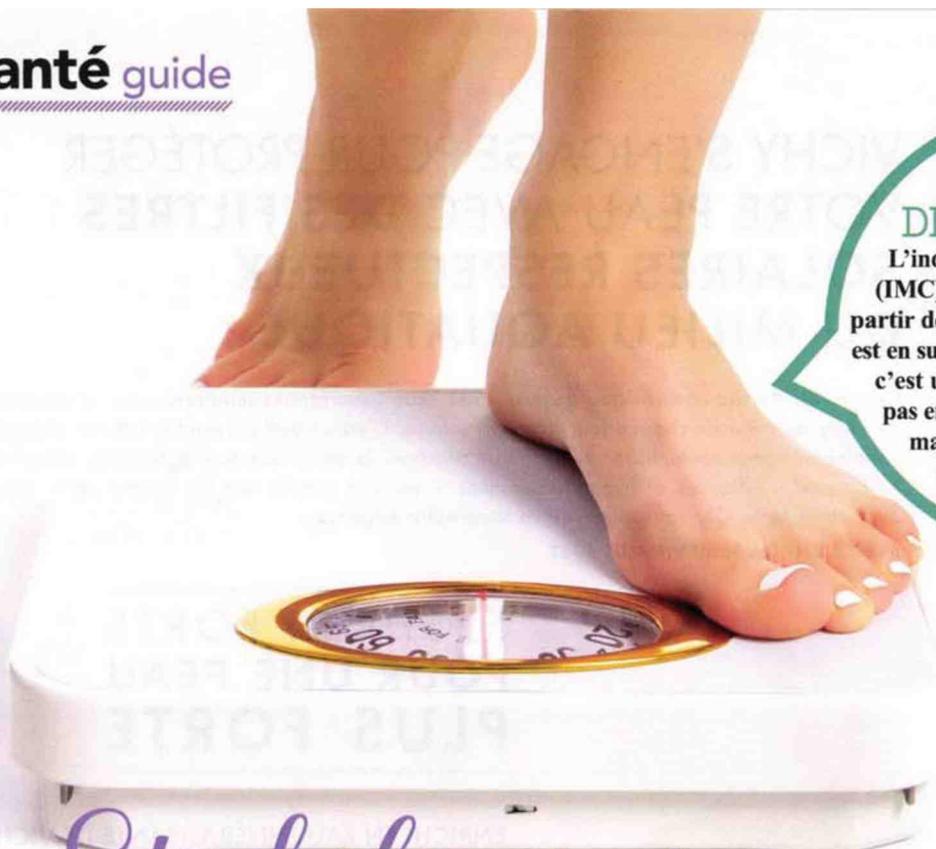


Santé guide**L'IMC NE
DIT PAS TOUT**

L'indice de masse corporelle (IMC) permet de déterminer à partir de la taille et du poids si l'on est en surpoids ou trop maigre. Mais c'est un indicateur : il ne prend pas en compte l'âge, le sexe, la masse maigre... Ne nous focalisons pas trop dessus !

Stabiliser son poids AVEC LES MÉDECINES DOUCES

Inutile de brutaliser son corps. Phytothérapie, sophrologie, hypnose ou naturopathie permettent de réguler son poids naturellement et en douceur. Par Sylvia Vaisman

Les régimes restrictifs font à terme plus de mal que de bien. Et si la solution était ailleurs ? Notre corpulence ne se résume pas à un calcul entre calories ingérées et calories brûlées. Nos pensées et nos émotions jouent un rôle important en modifiant la façon dont l'organisme assimile les aliments, et gère ses stocks d'énergie. Nous mettons en place des stratégies inconscientes pour nous protéger de la peur, de l'insécurité, de la colère ou de l'humiliation. Le surpoids peut en être la conséquence. En agissant sur le physique et le psychisme, les médecines alternatives peuvent nous aider.

L'homéopathie modère le sucre

Le sucre ne fait pas seulement grossir, il dégrade aussi notre capital santé... Pour y résister, essayez les granules *Anacardium orientale* 5CH (2 granules dès que l'envie de grignoter apparaît) ou *Antimonium crudum* 5CH (2 granules, 3 x/j).

Je mange par automatisme LA PLEINE CONSCIENCE

Avaler tout rond sans y penser et sans prendre de plaisir peut se traduire par des kilos supplémentaires. Pour pacifier sa relation avec la nourriture, il faut savourer le moment où on déguste son repas et se reconnecter aux sensations du corps. « **Cela consiste à porter une attention volontaire à ce qui se passe ici et maintenant, être à l'écoute de sa faim et de ses sens** », indique Géraldine Desin-des, praticienne en méditation et alimen-

tation de pleine conscience*. Avant de manger, il faut prendre le temps de regarder son assiette, de humer son contenu, puis de ressentir les textures et les saveurs... Briser les automatismes, être à l'écoute des signaux de satiété. Résultat : les choix nutritionnels sont plus réfléchis, on absorbe moins de calories et on assimile mieux les aliments.

