



en couverture

On a l'impression de tout bien faire et pourtant, rester mince, ou même mincir, on n'y arrive pas! Au moindre écart, on prend du poids. Nous avons fait le point avec nos quatre experts et, grâce à eux, nous avons trouvé de vraies pistes!

ISABELLE DELALEU

Avant les vacances!

UNE TAILLE
EN MOINS
pour se sentir bien!

► On corrige ses erreurs alimentaires

NOS EXPERTS



Michèle Freud

psychothérapeute, sophrologue, auteur de « Mincir et se réconcilier avec soi » (éd. Albin Michel)



Dr Xavier de la Cochetière

médecin nutritionniste spécialiste en nutrition clinique et comportementale, auteur de « Jetez votre balance, vous êtes guéri(e) ! » (éd. Robert Laffont)



Damien Galtier

diététicien et coauteur de « Maigrir pour les nules » (éd. First)



Dr Sylvain Mimoun

gynécologue et psychosomaticien, auteur de « Être mieux avec son corps » (éd. Michel Lafon)

Notre poids s'accroît généralement « naturellement » avec l'âge, entre grossesses, pilule, ménopause et autres variations hormonales liées à la féminité. Si cette prise de poids reste très limitée chez certaines, à l'inverse elle s'envole parfois vers des sommets chez d'autres. Il n'est pas grave de prendre 5 kg entre 20 et 50 ans, mais se serrer la ceinture pour rester à son poids de 18 ans est un combat ardu, qui transforme la vie en une succession de frustrations alimentaires et de contrôles forcés. Mais rien n'empêche de manger le plus équilibré possible pour contrôler sa silhouette et rester en bonne santé.

Pas de panique quand nos hormones sont en cause...

Notre poids sur la balance est rarement stable. Vous avez pris un kilo ? Cela n'a rien d'anormal : à certains moments du cycle menstruel, nos hormones nous jouent des tours et peuvent nous faire prendre jusqu'à 3 kg en 2 jours avant les règles. Il s'agit essentiellement de rétention d'eau (cuisses, fesses, seins, ventre gonflés), qui disparaît aussi rapidement qu'elle est venue dès l'arrivée des règles. Il ne faut donc pas se focaliser sur ces kilos, considérés comme normaux. Mieux vaut les accepter (et adapter sa garde-robe) sans s'angoisser. Pour autant, comme la période après l'ovulation (seconde moitié du cycle) est propice aux fringales et aux chutes de moral, elle nous pousse généralement à manger plus et à grignoter, notamment des sucreries, pour se reconforter, ce qui peut favoriser la prise de poids mois après mois. Pas question de déclencher le plan Orsec, sauf si les kilos s'additionnent sans jamais se retrancher. On peut réagir quand on franchit le cap des + 3 kg environ,

GETTY IMAGES

sans toutefois attaquer un prétendu régime miracle pour les faire disparaître en trois jours, surtout quand il a fallu quatre mois pour les prendre.

Quand les kilos s'additionnent, c'est le moment de réagir

Il suffit simplement de renouer avec l'équilibre et la variété, et de corriger ses petits défauts nutritionnels. Sans oublier d'augmenter son activité physique. Cela ne signifie pas non plus martyriser son corps et enchaîner les cours d'abdos-fessiers ou se mettre à courir 4 heures par semaine, mais déjà s'obliger au minimum, c'est-à-dire 30, voire 45 minutes de marche quotidienne. Idéalement, trouver une activité physique qu'on aime, qui devient un rendez-vous agréable pour soi, comme un cadeau qu'on se fait qui nous fait du bien à l'extérieur... mais aussi à l'intérieur.

