

J'ai maigri...

Les régimes "mode de vie", c'est ultra tendance. On change ses habitudes et hop, en quelques mois, on a fondu pour toujours. Un rêve éveillé? En tout cas, ça a marché pour Elise, notre journaliste.

"**D**es régimes, j'en ai fait des tas. De ceux où l'on ne mange quasi rien, d'autres trouvés dans des bouquins, d'autres encore où l'on compte des points et même un où je faisais semblant de me régaler avec une fausse crème au chocolat à l'odeur douteuse. **Au total, une petite centaine de kilos perdus. Au final, une petite centaine de kilos repris!** Vingt ans de yo-yo et de combat. Un rapport à la nourriture complètement obsessionnel. Une image de moi-même catastrophique. Et un sentiment d'échec aussi grand que mon désespoir... Puis, j'ai découvert la méthode Zermati. Le credo de ce régime est devenu le mien: **"Plus on fait régime, plus on grossit. Le corps sait très bien ce dont il a besoin"**. Même si j'étais plutôt sceptique à la base, cette méthode m'a semblé pleine de bon sens. J'ai décidé de me lancer. Comme ça! Et depuis, j'ai zappé les régimes à tout jamais. Merci Zermati!"



Le bar à sushis à volonté, idéal pour travailler sur la satiété!

“ Mon secret?
La méthode Zermati!



Jean-Philippe Zermati: *Maigrir sans régime*, éditions Odile Jacob.

COMMENT SE LANCER?

Cet ouvrage explique l'approche du docteur Zermati. Mais comment passer à la pratique? A part aller consulter le maître à Paris, il existe trois solutions:

1. rejoindre **un forum d'adeptes** (zermati.all-forum.net), où l'on trouve la marche à suivre, des conseils et une belle solidarité.
2. s'inscrire sur **le site officiel**
3. consulter **un(e) nutritionniste** qui applique les principes de Zermati et offre un encadrement professionnel et personnalisé. C'est ce que j'ai choisi de faire.

sans faire régime

Novembre 2011: ah bon, je fais ça, moi?

"Je rencontre ma diététicienne pro Zermati. Tiens, elle ne me demande pas ce que je mange. Elle préfère connaître ma vie, mes responsabilités, mes angoisses... Mieux: elle ne me demande pas de monter sur la balance mais me donne une mission. Je dois noter ce que je mange et répondre à des questions: avais-je faim au moment de manger, ai-je assez/pas/trop mangé, ai-je renoncé à ce dont j'avais envie, etc.?" Constat: d'abord, je mange rarement parce que j'ai faim. Ensuite, j'ai du mal à identifier la satiété. Enfin, un jour où je voulais du chocolat, j'ai choisi un yaourt. Puis j'ai quand même craqué. Bilan: un yaourt dont je n'avais pas envie + du chocolat mangé sans plaisir + mille émotions négatives...

Mon tuyau: apprendre à reconnaître les sensations de faim et de satiété et y obéir. Oser répondre à ses envies.

Décembre 2011: mmmmmh que c'est bon!

"Je suis du genre à ouvrir un sachet de chips et à le finir sans même avoir eu l'impression de manger. Parce que mon esprit est déconnecté de mes papilles. Pour apprendre à profiter de chaque bouchée, je me livre à un exercice de dégustation. Je choisis un aliment quelconque et décris tout ce qu'il apporte à mes cinq sens! Je lui donne une note. Je le garde en bouche et me concentre sur les arômes, la texture, la perception du gras... Je décèle mille détails agréables. Et réalise que ce morceau de Comté m'a apporté une infime satisfaction... et que je n'en veux pas plus. Comblée après 15 g, c'est une première!"

Mon tuyau: sachant que le premier signal de rassasiement est envoyé par les papilles, être attentive au plaisir gustatif et cesser de manger dès qu'il disparaît.

Janvier 2012: gros coup de mou!

"Depuis le début, ma diététicienne me parle très peu de mon poids. Elle m'a d'ailleurs demandé d'arrêter de me peser. Moi qui suis une obsédée de la balance, ça me fait complètement flipper. Mais en même temps, quelle fête, cette absence de contrôle! Du coup, je m'en donne à cœur joie... et je me retrouve serrée dans mon jeans. S'ensuit une grosse période de doute pendant laquelle j'envisage de refaire un bon vieux régime. Mais après? Laisser revenir les kilos dès que ma volonté présentera une faille ou que j'arrêterai de tout contrôler? Me ruer sur tout ce dont j'aurai été privée? Remettre le doigt dans cet engrenage? Au secours! Finalement, ma diététicienne trouve les mots pour m'apaiser et me remet sur les rails."


