

EVELYN TRIBOLE
& ELYSE RESCH

l'alimentation
INTUITIVE

**La méthode
anti-régime**

**Le best-seller
de la révolution
diététique !**

LEDUC ↗



Et si on vous disait que la meilleure façon d'équilibrer son alimentation, c'est de manger sans restriction ? Bâtie sur le constat de l'échec général des régimes et de leur impact délétère, l'alimentation intuitive entend s'affranchir des diktats et se réapproprier les règles du jeu. Pour retrouver un rapport sain avec la nourriture, découvrez dans l'ouvrage fondateur de ce mouvement révolutionnaire comment :

- **vous détacher des critères extérieurs** que sont par exemple les **calories** ou la **taille des portions** ;
- vous reconnecter à votre instinct et **écouter les signaux de votre corps** ;
- **sortir du cercle infernal des régimes** ;
- faire la paix avec vous-même et **renouer avec le plaisir de manger**.

« Leur rejet du culte des régimes et leur appel au respect de son corps sont devenus les fondements du mouvement anti-régime. »

The New York Times

« En prenant du recul par rapport à la culture toxique des régimes, on s'autorise à nourrir son corps au lieu de le punir. »

Demi Lovato

Diététicienne, **Evelyn Tribole** a été la première experte nutrition de l'émission *Good Morning America* et porte-parole de l'American Dietetic Association pendant six ans. **Elyse Resch** est nutrithérapeute, spécialisée dans les troubles alimentaires et l'alimentation intuitive. Ensemble, elles ont créé la méthode Alimentation intuitive, véritable révolution diététique lors de la première parution de cet ouvrage aux États-Unis en 1995. Se dressant alors contre le règne de la *diet culture*, elles ont formé plus de 2 000 praticiens certifiés Alimentation intuitive à travers le monde. Phénomène d'édition, ce livre fondateur a été traduit en 16 langues et n'a jamais cessé d'être réimprimé depuis. Cet ouvrage est la traduction de la 4^e édition, entièrement mise à jour.

22,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2828-7



9 791028 528287

editionsleduc.com

LEDUC 



Rayons : Diététique,
santé

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Traduit de l'anglais (États-Unis) par Delphine Billaut
Titre original : *INTUITIVE EATING: A Revolutionary Program that Works*, 4^e édition, d'Evelyn Tribole et Elyse Resch

© 2020, Evelyn Tribole et Elyse Resch

Publié avec l'accord de St. Martin's Publishing Group.

Tous droits réservés.

Éditrice : Hélène Meurice

Relecture : Nathalie Billaut

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Caroline Gioux

Photo de couverture : © Mikel Healey

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2828-7

EVELYN TRIBOLE
& ELYSE RESCH

l'alimentation
INTUITIVE

**La méthode
anti-régime**

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Delphine Billaut

LE DUC 

Lors de l'écriture de ce livre, nous avons modifié les noms et les professions de l'ensemble de nos clients afin que leur véritable identité ne soit pas révélée et leur anonymat respecté. De plus, nous utilisons le pronom « nous » quand nous faisons référence à notre travail avec nos clients respectifs, sans spécifier à chaque fois laquelle de nous deux a reçu tel ou tel client. Il est toutefois à noter que nous avons chacune notre clientèle séparée ; nous ne consultons pas ensemble. Lorsque nous évoquons un événement de la vie privée de l'une de nous, nous précisons de qui il s'agit, en ajoutant entre parenthèses les initiales de la personne concernée : (ET) renvoie à Evelyn Tribole et (ER) à Elyse Resch.

Publié pour la première fois aux États-Unis par St. Martin's Essentials, une marque appartenant à St. Martin's Publishing Group.

*Nous dédions ce livre à nos clients passés,
à nos clients présents et aux futurs mangeurs
intuitifs, ainsi qu'aux professionnels de santé
qui font connaître l'alimentation intuitive.*

*Nous vous souhaitons dignité, santé et
bonheur, quelle que soit votre corpulence.*

*Puissiez-vous ne jamais douter de votre
sagesse intérieure ni de vos expériences.*

Sommaire

Remerciements	9
Avant-propos	11
Introduction	19
1. Les données scientifiques qui valident l'alimentation intuitive	27
2. Anéanti par les régimes	51
3. Quel genre de mangeur êtes-vous ?	67
4. Les principes de l'alimentation intuitive : aperçu	85
5. Réveiller le mangeur intuitif qui est en vous : les étapes	99
6. Principe 1 : rejeter la mentalité des régimes	111
7. Principe 2 : tenir compte de sa faim	137
8. Principe 3 : faire la paix avec la nourriture	163
9. Principe 4 : s'opposer à la police alimentaire	187
10. Principe 5 : découvrir le facteur satisfaction	221
11. Principe 6 : ressentir sa satiété	241
12. Principe 7 : accueillir ses émotions avec bienveillance	255
13. Principe 8 : respecter son corps	277
14. Principe 9 : bouger et sentir la différence	303

15. Principe 10 : prendre soin de sa santé grâce à la nutrition douce	319
16. Élever un mangeur intuitif : ce qui fonctionne avec les enfants et les adolescents	349
17. La voie royale pour guérir les troubles alimentaires	383
Épilogue.....	415
Annexe A : Questions fréquentes sur l'alimentation intuitive	419
Annexe B : Conseils pas à pas.....	427
Bibliographie.....	445
Notes	453
Ressources.....	468
À propos des autrices.....	471
Index	473
Table des matières	487

Remerciements

Nous tenons à remercier un grand nombre de personnes, dont, de façon non exhaustive :

David Hale Smith, de Inkwell Management, LLC, notre agent, qui depuis le tout début se fait le champion de notre travail, ainsi que son associée Naomi Eisenbeiss pour l'attention qu'elle prête aux détails.

