

Choisir de maigrir ?

Pour en finir avec le yo-yo

Unique en son genre, le programme *Choisir de maigrir ?* se veut une alternative saine aux méthodes de perte de poids offertes sur le marché. Cette démarche de groupe aborde la question du poids et de l'image corporelle sous toutes ses dimensions : biologique, sociale et psychologique. Récemment réédité et enrichi de l'expérience de 20 années d'intervention, *Choisir de maigrir ?* se retrouvera peut-être bientôt dans votre CLSC. Son objectif : briser le syndrome du yo-yo et amener les participantes à prendre une décision éclairée face à l'amaigrissement.

Un programme issu du milieu de la santé

Choisir de maigrir ? est un programme du Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre, un organisme à but non lucratif qui regroupe des professionnels de la santé et des membres du grand public et dont la mission est de prévenir et de diminuer les problèmes de poids dans la population. Le programme a été conçu au début des années 80 par une équipe de professionnels de la santé du CLSC Rosemont qui constataient déjà l'inefficacité des diètes. Depuis ce temps, il est offert à la clientèle de ce CLSC de Montréal.

IV Les régimes alimentaires ou la spirale de l'échec

Le programme Choisir de maigrir ? a été mis sur pied pour mieux répondre aux besoins de la population, surtout féminine, qui recherchait des ressources pour solutionner son problème de poids.

Actuellement, très peu de services sont disponibles dans le réseau de la santé pour répondre aux besoins des personnes aux prises avec un problème de poids. Ceci les amène souvent à se tourner vers l'une ou l'autre des nombreuses méthodes de perte de poids offertes sur le marché et qui, dans bien des cas, peuvent nuire à leur santé.

Fannie Dagenais, directrice et porte-parole d'ÉquiLibre.

Depuis sa création, *Choisir de maigrir ?* a été dispensé dans plus de 20 CLSC, Centres de femmes et centres communautaires du Québec et de l'Ontario. Au cours des prochains mois, l'organisme ÉquiLibre en fera la promotion dans les CLSC du Québec, afin qu'il soit accessible à l'ensemble de la population.

À qui s'adresse le programme ?

J'ai commencé à me préoccuper de mon poids vers 14 ans. Ma mère avait alors décidé de suivre elle-même une diète. C'est comme ça qu'elle nous a embarquées, ma sœur et moi, raconte Francine, 54 ans.

Les diètes, elle les a toutes expérimentées, comme elle le dit elle-même. Et elle n'est pas la seule.

Comme Francine, beaucoup de femmes qui se tournent vers *Choisir de maigrir ?* ont l'impression d'avoir été au régime toute leur vie. On retrouve toutefois parmi les femmes qui s'inscrivent des raisons différentes : certaines ont des rages de nourriture incontrôlables et souhaitent s'en libérer, alors que d'autres voudraient simplement perdre quelques kilos « superflus » sans ruiner leur santé. Parfois, les participantes au programme ont un problème de poids assez important, parfois le problème est d'une autre nature.

On pense souvent, à tort, que Choisir de maigrir ? ne s'adresse qu'aux personnes obèses, note Fannie Dagenais. Ce programme est conçu pour venir en aide à toute personne préoccupée par son poids ou sa relation avec la nourriture, et ce, qu'elle ait ou non un excès de poids.

À l'heure actuelle, le programme a surtout été offert à une clientèle féminine, mais des groupes mixtes ou destinés aux hommes pourraient éventuellement prendre forme, selon la demande.

Un nom qui prend toute sa signification

Le titre du programme, avec son point d'interrogation, exprime le choix que chaque participant sera invité à faire en regard de l'amaigrissement. En effet, chaque personne est guidée vers un choix éclairé favorisant une meilleure santé globale, que celle-ci passe ou non par la perte de poids. Le plan d'action qui résultera de la démarche vise à être réaliste et adapté à chacun.

En quoi consiste le programme ?

