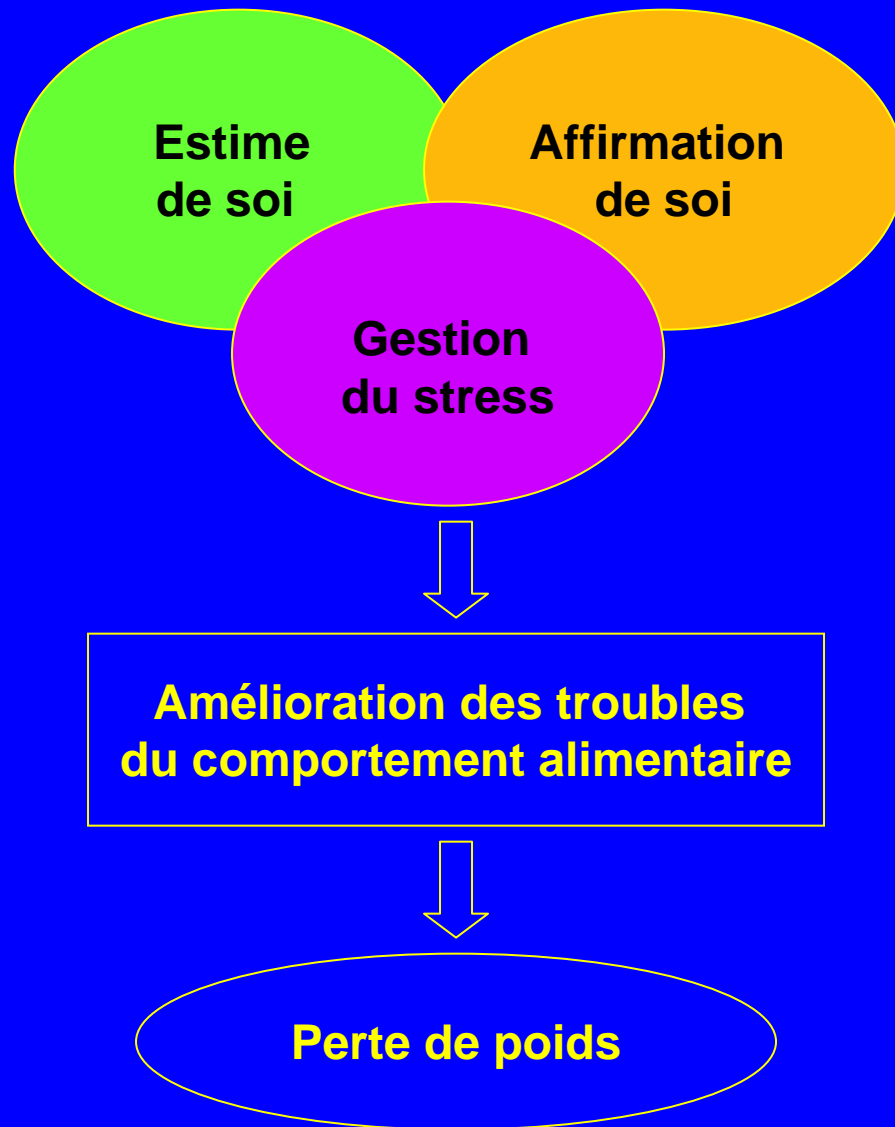


# **Maigrir sans stress ... sans stress vous maigrirez**

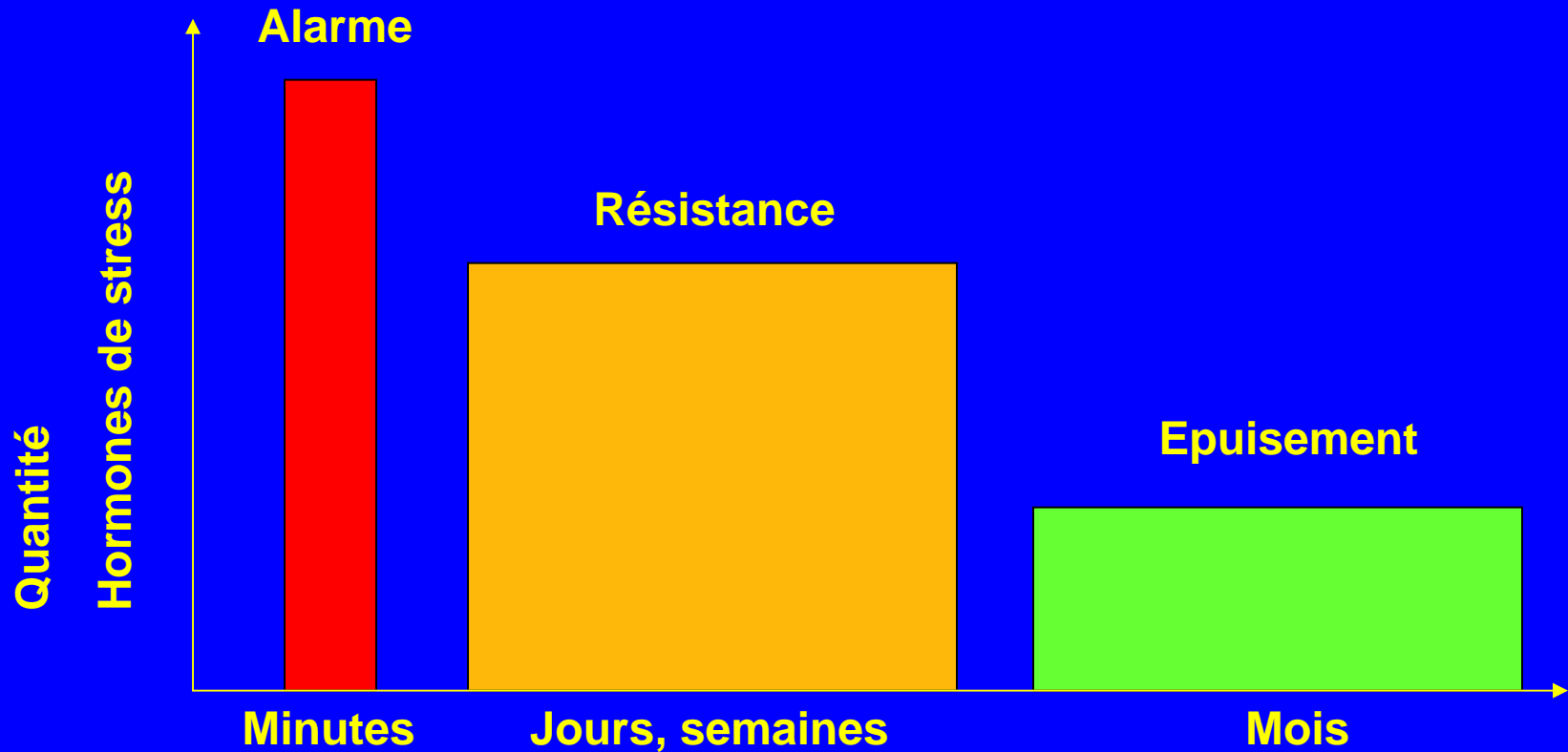
**Prof. Alain Golay**

**Service d'enseignement thérapeutique  
