

*Les mots qui disent les maux*

« Tout le monde s'empiffre mais moi je suis plus forte, je résiste » « Tous les dimanches repas de famille et c'est toujours la même chose : je passe mon temps à scruter l'assiette des autres. J'observe ce qu'il mange, les quantités, s'ils en reprennent, je compare avec la mienne. Eux, ils s'amusent et rient, moi j'angoisse et me torture »  
« Une sortie resto ok mais si je peux faire footing derrière »  
« Les repas de fin d'année, je commence à les appréhender dès le 1<sup>er</sup> décembre. C'est horrible, j'ai peur de voir toute cette nourriture, peur de la crise et de ne rien contrôler »  
« Quand mes copains vont au resto, souvent je m'invente un empêchement, parfois je les accompagne mais je sors de table avant le café pour aller vomir » « Plus personne m'invite, chaque fois je dis non »

**Les conseils de la diét****Ces repas me terrorisent**

Vous ne serez en mesure de profiter de tels repas qu'à un certain stade d'évolution car il est important d'avoir travaillé votre anxiété, votre image et la peur de grossir, vos repas au quotidien et les repères alimentaires pour vivre sans trop d'angoisse ces moments festifs.

En premier lieu, il vous faut bien sûr avoir renoncé à la maigreur et tolérer un niveau de poids normal ou quasi normal.

Mais avoir pris du poids ne suffit pas. Le comportement face à l'assiette doit lui aussi avoir bougé. Accepter de ne plus contrôler le mode de préparation, ne plus traduire vos bouchées en calories ingérées, ne plus peser vos aliments, avoir diversifié votre alimentation, savoir manger, même en petite quantité, des plats peu habituels, ne pas partir en crise dès l'impression de trop... sont autant de conditions pour goûter au plaisir de ces repas et si ce n'est totalement celui de l'assiette au moins celui de partager un moment convivial.

Ne culpabilisez pas si ces repas sont encore extrêmement difficiles voire impossibles. Vous n'êtes pas prêtes à les vivre pour le moment et vous forcer ne ferait qu'aggraver votre TCA. Le temps viendra où vous

rejoindrez avec joie collègues, amis ou famille autour de l'une de ces tables, en attendant :

- évitez-les s'ils ne font qu'augmenter votre anxiété, vos restrictions ou vos crises,
- allez-y s'il est préférable pour votre équilibre de ne pas rester isolée et faites au mieux. Selon vos ressources internes à ce moment-là, peut-être est-il souhaitable de manger avant ou de prévoir de le faire après et d'essayer, par exemple, 1 ou 2 bouchées de chaque composante ou 5 à 6 du plat principal avec une lichette du dessert etc... L'idée est d'avancer vers ce type de repas en apprivoisant votre crainte, en réalisant que malgré tout le poids reste stable et en renouant peu à peu avec le plaisir à table.

### « Resto, déjeuner de famille ou repas de fête, c'est des kilos garantis! »

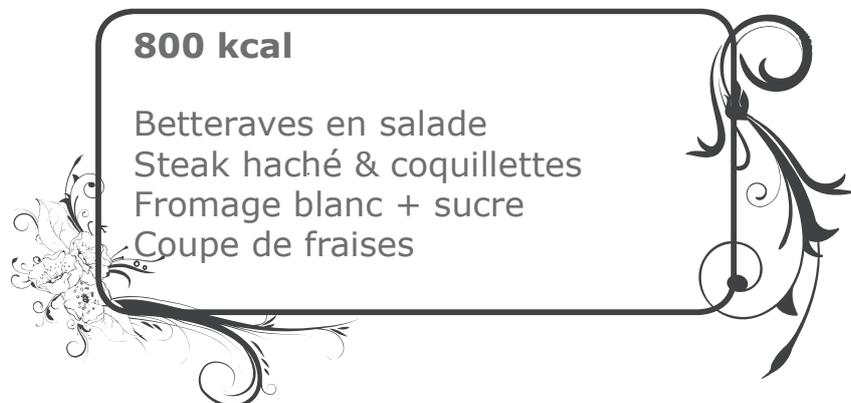
Non, ce sont les excès répétés qui font prendre du poids, pas un repas festif occasionnel!

Comparons et évaluons ensemble :

#### Un repas du quotidien...

**800 kcal**

Betteraves en salade  
Steak haché & coquillettes  
Fromage blanc + sucre  
Coupe de fraises



#### avec un repas de famille

**1250 kcal**

Melon & jambon cru  
Gigot, haricots verts & flageolets  
Fromages & salade verte  
1 part de tarte tatin  
Du pain & du vin

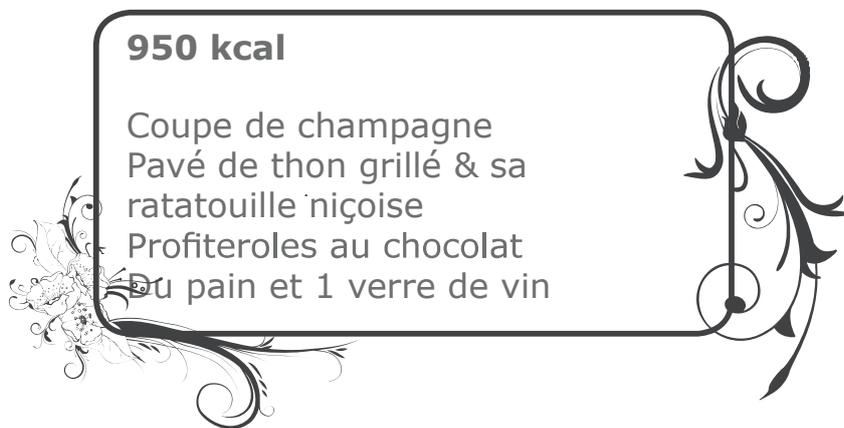


L'écart est... quoi? Énorme? Oui tous les jours 450 kcal en plus finiront par vous faire prendre du poids. Mais lissés sur les 7 jours de la semaine, nous ne sommes plus qu'à 65 kcal/jour, soit 1 yaourt en plus... la balance peut rester souriante !

Évitez d'ailleurs de vous peser les lendemains de fête! Le poids qui s'affiche traduit surtout de la rétention d'eau et risque de vous affoler inutilement ! Donnez-vous quelques jours pour que les excès caloriques et hydriques s'évacuent.

**Ou avec...**

**... ce dîner au restaurant**



**950 kcal**

Coupe de champagne  
Pavé de thon grillé & sa  
ratatouille niçoise  
Profiteroles au chocolat  
Du pain et 1 verre de vin

... pas de quoi paniquer là non plus... le corps sera tout à fait capable de métaboliser ce petit excès qui, lissé sur la semaine, ne représente que 20 kcal/jour !

### **Au resto, c'est la panique devant la carte**

Les repas au resto sont des moments plus ou moins difficiles, selon votre évolution dans la maladie. Mais plus vous êtes crispée, plus votre énergie se concentre sur la nourriture, plus votre angoisse augmente et... plus vous vous crispez... cette spirale peut vite faire basculer ce moment de convivialité dans une tension insupportable.

Participez le plus possible aux conversations et levez le nez de votre assiette... au moins essayez car plus vous serez détendue, mieux se passera le repas. Sauf exception, le resto est un moment plaisir : sachez le savourer et appréciez l'assiette autant que la présence des autres. Dégustez et mâchez, discutez et échangez...