Choisir de maigrir ? est une démarche de groupe qui propose aux participantes d'acquérir des connaissances et de développer des habiletés permettant de prendre une décision éclairée face à l'amaigrissement et, ultimement, d'élaborer leur propre plan d'action pour se sentir mieux, se libérer de leur détresse face à la nourriture et à leurs corps et pour atteindre une meilleure santé.

Remettre en question la nécessité de maigrir

Le programme a ceci de particulier qu'il permet de remettre en question le choix de maigrir. «*La grande majorité des femmes qui s'inscrivent au programme sont convaincues qu'elles doivent maigrir*», note Fannie Dagenais. Mais au fil des rencontres, elles remettent en question cette conviction. À la fin de la démarche, certaines participantes maintiennent le choix de maigrir. Le programme vise alors à s'assurer qu'elles le font de façon saine. D'autres participantes reportent le choix de maigrir et décident de travailler plutôt sur d'autres aspects de leur vie, comme leur relation avec les autres ou leur estime de soi. Enfin, certaines prennent conscience du fait qu'elles ont un poids santé.

Analyser sa propre situation

Même si les rencontres se déroulent en groupe, *Choisir de maigrir ?* permet à chaque participante de vivre un cheminement individuel. Tout au long du programme, chacune fait l'analyse de sa propre situation et trouve ses propres solutions. Les participantes sont invitées à examiner leurs motivations et les raisons qui les ont amenées à prendre du poids, ainsi qu'à prendre conscience des obstacles à la perte de poids. «*Les participantes sont invitées à prendre conscience des raisons qui expliquent leur poids actuel et à comprendre sur quels facteurs elles peuvent ou ne peuvent pas agir*», explique Fannie Dagenais.

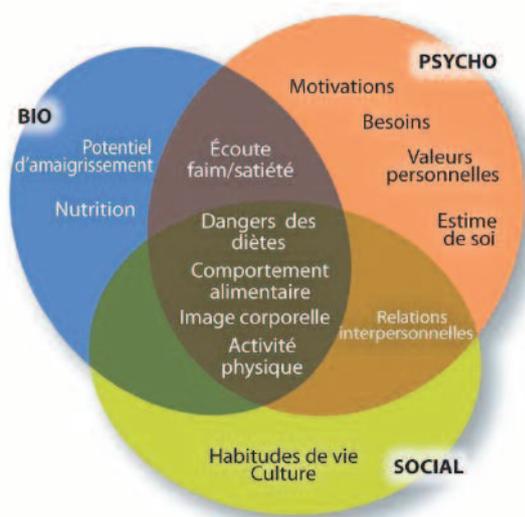
Viser la santé plutôt que l'amaigrissement à tout prix

La majorité des personnes qui ont recours aux diètes amaigrissantes modifient temporairement leurs habitudes d'une manière plutôt draconienne qui ne peut (et souvent ne doit !) être maintenue à long terme. La quête de l'amaigrissement se fait ainsi au détriment de la santé. «*L'intervention dans Choisir de maigrir ? m'a donné l'occasion de constater tous les effets subtils et les dommages qu'occasionnent chez les femmes des années de régimes, des comportements alimentaires déréglés, une estime de soi amoindrie par les échecs à répétition, etc.*», raconte Diane Côté, nutritionniste animant les rencontres. *Choisir de maigrir ?* propose de remplacer l'utilisation de diètes miracles par la modification graduelle et durable des habitudes de vie (alimentation, activité physique, gestion du stress, etc).

Du point de vue alimentaire, le programme encourage l'adoption d'une alimentation variée et équilibrée, où tout aliment a sa place. Fini donc les interdits et les listes d'aliments à manger absolument. Vous pouvez également ranger vos balances et vos tasses à mesurer. *Choisir de maigrir ?* propose plutôt aux participantes de se fier aux signaux de faim et de satiété que leur envoie leur corps pour savoir quand et quelle quantité manger. «*Pour certaines participantes, cela demande un effort puisqu'elles ont l'habitude des interdits et des portions restreintes imposées par les diètes. Apprendre à écouter ses besoins peut être temporairement insécurisant, puis cela devient naturel et très satisfaisant*», raconte Diane Côté.