pour maladies chroniques**

**Hôpitaux Universitaires de Genève**



# Des hormones de stress et leurs 3 phases



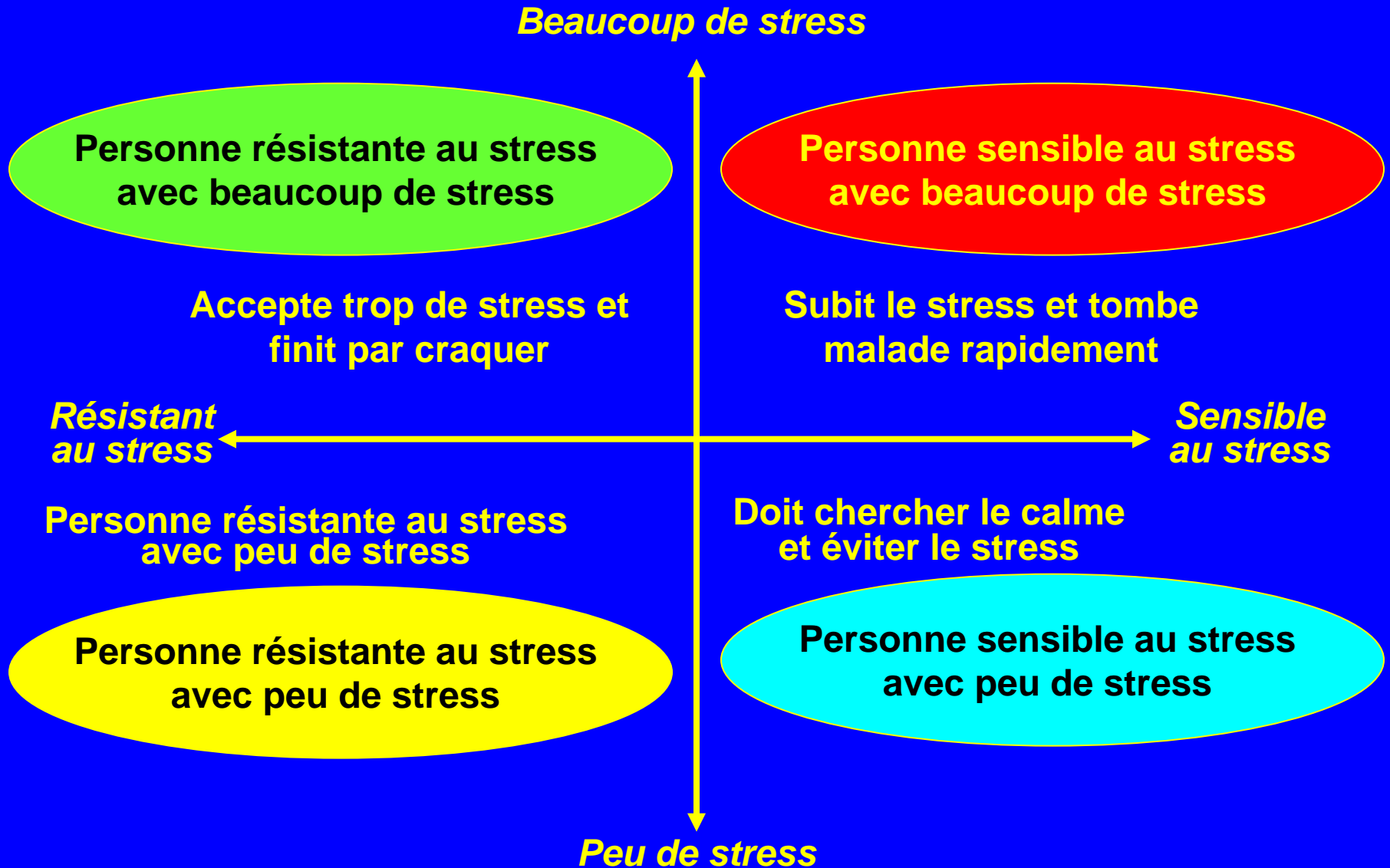
# Les conséquences douloureuses du stress

