Dominique Buffet

Nestor la bouffe et moi

POUR EN FINIR AVEC L'OBSESSION DE LA NOURRITURE

éditions du
ROCHER

Nestor, la bouffe et moi

Tous droits de traduction,
d'adaptation et de reproduction
réservés pour tous pays.

© 2016, Groupe Artège
Éditions du Rocher
28, rue Comte Félix Gastaldi
BP 521 - 98015 Monaco

www.editionsdurocher.fr

ISBN : 978-2-268-07609-6
ISBN pdf : 978-2-268-08505-0

Dominique Buffet

Nestor, la bouffe et moi

éditions du
ROCHER

NESTOR, LA BOUFFE ET MOI

LE TEST[1]

AVEZ-VOUS UN NESTOR QUI VOUS HARCÈLE AVEC LA NOURRITURE ?[2]

		OUI	NON
1	Est-ce que je mange quand je n'ai pas faim, ou refuse de manger quand mon corps a besoin d'être nourri ?	☐	☐
2	Est-ce que je craque sur la nourriture sans raison apparente, pouvant parfois manger jusqu'à en être saturé(e), et me sentir mal ?	☐	☐
3	Est-ce que j'éprouve de la culpabilité, de la honte ou de la gêne à propos de mon poids, ou de ma façon de m'alimenter ?	☐	☐
4	Est-ce que je mange raisonnablement devant les autres, pour ensuite rattraper le temps perdu quand je suis seul(e) ?	☐	☐
5	Est-ce que mon alimentation nuit à ma santé ou à ma façon de vivre ma vie ?	☐	☐

1. Établi d'après le questionnaire des « OA » (Outremangeurs Anonymes). « Outremangeurs » est la traduction canadienne du mot anglais « Overeater ». « OA » est une association qui propose un programme de rétablissement des troubles du comportement alimentaire. Ce programme en douze étapes, est calqué sur celui des « AA » (Alcooliques Anonymes).

2. Qui est Nestor ? Voir page 13.

		OUI	NON
6	Quand mes émotions sont intenses - qu'elles soient agréables ou non - est-ce que je me tourne vers la nourriture ?	☐	☐
7	Est-ce que mes comportements alimentaires me rendent malheureux(se), ou affectent d'autres personnes ?	☐	☐
8	Ai-je utilisé des laxatifs, diurétiques, pilules amaigrissantes, injections, me suis-je fait vomir, ai-je fait du sport à outrance, ou bien encore ai-je eu recours à des interventions médicales, (y compris la chirurgie) pour essayer de contrôler mon poids ?	☐	☐
9	Est-ce que je jeûne ou restreins sévèrement ma consommation alimentaire pour contrôler mon poids ?	☐	☐
10	Est-ce que je rêve que ma vie serait meilleure si j'avais un poids différent ?	☐	☐
11	Ai-je constamment besoin de mâcher ou d'avoir quelque chose dans la bouche : nourriture, gomme, menthes, bonbons, glaçons ou boisson ?	☐	☐

		OUI	NON
12	Ai-je mangé des aliments brûlés, congelés ou avariés ou récupérés dans la poubelle ? Dans les magasins d'alimentation, ai-je déjà dérobé des produits présentés en « vrac », ou en ouvrant discrètement les emballages pour dévorer le tout avant d'arriver aux caisses ?	☐	☐
13	Y a-t-il certains aliments que je ne peux arrêter de manger, après en avoir pris une première bouchée ?	☐	☐
14	Ai-je perdu du poids en suivant un régime, ou lors d'une « période de contrôle », et cette perte de poids a-t-elle été suivie par des crises de boulimie et/ou par une prise de poids ?	☐	☐
15	Est-ce que je pense trop souvent à la nourriture, à négocier avec moi-même afin de décider ce que je vais manger, ou ne vais pas manger, à planifier mon prochain régime, mon prochain programme d'entraînement sportif, ou à compter mes calories ?	☐	☐

Quel est votre total ?
Si vous avez répondu OUI
à trois ou plus de ces questions,
il est probable que vous ayez un Nestor,
ou que vous soyez en passe d'en accueillir un.

QUI EST NESTOR ?

Nestor ? C'est ce petit singe au sourire canaille perché sur mon épaule. Il a mon âge, le poil luisant, l'œil vif. Bavard aussi. Eh oui, mon Nestor parle. Beau parleur même, comme tous les avocats… Nestor est l'avocat de ma boulimie. Il s'est fait embaucher pour m'éviter tout effort de réflexion, car il a réponse à tout. Normal, Nestor a LA Réponse, la seule, l'infaillible, celle qui selon lui, convient à toutes les situations :

MANGE !

