

**FOODEZ-VOUS  
LA PAIX**



Margaux Broux

# FOODEZ-VOUS LA PAIX

Un voyage transformateur vers une nouvelle  
relation avec l'alimentation et son corps

© 2023, Margaux Broux

ISBN : 979-10-424-1209-8

Dépôt légal : octobre 2023

D/2023/Margaux Broux, éditeur

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction et la traduction, même partielles, de cet ouvrage sont strictement interdites.

Couverture et mise en page : Anne Guervel

Achévé d'imprimer en France.

# SOMMAIRE

Introduction .....	7
<b>PARTIE 1   Se libérer du contrôle de son alimentation .....</b>	<b>11</b>
Chapitre 1   <b>D'où vient notre relation compliquée avec l'alimentation ? .....</b>	<b>13</b>
Chapitre 2   <b>Contrôler son poids par l'alimentation, une fausse bonne idée .....</b>	<b>41</b>
Chapitre 3   <b>Lâcher le contrôle sur son alimentation .....</b>	<b>67</b>
Chapitre 4   <b>Découvrir les sensations alimentaires .....</b>	<b>85</b>
Chapitre 5   <b>Faciliter le passage à l'alimentation intuitive .....</b>	<b>113</b>
Chapitre 6   <b>Lâcher l'autre mécanisme de contrôle : le sport .....</b>	<b>141</b>
<b>PARTIE 2   Se libérer de la peur de grossir et accepter son corps .....</b>	<b>157</b>
Chapitre 7   <b>Déconstruire le lien entre le poids et la santé .....</b>	<b>159</b>
Chapitre 8   <b>Déconstruire l'idéal de la minceur .....</b>	<b>173</b>
Chapitre 9   <b>Combattre la grossophobie .....</b>	<b>187</b>
Chapitre 10   <b>Apprendre à accepter son corps .....</b>	<b>203</b>
Conclusion .....	231
Remerciements .....	233
À propos de l'auteure .....	235
Ressources pour aller plus loin .....	237
Bibliographie .....	243



# INTRODUCTION

Si tu lis ces mots, c'est probablement que tu fais face à des difficultés avec ton alimentation et ton corps. Peut-être te sens-tu coincé dans un cycle de contrôle alimentaire suivi de perte de contrôle alimentaire (compulsions, crises, manger ses émotions, addiction à la nourriture, etc.), en étant désespérément à la recherche de l'ultime régime qui fonctionnera pour de bon. Peut-être que l'idée d'avoir un corps idéal t'obsède, te laissant insatisfait et en conflit avec toi-même. Ou peut-être que la pression sociétale, ton éducation ou tes proches t'ont conduit à craindre la prise de poids ou à vouloir perdre du poids à tout prix. Peut-être même te demandes-tu si tu pourras un jour vivre en paix avec ton corps et ton alimentation ou si ces problèmes persisteront à vie.

Laisse-moi te dire une chose essentielle : tu n'es pas seul. La quête de l'alimentation parfaite et du corps idéal est une lutte partagée par beaucoup dans notre société. Dans ce livre, je te propose de découvrir un chemin différent, une manière de vivre en harmonie avec ton corps au lieu de lutter contre lui, et ce grâce à une capacité innée qui est l'alimentation intuitive.

Cette capacité, que nous possédons tous à la naissance, est souvent étouffée par les règles alimentaires que nous inculque la société depuis notre plus jeune âge. Par exemple, nous apprenons à finir notre assiette même lorsque nous n'avons plus faim, ou à nous interdire de manger entre les repas même lorsque nous ressentons la faim ! C'est cette accumulation de déconnexions

avec les signaux de notre corps qui est à l'origine d'une relation perturbée avec la nourriture et notre corps, et engendre des symptômes tels que les obsessions alimentaires, l'addiction à la nourriture, les compulsions, les fluctuations de poids, etc., qui sont souvent une grande source de souffrance.

