

Je me trouve trop gros-se



Quand on est obsédé par son poids, on mange avec beaucoup moins de plaisir. On a peur de ce qu'on avale et on se sent coupable au moindre excès. Au final, on est mal dans sa peau.

Manger est essentiel

Ce qu'il ne faut pas oublier, c'est que manger n'est plus seulement s'alimenter, comme autrefois. Aujourd'hui on peut varier les saveurs voire les couleurs, et l'assiette devient un véritable plaisir. Enfin, c'est normalement l'effet que ça devrait produire.

Et puis le déjeuner, le dîner ou le pique-nique sont également des moments de partage, des instants privilégiés où on découvre les autres, où on parle avec eux. D'ailleurs le mot copain signifie celui avec qui on partage le pain. Et même quand on mange seul, on parle avec soi-même, on rêve, on réfléchit, on s'épanouit.

Effet de mode

Pourtant de nos jours la mode est à la minceur. Dans les magazines ou à la télé, seuls les gens minces et bien formés symbolisent la beauté. Il est donc tout à fait normal de vouloir correspondre à cette tendance.

Mais cette mode est très récente et ne concerne que la culture occidentale. Ailleurs c'est souvent l'inverse, car être gros est une marque de richesse, comme dans notre culture il y a encore peu de temps. La mode des femmes minces n'a vraiment pris naissance qu'après la Seconde Guerre mondiale. Émancipées, elles ne correspondaient plus à l'image de la mère bien portante mais à celle de la femme active élancée.

Comment devient-on trop gros ?

Avant de passer à l'attaque, il est toujours bon de connaître son ennemi. Ici, l'ennemi ce sont les kilos en trop qui s'installent dans notre corps sans qu'on s'en aperçoive réellement.

En théorie, il suffit que l'apport en énergie soit plus important que les dépenses pour qu'on prenne des kilos. Cet excès d'énergie se stocke dans l'organisme sous la forme de graisse. Dit autrement: si on mange trop, on grossit !

Mais les individus réagissent différemment devant l'excès d'énergie. Certains vont brûler les calories plus rapidement que les autres, et eux grossiront beaucoup moins facilement.

Pourtant, quand on a tendance à prendre du poids, ce n'est pas toujours parce qu'on mange trop. Seul un faible pourcentage de gens obèses absorbent trop d'aliments. Très souvent, l'obésité est due à un mauvais fonctionnement de l'organisme. Le corps fonctionne comme une sorte de chauffage. Lorsque le thermostat est en position basse, la chaudière consomme peu (le nombre de calories brûlées est faible), et inversement. L'ennui c'est que chaque individu possède son propre chauffage, et que pour certains le thermostat est plus élevé que pour d'autres.

Ainsi, lorsqu'on brûle peu de calories, le seul remède est de pratiquer une activité sportive pour maintenir l'équilibre. Et bien entendu de manger bien mais modérément.

Quelques kilos en trop

Lorsqu'on considère qu'on a quelques kilos en trop, il n'est nullement nécessaire et même vivement déconseillé de faire un régime draconien. Il faut plutôt voir à moyen plutôt qu'à court terme. On ne maigrit pas en quelques jours! Alors si vous comptez être beau en été, commencez votre petit régime en janvier-février.

Ce qu'il faut faire tout d'abord c'est dresser la liste de tout ce que vous ingurgitez dans la journée. Retenez ensuite tous les aliments qui ne sont pas primordiaux à votre bon équilibre: soda, chocolat, gâteaux, glace, etc.. Éliminez-en

un chaque jour jusqu'à les avoir tous éliminés. Au bout d'une semaine vous ne grignoterez plus et vous commencerez à maigrir.

Par contre il faut garder les trois repas par jour, voire un fruit ou un yaourt nature vers 10 ou 16 heures, et éviter le pain, les desserts trop gras (un yaourt et un seul est toujours très bon pour la santé) et le fromage (souvent trop riche en graisse). Et puis enfin boire de l'eau absolument ! Néanmoins, si vous avez plus de trois kilos à perdre, consultez un médecin ou un nutritionniste. Il établira un diagnostic et vous proposera un régime adéquat.

Faire du sport !

Et puis bien sûr régime rime obligatoirement avec activité physique. Faites au moins une petite marche de 15 minutes chaque jour et un sport une à deux fois par semaine. Ça vous aidera à maigrir mais aussi à éviter les ballonnements dus au stress ou à la fatigue.

De toute façon l'objectif est toujours le même: diminuer l'apport d'énergie alimentaire et augmenter la dépense par une activité physique.

Au final vous devez avoir à l'esprit que manger ne rime pas avec grossir. Par contre, la culpabilité, elle, fait grossir. Alors pour se sentir bien dans sa tête il faut aimer son corps, et ça passe généralement par une **activité sportive hebdomadaire**. Elle vous fera découvrir les secrets et les limites de votre organisme et vous permettra de vous surpasser. **Et oui, le bien-être passe toujours par une harmonie du corps et de l'esprit...**