«*J'aime bien penser qu'il n'y a plus d'interdits associés aux aliments. C'est ce qui faisait que je mangeais beaucoup et avec culpabilité des aliments comme les biscuits. Maintenant, je peux mettre la boîte de biscuits devant moi et je ne ressens plus du tout l'envie de passer au travers. L'obsession est partie*», raconte France, ex-participante. Le programme permet également d'analyser sa relation avec la nourriture et de la remettre en perspective. «*Trouver d'autres façons de me faire plaisir que par la nourriture est très important. Pour moi, me faire plaisir, c'est être plus à l'écoute de mes besoins. En fait, je me fais plaisir quand je m'affirme et que j'arrête de faire des choses qui ne me tentent pas pour plaire aux autres !*», raconte Martine, ex-participante.

IV Les régimes alimentaires ou la spirale de l'échec



Et le plaisir dans tout ça ?

De nouvelles habitudes peuvent être maintenues à long terme dans la mesure où elles se vivent dans le plaisir et conviennent à l'individu. Pour manger sainement, on doit explorer les saveurs qu'on aime. Aussi, le plaisir de manger ne dépend pas de la quantité consommée mais de notre capacité de savourer les aliments. Du côté de l'activité physique, la découverte du bien-être ressenti lorsqu'on la pratique devient le principal moteur pour y revenir régulièrement. *Choisir de maigrir ?* permet de renouer avec le plaisir de manger et de bouger.

En somme, *Choisir de maigrir ?* s'appuie sur une approche globale pour guider chaque personne vers une prise en charge saine de son poids. Les dimensions biologique, sociale et psychologique de l'obésité, de l'image corporelle et de l'acte de manger sont abordées à travers une variété d'activités.

Comment se déroulent les rencontres ?

Un petit groupe d'une quinzaine de personnes se donnent rendez-vous pour 13 rencontres de 3 heures et une journée intensive, pour un total de 45 heures d'intervention. Le programme repose sur une participation active des personnes en réalisant des activités variées : des discussions, des exercices écrits, des dégustations, des lectures, des ateliers avec photos, des exposés, des imageries mentales, etc.

Les rencontres sont animées par des professionnels de la santé ayant reçu une formation spécifique pour dispenser le programme : une diététiste-nutritionniste, un(e) intervenant(e) psychosocial(e) et un(e) spécialiste en activité physique. La contribution de trois professionnels de la santé de champs de compétence différents assure une grande richesse à l'intervention grâce à la complémentarité des expertises.

Tout au long de la démarche, les animateurs jouent un rôle de guide afin de permettre à chaque participante de tirer ses propres conclusions et de trouver les solutions qui lui conviennent le mieux. *Choisir de maigrir ?* favorise la prise en charge du problème par les personnes elles-mêmes (*empowerment* individuel) en leur donnant les connaissances et les moyens de se réapproprier leur démarche de changement. Le fait de partager ce cheminement personnel avec les autres membres du groupe permet de briser l'isolement dans lequel vivent certaines participantes.

Ma démarche s'est vécue dans un climat de confiance, de respect et surtout de non-jugement. J'y ai rencontré des intervenantes inspirantes et des femmes étonnantes de sincérité qui, comme moi, pensaient être les seules à vivre un rapport malsain avec la nourriture.

Carmen, ex-participante.



Choisir de maigrir ? permet de :

- connaître les risques associés aux diètes ;
- comprendre les facteurs autres que le poids qui influencent sa santé ;
- découvrir sa motivation ;
- analyser son comportement alimentaire ;
- réfléchir sur l'influence de son entourage ;
- retrouver le plaisir de manger ;
- apprendre à écouter sa faim et sa satiété ;
- s'informer sur ce qu'est une alimentation équilibrée ;
- retrouver le plaisir de faire de l'activité physique ;
- développer sa confiance en soi ;
- améliorer sa relation avec son corps ;
- élaborer un plan d'action personnel.

Quels sont les résultats attendus ?

