

"Pans de vie" - historique "mes régimes, mon poids", par Christine

Note de Taty Lauwers. C'est à ma demande que Christine a exploré son passé de régimes - historique qui nous sera utile pour suivre son cas concret au coeur du dossier Stop & go, programme à paraître dans mon prochain livre "Au delà des régimes". Merci, Christine, parcours émouvant! Et récents résultats bluffants.

Je suis née fin 1967, à 6 mois pile de gestation, en pesant (déjà) plus d'un kilo et demie, ce qui m'a valu de m'en tirer à bon compte. La vie est belle !

Mes géniteurs avaient été eux-mêmes de très gros bébés, mais leur physique d'adulte était tout à fait normal, ni gros ni particulièrement mince.

Selon ma mère, il était très facile d'apaiser mes pleurs par de la nourriture ou de la confiture, ce qui m'a valu une réputation de solide appétit qui ne s'est pas démentie par la suite.

Résultat : à un an, je pesais 12 kgs, j'étais un bon gros bébé bien joufflu.

Mes parents ont divorcé alors que j'avais 4 ans, je pense que ça a eu des répercussions alimentaires sur la site. Me voilà très régulièrement ballottée d'un côté et de l'autre, ainsi que chez les grands-parents, en cette époque d'opulence alimentaire des années 70.

Du côté grands-parents paternels, on produit les légumes, les oeufs, le lait (mon grand-père avait un petit élevage de vaches laitières), on cuisine très basique à l'ancienne. C'est délicieux, j'aime ça.

Du côté grands-parents maternels, point de jardin, de la nourriture souvent très cuite, voire caramélisée (j'adorais ça) et déjà l'usage de la margarine, des desserts « alsa glace » (que du chimique), des céréales kellogs et des pâtes à tartiner pour le petit-déjeuner. Et surtout des tonnes de bonbons toujours disponibles (ils adoraient ça autant que moi, mes grands-parents) et de la pâtisserie très souvent. C'est différent. J'aime tout autant.

Ma maman, chez qui je vis la plupart du temps tout de même, est plutôt du genre cuisine « normale » peu industrielle, pas trop de crasses tout de même. Juste la douceur pour la récré, et la douceur du goûter.

Chez mon papa, la nourriture est très classique, mais ... il y a du coca et des crasses que j'aime beaucoup.

Question bouffe, il n'était pas question de laisser quelque chose dans l'assiette, ou de dire qu'on n'a pas faim, cela m'a valu une ou deux fois de me retrouver dans le noir, dans la cave (je devais avoir 3 ou 4 ans, ce sont mes plus vieux souvenirs terrifiants) avec la menace de me faire dévorer par les rats. Après ça, quitte à vomir ensuite dans mon lit (c'est arrivé), je mangeais tout ce que les grands voulaient que je mange. Puisqu'en mangeant, j'attirais de l'amour vers moi.

A l'âge de 6 ans, ma mère a quand même pensé qu'il était temps que je comprenne que quand on a soif, on boit de l'eau. Et pas de la grenadine, ni du lait fraise, ni du coca, ni du cécémel, ni de la bière de table. Ouf, l'apprentissage fut difficile, mais il est bien entré grâce à une énorme infection urinaire au cours de laquelle le médecin m'avait gentiment expliqué que si je buvais désormais beaucoup d'eau et rien que de l'eau, je n'aurais normalement jamais plus mal ainsi.

Même si je n'en ai pas eu réelle conscience, il est clair que la nourriture a joué pour moi un immense rôle consolateur. Quand je me sentais désœuvrée, malheureuse, ou simplement quand j'étais laissée toute seule à la maison, j'occupais mon cerveau pour ne pas céder à l'angoisse et au chagrin en cherchant de la nourriture dans la maison, en faisant les armoires ... je m'en souviens fort bien.

Ma mère avait bien du mal, lorsque il y avait des invités, à m'empêcher de me ruer sur les chips et autres trucs salés. C'était « fête », pour moi, ces choses-là.

Tout ou presque me semblait bon de toute manière, avec une préférence évidemment pour les choses sucrées, pour les délicieuses pâtisseries préparées par la famille.

