

Ce que l'on imagine que je pense vs. ce que je pense vraiment.

Par Michelle | Publié le: 30 novembre 2012

Ce billet est resté à l'état de projet pendant plusieurs semaines, mais je considère que c'est maintenant le bon moment pour le publier effectivement.

1) Que l'industrie agro-alimentaire est GENIALE.

En un sens, la production alimentaire industrialisée est une chose incroyable qui permet à une population humaine sans précédent de manger et de survivre, et il y a une réglementation en place qui prévient dans une large mesure de graves désastres, quand bien même de nombreuses réformes pourraient et devraient être mises en place. D'un autre côté, je suis convaincue que l'industrie agroalimentaire tente de manipuler le désir naturel qu'ont les êtres humains pour la nourriture pour nous amener à manger plus que ce que nous souhaitons en réalité ou que nous en avons besoin.

Une part de cela est normale et attendue – la plupart des bons cuisiniers, que ce soit à la maison ou dans l'industrie savent qu'ajouter de la matière grasse, du sel ou du sucre dans les préparations les rend plus savoureuses, et bien sûr, vous voulez que les gens, en particulier lorsque vous cuisinez pour une société, pense que votre cuisine est savoureuse. La grande question est que les plats pré-préparés étaient auparavant plus une exception que la règle, mais avec l'évolution des modes de vie, les gens se reposent de plus en plus sur ces aliments comme base de leurs repas, et peuvent donc se retrouver à manger des mets plus riches, plus salés et plus sucrés en plus grande quantité que par le passé.

Cependant, si cela est vrai, je ne pense pas que la solution soit un bâillon de restriction alimentaire, mais plutôt de construire nos compétences alimentaires en étant responsables et en faisant preuve de structure, et aussi en nous permettant de rechercher du plaisir avec la nourriture. L'impulsion de se restreindre semble très intuitive et fait sens en surface, mais si cela fonctionnait, je n'aurais pas de boulot parce que les gens se restreindraient autant qu'ils le veulent sans problème. Mais il y a un problème – une tentative de restriction a souvent l'effet inverse de l'effet prévu car elle déclenche des mécanismes internes de survie qui nous poussent à rechercher de la nourriture encore plus intensément, et peuvent même nous mener l'hyperphagie compulsive, rendant la restriction directement contreproductive.

Je pense que l'industrie alimentaire, ou tout du moins certains décideurs de l'industrie alimentaire, savent cela – et à ce titre, l'industrie alimentaire est souvent étroitement liée à l'industrie des régimes, parfois par la détention ou le financement direct de centres de perte de poids, et le plus souvent en produisant des aliments « Light » ou « Allégés » (ou

« Naturel » ou « Bons pour la santé »). Ce qui leur permet de tirer profit de chaque partie du cycle : de la nourriture abondante, riche, tentante et bon marché partout → manger davantage de ces aliments et sur-manger → culpabilité et forte envie de restriction → recours aux services ou produits de régime en vue d'une restriction → sentiment d'insatisfaction et envie ENCORE PLUS FORTE de nourriture abondante, riche, tentante et bon marché → céder en fin de compte et manger une tonne de « mauvaise » nourriture, ce qui fait repartir le cycle à son point de départ, et met deux fois plus d'argent dans les poches des personnes qui ont la main à la fois sur l'industrie agro-alimentaire et l'industrie des régimes.

La réponse à tout ceci est de sortir du cycle – apprendre à bien manger, et non pas à manger moins. L'industrie dans son ensemble tire profit du fait que les gens mangent en noir-ou-blanc, en tout ou rien : manger une tonne de nourriture calorique, puis se bâillonner et se restreindre et utiliser des produits pour s'aider à manger le moins possible. Apprendre à bien manger a pour résultat que les gens mangent modérément – je veux dire par là manger de la nourriture savoureuse et nourrissante en quantités confortables – ce qui n'est pas très passionnant et ne fournit pas une bonne plateforme sur la base de laquelle vendre des produits et des livres de régime. Et lorsque les gens sortent du cycle et mangent modérément, vous n'avez plus le flux auto-renouvelant de consommateurs fidèles pour entretenir votre industrie qui pèse 60 milliards de dollars. Vous obtenez juste une population de personnes à qui manger ne pose pas de problème et qui passent leur temps à penser à autre chose à la place, et qui veut cela ?

2) Qu'il n'y a pas de risques de santé liés au fait d'être gros.

De toute évidence, il y en a, ou, une fois encore, mon blog et le concept général d' "épidémie d'obésité" n'existerait pas. Cependant, bien que la recherche montre qu'il existe des risques associés au fait d'être gros, en particulier extrêmement gros, la recherche tend également à indiquer que 1) nous ne savons pas de façon certaine si tous ces risques sont directement causés par un mécanisme physiologique des tissus adipeux, 2) tenter de perdre du poids ne fonctionne pas de façon permanente, 3) même si cela fonctionnait de façon permanente, nous ne savons toujours pas si une personne anciennement grosse bénéficierait des mêmes risques moins élevés qu'une personne naturellement mince, et 4) même les personnes « obèses peuvent réduire ces risques avec de bonnes habitudes quant à leur santé, qu'elles perdent du poids ou non.