Au cours des cinq dernières années, j'ai eu le privilège d'accompagner plus d'une centaine de personnes vers une relation apaisée avec la nourriture et leur corps. Pour moi, cela ne se résume pas à une simple profession ; c'est une véritable mission de vie. Ma compréhension profonde de la souffrance engendrée par ces problèmes résulte de ma propre lutte contre les troubles du comportement alimentaire pendant plus de 10 ans. Ce qui a renforcé mon désir d'accompagner les autres sur ce même chemin de la guérison. Ce livre découle de mon propre parcours, de mes recherches, de mon expérience auprès de mes patients et de ma conviction profonde que la guérison à 100 % est possible, même si on a souvent essayé de me faire croire le contraire !

Pour y parvenir, ce livre t'invite à adopter un nouveau point de vue sur la nourriture, ton corps et la société dans son ensemble. Au fil des chapitres à venir, nous déconstruirons les mythes des régimes, apprendrons à nous reconnecter à l'alimentation intuitive et dévoilerons pourquoi il est temps de dire adieu au contrôle et à la culpabilité liés à la nourriture.

Ensuite, nous plongerons dans le passé pour comprendre que l'idéal de la minceur n'est qu'une construction sociale qui a entraîné la grossophobie telle que nous la connaissons aujourd'hui. Nous décortiquerons les répercussions de la croyance, largement répandue, selon laquelle « être gros est mauvais pour la santé ». Finalement, tout cela vise à déconstruire la plus grande peur : celle

de prendre du poids. Enfin, pour clore ce voyage, je partagerai avec toi des outils pratiques pour t'aider à cheminer sur la voie de l'acceptation de ton corps, te permettant ainsi de te libérer du contrôle alimentaire et de l'insatisfaction corporelle, et de développer une relation plus saine et bienveillante avec ton propre corps.

Imagine une vie sans les contraintes des régimes, sans le besoin constant de surveiller ton alimentation et de contrôler ton corps. Une vie où manger est source de plaisir, sans culpabilité, où tu avances en union avec ton corps, même lorsque tu traverses des moments émotionnellement difficiles. Ça te dit ?

Je te souhaite la bienvenue dans ce voyage de transformation vers une nouvelle relation avec la nourriture et ton corps.



# Partie 1

## **Se libérer du contrôle de son alimentation**

Dans la première partie de ce livre, nous plongerons profondément dans la question du contrôle que nous exerçons sur notre corps, plus particulièrement par le biais de nos habitudes alimentaires, mais aussi par notre engagement dans des activités sportives, et nous verrons comment faire pour s'en libérer.

Nous allons commencer par explorer comment on en vient à développer une relation dysfonctionnelle avec la nourriture et son corps. Qu'est-ce qui déclenche les compulsions et l'alimentation émotionnelle ? Quelles raisons nous poussent vers le contrôle alimentaire et pourquoi les régimes, malgré leur promesse de résultats, se révèlent-ils inefficaces, voire désastreux pour notre santé mentale et physique ?

Nous partirons ensuite à la découverte de l'alimentation intuitive et de son pouvoir de nous réconcilier avec nos signaux internes, permettant ainsi à notre corps de reprendre sa juste place en tant que guide. Nous parlerons aussi du mouvement intuitif, notion similaire à celle de l'alimentation intuitive. Cette démarche

te permettra de reconnaître et de suivre ton envie naturelle de mouvement.

L'écoute de ton corps est la clef pour lâcher le contrôle, que ce soit par l'alimentation ou le sport. C'est cette écoute qui te permettra de te libérer des pertes de contrôle, telles que les compulsions, l'alimentation émotionnelle, ou encore le sentiment de souffrir d'une addiction à la nourriture. C'est le chemin que je te propose de parcourir ensemble dans cette première partie.

## Chapitre 1

# **D'où vient notre relation compliquée avec l'alimentation ?**

Si tu as ce livre entre les mains, c'est que tu rencontres des difficultés avec ton alimentation et sûrement aussi avec ton corps. Tu as l'impression de te battre avec ton alimentation. Et tu n'en peux plus, tu es épuisé...