A ce rythme, j'ai toujours été la plus grosse de la classe. Ma mère s'est remariée rapidement. Mon beau-père, lui-même ancien enfant « gros » qui en avait beaucoup souffert, a voulu m'épargner ça, mais ne s'y est pas pris de manière adéquate, il m'a rudoyée et fait souvent pleurer en me disant des choses méchantes à propos de mon gabarit. Il voulait juste que je comprenne qu'il fallait que je mange moins, sans doute. Mais moi, plus il agissait ainsi, moins je comprenais, et plus je me réfugiais dans la nourriture. C'était atroce. Comparativement, me faire traiter de pomme de terre, ou de grosse plein d'soupe dans la cour de récré m'affectait moins que ce qu'il pouvait me dire.

Passé l'âge de 12 ans, la chrysalide a craqué trop brusquement, je me suis retrouvée dans un corps de femme, certes pas déplaisant mais dont je ne comprenais pas tous les aspects.

Je ne me souviens pas de mes habitudes alimentaires à cette époque-là.

Mais à 14 ans, je pesais 56 kgs pour 1m60, faisais du taille 38 allemand (de toute manière vu mon gabarit, ma maman cousait mes vêtements depuis mon enfance) et du bonnet C ...

A cette époque, je n'ai aucune préoccupation de restriction alimentaire, je vais parfois chercher des frites avec les copines, ou acheter un pistolet garni « poulet curry », ou un chocolat. Les sodas par contre, j'aime bien un peu mais sans plus.

Mes parents n'ont pas l'air non plus de se préoccuper plus que ça, même si le mot « régime » est dans toutes les bouches féminines autour de moi. De toute manière, les réprobations familiales féminines de mon entourage me font juste soupirer, c'est clair que je ne suis pas faite pour entrer dans du taille 36, foutez-moi donc la paix, et tant pis si vous me trouvez moche.

La seule chose qui me chipote, c'est la cellulite que j'ai déjà sur les cuisses ... avec mes économies, je m'achète même un tube de crème « spéciale » à la pharmacie, sourire.

Je précise : née avec un pied bôt, et même si j'ai été opérée avec succès, inutile d'essayer de me rendre sportive, c'est pas pour moi, d'autant plus que mes parents ne le sont pas non plus (le jardin, c'est un beau sport!).

Ah oui, je me souviens ... au cours de mon adolescence, le stress générerait forcément un transit intestinal accéléré. Déjà.

Petit à petit, les kilos et les rondeurs reviennent. Mais comme je suis bien proportionnée, je n'ai jamais subi que des regards sympathiques d'autrui, bref, mes rondeurs ne me tracassent pas beaucoup, mon petit ami non plus d'ailleurs.

Et quand je commence à travailler, à l'âge de 20 ans, au sortir des études supérieures, je pèse allègrement 68 kgs, toujours bien répartis, mais quand même.

Comme mon travail n'est pas facilement accessible en transport en commun, que je n'ai pas encore le permis de conduire, et en plus que je viens de larguer mon fiancé, je vais bosser à vélo (environ 25 km par jour par tous les temps) pendant presque un an.

Cet exercice couplé au fait que je ne mange plus grand chose, me fait fondre à 56 kgs pour 1m67.

Là, je me souviens bien. Je dois avoir 22 ou 23 ans, toute habillée je suis gazelle de course, mais toute nue en dehors des muscles, on compte mes côtes et mes vertèbres. Très bof.

Je rencontre l'amour sous forme d'un bon vivant plus âgé que moi, qui aime encore plus la nourriture que moi, et qui m'initie en plus au plaisir de la bière, des apéros, du vin.

On monte une société ensemble, on bosse comme des malades, on fait construire une maison. Et on est tellement éreintés que certainement bien 3 fois par semaine, on termine au resto-brasserie, ou devant des plats faciles à faire rapidement (des pâtes aux petits pois ou au maïs).

Forcément, nous nous sentons mal, à vivre ainsi, mais on ne fait pas la relation avec la nourriture. Juste, il est obnubilé par le fait de perdre ses kilos à l'approche de l'été (pour mieux les reprendre devant des barbecues bien arrosés, hum), pour encore plaire et séduire, et forcément je le suis.