Jennifer Weis, ancienne éditrice chez St. Martin's Press, pour son enthousiasme, ainsi que l'équipe éditoriale qui nous a guidés, notamment Sallie Lotz, assistante d'édition pour St. Martin's Publishing Group.

Tracy Tylka, qui a validé l'alimentation intuitive grâce à ses recherches fondatrices et la création des échelles d'évaluation de l'alimentation intuitive.

Deb Burgard, pour ses retours critiques et bienveillants.

Les chercheurs suivants pour leurs outils et leurs apports :

Kristin Neff, Linda Bacon, Carl J. Lavie, Catherine Cook-Cottone, Janet Polivy et C. Peter Herman, Ellyn Satter, Susie Orbach, Jane R. Hirschmann et Carol H. Munter, Laurel Mellin, Rachel Calogero, Dianne Neumark-Sztainer, Traci Mann, Leann L. Birch et Cynthia Price.

Les communautés suivantes, qui recommandent l'alimentation intuitive :

Health At Every Size, les conseillers certifiés et facilitateurs en alimentation intuitive, la communauté en ligne autour de l'alimentation intuitive, sur Instagram #IntuitiveEatingVillage et #IntuitiveEatingOfficial, ainsi que la communauté des diététiciens agréés et des professionnels spécialisés dans les troubles alimentaires.

Arlene Drake, mon épouse, pour son soutien constant et enrichissant, ses conseils et sa patience. (ER)

Daniel P. Brown, mon professeur de méditation, pour ses conseils et sa perspicacité. (ET)

Ellen Ledley, ma psychologue, pour sa sagesse et sa compréhension. (ER)

Chrissy Roletter, pour son approche marketing de la diffusion du concept de l'alimentation intuitive. (ET)

Karen Freeman, ma chère amie, pour le soutien qu'elle m'a toujours apporté, et particulièrement durant ce projet. (ER)

Ryan Seay et Lisa Du Breuil, pour leurs conseils avisés. (ET)

Shazi Shabatian et les membres de l'association professionnelle que je dirige, pour leur contribution et leurs encouragements. (ER)

Samantha Mullen, pour son soutien sans faille sur l'ensemble des projets d'alimentation intuitive, ainsi que Greta Jarvis, pour son aide concernant les réseaux sociaux. (ET)

Nos familles et nos amis, dont la générosité et la compréhension nous ont permis d'avoir le loisir de réaliser ce livre.

Et, enfin, les formidables professionnels de l'alimentation intuitive qui transmettent le flambeau de notre travail aux générations à venir.

Avant-propos

Cette fonction intégratrice [du cerveau] éclaire la manière dont le raisonnement, que l'on pensait être un mode de pensée « purement logique », dépend en réalité du traitement non rationnel de notre corps.

– Daniel Siegel, *Mindsight*, 2010

Notre ouvrage *L'Alimentation intuitive* est paru pour la première fois en 1995*. Au fil des années, des centaines de milliers de personnes l'ont consulté. En le lisant, elles ont eu, au plus profond d'elles-mêmes, le sentiment d'« adhérer ». Nous avons reçu un grand nombre de lettres et d'e-mails nous disant : « C'est de moi que vous parlez », « Comment saviez-vous que je ressentais cela ? », « Enfin, quelqu'un a mis le doigt sur mon problème. » Autant beaucoup de gens ont « adhéré », autant d'autres se sont interrogés sur la signification réelle de l'alimentation intuitive. Sommes-nous seulement gouvernés par l'instinct ? Est-ce que nous « savons » simplement quoi, comment et quand manger ? Nous aimerions profiter de l'occasion de cette quatrième édition

* Ouvrage publié alors uniquement en anglais sous le titre *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works*, aux éditions Saint Martin's Paperbacks, et jamais traduit en français avant ce jour. (NdT)

pour répondre aussi clairement que possible à la question de ce qu'est véritablement l'alimentation intuitive.

Quelques connaissances sur le cerveau humain peuvent aider à comprendre pourquoi toute la sagesse nécessaire pour manger de façon intuitive nous est innée. Ce savoir est également utile pour prendre conscience de notre capacité à manger de façon intuitive malgré le fait que nous soyons chaque jour assommés par la nécessité constante de choisir entre aliments naturels et produits raffinés, et par les incessantes incitations à suivre des régimes.

L'être humain a le privilège de connaître un chœur dynamique mêlant instinct, émotions et pensées, qui, par l'intermédiaire de son cerveau, orchestre sa vie. Daniel Siegel, médecin, psychiatre et spécialiste de la pleine conscience, nomme ce processus *mind-sight*, ou « claire conscience ». Trois zones du cerveau régissent cette puissante intégration.

