

Calorie, ma chérie....

Quelle histoire... Sale histoire....Et si je commençais par le début, non ?

Alors, résumons les antécédents familiaux pour mieux comprendre la suite : maman, ex-obèse dans son enfance, ayant souffert toute sa vie d'ado de moquerie sur son poids et donc une bonne partie (encore maintenant) dans un combat contre la calorie, le gras, les kilos. En même temps, dans une fratrie de 12 enfants, à majorité féminine, notre copain Régime était comme un coq en patte. Alors, insidieusement, il a glissé ses petits diktats dans la tête de mes pauvres petites tatas et maman « De la viande tu ne mangeras pas, de la graisse tu zapperas, de fromage blanc à 0% tu te gaveras... ». Bref, entre les semaines mono diète Fromage blanc ou pomme et les retours de bâtons avec des crises de sucre à gogo, ma maman a évolué dans le merveilleux monde de la contrainte alimentaire. Riche patrimoine génétique, n'est il pas ??? Du côté de papa, l'inverse totale : élevé au bon lait cru de vache, issu de la ferme d'à côté, au gras de lard et compagnie, l'alimentaire était bien la dernière des préoccupations de cette famille modeste vosgienne. Ce qui n'a pas empêché une de mes tantes de tomber dans une grave anorexie vers l'âge de 13 ans... Comme quoi, les causes de cette maladie reste un mystère..

Quoiqu'il en soit, me voilà bien partie dans la vie, avec quelques neurones

« préprogrammés », des deux côtés pour subir les affres indécrites de notre affreux Gourou Mister R.

Bébé, je suis un petit gabarit, dans la norme. Un petit bidou mais loin d'être ronde. Maman, inquiète de voir son petit bout devenir comme elle le devenu elle-même (peut être pour « se protéger » de quelque chose), se donna la mission de m'inculquer des bases diététiques à sa sauce. Pas trop de gâteaux, pas trop de bonbons ect... Du bon sens certes, sauf que mon petit cerveau descendant d'une branche d'addicté en tout genre (anorexiques, nympho, héroïnomanes....), a bien fait son travail, a bien intégré toutes ces données et a commencé sa lutte interne avec ma propre volonté de manger des choses grasses et sucrées. Et en même temps, avec le recul et la lecture des livres de Taty, aurais je été si demandeuse de ces mets si j'avais pu mangé plus d'aliments gras, sans avoir été surveillée gentiment (mais toujours dans une bienveillance que toute maman aimante peut mettre au service de son enfant, entendons nous bien !) Mon père a également pris le pli de la tendance Diet, et me propose dès que je sais marcher de faire de la gym, natation ect... Bienvenue Monsieur Sport, welcome dans ma vie. ET hop, une nouvelle addiction à venir ! Mon papa: je me rappelle de ses regards noirs, quand, lors des repas familiaux dans les Vosges, quand j'osais me resservir d'un part de tarte ou gâteau, alors même que ma grand-mère me défendait « c'est bien, tu es en pleine croissance, il faut que tu manges ». Le combat entre deux cultures, simplement entre deux régions, dont une où le gras est légion... Entre parenthèses, une question philosophique me taraude : mais pourquoi donc les filles (et garçons d'ailleurs) dans l'Est sont ils si fins de corpulence ? Tiens tiens, au pays de la bonne chair, what a question...

Me voilà ado, complexée par une maturité corporelle en avance par rapports à mes copines (oui, faire un 95C à 12 ans, un peu déroutant hein....). Je ne suis pas à l'aise dans ce corps de femme, arrivé trop vite, avec les rondeurs qui accompagnent cette charmante époque. Maman, triste de me voir mal dans ma peau, décide de prendre le taureau par les cornes et de nous concocter un « régime » maison, pour tous les trois, y'a pas de raison !!! On doit tous faire attention, non ? Nous voilà parti dans la phase « pomme de terre à l'eau » à volonté comme plat unique, sur plusieurs jours. Youpi, on perd deux kilos, du coup c'est cool, on peut se lâcher le week end... Et là, gros gavage, ben oui, faut bien se rattraper : pizza avec pain, fromage, dessert ect, jusqu'à en avoir mal au ventre.... Et ce type d'alimentation restriction/récompense va durer, des années. Le yoyo, passant de 57 kilos (au top du top !) à