Je me souviens d'une tentative de régime « svensson », : un jour tu manges si possible light quand même, un jour ne te manges absolument rien d'autres que quelques gélules coupefaim (du guar je pense). On devient cinglés au bout d'une semaine ! Impossible à tenir.

Pour le reste, il me pousse à lui (nous) acheter des tonnes de produits « lights », persuadés que la solution est là ... mais non, pas du tout.

Puis on se lance dans le sport, le body building. On reste de longues périodes sans resto, lui maigrit certes très bien, je lui prépare les menus qu'il me dicte, avec beaucoup de pâtes au menu ...mais moi .. je mincis un tout petit peu, mais je ne maigris pas beaucoup malgré mes efforts et mon heure quotidienne d'entraînement en salle. J'ai toujours du ventre, et je ne comprends pas pourquoi, je fais pourtant tellement d'abdos !

Il finit par tomber amoureux d'une blonde qui passait, et nous nous quittons.

J'ai 26 ans, je pèse entre 70 et 80 kgs, certes j'ai la force d'un homme, mais je me sens infiniment moche et grosse.

De désespoir, je me lance dans le body à fond, je passe certainement au moins deux heures par jour à m'entraîner, week-end compris.

Finalement, ne plus manger de chagrin, et faire du sport intensif, ça finit quand même par me faire maigrir.

J'ai 27 ans, je fais du taille 40, je pèse 65 kgs, suis évidemment bien musclée, mais pas sèche, l'aspect obsession nutritionnelle du bodybuilder m'énerve.

Ma vie, ce n'est pas une vie, c'est un sacerdoce de salle de sport. Je fais équipe avec les paracommandos de petit gabarit de la caserne d'à-côté, c'est tout dire.

A ce stade de ma vie, j'avoue avoir déjà été trouver à deux reprises soit une diététicienne, soit un institut de beauté présentant un nouveau système d'amaigrissement « miracle », que je n'entame pas de toute manière, car je ne me retrouve pas dans leurs discours qui ne parlent QUE de privations, d'absence de gras et de sucre.

Un an plus tard, j'achète une petite maison, je me suis reconstruite, j'ai rencontré un nouveau jules. Pas de chance, j'ai pas réalisé à temps qu'il était boulimique et dépressif. On arrête le sport, parce qu'il n'a plus envie, et puis il faut s'occuper de la maison, des chiens et de l'immense terrain à entretenir (et lui ne fait absolument RIEN).

Evidemment, l'arrêt de sport nous fait vite prendre du poids et du gras, malgré pourtant que je m'occupe pas mal physiquement à l'entretien général de maison et jardin, après mon travail à temps plein. Monsieur a vite des soucis de santé (plus de cartilage à un genou, maux de dos), on va trouver la diététicienne de son enfance.

Au départ, je me bats contre des moulins pour essayer qu'il suive les conseils de cette femme, conseils qui me rebutent totalement. Facile pour elle, très maigre, qui déteste d'emblée tout ce qui contient du gras ou du sucre, et qui trouve que le fromage blanc à 0% est délicieux, qui veut de la cuisine vapeur absolument sans matière grasse, du pain sec de gluten, qui veut que je lui pèse tout.

Par devoir, je le fais, pour la santé du Jules, quelques mois mais pas beaucoup. Ce n'est pas tenable, encore moins pour lui qui est dépressif. Tant pis pour ses soucis de cartilages usés au genou à cause de son poids, il baisse les bras, moi aussi. De tout manière, je ne me souviens pas franchement avoir perdu grand chose à ce régime-là, ni en poids ni en centimètres, (lui non plus!) et pourtant, je jure que c'était très maigre et très sobre, nos repas à ce moment-là.

Mais le soir, avec mon boulimique en face de moi, si je veux manger à ma faim, je dois manger de plus en plus vite, sinon il pique le contenu de mon assiette, c'est presque une guerre. Ma cuisine n'est jamais assez riche, ni saucée ni grasse à son goût, on fait une consommation de boîtes de crèmes fraîches épaisses assez terrible. Je supporte ça pendant presque 8 ans puis je l'éjecte de ma vie. Question de survie (la mienne, car la sienne).

