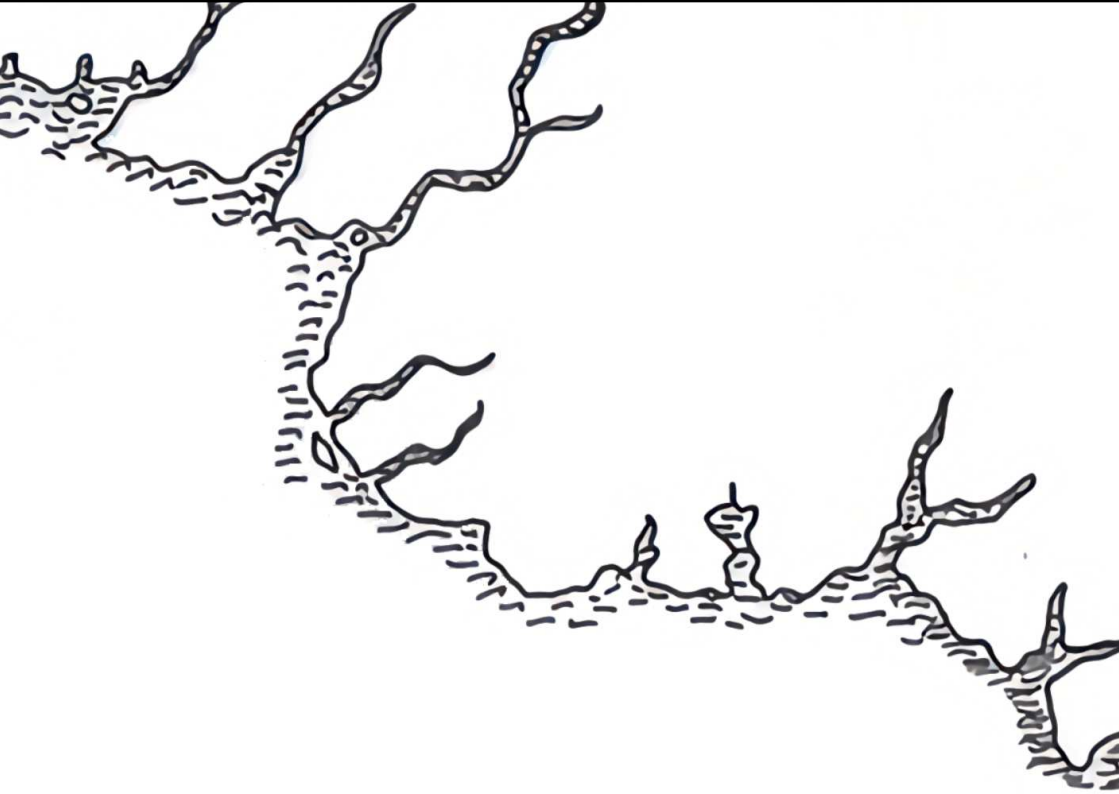




THE FEEL FREE DIET

Le régime de l'inconscient rationnel



Cerca Trova

THE FEEL FREE DIET

Relecture, couverture, mise en pages et composition : Thomas Savary.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions [...] strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon, sanctionnée par l'article L. 335-2 du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : mars 2023.
ISBN 978-2-9586-3660-9

Cerca Trova, BP 114, 38001 Grenoble CEDEX 1, 2023.
contact@cercatrova.eu — www.cercatrova.eu

THE FEEL FREE DIET

Le régime de l'inconscient rationnel

CERCA TROVA

2023

AVERTISSEMENT

Ce livre vise à présenter un contenu informatif et ne doit pas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé qualifié.

INTRODUCTION

VOUS CONNAISSEZ certainement cette statistique : 95 % des régimes échouent. Pire : nous finissons par reprendre plus de poids que nous n'en avons perdu avec nos régimes. Devant ce constat, les médecins tirent aujourd'hui la sonnette d'alarme. Beaucoup recommandent d'arrêter de faire des régimes, ce que certains vont traduire par nous accepter « comme nous sommes ».

La vérité est que tout le monde ne peut pas maigrir !
Ou plus exactement, si beaucoup peuvent atteindre un jour le poids de leurs rêves, peu réussiront à s'y maintenir ¹.

