

Maigrir sereinement avec les thérapies comportementales et cognitives

Dr Jean-Jacques Colin - Préface du Dr David O'Hare

Un livre pour triompher de la faim émotionnelle



Le scénario est connu : on avale un morceau de chocolat bien sucré. Pendant un moment, on est satisfait, apaisé. Puis vient le remords. On a cédé, et on n'avait même pas faim ! Où est passée la volonté ?

Le besoin irrésistible de manger, de grignoter sans faim est de plus en plus répandu : il touche à des degrés divers **7 personnes sur 10** selon un sondage. C'est ce qu'on appelle la faim émotionnelle. Contrairement à la faim physiologique qui répond à un vrai besoin satisfait par la nourriture, la faim émotionnelle **n'est jamais apaisée par les aliments**.

Voilà pourquoi on finit le paquet de biscuits sans être rassasié, et qu'on pourrait même en manger un autre ! Résultats : on grossit, on se sent stressé(e) et coupable.

Écrit par un médecin fort d'une expérience de plusieurs années, ce livre aide à **renouer avec la vraie faim**, celle qui est rassasiée par la prise d'aliments. Il est basé sur

une méthode éprouvée et puissante, validée scientifiquement : **les thérapies cognitives et comportementales (TCC)**.

Qu'est-ce qui déclenche la faim émotionnelle ?

La faim émotionnelle est le plus souvent déclenchée par le stress, l'anxiété, la déprime, l'ennui. Le stress est un facteur majeur. Comme l'écrit le Dr David O'Hare dans sa préface :

« Et pourtant, nous sommes équipés de signaux de régulation pondérale – la faim, la satiété – que nous avons ignorés, supplantés et dont nous nous sommes déconnectés. Notre intelligence émotionnelle et notre intelligence cognitive sont à la fois les créatrices de notre surpoids et sa solution. »

Mais la faim émotionnelle prend aussi sa source dans l'enfance, lorsque la nourriture devient pour les parents un moyen de récompenser ou distraire : le bébé qui pleure auquel on donne le biberon, l'enfant obéissant qu'on gratifie d'un bonbon ou d'une glace.

Un levier sur lequel joue l'industrie agro-alimentaire

De plus, des recherches conduites au Massachusetts Institute of Technology (MIT) ont montré que les aliments sucrés augmentent le niveau de sérotonine dans le cerveau, un messager chimique qui apaise et lutte contre la dépression. Certains utilisent donc ces aliments comme des médicaments, en situation de stress ou d'anxiété.

L'industrie agroalimentaire tire parti de ces recherches en donnant à ses aliments non plus le simple pouvoir de rassasier, mais aussi celui de consoler. Depuis 2016, le chocolatier Milka développe ce thème avec le hashtag #besoindetendresse. Même stratégie pour Buitoni qui présente ses pizzas comme des aliments avec lesquels on console de petites peines.

Comme l'explique le Dr Colin :

« Manger quand on n'a pas faim peut apporter un réconfort immédiat mais il est de très courte durée, sans compter que vous ressentirez également une sensation de lourdeur, de trop plein. Le fait de manger sans faim pourra aussi déclencher une série de réactions émotionnelles comme la culpabilité, la peur, la colère, la dépression [des réactions émotionnelles dont on sait qu'elles renforcent l'envie de manger, activant le cercle vicieux des compulsions alimentaires]. »

La solution : prendre conscience de sa faim et des émotions.

La méthode développée dans ce livre par le Dr Jean-Jacques Colin est fondée sur les TCC, et basée sur deux étapes simples :

1. On prend conscience de ce qu'on ressent
2. On identifie les déclencheurs émotionnels

Prendre conscience, c'est se focaliser sur ses sensations, celles de son estomac... Est-ce réellement une sensation de faim que l'on ressent au moment d'avaler quelque chose ?

Si l'on n'a pas vraiment d'appétit à ce moment précis, **il s'agit d'une faim émotionnelle**. Le cahier d'exercices va permettre d'identifier les circonstances de cette fausse faim et s'en détacher peu à peu.