- **Maux de tête, migraine**
- **Tensions nuque**
- **Sciatiques**
  
- **Crampes d'estomac**
- **Colon spastique**
- **Ulcère gastrique**
  
- **Epicondylites**
- **Bursites**
- **Arthrites**

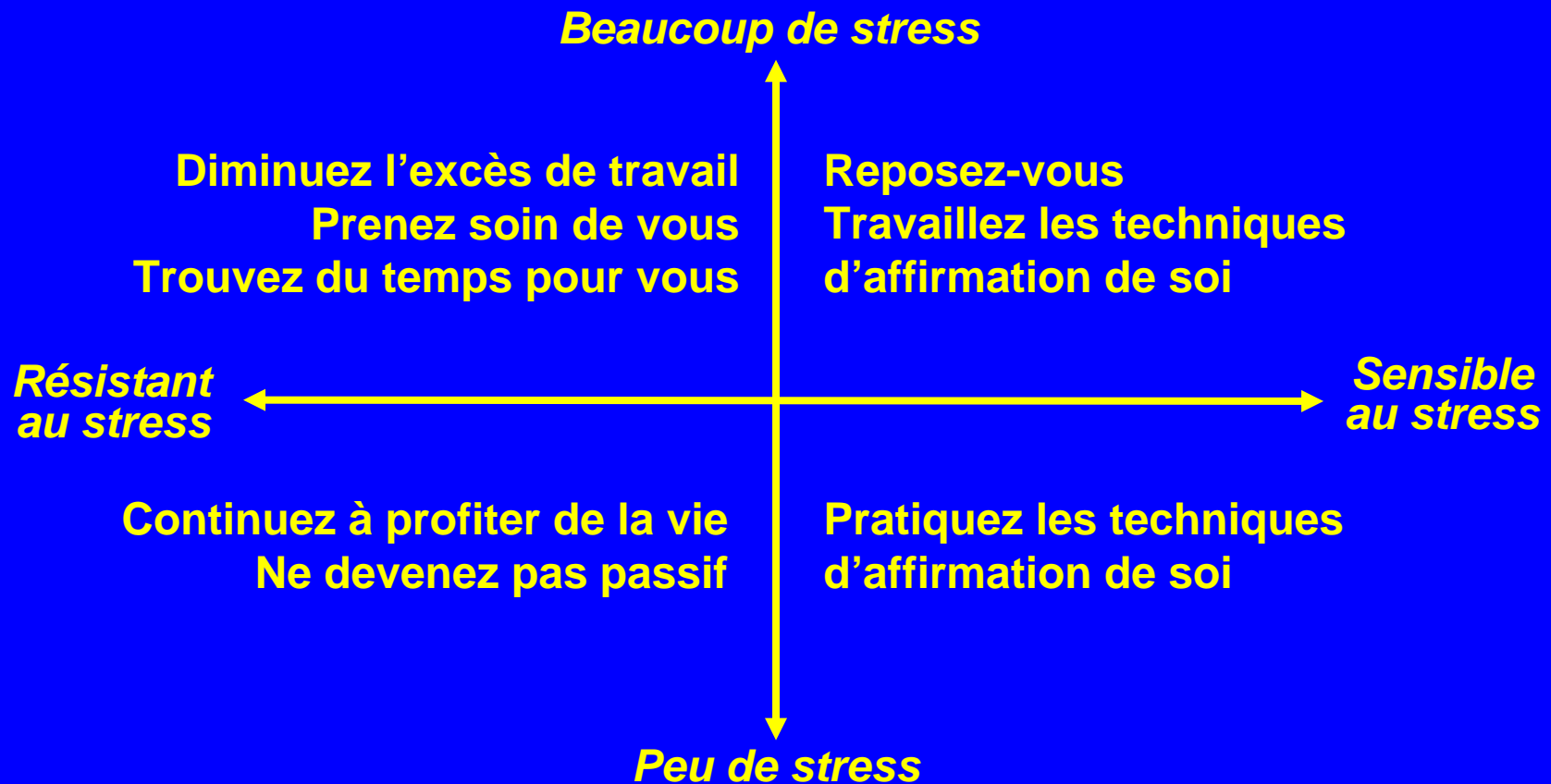
# Les conséquences médicales du stress

- **Obésité**
- **Diabète**
- **Hypertension**
- **Infarctus**
- **Hémorragie cérébrale**
- **Troubles du sommeil**
- **Anxiété**
- **Dépression**
  
- **Tumeurs**
- **Cancers**

# Quantité et sensibilité au stress



# Que faire si vous avez trop de stress, et que vous y êtes sensible ?



# Comment se manifeste le stress chez vous ?

- **Palpitations**
- **Transpiration**
- **Tremblements**
- **Crispations au visage**
- **Tensions musculaires**
- **Troubles du sommeil**
- **Douleurs multiples**
- **Fatigue importante**
- **Nervosité accrue**
- **Anxiété, dépression**



**Avez-vous trop de stress ?**

**Etes-vous sensible au stress ?**

# Les stressseurs

- **Compétences professionnelles insuffisantes**
- **Problèmes relationnels, affectifs**
- **Manques de condition de base de vie, santé, habitation**
- **Problèmes d'argent**

# Les 4 stratégies de gestion du stress

**Comment  
pouvez-vous anticiper  
et vous préparer?**

**Comment  
votre entourage  
peut-il vous aider?**

**Améliorez  
votre hygiène  
de vie**

**Modifiez  
vos pensées  
négatives**

# Comment pouvez-vous anticiper et vous préparer ?

- **Anticipez à l'avance**
- **Pratiquez au maximum**
- **Travaillez les détails**
- **Cherchez la meilleure interprétation**
- **Exposez-vous pour pratiquer**
- **Evitez une surcharge de travail**

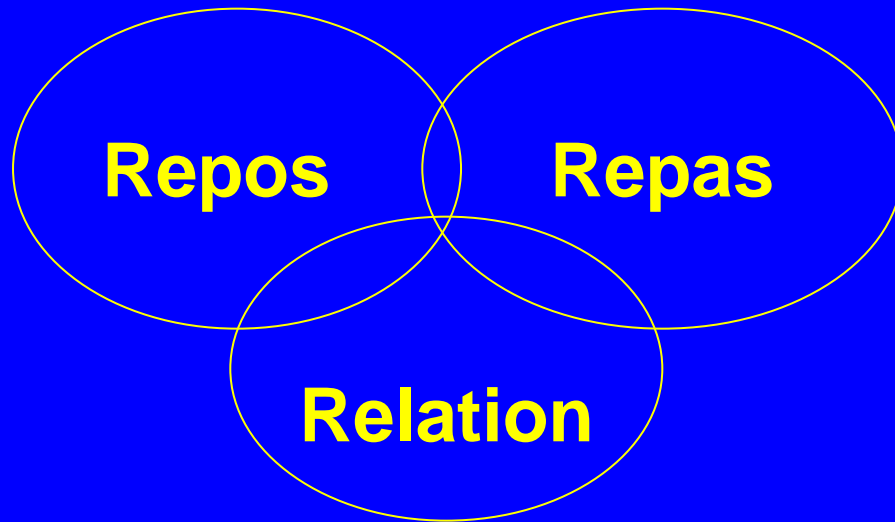
# Comment votre entourage peut-il vous aider ?

