



ALIMENTATION SENSITIVE FAITES LA PAIX AVEC VOTRE BALANCE

LES RÉGIMES FLEURISSENT DE PARTOUT POUR VENIR À BOUT DES FORMES "DISGRACIEUSES" AUX YEUX DE LA SOCIÉTÉ, GUIDÉS PAR DES DIKTATS IMPITOYABLES. LUT VAN LIERDE, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE, SOULEVE CETTE PROBLÉMATIQUE DANS SON LIVRE *LIGNE* PARU CHEZ SOLIFLOR ET APPELLE À FAIRE LA PAIX AVEC SON ASSIETTE VIA LA "NUTRITION SENSITIVE".

PAR SYLVIE DEJARDIN



© DR. SHUTTERSTOCK.COM | OLIVER FLOOR



l'accès à la nourriture est omniprésent, les tentations sont partout. L'environnement, les obligations sociales, les croyances, les traditions culturelles sont en grande partie responsables des kilos superflus. La culpabilité entraîne alors l'envie de perdre ses rondeurs et les régimes vont s'enchaîner. Pourtant, 95 % d'entre eux sont voués à l'échec sur le long terme. L'estime de soi en prend un coup, un cercle vicieux infernal s'installe durablement, entraînant des prises et pertes de poids successives, le fameux effet yoyo. La femme prétendument "ronde" actuellement fait une taille 40, ce qui durcit encore plus le regard que l'on pose sur soi-même. Outre la stigmatisation des personnes obèses, il existe une réelle souffrance physique et psychique liée au surpoids. Alors, pour informer mes clients mais aussi le plus grand nombre, j'ai voulu alerter dans mon livre sur les dangers liés aux régimes et donner les outils nécessaires pour faire la paix avec sa balance et son miroir.

- Comment expliquez-vous l'engouement pour les régimes et leurs échecs cuisants ?

- Le seul bon régime, c'est de rétablir la balance calorifique : manger moins de calories que le corps n'en consomme. Ce postulat est souvent pris au pied de la lettre. Pour arriver à bout de ses kilos rapidement, les régimes vont alors proposer une réduction drastique des apports.

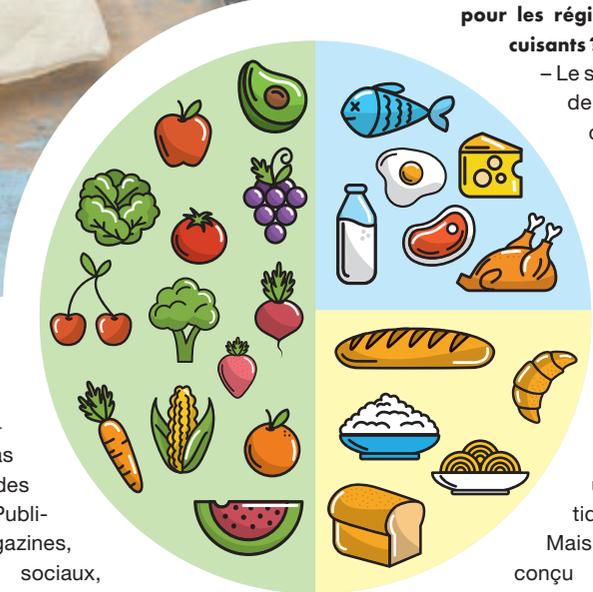
Mais le corps n'est pas conçu pour fonctionner avec 1200 calories par jour, voire moins. Le métabolisme de base, c'est-à-dire l'énergie nécessaire pour assurer les fonctions vitales, dépend de nombreux paramètres comme l'âge, le sexe, la taille, le poids, l'activité physique et se calcule facilement avec un algorithme qui prend en compte tous ces facteurs. Pour assurer un fonctionnement optimal, le corps a besoin de suffisamment de nutriments, vitamines et minéraux, donc de calories. Beaucoup de gens sont tentés de se serrer la ceinture de façon draconienne pour fondre au plus vite. C'est un très mauvais calcul. Les restrictions

excessives vont plonger le corps en mode stockage, avec une baisse inéluctable du métabolisme de base. Il fonctionnera au minimum syndical pour survivre à la disette qu'on lui inflige.

Ensuite, les régimes sont dépourvus de plaisir, élément clé de la réussite. La transgression deviendra une obsession. L'aliment "défendu" et fantasmé finira de toute façon dans la bouche, saupoudré d'une belle couche de culpabilité. Enfin, les régimes offrent peu de diversité : poudres, points, protéines à tout va. Il en résulte une lassitude bien naturelle. Variez les plaisirs, les couleurs, les textures, les aliments... Si vous avez envie de temps à autre d'un croissant au beurre, mangez-le sans sourciller.

- Dans votre livre, vous parlez de votre méthode : la "Nutrition sensitive". Quels en sont les fondements ? Comment déposer les armes et retrouver l'équilibre ?

- Le principe est simple : mieux bouger, mieux manger et mieux s'aimer. J'ai développé plusieurs outils pour traduire la théorie dans la pratique. Tout d'abord, tendre vers un apport calorique qui correspond à 80 ou 85 % des besoins énergétiques totaux et les répartir sur la journée en fonction du style de vie de chacun. De cette façon, le corps ne se rebellera pas, il ne se sentira pas menacé par un manque criant de carburant. Il est également essentiel de retrouver le plaisir de manger, trop souvent sacrifié sur l'autel des croyances. C'est retrouver les sensations naturelles de faim, de satiété et de conscience dans l'acte nourricier. C'est aussi prendre le temps de bouger, tous les jours, pour se faire du bien avant tout, sans crainte d'être jugé ou de ne pas y arriver. Les freins qui empêchent de pratiquer un sport sont souvent les mêmes que pour les régimes : la peur de l'échec. Pour respecter son corps, il y a enfin l'amour de soi, condition *sine qua non* pour atteindre ses objectifs. C'est écrire tous les jours une nouvelle page de son histoire avec indulgence et un regard bienveillant.



LA DICTATURE DU CORPS PARFAIT n'a pas fini de faire des victimes. Publicités, magazines, réseaux sociaux, fashionistas, pontes de la mode, jouets même montrent une image tronquée d'un inaccessible idéal.

L'Éventail - Quel est le poids idéal pour être en bonne santé ? Quelles sont les raisons pour lesquelles les kilos s'accumulent ?

Lut Van Lierde - Le poids idéal, c'est celui avec lequel on se sent pleinement épanoui dans son corps : il n'y a plus de gêne, le sentiment de liberté est prédominant sans être dicté par des règles extérieures. Le poids idéal est celui pour lequel on est destiné génétiquement à la naissance. Aujourd'hui,



LIGNE, AVEC UNE CHUILLÈRE SI ÇA ME PLAÎT!
Par Lut Van Lierde
Éd. Soliflor, novembre 2021, 192 p.