Mon tuyau: attacher moins d'importance à l'amaigrissement et se réconcilier avec la nourriture.

LES 5 PRINCIPES DE CETTE MÉTHODE MIRACLE

- 1. Reconnaître ses sensations alimentaires.** J'apprends à différencier la faim et l'envie de manger dictée par les émotions, la fatigue, l'ennui...
- 2. Manger selon sa faim.** Les calories qui font grossir sont celles que l'on mange sans faim. Alors je mange quand j'ai faim, je ne mange pas quand je n'ai pas faim et j'arrête de manger quand je n'ai plus faim.
- 3. Cesser de diaboliser certains aliments.** Une calorie de chocolat égale une calorie de brocolis. Alors je mange tout ce que j'aime sans culpabilité mais en veillant à ne pas dépasser le point de satiété.
- 4. Se réconcilier avec son corps.** J'arrête de me battre contre lui et de le faire souffrir. J'apprends à l'accepter et à en faire un allié, que j'écoute et que je respecte.
- 5. Prendre du plaisir.** J'oublie les objectifs minceur à court terme, les pesées stressantes, les obligations, les interdictions. Je prends soin de moi avec une démarche qui me fait du bien. Et je me régale!



Rien de tel pour s'initier à l'art de la dégustation...



Même ça, je peux!
Mais pas tout hein...

Février 2012: parle à mon corps, ma tête est malade!

“Mon cerveau est embrouillé par tous les régimes que j’ai faits. Ce mois-ci, je découvre qu’aucun aliment ne fait grossir en soi et que du foie gras mangé avec faim n’aura pas d’impact sur ma silhouette tandis que des haricots mangés sans faim, si. Alors comme rien n’est interdit, je mange ce qui me botte sans me sentir coupable et sans me prendre la tête... mais sans exagérer! Pourquoi me goinfrer quand je sais que je pourrai remanger cet aliment quand je voudrai? **J’oublie aussi les portions imposées: je perçois ce dont j’ai besoin et je m’écoute.** Autre gros changement: je ne considère plus la faim comme une ennemie mais comme une amie, annonciatrice de réjouissances gustatives. D’ailleurs, j’apprends à me présenter à table en ayant faim. Aux oubliettes, le bol de soupe avant d’aller au resto pour me caler! J’apprends aussi à désobéir à certaines règles. Certes, c’est du gaspillage de ne pas finir son assiette et de jeter de la nourriture. Sauf que déverser ces aliments dans un estomac qui n’en veut plus et les imposer à un organisme en sachant qu’ils lui feront du tort, c’est considérer son corps comme une poubelle!”

Mon tuyau: oublier ses fausses croyances, apprendre à recycler les restes.



“ Du foie gras mangé avec faim ne changera pas ma silhouette alors que des haricots mangés sans faim, si.



Mars 2012: je cours pour ma forme

“Mon corps et moi, on fait la paix. Il faut dire que j’ai cessé de le frustrer, de le nier et de le tromper. Et puis, je ne veux plus le changer à tout prix. Alors maintenant qu’on est copains, je me lance un défi: me mettre à la course à pied. Je n’ai jamais couru plus de 2 minutes d’affilée, j’ai une fameuse masse à déplacer et je suis asthmatique. Mais pas grave, ça me laisse une super marge de progression! **Je rejoins le groupe ‘Je cours pour ma forme’ et très vite, malgré mon tout petit niveau, la course devient une véritable passion.** J’adore me motiver, me dépasser, avoir le sentiment de prendre soin de moi... sans oublier le shoot d’adrénaline et d’endorphine!”

Mon tuyau: être à l’écoute de tout son corps (pas seulement l’estomac!) et le transformer en allié. Profiter de la course pour se vider la tête et décompresser.

Avril 2012: je lâche prise, enfin!