L'objectif de ce premier chapitre est de t'aider à conscientiser les difficultés que tu rencontres avec ton alimentation et ton corps. Ensuite, de te faire comprendre les raisons pour lesquelles tu rencontres ces difficultés et d'où elles viennent. Pour finir, tu découvriras comment développer une relation apaisée à l'alimentation et à ton corps et arrêter de te battre avec l'alimentation une fois pour toutes.

### **Quelques définitions avant d'aller plus loin**

Pour bien démarrer, je te propose de définir les termes suivants : les compulsions alimentaires, l'alimentation émotionnelle et l'IMC.

#### **► Les compulsions alimentaires**

Quand une personne a la sensation d'avoir perdu le contrôle de son alimentation, on parle de compulsions alimentaires. Voici différents termes que certaines personnes utilisent à la place de

compulsions : dérapages, craquages, crise de boulimie, accès hyperphagiques, etc.

Ce n'est pas tant une question de quantité, mais surtout d'avoir la sensation d'avoir perdu le contrôle de soi face à son alimentation.

Ce n'est pas comparable à quelqu'un de gourmand, qui aime manger et qui mange par moment des grandes quantités de nourriture qui lui font plaisir.

### ► **L'alimentation émotionnelle**

L'alimentation émotionnelle c'est quand on mange sous le coup de ses émotions. D'ailleurs, beaucoup de personnes utilisent l'expression « je mange mes émotions ». En voici un exemple : « Je viens de recevoir une critique de la part de mon manager et je vais chercher un paquet de chips pour me calmer. »

Manger sous le coup de ses émotions peut aussi être considéré comme une compulsion si on a le sentiment d'avoir perdu le contrôle de son alimentation. Et si on culpabilise après une compulsion, cela peut aussi déclencher l'alimentation émotionnelle pour calmer la culpabilité et on se retrouve alors dans un cercle vicieux. Les deux sont fortement liés et peuvent mutuellement s'influencer.

### ► **L'IMC : un indice pour savoir si je suis en sous-poids, en surpoids ou en obésité**

Bien que je sois contre l'utilisation de cet outil, il est tellement répandu aujourd'hui qu'il est important de le connaître. Il permet d'utiliser un vocabulaire commun, qui te sera utile tout au long de la lecture de ce livre.

D'où vient notre relation compliquée avec l'alimentation

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) permet de catégoriser les personnes selon leur poids (sous-poids, normal, surpoids ou obésité). Voici le tableau des catégories ainsi que l'équation pour calculer ton propre IMC. Dans le calcul, seuls le poids et la taille de l'individu sont pris en compte.

### Comment calculer son IMC ?

Pour calculer ton IMC, il suffit de diviser ton poids (en kg) par ta taille (en mètres) au carré.



$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille (m)} \times \text{taille (m)}}$$

Catégorie	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
Sous-poids	<18,5
Normal	18,5 – 24,9
Surpoids	25 – 29,9
Obésité modérée (grade I)	30 – 34,9
Obésité sévère (grade II)	35 – 39,9
Obésité massive (grade III)	>40

Étant donné sa facilité d'utilisation, c'est l'indicateur le plus répandu dans le milieu médical. Les professionnels de la santé l'utilisent pour catégoriser les personnes selon leur poids, pour évaluer la santé et comme critère diagnostique pour statuer si quelqu'un souffre d'un trouble du comportement alimentaire (TCA).

Voici quelques exemples qui montrent pourquoi l'utilisation de cet outil est problématique : certaines personnes qui se retrouvent dans la catégorie « sous-poids » ou la catégorie « obésité » sont en parfaite santé alors qu'on peut retrouver dans la catégorie « normal » des personnes qui ne le sont pas. On peut aussi retrouver dans les catégories « normal », « surpoids » et « obésité » des personnes qui souffrent des mêmes symptômes de dénutrition<sup>1</sup> que les personnes en sous-poids et qui souffrent d'anorexie (nommé anorexie atypique, appellation du moins curieuse quand on sait que cela inclut plus de 60 % des cas !). Tu en découvriras plus sur le lien entre poids et santé dans le chapitre 7.