- **Demandez de l'aide**
- **Cherchez un soutien**
- **Protégez-vous d'un entourage stressant**
- **Evitez la pression de votre famille**

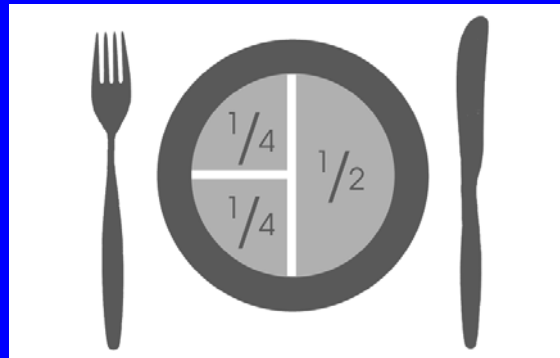
# **Améliorez votre hygiène de vie pour diminuer votre stress**

- **Dormez plus**
- **Bougez plus**
- **Mangez plus léger**
- **N'utilisez pas de médicaments calmants**
- **Evitez l'alcool**

# Les premiers conseils d'hygiène de vie



# Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?



- **$1/2$  légumes, salade, fruits**
- **$1/4$  pommes de terre, pâtes, pain, riz**
- **$1/4$  viande maigre, poissons, œufs, fromage allégé**



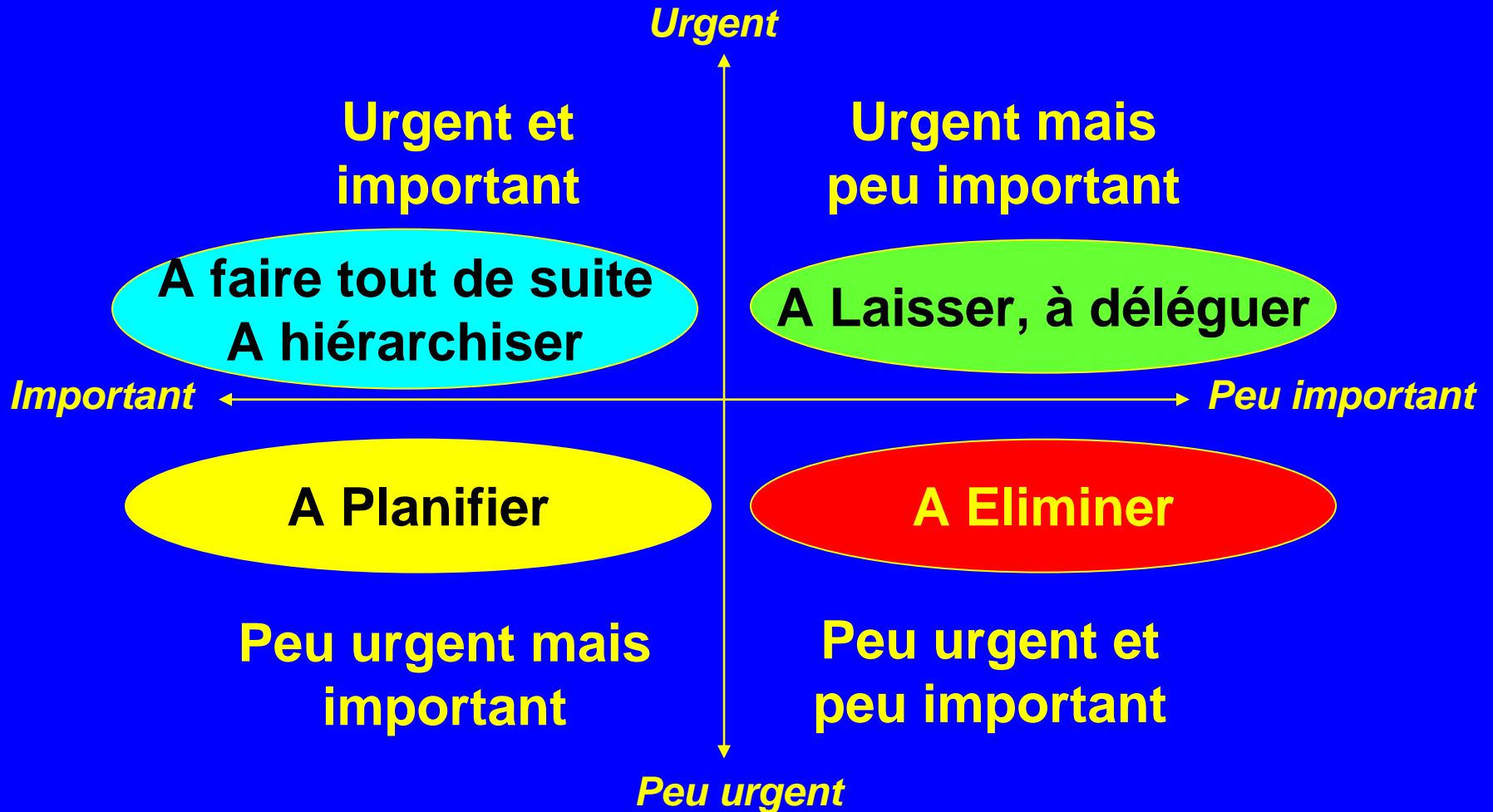
# Modifiez vos pensées négatives

- Evitez de vous mettre la pression
- Maîtrisez vos propres jugements
- Regardez ce que vous avez déjà accompli
- Examinez vos pensées négatives avec gentillesse
- Réfléchissez aux progrès que vous avez fait
- Savourez les fruits de vos progrès
- Soyez impeccable, mais pas parfait !