“Je ne sais toujours pas combien je pèse mais je me sens plus ferme et je flotte dans mes pantalons. Je suis donc sur la bonne voie. Je n’ai besoin de rien savoir d’autre. Bien sûr, il m’arrive de faire des excès mais dans ces cas-là, j’attends que la faim revienne avant de manger, quitte à sauter un repas. Les 5 fruits et légumes par jour, les proportions de féculents et de protéines, la dose de matières grasses? Fini l’hyper-contrôle! Je mange varié, chaque jour. Par envie.

Mais après des repas plus riches, j’ai naturellement faim de légèreté. Pas parce que ma tête sait que c’est bien mais parce que mon corps me le demande. D’après ma diététicienne, l’équilibre alimentaire ne se joue pas sur un jour ni sur une semaine. Cette idée me détend. Après toutes ces années de stress lié à la nourriture, miracle: je mange en paix!”

Mon tuyau: faire accepter à sa famille qu’on saute parfois un repas et qu’on préserve un moment de table convivial quand c’est le cas.



Enfin complice avec mon corps!



Mai et juin 2012: mais... ça marche!

“En (ex-!) abonnée au yo-yo, j’ai une garde-robe qui s’étale sur plusieurs tailles. **Je me risque à essayer de vieux vêtements trop petits et là, surprise: je rentre dedans les doigts dans le nez!** Pourtant, il y a eu des frites, de bons repas en famille et beaucoup de plaisir culinaire. Bon, j’ai aussi eu peur de mal faire ou d’exagérer dans le lâcher-prise. Mais depuis février, j’ai toujours eu au fond de moi cette petite voix qui me disait d’y croire et de persévérer. Cette nouvelle silhouette me confirme que je suis dans le bon. Mais elle est si peu par rapport à ma réconciliation avec la nourriture et à la complicité que je tisse avec mon corps. Disons que c’est... la cerise sur le gâteau!”

Mon tuyau: garder la foi et continuer comme ça.

Juillet et août 2012: ‘waouw, tu as bien maigri!’

“J’intègre de mieux en mieux les principes de la méthode et je les applique de plus en plus naturellement. J’ai maintenant perdu deux à trois tailles de pantalon. On me dit que j’ai maigri. Bien sûr, ça m’encourage. Mais Saint-Exupéry avait raison: l’essentiel est invisible pour les yeux.

Ma vraie victoire ne se mesure ni en kilos, ni en centimètres. Alors quand on me demande si j’ai beaucoup perdu, je réponds que j’ai plutôt beaucoup gagné. En bon sens alimentaire, en modération, en équilibre. Mais surtout en confiance, en paix, en bien-être, en joie de vivre, en sérénité. Autant de choses qui ne se mesurent pas. Mais qui sont l’essentiel.”

JE FAIS LE BILAN

- **Le plus difficile?** Mon divorce avec la balance. Très difficile au début mais salvateur sur le long terme. En effet, la pesée du matin me rendait toujours hystérique.
- **Le plus chouette?** Le moment où je découvre que j’ai maigri alors que je ne me suis privée de rien.
- **Les réactions de mon entourage?** Il ne voit pas grand-chose car tout est intérieur. D’ailleurs, mon Chéridamour hallucine: pas de menus bizarroïdes, pas de produits light plein le frigo, pas de prises de tête ni de sautes d’humeur. Juste une Elise souriante... et affinée!
- **Facile à mettre en pratique?** Je ne vais pas vous mentir. C’est plus difficile que de suivre des menus clairs. Ça demande un vrai travail d’introspection qui se base sur des éléments non mesurables.
- **Et maintenant?** Je ne crie pas victoire trop vite. Je sais que je ne suis pas tout à fait ‘guérite’ mais j’avance avec confiance et sérénité. Tous les régimes que j’ai faits impliquaient un mental d’acier... et un pétage de plomb dès que ça foirait. **Maintenant que j’ai renoué avec mes sensations alimentaires, je ne dois plus faire d’effort particulier. Tout me semble super simple.** Je poursuis le voyage avec beaucoup de... bonheur (si, si). Et cette fois, c’est pour la vie.

“ Mon Chéridamour hallucine: ni menus bizarroïdes, ni produits light plein le frigo!



Pour aller plus loin:

- Un livre: ‘1001 secrets de minceur’ d’Hélène Lemaire, Prat Editions.
- Un blog: ‘Pensées de ronde’ de Caroline Desages: (penseesderonde.fr/zermati-et-moi).