

La fin des fringales

La frénésie des régimes n'est plus vraiment de mise. Après la détox, les compléments alimentaires sont de plus en plus à la mode.

Avec Julien
Tort

« Pour perdre du poids, il n'y a qu'à manger de tout en modération » ; « il suffit de limiter les sucreries » ; il en faut pas manger « trop gras, trop sucré, trop salé » : ça n'est pourtant pas compliqué ! Reprenez-vous ! Est-ce bien si simple ? Les problèmes de poids ne sont-ils qu'une question de volonté, de discipline ? **Sommes-nous vraiment libres de choisir ce que nous mangeons ?**

On n'aurait pas l'idée de prétendre qu'un peu de discipline et de volonté suffisent pour désintoxiquer un héroïnomanie ou un opiomane. Dans son livre Libérez-vous des fringales qui vient d'être adapté en français aux éditions Thierry Souccar, Julia Ross nous explique que la dépendance au sucre, au gras, au chocolat ou à l'alcool n'est pas différente.

Les problèmes de poids et de régulation du comportement alimentaire, nous dit cette psychologue qui traite, dans sa clinique californienne, les dépendances en tous genres depuis trente ans, sont très largement de nature physiologique. Si on n'arrive pas à s'empêcher durablement de manger du chocolat, du pain ou du fromage, ce n'est pas parce qu'on manque de volonté, et ce n'est pas non plus, en général, à cause de quelque traumatisme infantile ou perturbation émotionnelle.

Les causes physiologiques des problèmes de poids se répartissent en fait, selon Julia Ross, **en neuf catégories, qui vont des perturbations de la chimie cérébrale à l'épuisement des surrénales, en passant des allergies alimentaires cachées.** Ces déséquilibres peuvent être réglés en quelques mois, en utilisant dans la plupart des cas un approche nutritionnelle : réforme de l'alimentation et compléments alimentaires. Dans certains cas plus graves (p. ex des problèmes de thyroïde), des médicaments peuvent être nécessaires.

Cure de désintox

Mais s'il faut plusieurs mois pour réparer les déséquilibres physiologiques, cette période de désintoxication doit être épouvantable pour les junkies que nous ne savions pas que nous étions ? En attendant que mon corps soit réparé, comment me passer de Frosties ? Ce programme n'est-il pas voué à l'échec, comme tous ceux qui vous demandent de renoncer à ce dont vous ne pouvez pas vous passer ?

Pour résoudre ce problème, Julia Ross a une arme secrète : **on peut supprimer les fringales en quelques heures grâce à des compléments alimentaires inoffensifs.** Il n'y a que cinq types de fringales, et pour chacune, il existe un acide aminé qui permet d'y remédier rapidement. **Chacune correspond à une carence du cerveau en une substance chimique donnée, et les acides aminés permettent au corps de pallier à cette carence rapidement.**

En supprimant les causes des envies incontrôlables, on retrouve la liberté de choisir ce qu'on mange. On retrouve aussi ce que beaucoup, dans notre société, ont perdu : un appétit « naturel », une relation de confiance avec son corps, dans laquelle on mange quand on a faim, et ce dont on a envie (en restant bien sûr à l'écart des aliments-drogues). Si le livre présente des recommandations d'hygiène alimentaire (manger beaucoup de protéines à tous les repas, manger beaucoup de légumes et beaucoup de bon gras tous les jours, et éliminer les sucreries de son alimentation ordinaire), **il rejette avec force toute idée de restriction calorique, et toute idée de « régime » au sens d'un changement temporaire de l'alimentation afin d'atteindre un poids prédéfini.**