

Régime :

les écarts ne sont pas des rechutes



Faire un régime, prend du temps. Modifier ses habitudes alimentaires et son mode de vie est un combat de longue haleine. Sur ce chemin, tout le monde, à un moment ou un autre, flanche. Mais un écart n'est pas forcément synonyme d'échec.

Pendant un régime, écart ou rechute ?

Dans une gestion du poids à long terme, les écarts correspondent aux moments où la personne "craque". Il ne s'agit pas des petites douceurs que l'on s'offre de temps en temps et qui sont nécessaires pour tenir le coup. Nous parlons ici de vraies pertes de contrôle, des excès alimentaires qui vont du repas trop copieux à la crise de boulimie (avaler deux grands paquets de chips, dévaliser la boulangerie, vider le frigo, etc.) Or, tout candidat à l'amaigrissement le sait : **ce genre d'épisode est inévitable.**

Rassurez-vous ce n'est pas grave !

Faire un écart ne signifie nullement que vous êtes nul(le), que vous manquez de volonté, de motivation et/ou de force de caractère. Vous êtes simplement un être humain, avec ses forces et ses moments de faiblesse.

Un écart ne signifie pas **la fin ou l'échec de votre régime** ! D'ailleurs, il est rarement visible sur la balance à condition bien sûr qu'il soit limité dans le temps. Et qu'un autre **écart ne lui succède pas immédiatement.**

La rechute après un régime

«La rechute est un écart qui a mal tourné. La personne, honteuse d'avoir **craqué, culpabilise, se dévalorise et souvent s'enfonce.**» Ce qui n'était au départ qu'un banal incident de parcours se prolonge dans le temps, et le régime est oublié, au moins momentanément. A partir du moment où il y a reprise du comportement problématique plus de quelques jours, on peut parler de rechute. Et au même titre que l'écart, quasiment toutes les personnes impliquées dans une démarche d'amaigrissement à long terme connaissent un tel moment qui peut aller de quelques semaines à plusieurs années.

Que faire en cas d'écart ou de rechute pendant un régime ?

- Relativisez ! Changer ses habitudes alimentaires n'est pas une route toute droite qu'il suffirait de suivre ; c'est un chemin compliqué, avec des pièges, des détours et même des retours en arrière. Comme dans tous les aspects de la vie, ce n'est pas grave de tomber ; le plus important est de se relever et de persévérer.

- Profitez-en pour en tirer des enseignements et transformer ce passage à vide en expérience positive. Comment ? Tout simplement en l'analysant. Pourquoi avez-vous mangé autant à ce moment-là ? Etiez-vous tendu(e), stressé(e), angoissé(e), triste, en colère ?

- Si vous êtes suivi dans le cadre de votre perte de poids, parlez-en en toute franchise avec votre médecin ou votre diététicien. Il vous aidera à vous remettre sur les rails et, le cas échéant, imaginer des parades ou des alternatives pour la prochaine fois... s'il y en a une !