Nos espoirs ne seraient tout simplement pas adaptés à la réalité. La responsabilité en incomberait à notre physiologie. C'est elle qui nous condamnerait, en ne nous permettant pas d'être plus minces, quand bien même nous le

1. Jean-Philippe ZERMATI, *Maigrir sans regrossir, est-ce possible ?*, Odile Jacob, p. 10.

Introduction

voudrions. Notre erreur, à tous, consisterait donc à nous fixer des objectifs irréalistes. Nous voudrions mincir, et bien sûr nous voudrions mincir « trop », sans nous rendre compte que nous ne le pouvons pas. Nous ne comprenons pas que notre corps ne nous permettra pas de ressembler à l'image fantasmée que nous avons de nous-mêmes. Notre faute réside dans notre incapacité à admettre ne pas avoir les moyens de nos ambitions. Nous nous fixons des objectifs impossibles à atteindre, nous nous berçons d'illusions.

Mais ce discours est difficile à faire accepter. D'abord, parce que beaucoup de personnes se sentent trop grosses, en dépit de ce qui est dit de notre « poids de forme » :

Près de la moitié des Européens aimeraient être plus minces. En Suisse, chez les 14-17 ans, 62 % des filles souhaitent maigrir et 77 % se trouvent trop grosses. Chez les adultes, 35 % de la population est insatisfaite de son poids, tandis que 60 % des femmes et 49 % des hommes déclarent faire attention à leur alimentation. En France, parmi les femmes de poids normal, 51 % sont au régime et parmi les femmes en excès de poids non obèses, 64 % sont au régime parce qu'elles se trouvent trop rondes².

Il est possible, et certainement confortable, de penser que, si la plupart des gens se sentent trop gros, il ne s'agit

2. Magali VOLERY, « Encourager l'abandon des régimes dans les programmes de lutte contre l'obésité », dans *Traiter l'obésité et le surpoids*, Odile Jacob, p. 304-305.

Introduction

en fait que d'une sorte d'hallucination collective qui ferait que personne ne se sente bien dans son corps. Nous serions donc influencés par des critères sociaux, véhiculés par des médias irresponsables, et collectivement victimes d'un biais psychologique contre lequel nous devrions tous lutter.

Cependant, à l'heure actuelle, non seulement les gens se « sentent » trop gros, mais ils ont tendance à l'être effectivement, pour une grande partie d'entre eux.

En Amérique du Nord [...], 20 à 30 % de la population souffre d'obésité. En Europe, 10 à 20 % de la population est touchée. [...] À Genève, chez les 35-74 ans, 45 % des hommes et 25 % des femmes sont en surpoids [modéré], 15 % des hommes et 11 % des femmes souffrent d'obésité. Additionnés, ces chiffres relèvent que 60 % des hommes et 36 % des femmes présentent un excès de poids. [...] [E]n Suisse, 1 enfant sur 5, entre 6 et 12 ans, est en excès de poids³.

C'est-à-dire que ce qui aurait pu auparavant être interprété comme un phénomène purement psychologique se traduit indiscutablement dans les statistiques médicales, quand bien même celles-ci ne correspondraient pas précisément à la perception intuitive que nous pouvons avoir de notre corps.

Malgré tous nos désirs de maigrir, il semble que nous mangions en dépit du bon sens. Sans même parler des cas pathologiques, la plupart d'entre nous mangeraient

3. *Ibid.*

Introduction

trop, trop gras, trop sucré, trop salé. La plupart d'entre nous souffrent de surpoids — ou pensent en souffrir —, la plupart d'entre nous veulent maigrir, et sont prêts à beaucoup de sacrifices pour y parvenir. Pourtant, quand nous y sommes enfin arrivés, rares sont ceux d'entre nous capables de se maintenir à leur nouveau poids.

Il faudrait donc admettre que nos désirs sont totalement irrationnels, et tout bonnement incompatibles avec nos besoins. Satisfaire les uns reviendrait à nier les autres. On ne pourrait pas avoir « le beurre et l'argent du beurre », se nourrir en suivant ses envies et être mince, voire maigre. La vie est une question de choix, et, si vous refusez de vous rendre anorexique ou privilégiez votre santé à votre apparence, eh bien ! il faudra bien que vous acceptiez de ne pas ressembler à un mannequin. Vous avez néanmoins de la chance : vous optez pour la situation où vous ne vous privez de rien. Vous pensez préserver votre « capital santé ». Vous avez des raisons de vous réjouir.