Il faut être vigilante quand, par contre, on sent bien que certains kilos ne sont pas liés aux vacances ou aux abus de raclette entre amis tout l'hiver, mais qu'ils révèlent du stress, des soucis, angoisses ou chagrins qu'on apaise par la nourriture. « Il faut sortir de notre déni et accepter de reconnaître nos

“ **APPRENDRE L'ÉQUILIBRE, CE N'EST PAS SE PRIVER DE TOUT LA MORT DANS L'ÂME,** mais préférer une salade de fruits au moelleux au chocolat quand on vient d'avaler des frites. ”

DR XAVIER DE LA COCHETIÈRE

vrais besoins, pour les combler comme ils doivent l'être, et non par la nourriture, explique Michèle Freud. Cela implique de reconnaître et d'accepter ses ressentis et de nourrir toutes ses faims : bouger son corps, donner du sens à sa vie, avoir des objectifs... »

► **On apprend à aimer son corps**



en couverture



Un excès ou un « craquage » ne chamboulent pas l'équilibre alimentaire et ne mettent pas le poids en péril, mais des petites erreurs, répétées et/ou cumulées, finissent par se payer au prix fort. Autant s'en défaire, ce qui finalement est assez facile.

ON CORRIGE...

nos erreurs alimentaires au cas par cas

1

SE PRIVER et craquer

C'est un « grand classique », surtout féminin. S'affamer pendant les repas, refuser certains aliments considérés comme « grossissants » et vivre dans la frustration mène inévitablement au débordement : c'est ce que les spécialistes nomment la restriction-compulsion. Psychologiquement, l'interdit devient en effet rapidement obsessionnel et physiologiquement, le corps, privé, finit par réclamer. On alterne donc les périodes de « serrage de ceinture » avec les moments défouloirs où on se gave. Rien de pire pour la ligne, mais aussi le moral puisqu'on culpabilise... avant de se frustrer à nouveau.

Ce chocolat vous fait terriblement envie ? Prenez-en un. Pas plus. Laissez-le lentement fondre en bouche. La satisfaction qu'il procure est la clé pour ne pas craquer.



LES BONNES SOLUTIONS

« Nourrir son corps n'est pas remplir son estomac », explique Xavier de la Cochetière. Il est donc important non seulement de ne pas multiplier les interdits alimentaires, sources de frustrations, mais aussi de se faire plaisir sur le plan émotionnel et gustatif. **Manger en conscience (et non pas engloutir), prendre son temps (bien mâcher), préparer des plats gais et appétissants, la satisfaction doit être au rendez-vous.** Une rondelle de saucisson ne compromettra pas votre ligne mais vous évitera d'en avaler plusieurs un jour de « craquage ». « Il ne faut pas d'interdit, complète Damien Galtier, et on peut donc se débrider un peu (oui, on peut manger des bananes, du chocolat et même occasionnellement des frites ou un rillettes-cornichons), mais en écoutant ses sensations et sans excès, ni dans un sens, ni dans l'autre. »

2

NE PAS DORMIR suffisamment



C'est scientifiquement démontré, le manque de sommeil se paie... en kilos. En effet, pendant que nous dormons sont synthétisées certaines hormones impliquées dans le métabolisme énergétique, les sensations de faim et de satiété et les mécanismes de stockage. Le manque de sommeil augmente la sécrétion de ghréline (hormone qui stimule l'appétit et la production de graisse) et d'insuline (qui favorise le stockage), et réduit celle de leptine (impliquée, à l'inverse, dans la satiété). Résultat, ne pas dormir assez augmente la faim, ainsi que l'appétence pour le gras et le sucré, et atténue la sensation de rassasiement. Et ce n'est pas un rêve, on mange plus : une étude américaine effectuée sur des femmes a montré qu'elles consommaient en moyenne 329 Cal supplémentaires lorsqu'elles manquaient de sommeil. Le risque relatif d'obésité passe de 1,43 quand la dette de sommeil quotidienne est inférieure à 1 heure, à 1,6 quand elle est comprise entre 1 et 2 heures et à 1,92 quand elle dépasse les 2 heures.

