N° 4

Happy Bien-être !

Mon coach
santé & psycho

NOUVEAU

Testez-vous
Êtes-vous une tête brûlée ou une poule mouillée ?

STOP AUX RÉGIMES
Faites le choix de l'accompagnement diététique

TENDANCE
Adoptez les couleurs du moment

Moi en mieux

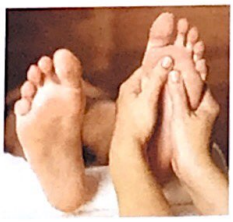
TOUTES LES CLÉS POUR BIEN DÉBUTER 2021

- ☑ Je m'accepte comme je suis
- ☑ J'exploite tout mon potentiel
- ☑ J'améliore ma santé

C'est de saison
Passez l'hiver en mode cocooning

PSYCHO
Surmonter la fatigue décisionnelle

SANTÉ
Les placebos, ça soigne !



BEAUTÉ
Prenez soin de vos pieds

ALIMENTATION
Les soupes, saines et réconfortantes

L'accompagnement diététique
Pour ceux qui doutent

Êtes-vous passé(e) de régime en régime ? Êtes-vous las(se) de ne pas parvenir à surmonter ces troubles intestinaux qui vous épuisent ? Arrêtez de suivre des conseils et de vous imposer des défis, faites-vous accompagner ! Les deux femmes qui s'expriment ici ont testé des méthodes d'accompagnement diététique. Avec tant de succès qu'elles vous les proposent désormais.

L'accompagnement diététique, cela consiste à ne plus suivre tant bien que mal des régimes et des recommandations, mais à être guidé(e) et soutenu(e) dans des activités communes motivantes plutôt que des devoirs solitaires et spartiates. Voici les témoignages de deux femmes qui l'ont entrepris, l'une pour perdre du poids et se réconcilier avec l'alimentation, l'autre pour apaiser ses troubles digestifs et sa crainte des maladies métaboliques.

■ Par Éric Mathivet

L'AVIS DE L'EXPERTE

ALINE COUQUET-CHOUICHOU

Jadis chargée de communication, Aline Couquet-Chouichou (à droite sur la photo) est aujourd'hui directrice associée de Feeling Food, un programme diététique fondé sur le rééquilibrage et la bienveillance alimentaire. Elle l'a créé avec la diététicienne nutritionniste Maurianne Raillier (à gauche), en 2017.

Aline Couquet-Chouichou, en quoi Feeling Food n'est-il pas un programme diététique comme les autres ?
La différence, c'est la bienveillance alimentaire. Nous travaillons sur tout ce qu'il y a autour de l'assiette : la sensation de faim, celle de satiété... Nous cherchons à déconstruire les idées reçues, pour une relation sereine avec l'alimentation. Nos patientes arrivent souvent avec une obsession de l'assiette *healthy*, bio, absolument saine. Elles se sentent mal si elles doivent acheter un repas tout prêt ! Elles sont sous pression, parce qu'on leur dit ce qu'il faut faire. Face à cela, nous développons l'écoute du corps et la confiance en soi. Nous nous intéressons au passé, à l'histoire personnelle de chacune, car cela a un impact sur ses rapports à la nourriture.

L'objectif premier, c'est la perte de poids ?
Effectivement, dans 95 % des cas. Nous assurons aussi l'accompagnement diététique de la grossesse. Nous sommes bienveillantes, mais aussi franches : on ne promet pas de perdre tant de kilos, ni en tant de temps. Il ne s'agit pas d'un sprint, mais d'un marathon.

Votre programme est dématérialisé : n'y a-t-il pas un risque de baisse de la motivation ?
Nous n'avons pas de cabinet physique, et dès le départ, en 2017, nous avons utilisé des outils dématérialisés pour le suivi diététique, tels qu'un planning de menus personnalisables en ligne. Mais nous gardons un lien, en visio ou au téléphone. Il n'y a pas de baisse de motivation parce que nous travaillons beaucoup les relations, et pas seulement avec les patientes. On se soutient, on s'entraide, on se conseille. Il s'est créé une vraie bulle de bienveillance !

Vous prenez en compte les compulsions alimentaires. Pourtant, elles semblent insurmontables, surtout à un certain âge.
Les envies de sucré du soir, il faut comprendre pourquoi ! Comprendre, c'est chercher l'émotion qui est à la base de ce comportement. Car il y a toujours une émotion : de colère, de saturation... C'est aussi un signe de manque de temps pour soi. On interprète la fatigue de la fin de journée comme un besoin de sucre pour se revitaliser, alors que la meilleure solution serait de dormir ! Nous demandons à nos patientes d'accepter ces envies, mais en pleine conscience ! En se concentrant sur le goût, elles décuplent leur bien-être au moment où elles les satisfont. Elles arrivent ainsi à une sensation de satiété et peuvent se dire que ça suffit.

> *« Sortir du cercle vicieux des régimes. Aller au-delà du contenu de l'assiette, du calcul de calories. »*
> Aline Couquet-Chouichou

« Une envie profonde de changer »

« Je suis passée par des régimes pendant une dizaine d'années. Je peux dire que ces expériences m'ont traumatisée : j'avais des troubles du comportement alimentaire, je ne savais plus manger ! Et surtout j'avais des dizaines de kilos en plus ! Je ne suis pas un cas unique. Beaucoup de personnes comme moi finissent par penser que le problème, c'est elles. Quelqu'un qui veut perdre du poids est plein de paradoxes. Avec les régimes, on a bien conscience que ce qu'on nous propose ne marche pas dans la durée. Mais on a une envie profonde de changer, et on se sent obligé de faire un régime, parce qu'on se dégoûte. La cuisine devient alors une obsession. Je l'ai personnellement traduite par un blog de cuisine. Et puis j'ai rencontré Maurianne. Elle m'a dit "*le problème ne vient pas de ton assiette ; tu peux manger de tout !*" Nous avons vite commencé à travailler ensemble parce que nos deux visions se complétaient parfaitement. Nous avons lancé Feeling Food pour accompagner les femmes et leur famille, les guider vers une alimentation saine, sans restriction ni prise de tête. »

Aline Couquet-Chouichou