Le programme *Choisir de maigrir ?* a fait l'objet de deux études scientifiques au Québec pour en évaluer les effets. Il s'agit de la thèse de doctorat de Lyne Mongeau, Ph.D. (2005), et d'un projet de recherche mené à l'université Laval par Simone Lemieux, Ph.D. (2005). Les résultats de ces études ont démontré les effets positifs du programme sur la santé globale des individus.

Dans ces deux études, des participantes ont été comparées à des femmes ne bénéficiant d'aucune intervention ou encore faisant partie d'un groupe de soutien.

Selon les résultats obtenus, *Choisir de maigrir ?* améliore de façon significative l'estime de soi et l'indice de dépression, l'efficacité personnelle, les comportements alimentaires, la satisfaction face à l'image corporelle ainsi que les connaissances sur l'alimentation et les saines pratiques de gestion du poids. Ainsi qu'il a été mentionné précédemment, le programme ne vise pas une perte de poids de façon immédiate mais bien un choix éclairé concernant l'amaigrissement. Néanmoins, les résultats de recherche indiquent que, un an après la fin du programme, 35% des participantes ont perdu du poids contre 19% des femmes dans le groupe ne bénéficiant d'aucune intervention.

Comme chaque participante vit son propre cheminement, l'issue du programme varie énormément d'une personne à l'autre. Mais de façon générale, les participantes gardent un très beau souvenir de l'expérience vécue à travers les 14 rencontres de *Choisir de maigrir ?*. Les participantes et les intervenants en témoignent.

« Je me suis rendue compte que, depuis des années, je remettais tout au jour où j'aurais perdu du poids. À la fin de la démarche, j'ai pris la décision de vivre maintenant. J'ai décidé de ne plus essayer de maigrir, mais plutôt de m'accepter et d'avoir une vie plus heureuse. J'ai recommencé à nager, chose que j'avais complètement mise de côté. J'essaie d'améliorer mon alimentation, mais je ne me sens plus coupable après avoir mangé un sac de chips. Je me suis trouvé un nouvel emploi me permettant de travailler avec les enfants, ce qui avait toujours été mon rêve. Le plus drôle, c'est qu'à travers tout ça, mon poids est demeuré stable – et même avec quelques kilos en moins – pour la première fois depuis très longtemps. »

Francine G., ex-participante

IV Les régimes alimentaires ou la spirale de l'échec



« C'est un privilège de voir les femmes faire des prises de conscience, expérimenter de nouvelles façons de faire et évoluer vers un mieux-être. Un côté positif d'intervenir avec ce programme est de redonner du pouvoir aux participantes sur leur situation. Certaines affirment même que le programme a complètement changé leur vie. »

Diane Côté

Où peut-on s'inscrire ?

En ce moment, on peut s'inscrire seulement dans certains établissements de santé, centres communautaires ou en privé. Consultez le site www.equilibre.ca pour connaître les endroits où le programme est disponible et contactez les personnes qui l'offrent dans votre région. Le coût varie selon l'établissement ou l'option choisie. {📖 Ressources utiles, page 71}

Au cours des prochains mois, l'organisme ÉquiLibre fera la promotion du programme *Choisir de maigrir ?* auprès des CLSC afin qu'il puisse être accessible à l'ensemble de la population. Si vous êtes intéressé par le programme, n'hésitez pas à le réclamer à votre CLSC. ÉquiLibre recueille les coordonnées des personnes intéressées par le programme afin de faire valoir leurs besoins auprès des CLSC de leur région.

Note importante

Le programme *Choisir de maigrir ?* a été réalisé grâce au soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux. La révision du contenu scientifique a été assurée par l'Institut national de santé publique du Québec. Le Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre aimerait remercier ces instances pour leur appui et leur collaboration.

En octobre 2006, le gouvernement du Québec a lancé son plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids, *Investir pour la santé*. Parmi les actions prévues pour améliorer les services offerts aux personnes aux prises avec un problème de poids, on retrouve la diffusion du programme *Choisir de maigrir ?* dans le réseau des centres de santé et de services sociaux.

Rédaction :

Fannie Dagenais, Dt.p., M. Sc
Extrait du guide pratique,
Maigrir, la santé avant tout!,
Collection Protégez-Vous, 2006.