



Et si se détendre aidait à mieux mincir ?



Mis à jour le 09 octobre 2020 à 10:33

Par Agnès Rogelet

1



© Istock

Souffler, méditer, s'écouter, rechercher l'accalmie sont désormais le credo des méthodes promettant une silhouette affinée. Et si se sentir mieux permettait de perdre du poids sans effort ?

« Influencée par les ateliers *mindful eating* [manger en conscience, ndlr], j'ai prêté plus attention au crissement du sel sur ma peau et aux parfums de lavande, de rose et de néroli lors du gommage aquatique. Vivre chaque soin avec une acuité sensorielle décuplée me donnait l'impression que mon corps, encombré de sept kilos, savourait d'autres nourritures qu'un gâteau », raconte Anne, 48 ans, curiste de la session « Mincir en pleine conscience » proposée à la Thalasso Concarneau.

Méditer pour mieux mincir ? Une révolution en thalassothérapie ! « La pleine conscience

s'accorde parfaitement avec la thérapie par l'eau de mer, car toutes deux se focalisent sur le naturel et l'apaisement », assure **Caroline Mahé-Léa**, directrice de l'institut breton. Durant la semaine, en plus des séances axées sur l'alimentation et d'un repas en compagnie de Géraldine Desindes, instructrice MECL (*mindful eating, conscious living*), sont prévus des soins remodelant la silhouette afin de se sentir plus léger (bains hydromassants aux huiles essentielles ou massage iPulse à l'aide d'électrodes), des marches aquatiques, une réflexologie plantaire et un soin du visage « comme signe de bienveillance envers soi », souligne la directrice.

Changer de réflexes sans brutaliser son organisme

Écouter ses besoins au lieu de compter les calories, relâcher ses tensions plutôt que de « tenir bon », se centrer sur soi et non pas se comparer, s'ancrer dans le temps présent et non plus se fixer un objectif de moins trois kilos en un mois... Lassés des échecs des régimes traditionnels, nous aspirons à changer nos réflexes intelligemment, sans brutaliser notre organisme. Et, si possible, sans ressentir l'effort ! « En quête d'une activité antistress, j'ai débuté le qi gong il y a trois ans. Et là, surprise ! J'ai perdu du ventre, un kilo par mois, et j'ai adopté une autre philosophie de vie », témoigne Isabelle, 51 ans, qui a décidé d'approfondir le processus en suivant un atelier « Qi gong pour favoriser l'amaigrissement ». Au programme : des mouvements doux qui massent et qui drainent les liquides en boostant la circulation de l'énergie, des visualisations qui aident à déstocker les graisses prisonnières de nos tensions corporelles et psychiques, et des respirations évacuant autant les toxines que la sensation de faim. Nous avons enfin compris que notre corps n'est pas déconnecté de notre tête ! En pratiquant une activité centrée sur les sensations, nous n'obligeons plus notre esprit à frustrer notre corps. Nous lui demandons, au contraire, de se mettre à son service, de le comprendre avec indulgence, sans le rejeter.

Se recentrer sur soi, se connaître, se libérer

Même Weight Watchers, grand manitou de la minceur, prône désormais le « manger mieux, bouger plus et voir autrement ». Lors des ateliers collectifs, les coachs abordent la bienveillance envers soi, la gestion du stress, l'art de cultiver le bonheur, ou la prise de conscience des aliments consommés en cas d'émotions positives et négatives. « Pour autant, nos réunions ne se transforment pas en séances de sophrologie ! Nos abonnés veulent maigrir et, pour beaucoup d'entre eux, il reste plus facile de maîtriser leur alimentation que leurs pensées », précise Muriel Chabanois, directrice du pôle recherche et développement. « On n'apprend pas à nager dans la tempête ! » aime rappeler Géraldine Desindes. C'est dans l'accalmie que nous parvenons à intégrer que repas, répit et repos peuvent se synchroniser. Il suffit parfois de mastiquer plus longtemps, d'éteindre la télé et de se demander quel aliment nous fait envie pour atteindre la satiété rapidement. Ou d'explorer un aliment en tous sens pour le rattacher à un souvenir plaisant ou découvrir que nous ne l'aimons pas autant que nous l'imaginions. Se détendre, quelle que soit la méthode, invite à se recentrer sur soi plus souvent, à mieux se connaître et à se libérer de mille préoccupations... y compris celle de maigrir. Un poids en moins dont le corps, reconnecté à l'esprit, se départit aussi.

Pour aller plus loin

Mieux vaut mincir que maigrir

Pour se délester de ses kilos indésirables, la tentation du régime strict est grande, et le combat, perdu d'avance. Emprunter un chemin un peu plus long mais beaucoup plus doux donnera en revanche des résultats durables. Décryptage de trois fausses croyances tenaces.

3 exercices simples pour mieux appréhender sa faim

Dirigez votre attention sur votre estomac (aidez-vous d'un schéma pour bien le situer). Avant le repas, quelle quantité réclame-t-il : une tasse, un bol ? Et après, quel est son taux de remplissage : un quart, un demi, trois quarts ?

Au moins une fois par jour, prenez le temps de regarder, toucher, humer, manipuler un aliment pour l'« écouter », puis croquez-le par petits bouts. Évaluez, de 1 à 10, la faim des yeux, du nez, des oreilles, du toucher, de la bouche, mais aussi celle de l'esprit (envies, pensées sur

l'aliment...), du cœur (réconfort qu'il apporte) et des cellules (picotements dans la gorge, nausées... Quels sont vos besoins physiologiques ? Votre corps réclame-t-il du fer, du gras, des protéines ?).

À table, interrompez votre repas à trois reprises à l'aide du minuteur de votre portable (peu importe quand, c'est vous qui choisissez). À chaque sonnerie, posez vos couverts, respirez profondément trois fois et détendez vos mains.