

La restriction cognitive et le cercle vicieux des régimes

Vous avez tous fait de nombreux régimes amaigrissants: diététicienne, nutritionniste, médicaments, hyper protéines, soupe au chou, auto régimes trouvés dans des magazines,... Certains vous ont fait perdre beaucoup de poids, d'autres très peu ou pas du tout. Mais si vous suivez ces groupes aujourd'hui, c'est qu'au final, ils ont tous échoués. En effet, vous avez repris tout le poids perdu et vous êtes encore en demande de perdre du poids. Tout ça signifie que les régimes amaigrissants, ça ne marche pas.

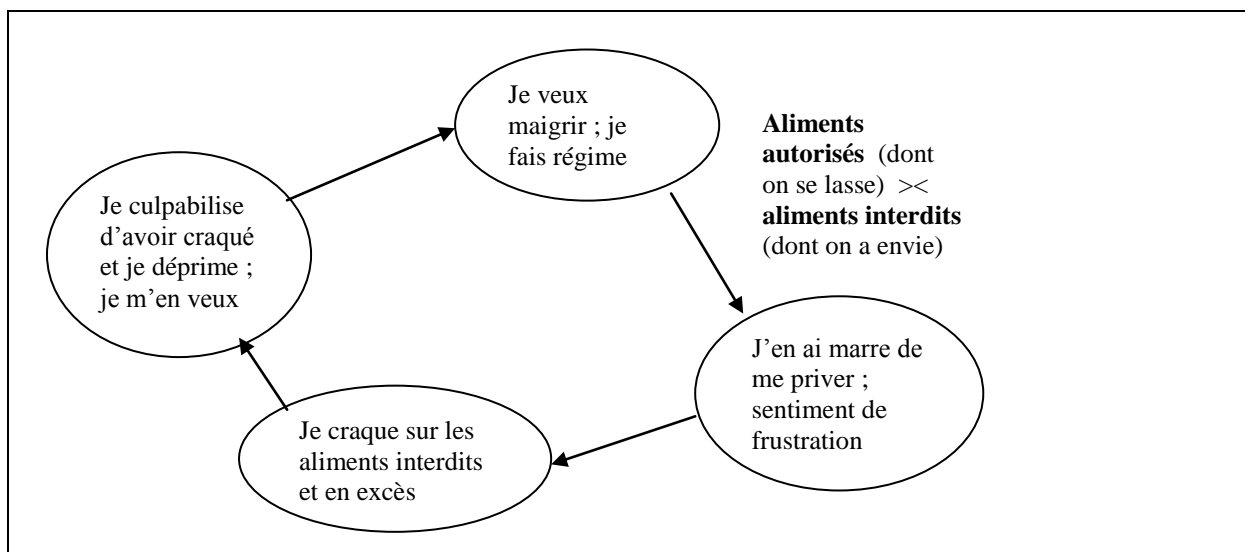
Qu'est ce qu'un régime amaigrissant?

Les régimes amaigrissants visent à faire perdre du poids aux personnes qui les suivent. Un régime est un ensemble de comportements alimentaires régulés par des critères internes, par des comportements alimentaires planifiés et déterminés ou des comportements alimentaires modelés sur des régimes définis, ou encore une restriction alimentaire globale.

Pourquoi ceux-ci ne fonctionnent-ils pas ?

Les régimes entraînent des privations, des contraintes et donc de la frustration. Ces différentes composantes font qu'il est dur de se tenir à un régime. De plus, généralement, et certainement dans votre cas si vous êtes là, lorsqu'on arrête le régime, on reprend les kilos perdus voire davantage.

Le schéma ci-dessous pourra vous aider à comprendre les effets néfastes des régimes. Voici comment nous l'expliquons : La personne se trouve trop grosse et décide de suivre un régime strict. Celui-ci la met dans un état de privation alimentaire et de frustration. En effet, un certain nombre d'aliments sont interdits. En se privant de certains aliments, l'envie de ceux-ci est encore plus forte si bien que tôt ou tard la personne va diminuer le contrôle qu'elle avait sur son alimentation quand elle cherchait à perdre du poids et perdre le contrôle dès qu'elle fait un écart. Elle mange alors les aliments interdits en excès. Elle viole ainsi une règle alimentaire qu'elle s'était fixée, elle culpabilise et se dit : « foutu pour foutu, j'ai fait un écart, j'arrête tout ». C'est la violation de la règle d'abstinence. Ensuite, la personne reprend du poids, est à nouveau insatisfaite de son corps, refait régime, se prive et se sent frustrée à nouveau pour enfin reperdre le contrôle de son alimentation, avoir un sentiment d'échec, etc.



Ce cercle vicieux va amener un effet yoyo de votre poids et ce qu'on appelle la restriction cognitive.

Qu'est ce que la restriction cognitive ?

La restriction cognitive est une attitude que la personne a face à l'alimentation et qui est dirigée par des règles alimentaires trop strictes ou irréalistes. Les règles diététiques entraînent une restriction alimentaire et concernent le moment où la personne va manger, la quantité de ce qu'elle peut manger (par exemple, moins de 600 calories par jour) et ce qu'elle peut manger. En effet, les personnes en restriction cognitive évitent de manger un grand nombre d'aliments. Leur alimentation devient alors stéréotypée et rigide. Cet état de restriction cognitive entraîne des sentiments d'anxiété et de culpabilité chez les patients. L'alimentation quotidienne devient une source d'anxiété et le moindre écart entraîne un sentiment de culpabilité.

Il est de tradition dans la quasi-totalité des régimes de diaboliser certains aliments dits « grossissants », « mauvais », « interdits », et d'idéaliser certains autres, qui sont censés faire maigrir ou en tout cas ne pas faire grossir. Mais **le tabou institué sur certains aliments ne fait que les rendre plus attirants**. Il est vrai que certains aliments sont plus riches et plus caloriques que d'autres mais globalement la consommation modérée d'un aliment plus calorique équivaut à une consommation plus importante d'un aliment beaucoup moins calorique. Cela veut dire que vous pouvez manger ce que vous voulez et malgré tout prétendre perdre du poids. **Tout est dans la modération !** Enfin, aussi étonnant que cela puisse paraître dans nos sociétés d'abondance, la restriction cognitive instaure dans l'esprit du mangeur une vraie **peur de manquer** qui l'incite à développer des comportements de stockage.

Bibliographie :

www.gros.org

Baclet, N., Cornet, P., Douilly, V., Eraldi-Gackière, D., Gross, P., & Roques, M. (2002). Obésité : accompagner pour soigner. Paris : Doin.

Groupe d'éducation thérapeutique : centre poids et santé : hôpital Ambroise Paré