Blanc – pause – silence. J'ai besoin de me reconstruire.

J'ai 35 ans, je dois peser entre 80 et 90 kgs, et faire certainement du taille 48. Je remange à ma mode, classiquement traditionnel, des plats de mon enfance, pourtant en sauce, mais cuisinés comme ceux de ma mère. J'ai l'impression de revivre, enfin je peux manger à nouveau lentement, déguster, digérer, profiter réellement.

Evidemment, après ces années de terrible stress conjugal, mes tripes colopathent durant de très nombreux mois. Vraiment, ce gars qui a parasité mon existence, je le « chie », je le « vomis ». Très curieusement, je maigris, je dois peser un peu en-dessous de 80 kgs. A l'époque je ne fais absolument pas la liaison entre la nourriture et l'amaigrissement, je porte tout sur le compte du comportement fort compréhensible de mes intestins. JE change de maison, de vie, d'amis, j'essaie juste de ne pas trop manger en compensation des restos et sorties, mais malgré tout, les plaisirs de l'existence me ramènent à 86 kgs.

J'ai 40 ans, on est en 2008, je change aussi de boulot. Ma cuisine a besoin de gros travaux qui durent des mois, je suis réduite à manger durant ce temps, des tomates-mozza le midi, ou parfois le très simple plat du jour (mais de qualité) au resto à côté de mon bureau, et le soir, des plats « vapeur » au micro-ondes, seul objet chauffant que je peux encore utiliser chez moi sans cuisine -- ma cuisinière électrique fait surchauffer les lignes du salon, je ne peux pas l'utiliser. En plus, je subis le stress du changement de boulot (c'est à Bruxelles, il faut que je me tracasse des trains et métros), et paf, je re-colopathe grave pendant des mois. A tel point que dans le train, hors de question pour moi de m'éloigner des toilettes.

Le tout fait que je redescends à 78 kgs.

Eclaircie dans l'existence, je rencontre Délicieux Mari. Les travaux sont terminés, comme tout le monde le sait, le bonheur n'aide pas vraiment les bons vivants à rester minces (encore faut-il l'avoir été). Je me marie en 2010, je pèse 84 kgs. A part le stress du boulot qui m'empêche de bien dormir la nuit, tout va bien dans mon existence. Mon mari aime la cuisine simple et saine, sans trop de sauce, c'est pas compliqué pour deux sous de se nourrir, avec lui. Il a juste – comme moi – un gros faible pour les choses sucrées.

La colopathie ne me quitte plus vraiment, j'en souffre maintenant beaucoup depuis 2008. Comment ai-je pu physiquement résister ainsi à la douleur et aller travailler ? Je ne sais pas. C'est à un tel point qu'en 2012, ne parvenant pas à déterminer quels aliments me veulent du mal, je ne mange plus, durant deux mois, exactement QUE : chicons, fenouil, courgette cuits vapeur, avec du blanc de poulet ou du poisson blanc, parfois avec un peu de pâtes ou de riz blanc. Le matin, juste un peu de porridge au lait écrémé, et édulcoré (je ne sais pas encore que c'est mauvais) Sans rien d'autre. Je supprime tout : café, vin, sodas ... desserts, choux, légumineuses, pain. Sans effet.

J'ai toujours aussi mal, jour et nuit, pas de répit, je me demande même si je n'ai pas un cancer, une belle crasse. Et je crève de faim en plus. Le médecin traitant m'a dit que le gras, c'était très mauvais pour les tripes ...du coup, nada, plus de gras DU TOUT. Ah j'étais pourtant fière de mon stoïcisme. Forcément, à ce régime-là, de mi-février à mi-avril 2012, je perds 7 kgs, et j'ai un taux de cholestérol exemplaire.

Le spécialiste consulté s'avoue fort impuissant, il me dit de me tourner vers le yoga, la méditation, de tout noter alimentaires sur un calepin, avec les heures des réactions que je ressens ensuite (ça me paraît insurmontable!). Bien qu'assez certain de savoir ce dont je souffre, il prescrit par sécurité une coloscopie.