Après avoir vu la définition de ces trois termes, je te propose de les découvrir « en vrai », à travers des exemples de cas concrets.

### **Les différents profils de comportements alimentaires**

Je te présente six exemples de patients qui font face à des difficultés avec l'alimentation et leur corps. Ces exemples n'englobent pas tous les éventuels profils, mais ils permettent d'avoir un aperçu général des difficultés que ces personnes rencontrent au quotidien. J'espère qu'à travers leur récit, tu pourras te retrouver, te sentir compris, voire peut-être te sentir moins seul... Je te présente Éva, Simon, Béa, Alice, Leila et Laetitia.

---

1 Quelques-uns des symptômes de dénutrition : niveau d'énergie faible, apathie, vertiges, intolérance au froid, ralentissement du métabolisme, ralentissement du rythme cardiaque, préoccupations alimentaires, faim et envie intenses (quand les sensations alimentaires n'ont pas disparu), diminution de la libido, irritabilité, rigidité, difficulté à prendre des décisions, dépression et autres.



**Éva, 46 ans**

*« Mon alimentation semble normale à l'extérieur et pourtant, à l'intérieur, personne n'imagine la détresse que je ressens. Les pensées autour de la nourriture et mon corps m'envahissent et tournent en boucle. C'est simple, j'y pense tout le temps. Je suis à la perpétuelle recherche de la "meilleure" façon de manger (équilibrée, saine, bio, etc.). Je juge constamment mes choix alimentaires. C'est épuisant physiquement, psychologiquement, émotionnellement... »*



**Simon, 52 ans**

*« J'en ai marre de me battre avec l'alimentation. Depuis que j'ai pris du poids pendant mes études, c'est un calvaire. J'ai enchaîné les régimes drastiques que j'entamais en simultané avec des programmes de sport intensifs. C'était super efficace, je pouvais perdre jusqu'à 20 kg ! Mais à chaque fois, je finissais par lâcher, remanger et reprendre tout le poids perdu, avec quelques kilos supplémentaires ! Je pense vraiment souffrir d'une addiction au sucre. Ça a toujours été le sucre qui m'a fait craquer et reprendre du poids... Une fois que je commence, je ne peux plus m'arrêter.*

*Mon poids actuel est le plus élevé que j'aie jamais eu, je rentre dans la catégorie "obèse" et mon médecin me dit de faire attention. J'aimerais perdre du poids, mais je ne sais pas comment. Le simple fait de penser au mot "régime" me fait automatiquement manger plus ! J'ai vraiment l'impression de m'autosaboter, il doit y avoir un dysfonctionnement plus profond à régler... »*



**Béa, 26 ans**

*« Comment ne plus avoir de compulsions alimentaires ? Pendant les crises, c'est comme si j'étais en mode pilote automatique. Sans le vouloir et sans le contrôler, je me retrouve face à mon frigo, à le dévaliser. Je peux ingérer une quantité de nourriture énorme, en peu de temps, et il m'est même déjà arrivé de manger des choses crues (comme des ravioles fraîches) pour ne pas avoir à perdre du temps à cuisiner !*

*J'ai tout essayé pour arrêter. Ne rien avoir de tentant chez moi, remplacer par une autre activité comme appeler une amie ou aller faire une balade, faire des exercices de respiration, mettre du liquide vaisselle sur les aliments ou les jeter à la poubelle (je finissais par aller les rechercher !), mais rien ne marche. Je me retrouve toujours, à un moment ou un autre, face au frigo ou dans ma voiture pour aller acheter mes aliments de crises. Souvent des biscuits, pâtisseries, bonbons, pâtes, fromage, tartines, etc. Du coup, je suis obligée de manger moins pendant la journée, pour compenser les crises inévitables du soir. J'ai aussi dû augmenter mes séances de sport (du HIT – high intensity training, que je déteste, mais qui permet de brûler un max de calorie en peu de temps) ! J'ai même essayé de me faire vomir à plusieurs reprises, sans succès. Je suis désespérée... Comment faire pour arrêter d'avoir des compulsions ? »*