62 kilos, pour 1m 63. Et je suis ronde, je ne m'aime pas beaucoup... je cumule les mini crises de boulimie, et les « jeuns », couplés avec beaucoup de sport pour « évacuer » les calories. J'ai 16 ans, j'arrête le sport cette année, et je prends une hormone parce que mes règles sont trop abondantes et me font mal au ventre depuis leur arrivée il y a 3 – 4 ans. Je prends 8 kilos cette année, j'atteins les 63 kilos et je touche le fond... Je me deteste, je suis moche et grosse, ma meilleure amie, une belle rondelette devenue anorexique donc mince, tombe amoureuse, je suis seule, je déçois tout le monde, ça ne va plus.... Alors stop, je me documente, j'apprends le principe des calories et je décide de me créer ma propre ligne de conduite. Je me prépare des repas pour 250 cal/ repas, des gros saladiers de crudités principalement, peu de viande et zéro gras (de toutes façons, je n'en ai jamais consommé à part dans mes crises de « lâchage »). Et je couple à 1h de sport tous les deux jours... Sous le regard amusé de mes parents. Je ne prends plus mes repas avec eux. Je fonds, je descends à 57 kilos. Je deviens très studieuse, j'ai d'excellents résultats scolaires, je ne vois plus trop mes amis, je suis à 55 kilos. J'ai 19 ans, BAC mention bien et examen de rentrée dans une grande école de commerce en poche, je rencontre mon futur mari (un Vosgien tiens !!! L'histoire sans fin), tout va bien... mais à 15 jours de mes 20 ans, ma grand-mère décède... Et je plonge littéralement dans la spirale infernale de l'anorexie, je mange une tomate et une crevette le midi, seule à l'école, dans un coin, je fuis les repas familiaux, je fais deux heures de sport par jour. Mon ami qui vit avec moi chez mes parents ne comprends pas bien (c'est en arrivant en Ile de France qu'il a découvert le concept du light, du 0%, ect... en même temps, il n'y a jamais eu que ça chez mes parents !). Je me gave de thé, tisane avec aspartame (parfois 15 sucettes par bol, imbuvable pour moi aujourd'hui alors que ça me paraissait moyennement sucré à l'époque), coca light et compagnie, presque 2 à 3 litres par jour. Côté avantage, ça me coupait les sensations de faims, mais côté inconfort, mon nouveau meilleur ami répondait au doux nom de WC. Je mâche chewing gum sans sucre non stop, de 7h à 21h (bonjour l'aérophagie). Je deviens la Constipation faite femme.....J'ai souvent des vertiges, mais je tiens bon, je me sens super forte, je suis excellente dans cette fameuse école de commerce, j'assume toujours mon sport, presque 7h par semaine... Mes seuls jours de relâche où je m'autorise à me gaver, le samedi et dimanche matin, où sous les yeux effarés, voire apeurés de mes pauvres parents et de mon ami, tout y passe (gauffres, fromages, quatre quart.... Tout ce que mon corps chéri réclame à corps et à cri à force de persécutions quotidiennes, toute cette dose de graisse dont je le prive, il la reçoit en une prise..). Résultat : mon estomac est au bord de l'implosion, je suis presque incapable de bouger, mais je m'oblige (et j'entraîne mon compagnon dans ma folie) à faire 3h de marche, hiver comme été après ces gargantuesques repas.... Après, je m'allonge sur mon lit car mon estomac est saturé, que j'ai mal, et en même temps, pour bien faire les choses, j'avale mes laxatifs en dose hallucinante pour compenser....

Je tiens ce rythme pendant plus de 5 ans, avec des hauts et des bas, des débuts de rémission et des rechutes.....J'aurais pu aller me faire soigner en clinique (grand bien m'en aurait pris), mais non, j'étais plus forte que tous les médecins du monde, j'ai toujours refusé...

J'ai 30 aujourd'hui. J'ai eu la chance incroyable, et avec un peu d'aide quand même, d'avoir ma fille, à 28 ans, dans ce corps décharné, apauvri, mort. Ce n'est que l'année dernière que je décide de me bouger, voyant mes 30 ans arriver et ayant conscience (allelouia) que j'ai perdu 10 ans de ma vie, que je suis passée à côté de tout (même de mon mariage, même des premières années de ma fille), trop concentrée à me dépenser sans compter, et à compter mes calories.... ET moi, dans tous ça ? Connais pas, enfin, connais plus à vrai dire. Soyons honnête, face à ça comme on dit là bas : je ne sais plus qui je suis, je ne sais pas me poser pour la simple et bonne raison que je ne sais pas quoi faire de moi !!!! Je ne me suis jamais posée, même en vacances, mon esprit toujours à 400 à l'heure.... Je crois que je suis fatiguée, que si je ne change pas, je vais passer à côté de ma vie entière, que je vais continuer à mourir... je suis prête. Je commence une psychothérapie. Parallèlement, je recherche des solutions pour

