

Avant-propos

Tout est parti de ce sentiment d'avoir tout essayé pour maigrir durablement sans jamais y être parvenue. J'avais perdu confiance en mes médecins. J'avais perdu confiance en mon corps. J'avais perdu confiance en moi. J'avais perdu confiance tout court. J'étais en colère. Je me sentais désabusée. Du matin au soir, je pensais en permanence à ce que j'allais manger ou non dans ma journée, et à l'impact que cela aurait sur mon corps. Il faut le vivre pour le comprendre, mais il y a vraiment de quoi rendre fou ! C'était tous les jours la même chose, depuis des années. Je n'en pouvais plus. J'étais épuisée et je me sentais extrêmement seule avec ma souffrance. J'étais en colère mais je ne savais même plus contre qui ni contre quoi. J'avais envie de hurler. Je me sentais coupable d'être grosse. J'étais frustrée d'avoir eu l'espoir de ne plus l'être un jour. J'étais en colère contre les régimes. J'en voulais à la société. J'étais en colère contre Disney, Barbie, Coca-Cola et McDonald's. J'étais profondément triste des années volées à me dire « quand je serai mince ». J'avais le sentiment d'avoir gâché ma vingtaine à pleurer dans des cabines d'essayage. J'étais en colère contre moi-même de ne pas être capable de dire non à un cookie. J'étais en colère que la question du poids prenne tant de place dans ma vie. J'étais déçue d'avoir cru au mensonge que la vie aurait de la valeur uniquement si je la vivais mince. Je ressentais du dégoût lorsque je constatais

Maigrir à tout prix ?

que, en perdant quelques kilos, des opportunités s'ouvraient à moi. Je me sentais impuissante et triste de constater que, après 10 ans de régimes, j'étais toujours en train d'attendre le jour où je serais mince, avec 20 kilos de plus à présent. Ce sont cette colère, cette culpabilité, cette frustration et cette tristesse qui ont été la sonnette d'alarme que quelque chose n'allait pas dans ma façon d'approcher la situation. Pour sortir de cette impasse, il fallait que je remette en question mes certitudes. Il était temps que j'arrête de me battre contre moi-même. Il fallait que j'arrête d'être mon ennemie et que je devienne mon alliée. En faisant pause, en disant stop, j'ai compris que je n'étais pas la seule à vivre cela. Des milliers de femmes et d'hommes comme moi avaient consacré leur temps, leur argent, leurs ressources, et leurs espoirs à combattre leur poids plutôt qu'à profiter de leur vie. Alors c'est d'abord pour moi, mais aussi pour toutes ces personnes dont vous faites peut-être partie en lisant ce livre, que j'ai décidé que je ne quitterai pas cette terre sans essayer de comprendre et de résoudre ce problème. Ce problème qui, derrière ces apparences superficielles, tue à petit feu. Je me suis mise en quête de comprendre pourquoi maigrir et rester mince semble si compliqué. Comment arrêter de penser 24 heures sur 24 à la nourriture et faire la paix avec son poids ? Comment passer au reste de sa vie et arrêter de se prendre la tête avec ce sujet ?

Nous avons tendance collectivement à oublier que l'obésité est une maladie chronique évolutive. Elle est reconnue comme telle par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis 1948¹ et pourtant, elle est encore considérée par notre inconscient collectif et par une bonne partie des médecins comme le résultat d'un ensemble de choix de vie personnels. Les gros sont gros car ils choisissent de manger trop ou de ne pas bouger assez, ou bien les deux. Cette vision très simpliste du problème a des conséquences désastreuses sur l'ensemble de la société. Cela ne concerne pas

1. Philip James, « WHO recognition of the global obesity epidemic », *Int. J. Obes.* (Lond), 2008. 32 Suppl 7:S120-S126. doi:10.1038/ijo.2008.247

uniquement les personnes qui souffraient déjà d'obésité mais s'étend à toutes les personnes qui se sentent, de fait, responsables du moindre bourrelet ou de la moindre cellulite sur leur corps. Cette compréhension superficielle de la prise et la perte de poids sous-entend que la minceur serait accessible à tout le monde, à condition d'en avoir la volonté. Pour être mince et le rester, il suffirait donc de le décider et de se prendre en main. Pourriez-vous imaginer transposer ces mots à une autre maladie que l'obésité ? Non. Pendant que nous continuons de penser que la solution à l'obésité, c'est l'autodiscipline, nous ne cherchons pas de vraies solutions au problème. Pire encore, nous laissons l'épidémie se propager. À l'échelle mondiale, l'obésité a triplé depuis 1975 et ne fait qu'augmenter chaque année². La culture des régimes bat son plein bien que nous sachions désormais qu'ils en sont plus l'une des causes que l'une des solutions³. Restreindre notre alimentation intentionnellement pour perdre quelques kilos est un acte banal. Vouloir perdre du poids alors que nous sommes en parfaite santé est quelque chose de normal. Le problème est que cela n'est pas anodin. La restriction est suivie de compulsions alimentaires et conduit à la reprise du poids et à de profonds changements métaboliques, émotionnels et identitaires des personnes qui en font l'expérience. Dans ce contexte, il n'est pas étonnant que notre premier réflexe après avoir repris le poids perdu pendant un régime soit de nous dire à nous-mêmes « J'ai échoué », « J'ai gâché mes efforts » ou encore « Je m'autosabote tout le temps lorsqu'il s'agit de poids », là où, en réalité, cette reprise de poids s'explique indépendamment de la personnalité ou de la force de caractère des individus qui en souffrent. Nous avons totalement oublié, dans le processus, que manger est un geste régulé par des envies irrésistibles provenant