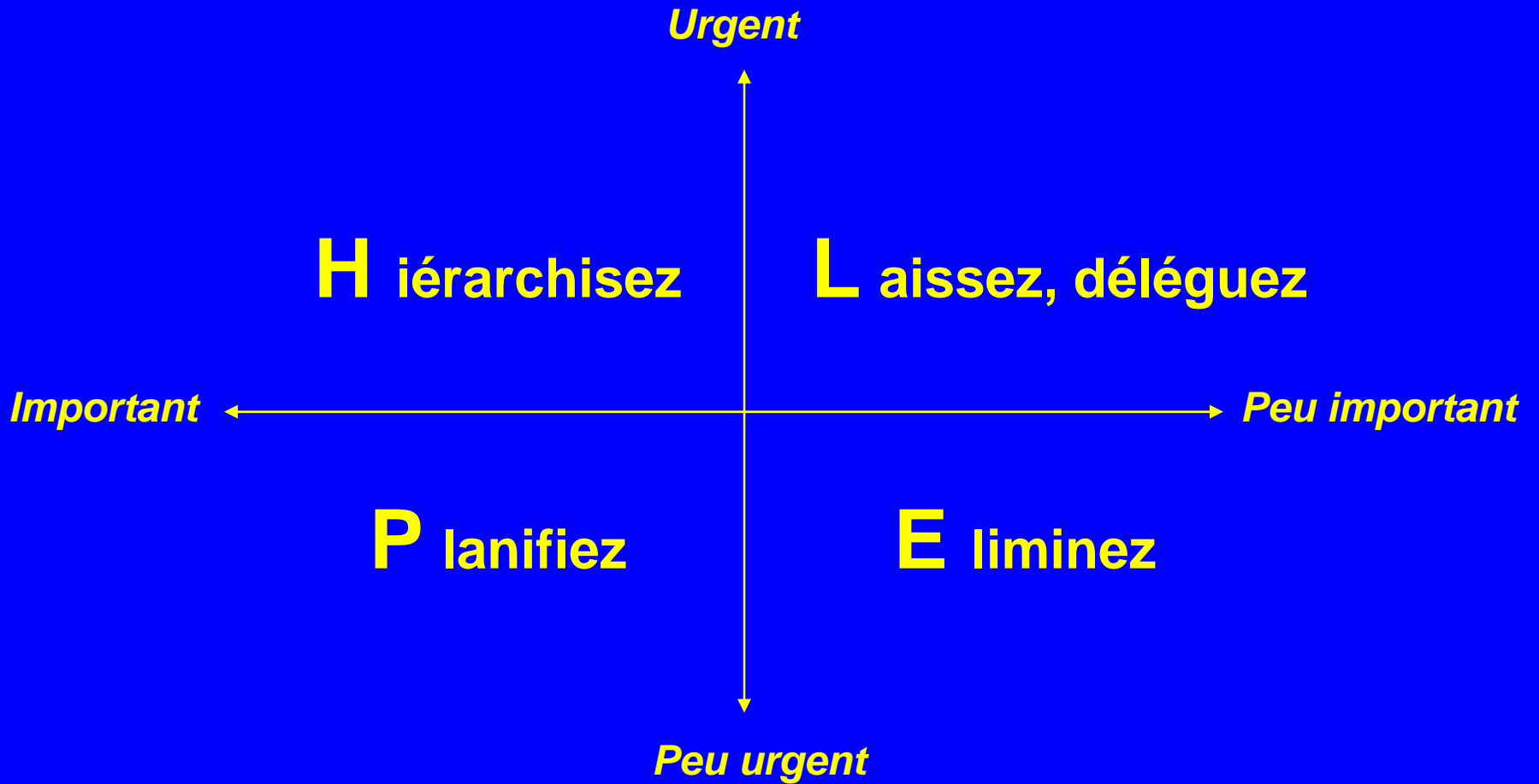
# **Occupez-vous de vous, faites-vous plaisir !**

- **Relaxez-vous**
- **Faites-vous masser**
- **Choisissez un hobby**
- **Cherchez vos priorités**
- **Essayez de dégager du temps pour vous**

# Choisissez vos priorités



# HELP



# L'estime de soi

**Amour de soi**

**Confiance en soi**

**Vision de soi**

**Capacité à vivre  
des relations  
satisfaisantes**

**Capacité  
à agir**

**Capacité  
à projeter**

**L'amour de soi**

```
graph TD; A[L'amour de soi] --> B(Qualité des nourritures affectives); A --> C(Capacité à vivre des relations affectives); C --> D[Stabilité affective / Résistance aux critiques];
```

**Qualité  
des nourritures  
affectives**

**Capacité à vivre  
des relations  
affectives**

**Stabilité affective**

**Résistance  
aux critiques**

**La confiance en soi**

```
graph TD; A[La confiance en soi] --> B(Apprentissage des règles de l'action); A --> C(Capacité à agir); C --> D("Action à agir / Résistance aux échecs");
```

**Apprentissage  
des règles  
de l'action**

**Capacité  
à agir**

**Action à agir  
Résistance  
aux échecs**

**La vision de soi**

```
graph TD; A[La vision de soi] --> B(Projection des parents sur l'enfant); A --> C(Capacité à projeter); C --> D[Ambition, projet / Résistance aux obstacles];
```

**Projection  
des parents  
sur l'enfant**

**Capacité  
à projeter**

**Ambition, projet**

**Résistance  
aux obstacles**



**L'estime de soi**

**Sentiment d'être**

**Aimé**

**Compétent**

## **Une mauvaise estime de soi responsable d'un excès de poids**

- **Vous avez peur d'échouer un nouveau régime**
- **Vous subissez le racisme « anti-gros »**
- **Vous êtes influencé par votre entourage**
- **Vous vivez très mal votre excès de poids**
- **Vous abandonnez trop vite votre régime**
- **Vous acceptez mal des compliments sur votre physique**
- **Vous êtes stressé par votre nouvelle image**

**Une perte de poids peut engendrer un «bonheur anxieux»**

**Instabilité de l'estime de soi**

```
graph TD; A[Instabilité de l'estime de soi] --> B(Fluctuation du moral); A --> C(Fluctuation des grignotages); A --> D(Fluctuation du poids);
```