La première zone est appelée « cerveau reptilien », car lorsque les reptiles peuplaient la terre autrefois, ils agissaient et réagissaient uniquement selon leur instinct. Ils n'étaient capables ni de pensée rationnelle ni d'émotions – ils se contentaient d'agir. À mesure que la vie évolua, une nouvelle fonction cérébrale apparut, située dans le « cerveau limbique », que les mammifères possèdent également. Cette zone est le siège des émotions et des comportements sociaux. Les émotions se superposent aux instincts du cerveau reptilien. Ces instincts issus du cerveau reptilien sont transmis au cerveau limbique, où s'épanouit la conscience (Levine, 1997). Enfin, la troisième zone clé du cerveau, appelée « cerveau rationnel » ou « néocortex », évolua. Cette région intègre les instincts et les émotions des deux autres zones cérébrales. Elle ne contrôle pas les instincts ; elle perçoit les parts d'instinct et d'émotions de notre être et y appose une réflexion. Le cerveau rationnel fabrique la pensée et le langage.

L'alimentation intuitive recouvre ces trois zones du cerveau humain. Chez le nouveau-né et le jeune enfant, se nourrir relève principalement de l'instinct. Alors que nous grandissons, pensées et émotions interviennent souvent dans nos décisions relatives à notre alimentation. Comme nous l'expliquons régulièrement à nos clients, notre corps ne se réduit pas à une bouche et à un estomac

– il est aussi un esprit. Nous entendons souvent dire : « Je pensais que manger de manière intuitive voulait dire manger tout ce que je voulais. Alors je mange ce que je veux, autant que je veux et quand j'en ai envie ! » Ce raisonnement dénature totalement le principe de l'alimentation intuitive. Oui, faites la paix avec la nourriture et mangez ce qui sied à vos papilles. Oui, donnez-vous toute liberté de manger, et mangez autant que vous en avez besoin pour nourrir votre organisme. Mais manger chaque fois que vous en avez envie, sans tenir compte de votre faim ni de votre satiété, risque de ne pas être satisfaisant, mais également de provoquer un inconfort physique. Se mettre en accord avec les signes de satiété qu'envoie le corps constitue une part importante de cette démarche.

En tant que mangeur intuitif, vous ferez preuve de respect envers votre cerveau, partie intégrante de votre corps. À mesure que vous découvrirez les principes de l'alimentation intuitive, vous stockerez des informations dans des « dossiers » que vous créerez et rangerez dans votre mémoire. Lorsque vous ressentirez la sensation de faim, il vous faudra sortir plusieurs de ces dossiers pour décider quoi manger. Vous évalueriez à quel point vous avez faim, puis vous vous demanderez quels aliments sont susceptibles de vous rassasier et de satisfaire vos papilles. Vous pourrez même vous laisser aller à imaginer, avec vos sens, le goût, la texture et la température de différents mets. Vous pourrez aussi ouvrir le dossier de vos expériences précédentes pour savoir si votre choix présent vous a convenu lorsque vous l'avez tenté par le passé. Cet aliment vous a-t-il rassasié suffisamment longtemps ? A-t-il fait chuter votre glycémie ? Avez-vous peiné à le digérer ? Ou bien vous l'avez bien apprécié et vous souhaitez le consommer de nouveau ? Vos émotions rentreront peut-être aussi en ligne de compte lorsque vous aurez envie de manger. Vous êtes peiné et avez envie de manger pour vous reconforter et vous apaiser ? Ou bien vous vous ennuyez, et manger vous divertira ? Envisager ces possibilités pourra vous aider à déterminer quoi manger, ou si finalement vous consommerez quelque chose ou non.

Au début de votre démarche, vous ressentirez probablement, avec une conscience aiguë, faim, satiété, satisfaction, pensées et émotions. Votre cerveau devra être en accord parfait avec vos papilles

et votre estomac. À mesure que vous apprendrez à reconnaître vos signes intérieurs, vos instincts et votre sagesse intuitive joueront un rôle de plus en plus important dans votre comportement alimentaire. L'alimentation intuitive consiste véritablement à avoir confiance dans votre capacité à accéder à toutes les informations dont vous avez besoin, en recourant à toutes les dimensions de votre cerveau : vos instincts reptiliens, votre connexion limbique à vos émotions, et vos pensées rationnelles.

Pour en revenir aux origines de ce livre, nous avons du mal à réaliser que vingt-cinq ans se sont écoulés depuis sa première publication. Bien que le temps ait passé vite, ces années ont été riches d'expériences profondes. Nous avons reçu d'innombrables appels téléphoniques, e-mails, messages sur les réseaux sociaux et lettres, des quatre coins du pays et du monde. Ces échanges nous ont fait entrer dans la vie de gens que nous n'aurions jamais connus sans cet ouvrage. On nous a raconté comment *L'Alimentation intuitive* a changé des vies et permis à nombre de personnes de se réconcilier avec leur corps et avec la nourriture. Nous avons discuté avec des gens qui se trouvent au début de leur démarche et qui nous sollicitent, en direct, par téléphone ou virtuellement, pour entreprendre un travail intensif plus individualisé. Nous recevons aussi des remerciements de lecteurs qui se sont servis du livre comme d'un tremplin pour entamer une guérison personnelle et qui ont réussi seuls cette aventure.