LES BONNES SOLUTIONS

Chouchouter son sommeil, bien sûr. Apprendre à écouter son corps et ses messages, et les respecter. **Ainsi, respecter sa durée de sommeil évite de tomber dans un cercle de fatigue qui mène au surpoids, ou l'accentue.**



en couverture



3 GRIGNOTER et ne pas s'en rendre compte

Le grignotage touche 65 % des Françaises. Ses deux moteurs ? La faim (qui signifie qu'on n'a pas assez mangé au repas) mais surtout la fatigue, le stress, les soucis qui nous poussent à « compenser ». On mange alors un peu n'importe quoi, parfois sans en prendre conscience et souvent, sans plaisir. Le problème, c'est qu'on peut avaler sans difficulté 500 Cal supplémentaires par jour, composées de sucres et de graisses réconfortants, parfaitement superflus, et stockés !

LES BONNES SOLUTIONS

Il importe de manger suffisamment aux repas « principaux » pour éviter que l'estomac crie famine deux ou trois heures plus tard. Si on a un appétit d'oiseau, autant prévoir des collations équilibrées, même si on fait 4 voire 5 petits repas par jour. Si le grignotage est lié aux « nerfs », il faut se trouver des dérivatifs. « Si notre seule soupape au stress est la nourriture, explique Xavier de la Cochetière, nous aurons forcément du mal à arrêter. Mais si nous en avons plusieurs (chanter, se faire un thé ou un sudoku, danser ou écouter de la musique...), nous grignoterons moins. » Si on a vraiment faim, en fin de journée par exemple, mieux vaut faire un véritable goûter (fruit, tartine avec quelques carrés de chocolat, boisson chaude...), que l'on prendra le temps de déguster. Une activité physique agréable, qui permet de se dépenser mais surtout de chasser son stress et de se faire plaisir, est un bon défouloir. Face à un grignotage « maladif », tenir un carnet alimentaire précis (pas mensonger !) est un moyen de mieux voir ce qu'on mange, mais aussi quand et pourquoi. De plus, cela permet une prise de conscience, et de mieux comprendre quelles émotions nous poussent vers la nourriture. Un premier pas essentiel pour progresser et en finir avec la « nourriture-doudou ».

SHUTTERSTOCK

4 BOIRE SUCRÉ tout au long de la journée

Un, deux, trois petits cafés sucrés, puis une canette de soda, un jus de fruits, une eau parfumée... Sur une journée, on peut ainsi avaler l'équivalent d'une vingtaine de morceaux de sucre qui, bien entendu, viennent perturber le bilan énergétique quotidien. « Le sucre est véritablement une drogue dont il faut décrocher car, plus on en consomme, plus on en a envie et besoin de façon répétée, puisque l'insuline sécrétée à chaque absorption de sucre mène rapidement à l'hypoglycémie, et donc à l'envie irrésistible de sucre », explique Xavier de la Cochetière. Un cercle vicieux !

LES BONNES SOLUTIONS

Décrocher vraiment du sucre et apprendre à boire ses cafés, thés ou tisanes « nature » : cela a l'air dur mais en quelques jours on s'y est habitué et, quand on fait le bilan du sucre ainsi « économisé » sur une semaine, on apprécie vraiment le résultat. On surveille l'alcool (toujours avec parcimonie), on zappe les sodas et on évite les faux amis comme les jus de fruits du commerce (parfois encore plus caloriques qu'un soda, même sans sucres ajoutés), et les eaux aromatisées (la plupart sont sucrées). On évite aussi de les remplacer par des boissons aux édulcorants qui maintiennent le goût pour le sucré et dupent (mal) l'organisme, lequel n'oubliera pas de se rattraper ensuite.



Une astuce : composez des assiettes individuelles, vous serez moins tentée de vous resservir.