**Alice, 19 ans**

*« Ça a commencé avec un régime. J'avais envie de perdre quelques kilos avant les vacances. J'ai reçu tellement de compliments que je me suis dit que j'allais en perdre encore quelques-uns. J'ai continué à réduire mon alimentation de plus*

*en plus et aujourd'hui, six mois plus tard, pratiquement tous les aliments sont devenus source d'angoisse. J'ai l'impression qu'une simple poignée d'amandes pourrait me faire prendre 1 kg ! La nourriture, les repas, aller au restaurant, manger devant les autres... tout est devenu une source d'angoisse. Ça tourne sans cesse dans ma tête, et la culpabilité est partout... L'alimentation est devenue une telle torture ! »*

” **Leila, 33 ans**

*« Depuis la naissance de la petite, il y a deux ans, je n'arrive pas à perdre les derniers kilos de la grossesse. J'ai essayé quelques régimes, mais je finis toujours par craquer et reprendre le poids perdu. Mon problème, c'est que j'utilise l'alimentation pour gérer mes émotions. Avec la fatigue et le stress qu'un nouveau-né peut engendrer, je me suis retrouvée à utiliser l'alimentation pour me reconforter ou me donner de l'énergie. Depuis, c'est devenu une habitude. Quand tout le monde dort, j'en profite pour manger du chocolat devant la télé. Quelques carrés me suffiraient, et pourtant, il m'arrive de me retrouver à manger la plaquette entière ! J'essaye de ne plus en acheter et de remplacer mon envie par un fruit ou un yaourt... Je tiens quelques jours, parfois quelques semaines. Mais à chaque fois, je finis par craquer, j'aime trop ça...*

*Je m'estimais heureuse de n'avoir jamais eu à trinquer avec les régimes et l'effet yo-yo, et aujourd'hui, je suis triste de constater que je ne suis pas épargnée. Je me sens mal dans mon corps et je n'ose même plus me mettre en maillot de bain. J'ai peur de transmettre mes complexes à ma fille ! Comment mieux gérer mes émotions pour ne plus me rabattre sur la nourriture ? Comment perdre les quelques kilos en plus*

*et retrouver cette tranquillité d'esprit que j'avais avant avec l'alimentation et mon corps ? »*

” **Laetitia, 43 ans**

*« J'adore la bouffe. J'ai toujours aimé manger, depuis toute petite. Si on me cherchait, on me trouvait très souvent dans la cuisine ! Ma mère était inquiète et m'a emmenée voir une diététicienne pour la première fois à l'âge de 8 ans. Elle ne voulait surtout pas que je finisse avec des problèmes de poids comme elle... Résultat, aujourd'hui je connais toutes les portions idéales par cœur, je pèse mes aliments et compte les points (Weight Watchers) et pourtant, je me retrouve quand même avec le même corps qu'elle ! Ma mère me rappelle tous les jours que je devrais faire un régime, sinon je vais finir seule. Je me dis qu'elle a raison, mais je ne trouve plus la motivation. Comment se limiter quand on aime autant la nourriture ? »*

Je souhaite préciser que si les répercussions sur ton quotidien sont trop importantes, je t'invite fortement à te faire accompagner. Certains symptômes comme le sous-poids, la sous-alimentation, l'alimentation chaotique, les compulsions, les vomissements et l'utilisation de laxatifs peuvent avoir des effets très dangereux sur la santé mentale et physique. Dans ce cas, il est important de se faire entourer par une équipe qui inclut : un médecin et/ou un psychiatre, un psychologue et un diététicien. De préférence spécialisés dans les TCA.



Comment te sens-tu après avoir découvert ces différents profils ? Auquel est-ce que tu t'identifies le plus ?