**Fluctuation  
du moral**

**Fluctuation  
des grignotages**

**Fluctuation  
du poids**

# L'affirmation de soi

**Affirmé**

**Qu'ai-je envie  
de faire, d'être,  
d'avoir ?**

**Passif**

**Ne vous laissez pas aller,  
Ne vous faites pas insulter**

**Agressif**

**Ne soyez pas en colère  
contre vous et  
contre les autres**

**Essayez d'obtenir**

**Quelque chose  
que vous  
aimez**

**Une bonne relation  
avec quelqu'un  
que vous aimez**

**FAIRE  
pour soi  
pour les autres**

**S'ENTENDRE  
avec soi-même  
avec les autres**

**Quelque chose  
à quelqu'un que  
vous aimez**

**Une bonne relation  
avec quelqu'un  
que vous aimez**

**Essayez d'offrir**

# Travailler son affirmation de soi pour maigrir

**Faites  
un compliment**

**Faites une  
demande d'aide**

**Faites  
une critique**

**Répondez  
à  
un compliment**

**Répondez à  
une demande  
Sachez dire non**

**Répondez à  
une critique  
Contenez votre colère**

**Positif**

**Neutre**

**Négatif**

# Comment demander un service

- **Demandez l'autorisation**
- **Exprimez-vous clairement**
- **Soyez positif, convainquant**
- **Exprimez vos émotions, vos impressions**
- **Offrez un compromis**
- **Finissez en bon terme**

**Je n'arrive pas à dire non**



**Car j'en ai envie  
Personne d'autre peut faire aussi bien  
J'ai peur de décevoir**



**Trop de travail contre mon gré**



**Stress, burn out**



**Compulsions  
Prises de poids**



# Comment refuser sans fâcher

- **Ecoutez attentivement**
- **Reformulez pour bien comprendre**
- **Soyez quand même positif**
- **Exprimez vos émotions, vos impressions**
- **Cherchez à négocier un compromis**
- **Finissez en bon terme**

# Comment recevoir une critique

- **Ecoutez attentivement**
- **Faites l'enquête**
- **Précisez les points de litige**
- **Ne vous justifiez pas**
- **Faites le tri entre les critiques constructives et destructives**
- **Acceptez l'idée d'avoir fait une erreur**

# Je reçois une critique non-justifiée

- 1) **Faites la sourde oreille pour vous protéger**
- 2) **Quittez les lieux pour vous protéger**
- 3) **Analysez et discutez les faits objectivement :**

**D** écrivez les faits objectivement

**E**xprimez vos émotions

**S**olutions constructives à proposer

**C**onséquences émotionnelles

**Le conflit**



**Polémique**



**J'argumente contre l'autre**

**Le « tu » tue!**

**Le « vous » vomit!**



**Destruction du dialogue**



**Mort de la relation**

# La technique du « JE, TU, NOUS »

**JE objectif**

**J'ai observé  
J'ai remarqué**

**JE émotionnel**

**Je ressens  
Je suis écœuré  
Je suis fâché...**

**TU**

**Qu'est-ce que tu en penses ?**

**NOUS**

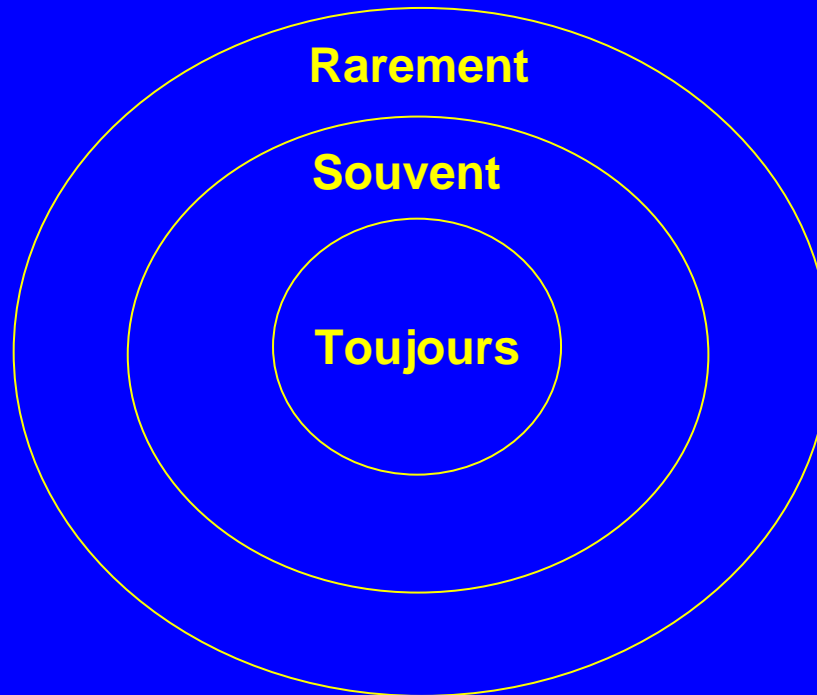
**Que pouvons-nous faire ?**

# Quelles sont vos motivations intérieures ?



# Quelles sont vos motivations extérieures ?

Avez-vous le soutien nécessaire pour réussir ?



**Il vous faut 3 personnes qui vous soutiennent souvent ou toujours.  
Par contre, repérez les saboteurs !**

# J'aimerais faire un changement alimentaire

<b>Avantages</b>	<b>Désavantages</b>



**Est-ce important pour vous  
de changer d'habitude alimentaire ?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Pas important**

**Important**

# Etes-vous confiant de pouvoir changer d'habitude alimentaire ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Pas de  
confiance**

**Beaucoup  
de confiance**

# Etes-vous prêt à commencer un changement d'habitude alimentaire ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Peu prêt