5 MANGER beaucoup trop

Un problème fréquent chez ceux qui « dévorent » : les mécanismes du rassasiement ne peuvent se mettre en place. On engloutit à toute vitesse et on ne s'arrête que, l'estomac distendu, quand l'inconfort s'installe. « Pas mal de gens ont plutôt de bonnes habitudes alimentaires sur le plan qualitatif mais les quantités sont trop importantes. Ce qui, forcément, les mène à la prise de poids », constate Damien Galtier.

LES BONNES SOLUTIONS

La « bonne ration » est individuelle : elle ne sera pas la même pour vous, votre compagnon, votre enfant ou ado, ni votre copine de bureau. L'important est de respecter son appétit, ce qui implique de manger lentement (pour que la satiété ait le temps de s'installer) et ne jamais s'obliger à terminer son assiette si on n'a plus faim. Une règle d'or : bien mastiquer ! Cela prépare la digestion, accélère la sensation de satiété et ralentit la cadence. On mange alors moins, mais naturellement, sans souffrir, en respectant ses vrais besoins. On peut aussi recommander de commencer le repas par des crudités qui « font du volume » dans l'estomac en coûtant moins cher sur le plan calorique qu'une quiche lorraine. Et de ne pas poser le plat sur la table mais plutôt se servir « à l'assiette », ce qui permet de consommer presque 15 % de calories en moins, selon certaines études. À la condition, bien sûr, de ne pas avoir de trop grandes assiettes, dans lesquelles même une portion normale a l'air riquiqui et frustrante.



en couverture

6

CONSUMER du light

« J'ai l'habitude de dire que les aliments allégés sont "des aliments pour gros qui veulent rester gros", explique Xavier de la Cochetière. Leur effet compensatoire s'élève jusqu'à 80 %, ce qui signifie qu'on peut manger presque deux fois plus. D'une part, parce que les allégés donnent (à tort) "bonne conscience" (ce qui peut notamment pousser à en manger plus), sans doute aussi parce qu'ils sont moins bons et moins satisfaisants sur le plan gustatif, donc moins rassasiants "intellectuellement et affectivement" » D'autre part, ces produits sont bourrés d'additifs, qui peuvent perturber le métabolisme et favoriser le surpoids. De surcroît, certains ne présentent vraiment aucun intérêt sur un plan d'économies de calories. En résumé, les allégés ne feront fondre que votre porte-monnaie...

LES BONNES SOLUTIONS

Préférez des bons aliments « classiques » : un yaourt nature, même au lait entier, vaudra toujours mieux que deux allégés aux fruits ! Et évitez les édulcorants.



8

SE LÂCHER le week-end

Ce n'est pas un problème si vous « faites attention » la semaine pour vous autoriser des plaisirs de table en fin de semaine : l'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours, et certaines méthodes comme Weight Watchers® mettent à disposition une « réserve hebdomadaire » pour s'offrir quelques écarts. Cela permet ainsi de ne pas culpabiliser. Mais cela peut en devenir un si vous serrez la ceinture cinq jours par semaine et que le week-end est synonyme de débordements.

LES BONNES SOLUTIONS

Gérer son alimentation sur la semaine complète, week-end compris et, même si « c'est fête », surveiller ses sensations alimentaires pour ne pas dépasser le cap du rassasiement. En sachant qu'on peut s'offrir sans complexe un paris-brest mais pas trois d'affilée...

Une astuce pour se retenir un peu : ne pas finir son assiette quand on n'a plus faim (ou plus envie) !