Peut-être que tu te retrouves plus dans l'un ou l'autre profil ou un petit peu dans chacun. Quand on fait face à des difficultés avec l'alimentation, elles peuvent évoluer et prendre différentes formes avec le temps. Par exemple, il est commun de voir des personnes commencer par une phase de contrôle alimentaire, par exemple lors d'un régime, puis basculer dans une phase de perte de contrôle, où on peut voir apparaître des compulsions.

### ► Est-ce que j'ai un problème avec l'alimentation ?

Pour aller plus en profondeur dans la prise de conscience du problème, je te propose une liste, non exhaustive, des 18 symptômes que je retrouve le plus fréquemment chez mes patients.



## EXERCICE

Je t'invite à cocher tous ceux qui te correspondent :

- Je pense tout le temps à l'alimentation, je peux même en rêver !
- Je compte les calories ou je fais attention aux quantités. Il y a une limite que j'essaie de ne pas dépasser, sinon je culpabilise.
- Je mange trop et je culpabilise d'avoir trop mangé.
- Je mange mes émotions !
- J'ai une addiction au sucre !
- Je me force à manger des choses qui sont fades ou que je n'aime pas pour être sûr de moins manger.

- Si je prends une bouchée, j'aurai envie de tout manger, je serai incapable de m'arrêter, donc j'évite de garder certains aliments chez moi.
- Il m'arrive de « voler » les aliments de mes enfants (collations, sucreries, etc.) ou de mes colocataires quand l'envie est trop forte.
- Quand je perds le contrôle de mon alimentation, je me promets de reprendre le dessus le lendemain ou « dès lundi », mais souvent, je ne tiens pas ou seulement quelques jours...
- J'essaie de compenser mes crises en mangeant moins aux repas suivants, en faisant du sport, en me faisant vomir, en utilisant des laxatifs ou des diurétiques.
- J'ai déjà essayé plusieurs régimes (ou crèmes amincissantes, pilules, infusions, etc.) et pourtant, je n'arrive jamais à maintenir la perte de poids !
- Je me sens mal dans mon corps. Il m'arrive même d'en avoir honte.
- Mon poids varie beaucoup d'une période à l'autre, il fait le yo-yo et je ne parviens pas à le stabiliser.
- Dans mon dressing, je garde plusieurs tailles de vêtements, tellement mon poids fluctue.
- Je ne porte pas les vêtements que j'aurais envie de mettre. Je porte des vêtements amples, souvent de couleur noire, pour cacher mon corps ou ma silhouette.
- J'évite certains endroits, certaines personnes, certaines activités parce que je ressens le besoin de cacher mon corps (par exemple, la piscine) ou pour éviter d'être confronté à la nourriture (comme à un mariage ou au restaurant, etc.).

D'où vient notre relation compliquée avec l'alimentation

- Je me sens incompris par mon entourage : « Ton poids est tout à fait normal, il n'y a pas de problème » ; « Mais mange voyons ! Tu n'as aucune raison de te priver ! » ; « Tu devrais manger moins ! Il suffit d'avoir de la volonté » ; etc.
- Je fais du sport que je n'aime pas parce qu'il paraît que c'est efficace pour maigrir ou se muscler et/ou je suis capable de pratiquer une activité sportive même quand je suis fatigué, malade ou que j'ai une blessure.

Ça te fait quoi de lire cette liste ? Combien de situations as-tu cochées sur les 18 ?

Maintenant que nous avons clarifié à quoi peuvent ressembler les difficultés qui se présentent quand on entretient une relation compliquée avec l'alimentation et son corps, attaquons-nous aux causes de ces comportements. Qu'est-ce qui génère ces difficultés ? Comment est-ce qu'on en arrive à avoir une relation compliquée avec la nourriture et son corps ?