Des personnes nous ont demandé de les mettre en contact avec des nutritionnistes et différents professionnels de santé d'autres régions qui seraient familiers de l'alimentation intuitive. Pour diffuser notre message, nous avons formé plus d'un millier de professionnels dans le monde entier, qui sont devenus « conseillers certifiés en alimentation intuitive » et « facilitateurs non professionnels de santé ». Nous avons donné des conférences lors d'événements professionnels, ainsi que devant des étudiants et des publics de particuliers, nous avons fait des interventions à la télévision et à la radio ainsi que des podcasts. Nous avons été citées dans nombre de journaux, revues et sites Internet. De plus, des collègues professionnels nous ont demandé la permission d'utiliser cet ouvrage comme base de cours, d'ateliers et de séminaires.

Toutes ces expériences ont été hautement significatives pour nous. Elles ont été l'occasion d'élargir le travail qu'auparavant nous réalisions dans nos cabinets, grâce à des échanges de personne à personne, par téléphone ou Internet. Nous avons pu diffuser la philosophie de l'alimentation intuitive à un public auquel nous n'aurions jamais pu accéder sans ce livre.

Nous avons été profondément touchées d'apprendre que *L'Alimentation intuitive* avait changé la vie de tant de gens. L'une des remarques que nous avons le plus entendues de leur part concerne leur désespoir après des années de régimes ratés, et l'espoir nouveau apparu après qu'ils ont découvert et lu ce livre. Certaines personnes nous ont raconté comment elles ont libéré leur esprit de leurs pensées obsessionnelles et punitives vis-à-vis de leur alimentation et de la perception de leur corps. Elles ont ainsi laissé place à une pensée positive et à une envie déterminée de procéder à de grands changements dans leur vie. Leur estime de soi a grimpé en flèche, propulsée par la libération qu'elles ont ressentie en entamant une démarche qui respecte la légitimité de leur voix intérieure. Avec ce livre, elles ont appris à faire confiance à la sagesse qui a toujours résidé en elles, mais que des années de doutes avaient émoussée. À force de remettre en question leurs signaux innés de faim et de satiété, elles en étaient venues à douter de leurs croyances relatives à de nombreux autres domaines de leur vie.

Des personnes nous ont confié avoir mis un terme à des relations maltraitantes, avoir fait la paix avec des êtres chers, ou avoir apporté d'importants changements à leur carrière une fois terminé leur combat avec leur corps et la nourriture. Elles nous ont aussi parlé de nouvelles histoires d'amour qui, pour certaines, n'auraient pas été possibles tant qu'elles étaient préoccupées par leurs soucis physiques et focalisées sur leur énième tentative vaine de régime. *L'Alimentation intuitive* a offert à tous ces gens la liberté de poursuivre leur vie en laissant derrière eux leur manque d'estime de soi et le désespoir né de leur douloureux rapport à la nourriture. (Il faut cependant continuer de prendre en considération le fait que les personnes ayant un poids important sont susceptibles d'être encore confrontées à des discriminations, même après qu'elles ont commencé à pratiquer l'alimentation intuitive.)

Cet ouvrage a également changé la vie d'un grand nombre de nos collègues professionnels de santé. À chacune des conférences auxquelles nous participons, nous entendons nutritionnistes et psychothérapeutes évoquer combien ils sont reconnaissants d'avoir ce livre à proposer à leurs patients. Ils nous disent à quel point cela leur facilite la vie de s'en servir en tant que manuel de référence dans leur cabinet, lors des cours qu'ils dispensent ou des séminaires qu'ils animent. Pour notre part, dans notre pratique professionnelle, avoir ce livre que nous avons écrit et le proposer à nos patients, afin qu'ils puissent le rapporter chez eux et s'y reporter, est une aide très précieuse. Des personnes nous ont avoué que cela leur donnait l'impression de pouvoir garder près d'elles une partie de nous capable de les soutenir dès qu'elles en avaient besoin !

Cette quatrième édition contient des ajouts qui, nous l'espérons, nous permettront d'atteindre un plus large public et d'offrir à tous de nouveaux outils. Tout d'abord, nous avons inséré dans le chapitre sur les enfants une partie sur la « diversification menée par l'enfant ». L'objectif est d'aider les parents à protéger la sagesse innée de leurs bébés concernant l'alimentation. Nous avons aussi souhaité conseiller les parents sur la façon de réparer la fracture que l'expérience alimentaire a pu causer entre eux et leurs enfants. Quel bonheur ce serait s'ils pouvaient conserver toute leur vie la pratique innée de l'alimentation intuitive !

Deuxièmement, nous avons enrichi le chapitre consacré aux recherches prouvant les bienfaits de l'alimentation intuitive. Lorsque nous avons élaboré notre concept, nous avons consulté des centaines d'études qui, en plus de notre expérience clinique, ont ensuite constitué la base de nos « dix principes de l'alimentation intuitive ». Bien que notre idée originelle fût fondée sur des faits (ou, plus exactement, inspirée de faits), ce n'était vraiment pas la même chose que de dire : « Les études montrent que l'alimentation intuitive fonctionne. » Jusqu'à récemment, en tout cas.

