments." Les expertes proposent un exercice qui conduit à identifier trois situations qui ont fait manger trop d'un coup ou sans pouvoir s'arrêter. Revivez-les tranquil-

lement, observez ces moments et mettez des émotions dessus. Ensuite, trouvez des alternatives auxquelles vous vous raccrochez en cas de craquages (aller marcher, ranger, respirer, parler aux autres...).

Cela ne fonctionnera pas d'un coup et le travail psychologique est important dans ces cas de faim émotionnelle. Mais c'est la seule façon d'en venir à bout, peu à peu. Côté pratique et calorique : au plus on consomme de bons nutriments au mieux on donne de l'énergie à son corps et au moins on pense à grignoter.

"Les types chasseurs ne brûleront pas les aliments de la même façon que les cueilleurs"

Dans le livre *Quand l'alimentation nous bouffe la vie* aux éditions Eyrolles, Chine Lanzmann et Gabriella Tamas définissent

notamment trois types de mangeurs : les chasseurs et les cueilleurs et les chasseurs-cueilleurs.

À chaque type ses aliments préférés et bénéfiques (la nature est bien faite quand on arrive à l'écouter !) : le

cueilleur aimera manger davantage de viandes blanches, des légumes verts, du fromage blanc, et des graines oléagineuses comme les noix, les amandes, les noix de cajou...

Le chasseur lui préférera les aliments "denses", les viandes plutôt rouges, les fromages affinés, les lentilles, les œufs les olives, les avocats...

À noter aussi que les femmes ne sont pas que des "cueilleuses", elles peuvent très bien posséder le type

notamment trois types de mangeurs : les chasseurs et les cueilleurs et les chasseurs-cueilleurs. À chaque type ses aliments préférés et bénéfiques (la nature est bien faite quand on arrive à l'écouter !) : le cueilleur aimera manger davantage de viandes blanches, des légumes verts, du fromage blanc, et des graines oléagineuses comme les noix, les amandes, les noix de cajou... Le chasseur lui préférera les aliments "denses", les viandes plutôt rouges, les fromages affinés, les lentilles, les œufs les olives, les avocats...

"chasseur". Le problème, c'est que la plupart, ignorant leur profil, limite les graisses pour maigrir et "ne comprennent pas pourquoi elles continuent à prendre du poids", détaille Gabriella. Leur métabolisme, en manque de graisse, les pousse inévitablement à se jeter sur le pain, les céréales, les pommes de terre. Un gros apport glucidique qui sera malheureusement transformé en graisse. Et à partir de 40 ans, elles prennent irrémédiablement du poids tout en ayant l'impression de se priver !