Malade ? ***MANGE !*** *Tu te sentiras mieux.*

Fatiguée ? ***MANGE !*** *Ça te donnera des forces.*

Paniquée ? ***MANGE !*** *Ça te calmera.*

En colère ? ***MANGE !*** *Fonce au frigo !*

Déprimé(e) ? ***MANGE !*** *Ça te remontera le moral.*

Tu t'ennuies ? ***MANGE !*** *Ça t'occupera.*

Tout va bien ? ***MANGE !*** *Faut fêter ça.*

Tu te sens seul(e) ? ***MANGE !*** *La bouffe te cajolera.*

Il n'a que ce mot à la bouche. Ce mot qui fait de moi, Dominique, une boulimique, une vraie, imbattable : grâce à Nestor, j'ai 15 sur 15 au test.

Pour que vous le connaissiez mieux, je vous livre, en toute confidentialité, les points essentiels du curriculum vitae de Maître Nestor :

CURRICULUM VITAE

Diplômes

- Avocat au Barreau International des Nestors.
- Docteur en Psychologie des Désordres Alimentaires.

Expérience Professionnelle

- Chargé de missions auprès du Syndicat Universel des Chocolatiers.
- Directeur de l'Union Interplanétaire des Professionnels du Sucre.
- Concepteur de publicité chez les principaux fabricants d'aliments frais, surgelés ou en conserve (aucun nom ne sera cité pour ne pas faire de publicité).

Prix

- Élu pour la millième fois : « Juriste de l'Année ».
- Nommé à vie : « Meilleur défenseur des causes perverses ».

Publications

- Symptômes menant à la rechute, « Revue de l'A.P.E.N. » (Association pour l'emploi des Nestors).
- Du Gavage à la Privation Totale, « Journal des Nestoriens ».
- Comment Convaincre votre client d'utiliser la nourriture pour se saboter, « Revue de Droit Boulimique ».

L'analyse des titres des articles publiés par Nestor montre qu'il connaît à fond la cause qu'il défend. Il sait fort bien que les mécanismes de la boulimie sont comparables à ceux

d'une voiture sans freins, garée au bord d'une pente menant droit au précipice. Un être sensé ne démarre pas. Nestor, lui, va convaincre l'automobiliste de le faire *car cette fois*, lui assure-t-il, *tu sauras freiner et t'arrêter*. Cette histoire de fou est celle de la boulimie.

Prenons un autre exemple. Si Nestor m'invitait à sauter du haut d'un immeuble de vingt-neuf étages, il aurait beau m'assurer que je m'arrêterais au vingt-huitième et qu'ainsi je ne m'écraserais pas au sol, je serais assez lucide pour ne pas me jeter dans le vide. Mais dès qu'il s'agit de gâteaux, je perds ma lucidité : *juste un, après j'arrête*, n'est-ce pas Nestor ? Sur ces bonnes paroles, j'ouvre… et finis le paquet.

La folie, n'est-ce pas de continuer les mêmes erreurs, en attendant un résultat différent ? La boulimie, pour moi, c'est ce genre de folie.

Et l'avocat de cette folie, c'est Nestor

J'ai entendu dire, que je n'étais pas la seule à être affublée d'un Nestor. Alors, comment savoir si l'un d'eux squatte votre épaule ?

Je vous avertis tout de suite, Nestor n'est pas si facile à débusquer. Il se perche sur un grand nombre d'épaules, peu importe leur degré de « rembourrage ». Celles des gros (ses) lui conviennent aussi bien que celles des maigres. Éliminons donc l'indice du poids et voyons quels autres critères retenir.

Le comportement alimentaire ?

Si certaines victimes de Nestor sont devenues totalement incapables de contrôler leur conduite alimentaire compulsive, d'autres y réussissent encore de façon épisodique.

Pourrait-on alors dresser une liste de symptômes nestoriens ?