Prêt

**Choisissez vous-même votre  
changement alimentaire**

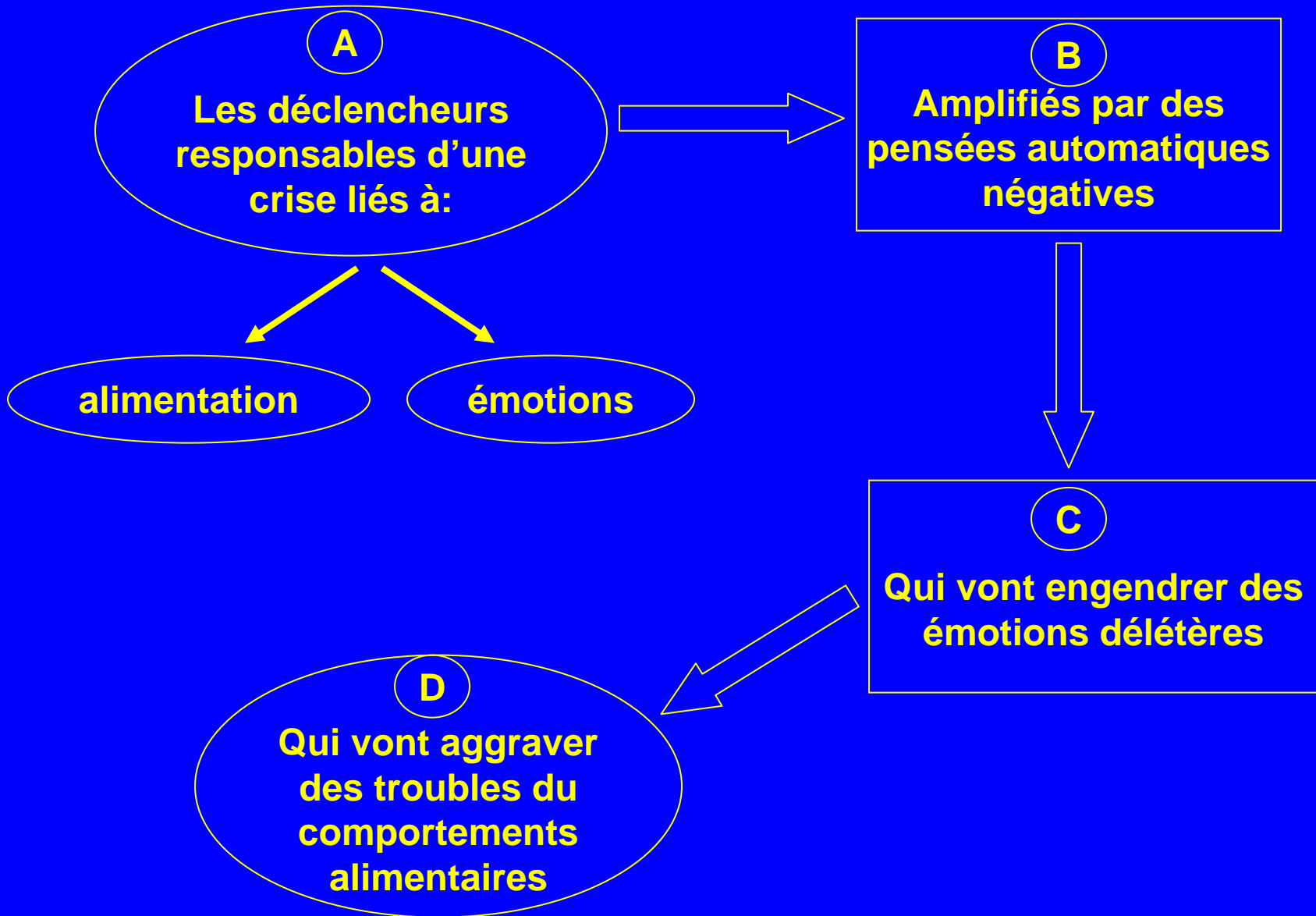
**Ce que  
vous avez  
envie**

**Ce dont  
vous êtes  
capable**

**Ce qui ne vous  
coûte pas trop cher  
psychologiquement**

**Ce qui vous permettra  
d'améliorer votre qualité de vie**





# Les déclencheurs

## *Liés à l'alimentation*

- La vue des aliments
- Les odeurs de nourriture
- Les périodes de fêtes
- La préparation des repas
- Les buffets à volonté
- Les apéritifs
- L'horaire
- Les courses
- Les aliments disponibles à la maison
- Les aliments dangereux
- Les repas d'invitation
- La faim et les fringales

## *Liés aux émotions*

- Tout ce qui induit des émotions
- Une activité ennuyeuse
- La solitude
- Le stress
- Les vexations
- Un sentiment d'impuissance
- La colère
- La fatigue ou l'épuisement
- Le sentiment d'échec et de ne rien valoir
- Le fait de ne pas avoir assez maigri
- L'excitation, les émotions trop fortes de plaisir

# Stratégies

- Réfléchissez à ce qui est en train de se passer (émotion)
- Repérez les déclencheurs qui sont en rapport avec les émotions
- Exprimez vos émotions, verbalisez ce qui vous préoccupe
- Rappelez-vous que ressentir des émotions est normal
- Retrouvez de l'intérêt pour quelque chose
- Faites-vous plaisir, recherchez des plaisirs
- Pensez à vous
- Sortez de la cuisine, de la maison
- Faites une promenade, du shopping, de l'exercice physique
- Mangez en compagnie
- Prévoyez, organisez vos repas d'avance

# **Rangez les aliments hors de vue**

- **Evitez de disséminer des aliments partout dans la maison**
- **Regroupez les aliments dans un même lieu**
- **Rangez les aliments hors de vue**
- **Eliminez les aliments dangereux**



# Les invitations

- Prenez une collation basses calories avant la réception
- Ne prenez pas d'apéritif ou de digestif alcoolisé
- N'abusez pas du vin à table
- Eloignez la corbeille de pain
- Refusez poliment le second service
- Acceptez un écart avec philosophie
- Sollicitez l'attention, l'aide et le soutien de votre famille et de vos amis

# Comment refuser un deuxième service

- J'ai assez mangé, c'était délicieux
- Je suis au régime, je fais attention
- Je suis malade, je ne peux pas manger plus
- Je suis malade et je prends un traitement
- Mon médecin m'a prescrit un régime
- Si tu es mon ami n'insiste pas davantage !
- Si tu continues d'insister, je ne pourrai plus venir chez toi !