mon ventre : eh oui, ça fait dix ans que je suis ballonnée, constipée, que je ne digère pas ect... Oui, je vous arrête de suite, j'ai fait les tests d'intolérance, j'ai donc arrêté le gluten (que je ne mangeais pratiquement pas) et lactose depuis 4 ans. Après des effets « whaou » c'est génial, ben bof, je suis toujours embêtée avec ce ventre, qui ne dégonfle jamais, des gaz qui me gâchent la vie....Entre parenthèse, merci M'sieur Soja pour les dégâts supplémentaires... Bref, suite à quelque recherche, je tombe par chance, que dis-je, miraculeusement sur le site de Taty Lauwers..... Ca me plait, je décide de me procurer Du gaz dans les Neurones, dans lequel j'ai l'impression de me reconnaître.

Le choc culturel.... La révolution en marche : comment, il faut manger DES GRAISSES originelles pour se remettre sur pied ???? Oubliez le concept de calories, que je suis depuis 10 ans et qui nous est rabaché par tous les magazines féminins ???? C'est une blague ?????? En plus, il faut manger du BEURRE, Graisse de palme et j'en passe, haïs par tous nos amis diététiciens et docteur en nutrition depuis des lustres.... Le monde à l'envers.

Bon, après un conditionnement mental, je décide de me lancer. J'achète mon premier beurre de lait cru depuis... 30 ans !!!! Un peu la peur au ventre de le voir gonfler justement....

Surprise : non seulement ça se passe bien, mais en plus c'est bon !!!!! Alors, hop, je décide de me faire « audité » par cette formidable dame. Je reçois mon bilan, déroutant aux premiers abords, aux vues de mes idées reçues sur la nourriture, qui sautent au fur et à mesure que j'avance dans ma lecture de ses conseils.

Psychologiquement, le chemin est semé d'embûches pour quelqu'un qui n'a pas mangé normalement et qui a évité toutes formes de graisse depuis 10 ans. Mais je me suis lancée, en décidant de faire confiance à Taty.

Depuis un mois, je n'ai jamais mangé autant de graisses de ma vie je crois !!! Je vais toutes les semaines au magasin bio, acheter des légumes, que je prépare à la vapeur. Je me prends une à deux heures maxi le week end pour préparer tout ça, plus qu'à assaisonner avec différents huiles VPPF, graisse de palme, huile de coco, selon mes envies. J'ai diminué l'aspartame, je n'en consomme plus que dans mon thé du matin, ce qui est un exploit. Je mange vraiment bien, c'est-à-dire que j'ai la sensation de me NOURRIR. C'est très compliqué d'expliquer un ressenti... Un exemple : quand je mangeais un yaourt light, j'aurais pu en manger trois autres derrière, mais si je mange un yaourt au lait entier ou un flan agar agar au lait cru, je suis repue. J'ai beaucoup moins d'envie de saveurs sucrées dans la journée, je suis moins obsédée par la bouffe. Point de vue moral, moi qui étais tout le temps le moral en berne, ça va mieux, je me surprends à broyer du blanc ! C'est très nouveau pour moi.

Toutefois, je modère mon euphorie, sachant qu'une rechute est possible à tout moment (mon cerveau doit guérir lui aussi, et ça prendra un peu de temps...). Jusqu'ici tout va bien.

Une anecdote peut être pour tenter de convaincre les sceptiques. Je suis partie deux semaines aux Etats-Unis, en ayant commencé la plateforme conseillée par Taty. Pas évident de savoir ce qu'on mange, mais j'ai tenté d'appliquer les conseils de base. Le matin, assiette géante d'œufs brouillés, sur lesquels je rajoutais deux plaquettes de beurre. Le midi, souvent poulet légumes, cuits avec de la matière grasse, le soir, omelette/légumes/beurre, ou viandes ect.... Après ces 15 jours, non seulement j'ai perdu du poids (véridique), mais j'ai surtout dégonflée. Je n'y ai pas cru moi-même, étant certaine d'avoir pris au moins trois kilos au vue de ce que j'avais englouti.....Comme quoi.

Promis, je reviens vers vous dans quelques mois, pour savoir où j'en suis !!!