Une collègue me glisse dans l'oreille que peut-être un ostéopathe pourrait m'aider. Ah ? Je croyais que c'était juste pour les maux de dos ? J'y vais et en une seule séance, le monsieur me remet le côlon en place, le lendemain, la douleur a miraculeusement disparu. Il suggère tout de même de conserver le rendez-vous pour la gastro-coloscopie de la semaine suivante, au cours de laquelle on ne me trouve absolument rien d'anormal ...comme prévu.

Je reprends mon alimentation habituelle, mais forcément, après deux mois de frustrations, je me lâche. Et à l'aube de 2013, j'ai tout récupéré. Retour à 89 kgs. Mon mari, qui est un petit mince, et qui m'a connue tout de même avec 10 kgs de moins, soupire nettement. Du coup, en janvier 2013, j'essaie Weight Watchers en m'inscrivant sur le net. Rien que l'idée des réunions me révolte. Rien que l'idée de compter poids et calories me lasse, mais que faire d'autre ? Il paraît que ça fonctionne ...à condition de restreindre fortement les glucides, le sucre et le gras. Mais on ne te donne aucune consigne sur la qualité des aliments par contre.

Je me souviens avoir trouvé que je n'avais pas trop faim, à condition de me bourrer de légumes, mais d'avoir souffert d'envies de sucre et de gras, ça oui. Et comme je déteste les recettes « chipotes » avec beaucoup d'ingrédients différents en toute petite quantité, car pour deux personnes, ça induit un réel gaspillage de matière ... eh bien ... j'apprends à accepter de manger de la cuisine vapeur (micro-ondes, en papillote) finalement peu variée (mes intestins restés tout de même capricieux) et assez fadasse (un peu comme mes jours maigres maintenant). Quelque part, j'apprends à accepter de manger d'une manière dite « saine » même si elle me semble tellement aller contre ma nature (bien que, c'est quoi au juste ma nature?).

Premier mois, je passe de 88,7 kgs à 83,7 kgs. Deuxième mois, je descends à 81 kgs. C'est super ! Troisième et quatrième mois : j'ai retrouvé les feuillets d'annotation de poids. Plus rien, nada ...bloquée à 81 kgs. Désespoir. Frustration. J'ai fini par lâcher prise. Et remonter dans les mois qui suivent aux alentours de 90 kgs (pas noté avec précision).

En 2014, nouvel essai, Je reperds, mais moins que l'année précédente et je bloque encore plus vite. Zut pas de chance, ce sont justement les congés, l'été, les barbecues, je n'ai aucune envie de manger de la salade nature et de me contenter d'une demi merguez. Allez au diable ! Début 2015, j'en suis arrivée à 93 kgs. J'en ai marre, je ne peux plus supporter le mot « régime », je vieillis, je souffre de tendinite au pied gauche, d'arthrose au pied droit, d'intestins irritables, quoi que je fasse, quoi que je perde comme poids. Je vis ces régimes comme des punitions, des injustices de Dame Nature, puisque de toute manière, non seulement je ne me sens pas beaucoup mieux physiquement (devrais-je peut-être plutôt songer à la pose d'un anneau gastrique pour perdre 20 ou 30 kgs pour enfin arrêter d'avoir mal un peu partout ?), ni moralement, mais qu'en plus j'ai pris du ventre et de la taille, endroit qui semble encore moins enclin que le reste à bien vouloir maigrir, malgré mes efforts.

Je pense : mais à quoi vais-je ressembler quand je serai ménopausée ? Vais-je devoir envisager rapidement d'être en chaise roulante, à cette allure croissante où vont mes douleurs ? Bien que consciente qu'il faudrait que j'agisse au moins pour une question de santé, je ne sais réellement plus que faire, ni vers qui ou quoi me tourner.

2016 ne s'avère pas plus catastrophique sur la balance que 2015 ... sauf que les douleurs intestinales ont repris. Je n'ai pourtant pas beaucoup de raisons « psy », j'ai changé de boulot, j'en suis arrivée à mon âge, à me fiche pas mal de mon physique de brave grosse dame, je suis très zen, j'ai appris beaucoup de tous les rateaux que j'ai pris dans la poire depuis que je suis née, et finalement j'en suis très contente .. alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

NdT. La suite du parcours après la découverte de Nouvelle flore et du Stop & go: voir sur mon blog.