# Organisez vos repas et collations

- **Planifiez vos repas et vos collations**
- **Réduisez la consommation de chaque aliment sans supprimer les aliments préférés**
- **Refusez les aliments « imprévus », par exemple offerts par un tiers**
- **Prévoyez un moment de détente avant de manger**
- **Utilisez de petits récipients**
- **Servez sur assiettes**
- **Évitez de vous servir deux fois**
- **Desservez la table rapidement**
- **Apprenez à utiliser vos restes**

# Comment mieux manger

- Mangez assis, avec des couverts et une assiette
- Ne faites rien d'autre en mangeant (TV, lecture, radio)
- Posez votre couvert toutes les 3 bouchées
- Mâchez lentement avant d'avaler
- Faites une pause au milieu du plat
- Laissez un peu d'aliments dans votre assiette
- Quittez la table immédiatement après le repas

# Comment mieux acheter

- **Faites vos achats à partir d'une liste et le « ventre plein »**
- **Evitez des aliments consommables sans aucune préparation**
- **Ne prenez pas plus d'argent que nécessaire**

# Un mode de vie à 80/20

**Un antidote au « tout ou rien »,  
aux comportements extrêmes**

- **80 % de meilleurs contrôles, même avec des aliments dangereux en quantité adéquate**
- **20% de comportements inadéquats avec moins de contrôle !**

# Cherchez l'utile « propre » pour vous (Spinoza)

- Libérez-vous de vos caprices, de vos ambitions
- Essayez de prendre de la distance, de relativiser
- Diminuez le superflu, élaguez
- Recherchez le « possible essentiel » Schopenhauer

# Ne courez pas après des rêves utopiques, après l'impossible

- Ne compensez pas un vide par de la nourriture
- Ne luttez pas contre des moulins à vent, contre l'adversité
- Cessez de fuir l'ennui, cherchez vos priorités



# Recherchez des plaisirs accessibles

- Débarrassez-vous de vos vains désirs
- Cherchez les « vrais plaisirs, durables, naturels, nécessaires »
- Savourez le merveilleux de la vie, le plaisir d'être

Epicure

# **Soyez bienveillant envers vous**

- Cherchez l'essentiel pour ici maintenant
- Modifiez le cours des choses, de notre vie
- Changez de comportement alimentaire
- Entrenez une perte de poids
- Ouvrez-vous à la réalité de la vie



Pr Alain Golay

**MAIGRIR**  
**SANS**  
STRESS

PAYOT

Echelle brève d'évaluation du stress (C. Cungi)  
**Etes-vous sensible au stress ?**

**QUESTIONNAIRE PERSONNEL A REMPLIR PENDANT LA CONFERENCE**

	Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
Note	1	2	3	4	5	6
1. Suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui?						
2. Suis-je colérique ou rapidement irritable?						
3. Suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait?						
4. Ai-je le cœur qui bat vite, une transpiration élevée, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, des paupières?						
5. Est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en général?						
6. Ai-je un problème de sommeil?						
7. Suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci?						
8. Ai-je des manifestations corporelles comme des troubles digestifs, des douleurs, des maux de tête, des allergies, de l'eczéma?						
9. Est-ce que je suis fatigué?						
10. Ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère à l'estomac, une maladie de peau, un taux élevé de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardiovasculaire?						
11. Est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer? Est-ce que j'utilise d'autres produits ou médicaments dans ce but?						
<b>Total par colonne</b>						
<b>Total général</b>						

Echelle brève d'évaluation du stress (C. Cungi)

**Qu'est-ce qui vous stresse ?**

	Pas du tout	Faiblement	Un peu	Assez	Beaucoup	Extrêmement
Note	1	2	3	4	5	6
1. Ai-je subi, tout au cours de ma vie, des situations traumatiques (décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)?						
2. Suis-je en train de vivre une situation traumatique (décès, perte d'emploi, déception amoureuse, etc.)?						
3. Est-ce que je subis une surcharge de travail fréquente ou permanente? -Et/ou suis-je souvent pris dans l'urgence et/ou existe-t-il une ambiance très compétitive dans mon emploi?						
4. Mon travail ne me convient pas, il ne correspond pas à ce que je souhaiterais faire ou est source d'insatisfaction, me donne l'impression de perdre mon temps. Au maximum, il me déprime.						
5. Ai-je des soucis familiaux importants (couple, enfants, parents, etc.)? Est-ce que ma famille est plus un poids qu'un réconfort?						
6. Suis-je endetté, ai-je un revenu trop faible par rapport à mon mode de vie, est-ce que cela me cause du souci?						
7. Ai-je beaucoup d'activités extraprofessionnelles, et sont-elles source de fatigue ou de tensions (associations, sports, etc.)?						
8. Ai-je une maladie? Coter la gravité ou l'importance de la gêne occasionnée.						
<b>Total par colonne</b>						
<b>Total général</b>						

## J'aimerais faire un changement alimentaire

Avantages	Désavantages

Est-ce important pour vous de changer d'habitude alimentaire ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Pas important*

*Important*

---

Etes-vous confiant de pouvoir changer d'habitude alimentaire ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Pas de confiance*

*Beaucoup de confiance*

---

Etes-vous prêt à commencer un changement d'habitude alimentaire ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Peu prêt*

*Prêt*

# Les déclencheurs

<i>Liés à l'alimentation</i>	<i>Liés aux émotions</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La vue des aliments</li><li>• Les odeurs de nourriture</li><li>• Les périodes de fêtes</li><li>• La préparation des repas</li><li>• Les buffets à volonté</li><li>• Les apéritifs</li><li>• L'horaire</li><li>• Les courses</li><li>• Les aliments disponibles à la maison</li><li>• Les aliments dangereux</li><li>• Les repas d'invitation</li><li>• La faim et les fringales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout ce qui induit des émotions</li><li>• Une activité ennuyeuse</li><li>• La solitude</li><li>• Le stress</li><li>• Les vexations</li><li>• Un sentiment d'impuissance</li><li>• La colère</li><li>• La fatigue ou l'épuisement</li><li>• Le sentiment d'échec et de ne rien valoir</li><li>• Le fait de ne pas avoir assez maigri</li><li>• L'excitation, les émotions trop fortes de plaisir</li></ul>

## Stratégie

- Réfléchissez à ce qui est en train de se passer (émotion)
- Repérez les déclencheurs qui sont en rapport avec les émotions
- Exprimez vos émotions, verbalisez ce qui vous préoccupe
- Rappelez-vous que ressentir des émotions est normal
- Retrouvez de l'intérêt pour quelque chose
- Faites-vous plaisir, recherchez des plaisirs
- Pensez à vous
- Sortez de la cuisine, de la maison
- Faites une promenade, du shopping, de l'exercice physique
- Mangez en compagnie
- Prévoyez, organisez vos repas d'avance