### **Le contrôle : le problème commun des TCA**

Avec tous les patients faisant face à des difficultés avec leur alimentation que j'ai rencontrés, j'ai observé une problématique commune : le contrôle. Ils essayent tous, d'une manière ou d'une autre, de contrôler leur alimentation. Certains arrivent à maintenir ce contrôle, comme Alice et Éva, alors que d'autres peinent à y arriver, comme Simon, Béra, Laetitia et Leila. C'est le revers de la même médaille, celle du contrôle.

Contrôler son alimentation exige « d'éteindre » les signaux internes du corps, ce qui n'est pas sans prix. Le corps commence à dysfonctionner et on finit par penser tout le temps à l'alimentation, manger nos émotions, avoir des compulsions, avoir nos sensations

alimentaires dérégulées, culpabiliser quand on mange, avoir un poids en dehors de notre fourchette de poids prédéterminée génétiquement, faire le yo-yo, être anxieux, irrité, etc. Tu découvriras toutes ces choses dans le prochain chapitre.

Comme tu vas aussi le découvrir au fil de ce livre, notre corps est conçu pour s'autoréguler, c'est une capacité innée. Le corps nous communique ses besoins à travers les sensations (dans ce cas, les sensations alimentaires) et quand on l'écoute, il se régule, et notre poids se stabilise. C'est la société qui nous a appris à nous en méfier et à nous en dissocier. On apprend très jeune à ne pas s'écouter : « Ne mange pas entre les repas », « Il faut finir son assiette », etc. On perd notre guide intérieur, et on se retrouve complètement perdu à ne plus savoir quoi, quand, ni combien manger !

Tu te demandes peut-être pourquoi nous cherchons autant à contrôler notre alimentation ?

On contrôle celle-ci parce qu'on vit dans une société qui préconise ce contrôle comme moyen d'atteindre la minceur et la santé. C'est ce qu'on appelle la culture des régimes.

### ► **La culture des régimes et l'idéal de la minceur : notre réalité d'aujourd'hui**

Nous vivons dans une société où la culture des régimes est très ancrée depuis le xx<sup>e</sup> siècle. La culture des régimes est un système de croyances qui dicte que la norme à atteindre est la minceur, avec un idéal de la minceur qui est inatteignable génétiquement pour 95 % de la population, et positionne la minceur comme quelque chose de supérieur au niveau de la beauté, de la santé et de la morale.

La culture des régimes promeut la perte de poids, le sport, et le contrôle de son alimentation comme moyens d'atteindre un meilleur statut social. En résumé : être gros, c'est mal et être maigre, c'est bien.

Une coach m'a dit un jour : « C'est comme si tout le monde était sous un sortilège, dans un univers où, selon la manière dont on mange et la taille de son corps, on peut s'élever socialement et avoir certains avantages. » Pour te donner un exemple qui illustre bien ces propos, avant, je pensais vraiment que j'étais supérieure parce que je mangeais du poisson avec des légumes et que je faisais du sport. Dès que j'étais à côté de quelqu'un de plus gros que moi, je me sentais mieux et dès que j'étais à côté de quelqu'un de plus maigre, je me sentais nulle. La culture des régimes, c'est ça.

### **La culture du bien-être : la nouvelle culture des régimes déguisée**

D'après la journaliste Christy Harrison<sup>2</sup>, la culture des régimes est en train de perdre du terrain depuis le mouvement « body positive »<sup>3</sup>, et elle serait en train de se réinventer sous le nom de « la culture du bien-être ».

D'après elle, la culture du bien-être est un ensemble de valeurs qui assimilent le bien-être à la bonté morale et postulent certains comportements – et un certain type

- 2 Christy Harrison est une journaliste, diététicienne et auteure de renom. Elle est une figure importante du mouvement anti-régime. Voici ses deux ouvrages les plus connus : *Anti-Diet*, Yellow Kite, 2019 et *The Wellness Trap*, Yellow Kite, 2023. Le livre *Anti-Diet* est traduit en français sous le nom *Anti-régime*. Le deuxième n'est pas encore traduit en français pour le moment.
- 3 Nous parlerons du mouvement *Body Positive* dans le chapitre 8.