Peut-être, mais ils sont si nombreux qu'on ne peut en établir un catalogue exhaustif. Nous en citerons pourtant

quelques-uns, pour confirmer ou affiner les critères retenus dans le test :

- S'obséder sur la nourriture : fantasmer dessus, l'éviter…
- L'utiliser pour s'anesthésier, se réconforter ou se récompenser.
- Être incapable d'arrêter de manger certains aliments après en avoir pris la première bouchée.
- S'obnubiler sur son image corporelle (poids, taille, formes…), d'où en découle une fascination pour tout procédé promettant une perte de poids rapide :
    - Régimes amaigrissants.
    - Jeûnes.
    - Vomissements avec leurs variantes : mâcher et recracher, ou régurgiter et remâcher les aliments (« grazing » ou « ruminage »).
    - Abus d'exercices physique, de laxatifs, de pilules. Piqûres, vaccins anti-graisse, liposuccion, ligature des mâchoires avec une broche… Sans oublier les trois modes d'intervention de la chirurgie bariatrique : la pose d'un anneau gastrique, le pontage de l'intestin, et la sleeve qui est la diminution irréversible de la taille de l'estomac. Dans ce cas, un estomac d'une capacité d'un litre, par exemple, est réduit à cent millilitres, qui est la taille de l'estomac d'un enfant de trois ans.

En observant Nestor, j'ai découvert que ce petit malin, très au fait des rouages de la boulimie, avait mis au point une stratégie, et créé des outils, pour me faire tomber dans la nourriture et m'y maintenir. Très bon orateur, il me fait croire des tas de choses, pour mieux me piéger. Il bénéficie aussi de nombreux soutiens, ce qui le rend d'une efficacité redoutable. Attention, une conspiration de Nestors le seconde dans sa tâche : le Nestor de mes proches, et de tous

ceux, bien intentionnés ou intéressés, qui désirent m'aider à m'en sortir.

Passons en revue quelques-unes de leurs judicieuses suggestions.

Après m'avoir dit, à mots couverts, que je devrais avoir honte de mon manque de volonté devant la nourriture, ils me proposent en vrac : coupe-faim, régimes, pilule, bistouri, yaourt allégé et faux sucre…

Autant de fausses solutions. Pourquoi ? Parce que Nestor, réduisant la boulimie à un problème de poids, fausse dès le départ les données du problème.

La cure d'amaigrissement du boulimique,
ou le gavage dans l'isolement de l'anorexique,
n'a jamais rien résolu.

Alors ? Avez-vous un Nestor ?

Attention, ne le laissez pas répondre à votre place.
Je l'entends d'ici :

Tu ne te fais pas vomir.
Tu n'es pas boulimique.
Tu n'as pas de crises, tu grignotes.
« Ça » ne t'arrive que de temps en temps.
Au fait, ne pencherais-tu pas plutôt vers l'anorexie ?

Nestor ne sera jamais à court d'arguments, pour me prouver que je ne suis pas boulimique. Pourquoi est-il si important pour lui de m'en convaincre ? Il m'a fallu du temps, et j'ai eu de la difficulté à le comprendre, mais l'expérience m'a montré que nier ma boulimie était la plus sûre façon de la garder.

Maintenant, je ne me laisse plus berner. Ce n'est pas parce que je n'ai pas exactement les mêmes symptômes qu'un(e) autre boulimique, que je ne le suis pas. Au-delà de cette

diversité apparente, que je sois boulimique ou anorexique, je sais que notre souffrance est la même. Et l'artisan de cette souffrance, c'est ce cher Nestor, qui me rend impuissante devant la nourriture et sabote ma vie.

Je connais la souffrance de cette maladie : elle m'a trop souvent mise KO dans tous les domaines de ma vie !

À chaque crise, je me relevais, un peu plus désespérée. Allais-je un jour pouvoir m'en sortir ?

Et puis un soir, j'en ai eu « marre d'en avoir marre », mon KO avait été assez spectaculaire pour me dissuader de remonter sur le « ring » des régimes et autres tromperies. Je ne savais pas quelle était la solution, mais je savais qu'elle n'était pas là.

Ce changement de regard a été le premier pas vers une nouvelle quête d'espoir. À force de chercher ce que la boulimie essayait de me dire, et de mettre en pratique les enseignements que j'en tirais, j'ai réussi, un jour à la fois à dépasser cette maladie.

Aujourd'hui, je chemine vers la guérison. Chaque jour, quoi qu'il arrive, au lieu de me saboter, je choisis d'apprendre à m'aimer, et à aimer les autres.

C'est pour partager cette expérience de rétablissement, et transmettre l'espoir et l'envie de s'en sortir, que j'ai eu envie d'écrire ce livre,

Car si moi je peux m'en sortir,
n'importe quel autre boulimique
peut y arriver.

Comment Nestor accomplit-il son travail ? Comment le vaincre ? Comment aussi éviter de retomber entre ses pattes ? C'est l'objet de *Nestor, la bouffe et moi*.

La première partie, **Le sabotage nestorien**, décrit les mécanismes de la boulimie, et dénonce les fausses pistes proposées par Maître Nestor. Pour m'accorder le droit de