Lorsque nous avons écrit la première édition de ce livre, nous n'imaginions pas que notre concept donnerait lieu à de nombreuses études – lesquelles sont tout à fait passionnantes ! À ce jour, plus de cent vingt-cinq études y sont consacrées, dont plusieurs encore en cours. Dans cette mise à jour, nous évoquons d'intéressantes

recherches consacrées à l'intéroception, sur laquelle se fonde l'alimentation intuitive. L'intéroception, pour donner sa définition simple, est la capacité à percevoir les sensations physiques qui émanent de l'intérieur du corps. Cela comprend les états physiques tels que le fait d'avoir la vessie pleine ou le cœur qui bat fort, ainsi que les signes de satiété ou de faim. À chaque émotion correspond un ressenti physique unique, comme une empreinte digitale corporelle. Quand on écoute son corps de manière intéroceptive, on découvre une mine d'informations permettant de combler ses besoins biologiques et psychologiques ! En d'autres termes, nos désirs, nos besoins et nos émotions sont très fortement liés à l'expérience directe de sensations dans notre corps présent. L'alimentation intuitive fonctionne soit en augmentant notre capacité d'intéroception, soit en levant les obstacles qui s'opposent à ce « superpouvoir ». Ces obstacles émanent généralement de l'esprit sous la forme de règles, de croyances et de pensées.

La satisfaction continue d'être le moteur de notre démarche. Vous allez voir comme le fait de viser la satisfaction influencera profondément l'ensemble des autres principes du livre, et comme ces autres principes joueront un rôle sur votre satisfaction.

Nous avons également effectué des mises à jour au fil de l'ouvrage. Avec les années, nous avons compris tout l'effet que les chiffres ont sur nos lecteurs. Qu'ils fassent référence au poids, à la taille ou aux quantités et aux recommandations relatives aux portions, ces chiffres sont susceptibles de générer des comparaisons et des sentiments négatifs. Par conséquent, chaque fois que cela a été possible, nous avons supprimé les chiffres. De plus, la plupart des remarques concernant le poids ont été retirées, car nous sommes convaincues que tout accent mis sur ce sujet ne fait que perpétuer la stigmatisation toxique qui existe vis-à-vis du poids dans notre société. Ce problème est si prégnant que nous avons ajouté une partie sur la culture du régime et la stigmatisation du poids, afin que vous compreniez bien tout l'effet qu'elles ont sur vous, même si vous ne faites pas consciemment de régime.

N'hésitez pas à consulter notre nouvelle partie consacrée aux ressources sur l'alimentation intuitive (qui comprend notre communauté en ligne, notre cahier d'activités *The Intuitive Eating*

Workbook ainsi que celui destiné aux adolescents *Intuitive Eating Workbook for Teens**) pour disposer d'outils et d'informations supplémentaires susceptibles de vous aider dans votre démarche.

Nous avons également pensé qu'il était indispensable de conserver l'annexe intitulée « Conseils pas à pas » dans cette version de notre livre. Ce condensé facile d'accès sera précieux tant pour nos anciens que pour nos nouveaux lecteurs. Si vous ouvrez cet ouvrage pour la première fois, vous pouvez choisir de le lire dans son intégralité, puis d'utiliser le condensé pour vous rappeler l'ensemble de la démarche. Les lecteurs qui sont déjà familiers de l'alimentation intuitive pourront s'appuyer sur cette partie pour se remémorer le concept et évaluer leur progression de manière pratique et rapide. Ou bien vous pouvez lire un principe à la fois et vous reporter au point du condensé qui lui correspond pour bien vous focaliser sur chacune des étapes. (Et juste un mot sur l'ordre des principes : certains d'entre vous seront attirés par un principe donné et souhaiteront le lire en priorité. Il n'y a pas de « bonne manière » d'aborder l'alimentation intuitive. Avancez selon votre envie.) Quel que soit votre choix, nous espérons que les conseils pas à pas vous seront utiles dans votre démarche.

Enfin, nous aimerions remercier les nombreuses personnes que nous avons eu l'honneur de rencontrer et avec qui nous avons travaillé au fil des années. Vous avez été nos professeurs, même si c'est nous qui vous avons conseillés. C'est vous qui nous avez inspiré l'envie de poursuivre ce travail et d'élaborer cette quatrième édition. Merci !

* Ouvrages non traduits à ce jour. (NdT)

Introduction

Si l'on accumulait de l'argent à chaque régime de la même manière qu'on gagne des points quand on prend l'avion, la plupart d'entre nous pourrait s'offrir un aller-retour jusqu'à la Lune. Au niveau mondial, le secteur de l'amaigrissement atteint les 285 milliards d'euros à l'aube de 2023*, ce qui permettrait de financer ce voyage aux générations à venir. Paradoxalement, il semble que nous respectons plus nos voitures que nous-mêmes. Si vous emmeniez régulièrement votre voiture chez le mécanicien pour la faire réviser et que, malgré le temps et l'argent que vous y consacrez, votre véhicule ne fonctionnait toujours pas, ce n'est pas vous que vous accuseriez. Et pourtant, malgré le fait que 95 % des régimes échouent, c'est à vous que vous faites des reproches, et non au régime ! N'est-il pas étrange qu'en dépit du taux d'échec massif des régimes nous ne blâmons pas le principe même du régime ?