Par ailleurs, être dans un état qui signifie que vous vous exposez davantage de risques de santé ne signifie pas que vous êtes quelqu'un de mauvais ou une charge insupportable pour la société. De nombreuses catégories de personnes différentes présentent des risques plus élevés (comme les hommes), mais ils ne font pas l'objet d'une stigmatisation de la même manière dévastatrice que les gros.

### 3) Que les gens devraient et doivent manger de la junk food.

Non. Ce que je pense est que les gens doivent faire leurs propres choix à propos de la nourriture, et ne devraient probablement pas généraliser ces choix à d'autres personnes, parce que les gens sont différents. Certaines personnes ne mangent pas de junk food et semblent parfaitement satisfaites de cette décision, à la fois physiquement et psychologiquement. C'est super pour ces personnes là. Si tout le monde était comme ça, ce blog n'aurait pas besoin d'exister et je n'aurais pas à mener le travail que je mène avec mes clients.

Le fait est que la plupart d'entre nous vit dans un monde où la junk food existe et fait partie de nos vies. Plutôt que de nier cette réalité, je pense qu'il est plus productif d'apprendre à naviguer et à la gérer. La plupart des gens vont se contenter de manger de la glace, de boire des sodas, et de prendre des frites de temps en temps. Il n'y a rien de mauvais en soi à cela.

Je suis convaincue que la variété globale sur le long terme est le plus important principe d'une bonne nutrition; je pense que se refuser arbitrairement quelque chose d'important, qui a du sens pour vous et qui vous fait plaisir est malsain; et je pense que les gens ont besoin d'apprendre à faire les bons choix à propos de la nourriture, prenant en compte à la fois le goût de la nourriture et comment elle les fait se sentir, et leur corps les mènera en général dans la bonne direction.

Certaines personnes décideront que certains aliments ne font pas partie de leur régime alimentaire, et elles éviteront ces aliments dans la plupart des situations, et elles auront de très bonnes raisons de le faire. Cependant, si vous essayez de faire cela avant d'avoir de bonnes compétences alimentaires, vous mettez la charrue avant les bœufs, et il est très probable de cela fera croître votre anxiété au sujet de la nourriture et que vous mangerez en excès l'aliment précis que vous tentiez d'éviter. Si cela se produit, vous avez besoin de reprendre à la case départ et de réapprendre à manger.

### 4) Que la perte de poids est toujours mauvaise, et ne se produit jamais de toutes façons.

En fait, il semble que le poids des gens fluctue dans une certaine mesure, à court et long terme, bien que la plupart des gens semblent avoir une fourchette générale à laquelle leur corps se tient. Parfois, les gens se trouvent à un poids qui n'est pas le poids habituel/naturellement maintenu de leur corps, du fait de diverses circonstances (éléments environnementaux, médicaux, etc.) et lorsque les circonstances reviennent à la normale, le poids fait de même. Et parfois, les gens perdent du poids (ou prennent du poids) comme effet secondaire du fait de mieux manger et de bouger davantage – c'est pourquoi nous nous référons à l'approche *Health at Every Size* (HAES - Santé à Toutes les Tailles) comme à une

approche neutre au poids. Parce que parfois vous perdrez du poids ou en prendrez, la priorité étant la manière dont vous vous traitez sans considération de ces changements.

Je pense que ce qui est « mauvais », au sens de malsain et contreproductif, est de mettre l'accent sur le poids au lieu de la santé et du bien être. (Et quand bien même je suis en désaccord avec cela, choisir de le faire ne fait pas de vous quelqu'un de mauvais, et je n'en tire pas une mauvaise considération de votre personne. C'est votre corps, ce qui signifie qu'il ne m'appartient pas de juger.) Il existe des recherches qui mettent en évidence ceci – les personnes qui se concentrent principalement sur la perte de poids ne la maintiennent pas à long terme, et les habitudes saines (comme faire de l'exercice ou manger des légumes ou quoi que ce soit) qu'elles entendaient mettre en œuvre pour encourager la perte de poids restent au bord du chemin lorsqu'elles arrêtent de perdre, ou qu'elles commencent à reprendre du poids. Cela n'est pas bon.

Étant donné que la perte de poids est sensée être « pour être en meilleure santé », pourquoi ne pas supprimer l'intermédiaire? Se concentrer directement sur le fait de faire des choses bonnes pour notre santé, et laisser notre poids se régler tout seul.

Voilà pour l'heure. Je suis certain qu'il y a une liste de telles méprises aussi longue que le bras, mais il faudra que je traite certaines d'entre elles plus tard. Je veux juste que les gens gardent à l'esprit qu'il y a une tendance à penser en termes dichotomiques, noir ou blanc, tout ou rien, avec ou contre nous dès qu'il s'agit de nourriture, d'alimentation, de poids et de santé. Lorsque je n'ai pas spécifiquement écrit sur un sujet, et donc que les gens ne savent pas ce que j'en pense, il y a une tendance à vouloir combler les trous avec ce que vous présumez sur la base de mes autres positions, ou sur la base de ce que d'autres personnes de la communauté prônant l'acceptation de son adiposité ou la communauté HAES ont pu dire ou écrire. Je le fais aussi. C'est très humain. Mais cela n'est pas toujours exact non plus.