

# SHAPIRO

## Prise de conscience du choix des aliments - 1998

### Les règles

La méthode du Dr Shapiro est basée sur le principe de la prise de conscience des aliments que l'on ingère. Avant d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires, il faut d'abord connaître ses habitudes actuelles. Cette prise de conscience s'opère de deux façons :

- ♦ Par la rédaction d'un **journal de bord alimentaire** dans lequel on note tout ce que l'on mange, à quelle heure, dans quel contexte et dans quel état (faim, ennui, frustration, colère, joie, tristesse, etc.).
- ♦ En se référant à **des images grandeur nature** représentant différents choix de menus et de plats ainsi que leur valeur calorique.

### Historique

Depuis près de 30 ans, le Dr Howard Shapiro dirige une **clinique privée spécialisée dans la gestion de poids**. Travaillant avec des nutritionnistes, des psychologues et des entraîneurs, il propose non pas un régime, mais une approche basée sur **la prise de conscience des choix alimentaires**. Il a pris le devant de la scène médiatique lorsqu'en 1998, **le service de police de la ville de New York a fait appel à ses services pour aider ses agents à perdre du poids**. L'initiative a connu un succès retentissant.

### Les principes

Le Dr Shapiro croit que de nombreuses personnes qui connaissent des problèmes de poids sont motivées dans leurs choix par l'aspect visuel des aliments. Ce qui l'a amené à créer **un livre original illustrant 170 options alimentaires** : sur la page de gauche, on trouve une photo couleurs grandeur nature d'un aliment très calorique (hamburger au fromage, gâteau au chocolat, poulet pané, etc.), tandis que sur la page de droite, figurent des solutions de rechange très appétissantes et faibles en calories.

En bref, **ne pas se sentir privé** est l'élément fondamental de cette approche. Même si le Dr Shapiro ne préconise pas de restriction, il fait tout de même quelques **mises en garde** :

Selon lui, **la vigilance est de mise** lorsque l'on consomme des produits qui se réclament « sans gras », « sans sucre », « sans sel » ou fabriqués « avec du vrai jus de fruits », etc. De telles allégations peuvent influencer la quantité consommée. On peut croire, parfois à tort, que ces aliments sont meilleurs pour la santé que les autres.

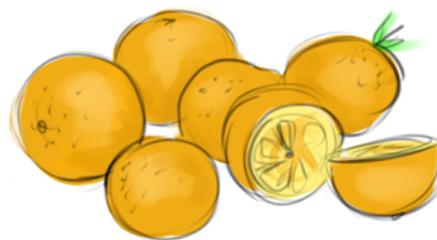
Il recommande aussi de **gérer les fringales**. Lorsqu'une envie de manger se pointe, il faut se demander de quoi nous avons réellement envie. Si le désir se porte sur un aliment riche en calories, comme un morceau de gâteau au chocolat, il faut considérer des options plus saines et moins caloriques : un chocolat chaud allégé ou un morceau de chocolat noir, par exemple. On peut alors les

considérer comme substituts potentiels au gâteau au chocolat. Si c'est l'envie du gâteau au chocolat qui est la plus forte, mieux vaut se contenter...

Il propose aussi de **réduire le recours aux assaisonnements à base d'huile** et de privilégier plutôt les sauces allégées.

De manière très frappante, ces images **mettent en évidence la grande quantité de nourriture que l'on peut manger lorsque l'on opte pour des aliments sains**. Il ne s'agit donc pas d'un régime, mais d'une stratégie originale pour orienter les consommateurs vers de meilleurs choix alimentaire.

1 glass unsweetened  
orange juice (12 fl oz)  
**160** calories

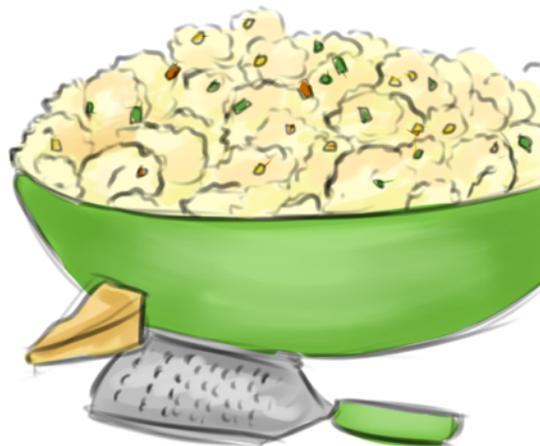


6 small oranges  
**160** calories

1 cup white rice  
**220** calories



10 cups cauliflower seasoned  
with herbs and parmesan cheese  
**220** calories



Intitulé *Picture Perfect Weight Loss*, le livre de Dr. Shapiro a été traduit en 12 langues. En français, il s'intitule, tout simplement, *Le régime Shapiro*. À noter que dans son ouvrage, le Dr. Shapiro souligne aussi l'importance de l'activité physique pour perdre du poids.

---

**Cette méthode est relativement facile à suivre chez soi comme à l'extérieur parce qu'il n'y a pas d'interdit alimentaire. Toutefois, les personnes qui aiment manger de la viande pourraient trouver le régime Shapiro exigeant. En effet, les aliments clés de la diète méditerranéenne – fruits, légumes, poissons, fruits de mer et légumineuses – y sont valorisés, car ils sont très nourrissants et peu caloriques. Il semble aussi qu'une telle approche basée sur les références visuelles soit plus compatible avec les personnes de type visuel, comme les artistes et les créatifs, qu'avec les gens plutôt cartésiens. Enfin, pour plusieurs, le manque de règles strictes peut nuire au succès de l'entreprise.**

---