Une méthode éprouvée sur des centaines de patients.

Cette méthode a permis à plus de 800 patients du Dr Jean-Jacques Colin de renouer avec la vraie faim, celle qui est rassasiée par la prise d'aliments. Grâce aux auto-questionnaires et à de petits exercices simples et progressifs, on modifie son rapport à la nourriture, on remet en question ses habitudes et les schémas de pensée qui conduisent à manger sans faim. En l'espace de quelques semaines, le lien avec le corps est rétabli et on retrouve son poids d'équilibre : 5 semaines pour réapprendre à ressentir la faim et la satiété ; 2 à 5 semaines pour identifier les situations qui amènent à manger plus et désamorcer les émotions qui y sont associées.

Sans faire de régime, on mange moins, mais avec plus de plaisir, et on maigrit naturellement.

Comme l'écrit le Dr David O'Hare :

« Le livre de Jean-Jacques Colin c'est la solution raisonnable d'une meilleure gestion du poids. Il permet de retrouver ses sensations, désamorcer les émotions perturbatrices d'un environnement stressant pour poursuivre sa route en pleine conscience »



À propos de l'auteur

Jean-Jacques Colin est médecin nutritionniste spécialiste des problèmes de surpoids et de troubles du comportement alimentaire. Grâce aux thérapies comportementales et cognitives, il a aidé de très nombreux patients à se réconcilier avec leur corps. Il exerce à Montpellier.

David O'Hare est médecin diplômé en diététique. Spécialisé en psychothérapie cognitive et comportementale, il enseigne aujourd'hui la cohérence cardiaque au Québec et en France.

Exemple d'exercice issu de l'ouvrage

JOUR 1 Date **12/12/2016**.....

Petit déjeuner Heure **6 h 45**..... Faim avant (1 à 10) **1**.....
 Aliments / quantités Faim après oui / non
3 biscottes, beurre confiture..... Boissons / volumes
 **1 café, 1 verre de jus**
 **d'orange**

Déjeuner Heure **12 h 30**..... Faim avant (1 à 10) **2**.....
 Aliments / quantités Faim après oui / non
1 petite assiette de salade de carottes, 1 assiette de sauté
de veau aux pommes de terre, 1 petite tranche de pain,
1 yaourt nature, 1 Danette au chocolat..... Boissons / volumes
 **2 verres d'eau**

Dîner Heure **22 h**..... Faim avant (1 à 10) **2**.....
 Aliments / quantités Faim après oui / non
1 bol de potage de légumes, 1 petite tranche de pain,
2 cuisses de poulet rôti, 1 poire..... Boissons / volumes
 **2 verres d'eau**

Collations et autres prises alimentaires

Heure	Faim avant (1 à 10)	Aliments / boissons / quantités	Faim après
10 h 30	2	1 pain au chocolat, 1 café	<input type="checkbox"/> oui / <input checked="" type="checkbox"/> non
15 h 30	1	3 rochers pralinés Suchard, 1 café	<input type="checkbox"/> oui / <input checked="" type="checkbox"/> non
17 h	2	4 galettes de Pont Aven, 1 thé	<input type="checkbox"/> oui / <input checked="" type="checkbox"/> non
19 h	2	1 morceau de fromage, 1 morceau de pain, 1 verre d'eau	<input type="checkbox"/> oui / <input checked="" type="checkbox"/> non
.....	<input type="checkbox"/> oui / <input type="checkbox"/> non
.....	<input type="checkbox"/> oui / <input type="checkbox"/> non

Remarques **Deux réunions difficiles aujourd'hui... Épuisée ce soir**.....

Contact Presse

Marine Gonzal
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Maigrir sereinement avec les TCC

Dr Jean-Jacques Colin, Préface du Dr David O'Hare

Parution 9 Février 2017
160 pages – Format 21 x 27 – 13.90 €
ISBN 978-2-36549-221-8