7

SOUPER TROP TARD et trop copieux

De nombreux spécialistes réfutent aujourd'hui le célèbre adage du « petit déjeuner de roi, déjeuner de prince et dîner de mendiant ». « Il faut en cesser avec ces diktats, explique Damien Galtier, d'autant que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas, mais sur la semaine. Or, pour beaucoup, le déjeuner est strictement "fonctionnel" et le repas le plus complet est pris le soir, en famille : il est donc naturel qu'il soit plus copieux et on ne doit pas imposer le contraire. Par contre, aller se coucher directement après le dîner n'est pas recommandé car la digestion peut perturber l'endormissement, d'où des troubles du sommeil générateurs de surpoids. »

LES BONNES SOLUTIONS

Faire de son mieux pour les horaires, sans toutefois s'imposer de frugalité excessive, mais essayer de ne pas se coucher tout de suite après et conserver un délai de deux heures entre le dîner et le coucher. Organiser ses repas à l'avance permet de gagner du temps le soir quand on rentre tardivement : mijoteuse programmable (pour rentrer et trouver son repas prêt), surgelés ou conserves « nature » qui permettent de gagner du temps de préparation, cuissons au micro-ondes pour aller vite...



9 DÎNER

devant la télé ou l'ordi

Quand tous nos sens sont occupés (vision, audition...), on utilise moins nos sens gustatifs. Résultat, on mange plus. Ainsi, il a été démontré qu'en mangeant devant la télévision, on consomme environ 20 % de calories supplémentaires, ce qui, forcément, peut faire grossir rapidement. Pour autant, bon nombre de célibataires préfèrent manger devant leur petit écran que seuls face au mur de la cuisine, et on les comprend !

LES BONNES SOLUTIONS

Composer un vrai plateau-repas, ce qui évitera de piocher aveuglément dans le plat sans même s'en rendre compte. Et surveiller sa cadence en prenant des repères: le repas doit idéalement durer 20 à 30 minutes (le temps du journal télévisé). On fera alors des pauses entre chaque plat. Et on pensera, encore et toujours, à bien mâcher. Ceux qui manquent d'idées pour composer des plateaux variés, mais sympathiques et équilibrés, pourront en trouver des dizaines dans l'ouvrage « Bento Minceur » (Anne Dufour, Leduc.s éditions) ou sur Internet.



GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, OREDA - ACP SYNDICAT.COM - STUART SC. BULLS, PRESS

10 MANGER

trop gras

C'est l'histoire d'une fille qui « ne mange que des salades » : une poignée de laitue, 3 tomates cerise... mais accompagnées de lardons, croûtons, cubes de fromage, gésiers, copeaux de foie gras, le tout baignant dans la vinaigrette. On croit manger léger, on a même l'impression de « faire des efforts » mais, en réalité, on croule sans le savoir sous les graisses et les calories.

LES BONNES SOLUTIONS

C'est simple: ne jamais laisser « glouglouter » la bouteille d'huile au-dessus de la casserole ou de l'assiette mais mesurer les matières grasses, avec une cuillère par exemple. On peut aussi transférer son huile dans un spray, qui permet de n'en mettre que très peu. Et éviter les accumulations de fromages, sauces, charcuteries et fritures...

Cuisiner, même avec des surgelés, c'est cuisiner. Choisis « nature », les aliments permettent de se concocter rapidement des menus simples mais goûteux.



12

NE JAMAIS FAIRE la cuisine

C'est un vrai problème, car les plats tout préparés n'ont pas la même composition que leurs équivalents « maison », et sont souvent déséquilibrés ou trop riches. « Il faut arrêter de faire confiance d'une manière aveugle à l'industrie agroalimentaire », s'insurge Damien Galtier, car ce qu'on nous vend est rarement satisfaisant sur le plan nutritionnel. En plus, faire la cuisine permet de mettre en action tous ses sens, ce qui prépare le rassasiement en amont.

LES BONNES SOLUTIONS

« Je propose généralement à mes patients ce que j'appelle la « cuisine Ikea » (traduire, en kit) », explique Damien Galtier: il s'agit, non pas de se lancer dans des préparations compliquées rébarbatives ou angoissantes, mais juste d'assembler entre eux des aliments simples pour composer un repas. On a le droit pour cela d'utiliser des surgelés (« nature »), des conserves et même des aliments de quatrième gamme (poireaux préparés, carottes râpées non assaisonnées, salade déjà lavée) qui évitent les corvées de pluches et font gagner du temps. Un exemple ? Un carpaccio de bœuf préparé + des crudités en sachet (non assaisonnées) + du quinoa précuit = un repas complet. Petit à petit, on prendra goût à la cuisine maison et nul doute qu'on s'investira un peu plus dans cette tâche qui peut devenir un vrai plaisir.