Mais que signifie vraiment l'échec ? Traditionnellement, on désigne par là le fait que la majorité des gens qui font un régime et perdent du poids le reprennent, et reprennent même souvent plus de poids encore. (Les études montrent que jusqu'à deux tiers des personnes reprennent plus de poids qu'elles n'en ont perdu !) Se concentrer sur la perte de poids pour parler d'échec masque le

* Ce rapport sur le secteur inclut : chirurgie bariatrique, produits alimentaires, salles et équipements de sport, produits et programmes amincissants.

fond du problème : pourquoi les gens sont-ils si obnubilés par la perte de poids ? Pourquoi valorise-t-on plus les corps minces que les corps plus gros ? Pourquoi les gens déterminent-ils leur valeur en fonction des chiffres qui s'affichent sur la balance ? L'échec des régimes réside dans le fait qu'ils favorisent une stigmatisation du poids en n'admettant pas qu'il existe des personnes de toutes corpulences et que chaque individu est méritant tel qu'il est. Dans ce livre, nous voulons vous fournir des informations qui vous permettront de ne plus vous faire de reproches, ni à vous ni à votre corps. Nous allons vous présenter des idées nouvelles qui vous aideront à reconnaître la valeur de votre individualité et de tout ce qui fait de vous une personne unique.

Au début, lorsque nous nous sommes lancées dans l'aventure de la consultation en nutrition, nous ne nous connaissions pas. Pourtant, chacune de notre côté, nous avons connu des expériences assez similaires en cabinet, qui nous ont amenées à repenser notre façon de travailler. Cela nous a conduites à procéder à de profonds changements dans notre manière d'opérer, qui, des années plus tard, ont inspiré ce livre.

Nous consultions chacune indépendamment de l'autre et pourtant, sans le savoir, nous avons toutes deux fait le vœu de ne pas tomber dans le piège du « contrôle du poids ». Nous ne voulions pas proposer une démarche qui soit invariablement vouée à l'échec. Mais, alors que nous évitions de prôner la perte de poids, les médecins continuaient de nous adresser leurs patients. En général, ceux-ci présentaient un taux de cholestérol élevé et souffraient d'hypertension. Quels que fussent leurs problèmes de santé, la perte de poids étaient censée être la clé du traitement. Comme nous souhaitions aider ces patients, nous nous sommes rangées à l'idée de la perte de poids en nous engageant à procéder d'une façon différente : nos patients n'échoueraient pas. Ils feraient partie des rares 5 % de gens qui réussissent. Comme on le voit, nous n'avions pas même encore l'idée de remettre en question cette obsession du poids qui hante la majeure partie de la société. À l'époque, nous ne disposions pas non plus du corpus de recherches qui existe aujourd'hui, qui montre le taux d'échec effrayant des régimes et leurs méfaits.

Nous avons conçu de superbes programmes de repas adaptés aux goûts de nos patients, à leur mode de vie et à leurs besoins spécifiques. Ces menus s'appuyaient sur le « système d'échanges », largement reconnu et communément utilisé pour l'élaboration des repas et le « contrôle du poids » des diabétiques. Nous leur disions que ce n'était pas un régime, car déjà à cette époque nous savions que les régimes ne fonctionnaient pas. Nous justifions le fait qu'il ne s'agissait pas de régimes en expliquant que les patients pouvaient choisir entre du poulet, de la dinde, du poisson ou de la viande maigre. Ils pouvaient manger un bagel, un muffin ou une tranche de pain. S'ils avaient vraiment envie d'un cookie, ils pouvaient en manger un (mais pas cinq !). Ils pouvaient se régaler d'« aliments gratuits » à volonté, de sorte qu'ils ne devaient jamais se sentir affamés. Nous leur disions que s'ils avaient une forte envie d'un aliment particulier, ils pouvaient céder à la tentation sans culpabilité. Mais nous insistions, gentiment mais fermement, sur l'importance de s'en tenir à leurs menus personnalisés pour atteindre leurs objectifs. Les semaines passant, nos clients avaient à cœur de nous contenter et suivaient leurs programmes. Nous les pesions chaque semaine (chose que nous ne ferions jamais maintenant !) et, au final, ils arrivaient à leur but.

Malheureusement, quelque temps après, certaines de ces mêmes personnes nous rappelaient pour nous dire à quel point elles avaient de nouveau besoin de nous. D'une manière ou d'une autre, les kilos étaient revenus. Elles se confondaient en excuses. Pour une raison inconnue, elles ne parvenaient plus à respecter leur programme. Elles avaient peut-être besoin de quelqu'un pour les surveiller. Peut-être qu'elles manquaient de self-control. Peut-être qu'elles n'étaient tout simplement pas douées pour ça, et elles se sentaient coupables et démoralisées.

Malgré l'« échec », nos patients se donnaient tous les torts. Après tout, ils nous faisaient confiance – nous étions les « grandes nutritionnistes » qui les avaient aidés à perdre du poids. Par conséquent, c'étaient eux qui avaient fait quelque chose de travers, pas nous. À mesure que le temps passa, il devint clair que cette approche n'allait pas du tout. Toutes nos bonnes intentions ne faisaient que renforcer les idées très négatives et limitantes que les patients se

faisaient d'eux – manque de self-control, impossibilité de réussir. Ils étaient donc nuls. Ils se sentaient de plus en plus coupables, coupables, coupables.