Le problème, avec ce raisonnement, est qu'il part implicitement du principe que ce qui gouverne mes appétits, mon inconscient, est irrationnel. À la fois il me ferait souhaiter des choses impossibles à atteindre et me pousserait à agir dans le but de les obtenir, puis me punirait des efforts que lui-même aurait induits. Comment pourrais-je dès lors m'y fier ? À l'évidence, voilà qui serait impossible. À mon insu, faudrait-il supposer, deux forces inconscientes agiraient en moi : une, totalement rationnelle, qui garantirait ma survie, et l'autre, totalement irrationnelle, qui gouvernerait mes désirs.

Introduction

Or toutes les statistiques précédentes ont ceci de remarquable qu'elles traduisent des émotions extrêmement communes. *L'immense majorité* d'entre nous considèrent que notre poids est supérieur à ce qu'il devrait être, et *une grande majorité* d'entre nous souhaitent maigrir. L'immense majorité d'entre nous font l'expérience du même message inconscient : que nous sommes trop gros, que nous devrions perdre du poids, et que cette perte de poids doit passer par l'alimentation.

C'est-à-dire que, pour nos inconscients, maigrir est non seulement souhaitable, mais également possible. Et, en général, notre intuition nous conduit à penser que cela passe par l'alimentation. C'est-à-dire que notre désir de maigrir est fondé. Ce qui semble clair, toutefois, c'est que l'immense majorité d'entre nous ne savent pas *comment* maigrir ou du moins rester minces. Supposer notre inconscient rationnel, savoir comment il fonctionne, c'est se donner une chance de comprendre ce qu'il veut, et d'être à même de l'atteindre.

FIN DE L'EXTRAIT

TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	6
<i>L'inconscient rationnel</i>	11
<i>La grille de lecture de l'inconscient</i>	21
<i>L'énigme du surpoids</i>	28
<i>Satisfaire ses envies</i>	36
<i>Satisfaire sa faim</i>	44
<i>La faim</i>	51
<i>Le rassasiement</i>	60
<i>Notre héritage alimentaire</i>	67
<i>Une alimentation normale</i>	73
<i>Le régime de l'inconscient rationnel: les principes</i>	78
<i>Le régime de l'inconscient rationnel: la pratique</i>	88
<i>Comment s'organiser?</i>	97
<i>En guise de conclusion: une autre manière de manger</i> « très gras sucré salé »	102
<i>Annexe: les aliments à faible impact insulinique</i>	103

CE LIVRE AU FORMAT PDF
a été composé et mis en pages
avec Lua $\text{\TeX}$.

LES POLICES
utilisées sont EB Garamond Variable de
Georg Duffner et Octavio Pardo,
Tierra Nueva Norte, de Sebastian Nagel, pour la
couverture, et Athelas de Veronika Burian et
José Scaglione, pour la quatrième de couverture.

Dépôt légal : mars 2023.



THE FEEL FREE DIET

Le régime de l'inconscient rationnel

Malgré tous nos désirs de maigrir, il semble que nous mangions en dépit du bon sens. La plupart d'entre nous veulent maigrir, et sont prêts à beaucoup de sacrifices pour y arriver. Et quand nous y sommes enfin arrivés, rares sont ceux d'entre nous capables de se maintenir à leur nouveau poids. Il faudrait donc admettre que nos désirs sont totalement irrationnels, et tout bonnement incompatibles avec nos besoins.

Le problème avec ce raisonnement est qu'il part du principe que ce qui gouverne mes appétits, mon inconscient, est irrationnel. Il me ferait à la fois, souhaiter des choses impossibles à atteindre, me pousserait à agir dans le but de les obtenir, puis me punirait des efforts que lui-même aurait induits.

Or toutes les statistiques ont ceci de remarquable qu'elles traduisent des émotions extrêmement communes : l'immense majorité d'entre nous éprouvent le même message inconscient, que nous sommes trop gros, que nous devrions perdre du poids, et que cette perte de poids doit passer par l'alimentation.

C'est-à-dire que, pour nos inconscients, maigrir est non seulement souhaitable, mais également possible. Supposer notre inconscient rationnel, savoir comment il fonctionne, c'est se donner une chance de comprendre ce qu'il veut, et d'être à même de l'atteindre.