11

SAUTER DES REPAS pour maigrir

Zapper un repas parce qu'on n'a pas d'appétit (parce qu'on a trop mangé le repas précédent) ne pose pas de problème, au contraire: il faut respecter sa faim... ou sa non-faim, et écouter son corps. Par contre, sauter des repas en espérant perdre du poids ou pour mieux se venger au repas suivant agresse l'organisme. Or, un corps stressé ne déstocke pas puisqu'il vit « en état de guerre », explique Xavier de la Cochetière. Résultat, on se sent mal, et on compense après, avec des excès délétères. Bref, on se fait du mal inutilement et le corps fait des réserves dès qu'il peut.

LES BONNES SOLUTIONS

Retrouver et écouter ses sensations alimentaires, et les respecter. Vous avez peu d'appétit ? Mangez léger, mais ne croyez plus aux bienfaits de vos mini-jeûnes répétés. N'oubliez pas que, selon Xavier de la Cochetière « si on a faim, tout ce qu'on mange est utilisé... et réciproquement, si on mange sans vraie faim... tout est stocké ! ».



en couverture



ON APPREND

à aimer son corps

Deux tiers des femmes suivent un régime dans l'année, 72 % des Françaises détestent leur ventre, 9 sur 10 se déclarent insatisfaites de leur silhouette. Au final, une majorité avoue entretenir des rapports difficiles avec leur corps. Si on se regardait autrement et surtout avec davantage de bienveillance...

SE VOIR COMME
UNE ENTITÉ
au lieu de se focaliser sur
les détails qui fâchent

Trop de ventre, pas assez de seins, trop de fesses ! « Les femmes ont tendance à se voir comme une accumulation de morceaux qu'elles détaillent un à un, ce qui ne donne pas une bonne idée de soi, ni de l'image que l'on renvoie, explique le Dr Sylvain Mimoun, en oubliant que les autres, en face, ont, à l'inverse, une vision plus générale et perçoivent plus l'harmonie générale que dégage le corps. » Conclusion : arrêtons de zoomer mentalement sur telle ou telle zone critique, visualisons plutôt notre silhouette dans sa globalité, en « grand angle » : l'image est plus satisfaisante, même si on a un peu de ventre ou des fesses trop molles. « Je recommande de se focaliser sur les parties de son corps que l'on aime, ajoute Michèle Freud, et de bien les observer quelques minutes chaque jour dans la glace pendant au moins 21 jours, le temps nécessaire pour reprogrammer son mental. »

URBANLIP/PHEDIA

RÊVER D'UN CORPS
QUI NOUS
RÉSSEMBLE
et pas d'une image idéalisée,
forcément inaccessible

Ces corps parfaits exhibés dans les magazines sont retouchés, et absolument inaccessibles pour 95 % des femmes. Nous le savons, alors cessons de nous y comparer et de pointer du doigt nos imperfections et rondeurs, et revoyons nos fantasmes à la baisse. « Être bien dans sa peau, dans sa silhouette, c'est réduire autant que possible l'écart entre le corps réel et le corps rêvé. Se projeter une image idéale ou se comparer aux autres empêche d'être en accord avec la réalité de son être. Lorsque le corps est totalement accepté, il confère une beauté et un rayonnement qui dépassent largement les critères esthétiques, et ce, quel que soit l'âge », affirme Michèle Freud.