À ce moment, nous avions toutes les deux atteint un tournant dans notre manière de consulter. Comment, éthiquement, pouvions-nous continuer d'enseigner aux gens des choses qui paraissaient logiques et censées du point de vue nutritionnel, et qui pourtant occasionnaient de telles crises émotionnelles ? D'un autre côté, comment ignorer un pan de traitement pouvant avoir des effets si profonds sur la santé future des patients (en tout cas selon ce qu'on nous avait appris à penser) ?

Tout à ces réflexions, nous avons commencé à nous pencher sur la littérature populaire ainsi que sur les études scientifiques suggérant un virage à cent quatre-vingts degrés par rapport aux régimes de toutes sortes (même ceux approuvés par des diététiciens). Parmi les professionnels fondateurs qui nous ouvrirent la voie vers une approche sans régime, citons Jane R. Hirschmann, Carol H. Munter, Lela Zaphiropoulos, Susie Orbach, Janet Polivy, C. Peter Herman et Leann L. Birch, entre autres. Ils proposaient une manière de manger autorisant tous les types d'aliments, sans considérations nutritionnelles. Notre première réaction fut un scepticisme profond, pour ne pas dire un rejet total. Comment, en tant que nutritionnistes (diététiciennes agréées), formées pour faire le lien entre la nutrition et la santé, pouvions-nous approuver une alimentation qui semblait réfuter les bases mêmes de nos connaissances ?

Notre dilemme continua. Les programmes de repas « équilibrés » maintenaient les patients dans une culture du régime, avec le désespoir intermittent qui allait de pair avec elle, et pourtant l'alimentation « à la demande » évoquée dans les livres de psychologie populaires de la fin des années 1960 aux années 1980 semblait incomplète.

Finalement, nous avons résolu ce conflit en mettant au point la démarche de l'alimentation intuitive, en dix principes. Remarque adressée aux professionnels de santé : nous nous sommes aperçues que ce conflit, ou cette dissonance cognitive, était courant chez les professionnels de santé, qui ont été formés à considérer le poids d'un individu comme étant déterminant pour sa santé. La santé

se joue sur bien plus d'éléments que la seule alimentation : le rapport avec la nourriture, la santé mentale, les déterminants sociaux, pour n'en citer que quelques-uns. De plus, le poids corporel n'est pas un comportement. Tout cela nécessite une longue démarche de désapprentissage qui, au début, s'avère délicate. Sachez simplement que vous n'êtes pas seul dans cette prise de conscience.

Notre livre est devenu un pont entre le mouvement grandissant des anti-régimes et le secteur de la santé. Comment régler les questions d'aliments interdits tout en mangeant de manière équilibrée, sans faire de régime ? Nous allons vous répondre dans cet ouvrage.

Si vous êtes comme la plupart de nos clients, vous en avez assez des régimes et autres programmes alimentaires stricts, et manger vous terrifie. La majorité des clients qui arrivent dans notre cabinet est mal à l'aise dans son corps. *L'Alimentation intuitive* propose une nouvelle façon de se nourrir, sans lutte, et saine à la fois pour le corps et l'esprit. C'est une démarche qui libère des entraves du régime (qui ne peut que générer privations, rébellion et reprise de poids). Il s'agit de revenir à vos racines, en faisant confiance à votre corps et à ses signaux. Ce livre ne changera pas seulement votre rapport à la nourriture, il changera votre vie. En réalité, un grand nombre de clients cités dans cet ouvrage sont simplement venus nous voir dans l'optique de perdre du poids. Même s'ils ont pu mentionner un inconfort physique ou émotionnel et penser qu'il n'étaient pas dignes tant qu'ils n'auraient pas perdu de poids, ils ont finalement appris à trouver confort et gratitude dans l'« ici et maintenant ».

Nous ne jugeons pas les gens qui ont le désir de perdre du poids. C'est une conséquence de la culture du régime, qui est omniprésente et problématique. Cette culture est un système de croyances, de messages et de comportements, qui accorde de la valeur au poids et à l'apparence de l'individu plutôt qu'à son bien-être, et qui malheureusement est devenu la norme. La culture du régime idolâtre la minceur, qu'elle assimile à la santé et à une vertu morale, tout en diabolisant certains aliments et en en glorifiant d'autres. Il ne se passe pas un jour sans qu'on entende des conversations, qu'on voie des publicités, qu'on scrolle sur les réseaux sociaux, où l'on évoque une manière ou une autre d'étrécir nos corps. Les professionnels

de santé ne sont pas immunisés contre cette culture, car certains d'entre eux assignent à leurs patients des régimes hypocaloriques ou bannissant des groupes d'aliments entiers, alors même qu'il n'existe pas une seule étude montrant que cette démarche serait durable et efficace sur le long terme, et sans danger. Il est triste de constater que les professionnels de santé sont les principales personnes qui perpétuent cette stigmatisation du poids.

Le problème est que le simple fait de vous focaliser sur la perte de poids sabote votre capacité à vous reconnecter avec les signaux intuitifs de votre corps. Lorsque vous vous concentrez sur votre poids, votre attention se porte sur les mesures extérieures de l'alimentation (comme la taille des portions ou la composition nutritionnelle des aliments), au lieu de vous connecter avec vos signaux internes. (C'est la raison pour laquelle nous aimons dire que l'alimentation intuitive est un travail intérieur.) En revanche, vous concentrer sur vos progrès quotidiens (comme le fait de retirer davantage de satisfaction de vos repas et d'être plus présent dans vos prises de nourriture et dans votre vie) vous procurera un sentiment de connexion, susceptible de procurer joie et bien-être.