2. Organisation mondiale de la santé, *Obésité et surpoids*, 2021.

3. Abdul Dulloo, Jean-Pierre Montani, « Pathways from dieting to weight regain, to obesity and to the metabolic syndrome: an overview », *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 16 Suppl. 1, 1–6, 2015, <https://doi.org/10.1111/obr.12250>

Maigrir à tout prix ?

d'un ensemble de mécanismes physiologiques à l'équilibre. Tenter de contrôler ce que nous mangeons avec notre mental est aussi absurde que de vouloir contrôler notre sommeil, notre respiration ou notre envie d'uriner par ce même moyen. Ce n'est pas parce que nous en avons conscience que nous en avons le contrôle ! Essayez de contrôler votre envie de respirer, votre envie de dormir ou votre envie d'uriner par la force de la volonté, vous ne serez pas déçue du résultat ! Pourtant, quand nous parlons de nourriture, nous parlons de « craquages », de « pertes de contrôle » ou de « moments de faiblesse ». Nous donnons un sens moral à quelque chose de purement physiologique. Il y a un sérieux problème quelque part ! Je ne vous parle même pas ici des envies de manger émotionnelles pour décompresser de nos journées, de la culture de l'amour qui se partage sous forme de gâteau, ni même des obligations sociales autour des repas. Le problème est que cette illusion de contrôle en ce qui concerne l'alimentation et le corps nous conduit à développer des obsessions et des compulsions alimentaires. Nous ne sommes pas faites pour contrôler notre poids intentionnellement. Sans le voir venir, après quelques années de lutte acharnée pour tenter de perdre du poids durablement, notre esprit est complètement envahi par ces envies de manger incontrôlables qui se manifestent par des pensées incessantes à ce sujet, au point parfois d'avoir la sensation de devenir fou !

Bienvenue. Je suis Esther Taillifet, 36 ans, ancienne obèse et ancienne boulimique hyperphagique. Ces cinq dernières années, j'ai accompagné plus de 300 femmes dans leur parcours avec leur alimentation et leur corps. Aujourd'hui, j'ai décidé, à travers ce livre, de vous transmettre ce que j'ai appris et de vous guider pour démarrer votre propre parcours sur ces questions. Cependant, soyons sans langue de bois dès le départ : personne aujourd'hui, moi y compris, ne peut vous proposer une solution clef en main qui vous permette à la fois de perdre du poids, de ne jamais le reprendre et de cesser d'avoir les pensées obsédantes dont nous parlions à l'instant à

Avant-propos

propos de la nourriture et du poids. J'aimerais vous dire le contraire mais cela serait mentir. La question est dépendante de tellement de facteurs systémiques et individuels liés les uns aux autres qu'il est tout simplement impossible de proposer une solution à appliquer à une échelle individuelle. La pensée libérale, qui vise à transformer des enjeux collectifs en problématiques individuelles et morales, a réussi à nous convaincre que les problèmes de bouffe et de bourrelets pouvaient se résoudre en se prenant en main individuellement. Malheureusement, nous savons que c'est faux. Le problème est complexe et, pour vraiment le résoudre, de profonds changements dans la société seront indispensables en plus d'une prise en charge individuelle⁴. Nous appréhenderons ensemble pourquoi au fil des chapitres. Cela étant dit, ce qui est sûr, c'est qu'il existe des outils qui vous permettront de trouver un équilibre, de sortir de cette souffrance quotidienne et d'améliorer drastiquement votre relation avec vous-même. Nous ne serions pas là si ce n'était pas le cas. Mon intention à travers ce livre n'est pas de résoudre définitivement le problème de poids et de compulsions alimentaires auquel vous faites peut-être face, mais plutôt de vous aider à vous apaiser et mieux vivre avec. Bien sûr, cela est moins vendeur que de vous dire que j'ai trouvé comment hacker votre métabolisme pour perdre 20 kilos sans efforts, mais ceux qui seront concerné·e·s par ces sujets sauront apprécier la valeur d'un espace mental retrouvé et la possibilité de faire autre chose de leur esprit que de penser au poids sur la balance. Au fil des chapitres, vous découvrirez des outils. Mon invitation est d'effectuer ces exercices au fur et à mesure de votre lecture avec un esprit de curiosité. Si un exercice ne vous parle pas sur l'instant, alors laissez-le de côté et revenez-y peut-être plus tard. Comme toujours, prenez ce qui vous parle et laissez le reste. Bonne lecture.

4. Matthias Blüher, « Obesity: global epidemiology and pathogenesis », *Nature reviews. Endocrinology*, 15(5), 288–298, 2021, <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0176-8>