NE PAS CONFONDRE
minceur et... bonheur

Nos kilos en trop nous polluent... Souvent parce que, derrière eux, tout autre chose se joue. Nous voulons nous persuader qu'avec 3 ou 5 kg de moins, notre vie serait différente et bien meilleure : plus aimée, avec un quotidien bien plus « fun », un métier forcément plus passionnant. Et pourtant, c'est faux ! La réussite, le bonheur ou l'amour ne sont pas à quelques kilos près, et on peut être mince et malheureuse. Cessons de nous projeter dans une vie de mince « idéale » et remettons tout simplement le poids à sa juste place.

41% préféreraient rentrer dans leur jean que passer une nuit d'amour
avec George Clooney ou Jean Dujardin !

Source : sondage Spécial K, janv. 2011.



en couverture



86% des femmes associent minceur et bien-être dans leur corps et dans leur tête

Source : Femme et régimes, sondage Harris/Top Santé 2009

◆◆◆ **APPRENDRE À MANGER ÉQUILIBRÉ au lieu d'enchaîner les régimes**

L'expérience nous le prouve et les scientifiques l'ont démontré, les régimes ne font pas maigrir ou du moins, s'ils y parviennent, pas longtemps. Et souvent au prix de notre moral, de notre santé, voire de notre porte-monnaie. Corriger ses erreurs manifestes, (ré) apprendre l'équilibre et la variété, bouger le plus possible suffit généralement à se sentir bien dans son corps et à se maintenir hors du surpoids.

S'AIMER au lieu de se martyriser sans cesse

Nous sommes souvent les tristes locataires d'un corps que nous n'habitons pas, ou plus. « À force de le bâillonner, de le frustrer, nous ne ressentons plus rien et il n'est plus qu'une carapace », explique Michèle Freud. Il importe donc de faire la paix avec ce corps car, à force de le voir difforme, nous finissons peu à peu par le haïr. Cela ne signifie pas abdiquer, mais l'écouter, se réconcilier avec lui, plutôt que de continuer à le malmené. Cela nécessite de s'accorder plus de bienveillance. Savoir prendre soin de soi est une vraie preuve d'amour : lorsqu'on a de l'estime pour soi, on est plus encline à se prendre en main.

NE JAMAIS OUBLIER que nos kilos en trop sont aussi liés à de jolis moments de vie

On déteste notre abdomen, notre pli abdominal ? Au lieu de les haïr, faisons la paix avec eux, en nous souvenant qu'eux aussi racontent notre (belle) histoire, notre vie : ce fessier callipyge (ces belles fesses), après tout, est la « marque de fabrique » des filles de votre famille, non ? Et ce petit ventre, vous le devez à vos superbes enfants ? Même ces deux kilos sont un joli souvenir de vos dernières vacances ou de vos dîners en amoureux. Se souvenir que ces « défauts » sont liés à de belles choses permet de les relativiser... ■

Cessons d'être accros à notre balance... Préférons-lui un vêtement repère, plus rassurant, moins obsessionnel.



ET LA BALANCE DANS TOUT ÇA ?

Pour tous les spécialistes, il faut sortir de l'obsession du poids : se peser chaque jour n'a pas de sens, car le poids varie naturellement d'un jour à l'autre, sans qu'il faille s'en soucier, ni réduire sa ration le lendemain. Se peser tous les jours, c'est risquer de se serrer la ceinture pour un kilo (voire moins) qui aurait disparu spontanément... et entrer ainsi dans un cercle de surveillance excessive malsaine.

▶ **ON SE PÈSE OU PAS...**
Passer au rythme d'une fois par semaine maximum, voire une fois par mois. Ou mieux, au lieu de se peser, se regarder nue dans le miroir, qui ne ment pas, ou avoir un vêtement fétiche qui sert de repère : pas la robe de nos 20 ans (ou notre robe de mariée !) dans laquelle on ne rentre plus depuis deux décennies, mais ce jean qu'on adore et dans lequel on se sent belle...