Mais, avant de continuer, nous souhaitons glisser un avertissement. Ce livre a été écrit par deux femmes blanches cisgenre ayant la chance d'être minces et qui sont reconnaissantes des nombreux privilèges dont elles jouissent. Aucune de nous n'a été confrontée à l'insécurité alimentaire ni à la stigmatisation du poids qu'un grand nombre de nos lecteurs ont sans doute vécues.

Il est important que vous travailliez avec un professionnel formé à la fois à l'alimentation intuitive et à la spécialité qui vous concerne, par exemple, sans être exhaustif : les traumatismes, la nutrition clinique, les troubles alimentaires ou les maladies mentales. De plus, certaines personnes n'ont pas accès aux ressources dont elles auraient besoin pour apprendre cette démarche, il faut l'admettre. Nous sommes conscientes de ne même pas connaître toutes les raisons qui peuvent empêcher les gens d'accéder à ces ressources. L'alimentation intuitive est un privilège.

Nous aimerions que toutes les souffrances dont tant de personnes sont victimes n'existent pas. Nous continuerons d'œuvrer pour un monde meilleur, dans lequel l'alimentation intuitive serait accessible

à tout un chacun, quelle que soit sa corpulence. L'alimentation intuitive est un outil et nous ne cesserons d'apprendre et de travailler en vue d'une inclusivité radicale.

L'alimentation intuitive est une philosophie alimentaire bienveillante, qui prend soin de la personne et traite tous les corps avec dignité et respect.

Nous nous soucions sincèrement de la relation que vous entretenez avec votre corps et de celle qui se formera peut-être entre nous, autrices, et vous, lecteurs. Nous restons humblement ouvertes à vos remarques sur la manière de nous améliorer.

Nous espérons que l'alimentation intuitive générera un changement dans votre vie : pour nos clients, elle a fait la différence. En fait, quand nos clients ont appris que nous écrivions ce livre, ils ont souhaité vous faire part de certains points essentiels :

« Dites-leur bien que s'ils font un excès, cela peut se révéler une expérience formidable. Parce que grâce à cet excès, ils apprendront énormément sur leurs pensées et leurs émotions. »

« Dites-leur que marquer une pause pour voir s'ils ont faim ne veut pas dire qu'ils ne peuvent pas manger s'ils découvrent qu'ils n'ont pas faim. C'est juste une pause pour vérifier qu'ils ne mangent pas en pilotage automatique. S'ils ont quand même envie de manger, ils peuvent le faire ! »

« Quand je viens à une séance, j'ai l'impression d'aller voir le prêtre pour me confesser. C'est dû à toutes les fois où je suis allée chez le diététicien et où je devais lui raconter de quelle manière j'avais péché après qu'il m'avait pesé. Cela ne vient pas de vous, mais de votre police alimentaire intérieure. »

« J'ai l'impression d'être sortie de prison. Je suis libre et ne pense plus en permanence à la nourriture. »

« Je suis parfois fâchée parce que la nourriture a perdu sa magie. Rien n'est aussi bon que ce qui est interdit. J'ai continué de rechercher le frisson que la nourriture me procurait, jusqu'au jour où j'ai pris conscience que, désormais, ce qui m'exalte dans la vie ne proviendra plus de mon alimentation. »

« La permission va de pair avec le choix. Et faire des choix en fonction de ce que je veux, et non en fonction de ce que quelqu'un d'autre me dicte, me procure un sentiment de puissance. »

« Après mes frénésies hyperphagiques, je me sentais démoralisée, et même parfois pleine de rage. Je me suis rendu compte que la nourriture dissimulait mes sentiments négatifs. Mais qu'elle dissimulait aussi les bons. Je préfère me sentir bien ou mal plutôt que de ne rien ressentir du tout ! »

« Quand j'ai vu à quel point je me servais des régimes et de la nourriture pour affronter la vie, j'ai pris conscience que je devais remédier à certains des facteurs de stress qui me pesaient si je voulais que la nourriture ne soit plus un moyen de faire face à mes problèmes. »

« Il y a des jours où je suis affamée, et des jours où je n'ai pas faim. C'est tellement agréable de manger davantage à certains moments et de ne pas me sentir coupable de violer des règles. »

« Je suis tout excitée quand je vois un aliment auquel je n'avais pas droit. Maintenant je me dis : c'est en libre accès, c'est là et c'est pour moi ! »

« Je suis vraiment ravie que vous écriviez ce livre ; cela m'aidera à expliquer ce que je fais. Tout ce que je sais, c'est que ça fonctionne ! »

« Quand je suis en mode régime, je n'arrive pas à réfléchir aux véritables problèmes que j'ai dans la vie. »

« C'est la meilleure chose que j'aie faite pour prendre soin de moi. »

Remarque : nous sommes d'avis que le genre est un spectre. Aussi, dans cette version de *L'Alimentation intuitive*, nous nous montrerons inclusives en utilisant des termes et des pronoms neutres*, sauf pour faire référence à une personne donnée qui aura précisé le pronom qu'elle souhaite voir utiliser.

* Pour la version française, le masculin, pour sa fonction grammaticale englobante. (NdT)