C'est bien aussi... pour ceux qui mangent trop vite ou culpabilisent quand ils mangent.

J'ai un appétit vorace L'HYPNOSE

Vous mangez plus que de raison et vous vous resservez systématiquement ? **Le plus efficace est de recourir à une approche globale qui intègre la « pose » d'un anneau gastrique virtuel** : « On suggère au patient sous hypnose qu'il entre à l'hôpital pour l'implantation d'un anneau gastrique. On lui fait vivre toutes les étapes de l'intervention, du bloc opératoire à la salle de réveil », précise Frédérique Chataigner, la psychotérapeute nutritionniste et fondatrice du réseau d'hypnonutrition. Comme le cerveau inconscient ne distingue pas le réel de l'imaginaire, la personne agit ensuite comme si son estomac avait vraiment été réduit : elle restreint spontanément ses portions. www.methode-chataigner.com.

C'est bien aussi... pour ceux qui sont sujets aux crises de boulimie ou qui ne se sentent pas capables de suivre un régime.

J'ai fait trop de régimes LA NATUROPATHIE

Les diètes restrictives rendent le corps de moins en moins apte à maigrir. La naturopathie, qui prône une hygiène de vie adap-

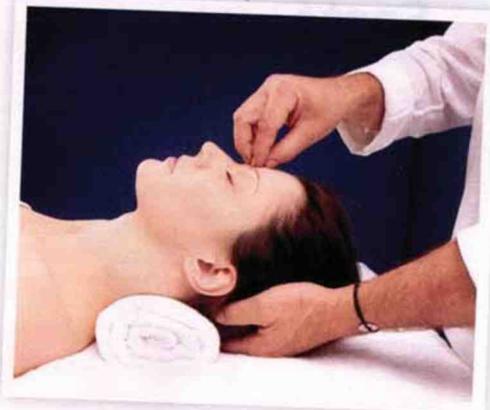


Dr Albert Yapon*
médecin nutritionniste

« UN BON COMPLÉMENT À L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE »

On a longtemps pensé que les problèmes de poids pouvaient être uniquement gérés par un suivi diététique. Mais les conseils alimentaires ne suffisent pas toujours, notamment pour les personnes très stressées, anxieuses, et celles qui ont développé un comportement addictif vis-à-vis de la nourriture. Dans ce cas, les médecines douces peuvent s'avérer très utiles. Elles ne font pas maigrir à elles seules, mais elles constituent un soutien efficace pour améliorer le fonctionnement de l'organisme, et donc maintenir un poids et une morphologie stables. Ces approches ne sont pas exclusives les unes des autres, mais complémentaires. Il ne faut donc pas hésiter à les associer, notamment après la ménopause si l'on prend du poids sans faire d'excès à table.

* Auteur de « Je m'aime, je mange, je maigris, une simple question d'équilibre », éd. Bussière.

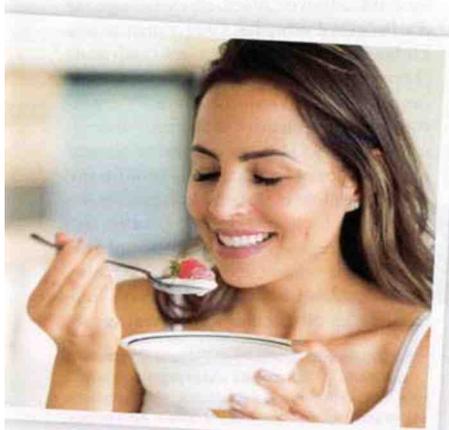


tée au profil de chacun, peut être LA solution pour restaurer l'harmonie. **Elle a recours aux plantes médicinales et aux compléments alimentaires** afin de combler les carences susceptibles de nous faire grossir. Aux accros aux sodas, elle préconise de consommer de la glutamine pour réduire l'appel du sucre (1 g, 3 x/j). En cas de tristesse, elle recommande une supplémentation en phénylalanine (500 g, 3 x/j). Et en cas d'anxiété, du L-tryptophane (500 à 1 000 mg/j) pour améliorer le sommeil.

C'est bien aussi... pour les adeptes d'une prise en charge globale.

Le stress me fait grossir LA SOPHROLOGIE

Les tensions nerveuses incitent à opter pour des aliments réconforts, souvent gras et sucrés. Elles élèvent la production de cortisol par les glandes surrénales, ce qui favorise le stockage des graisses. **En émoissant le stress à l'aide d'exercices de relaxation, la sophrologie constitue un outil précieux** pour maintenir ou atteindre son poids de forme. « Elle remodèle notre représentation intérieure », soutient la sophrologue Carole Serrat**, ce qui permet d'appivoiser la faim sans pression émotionnelle. www.sofrocay.com ou www.annuaire.sophrologues.fr.

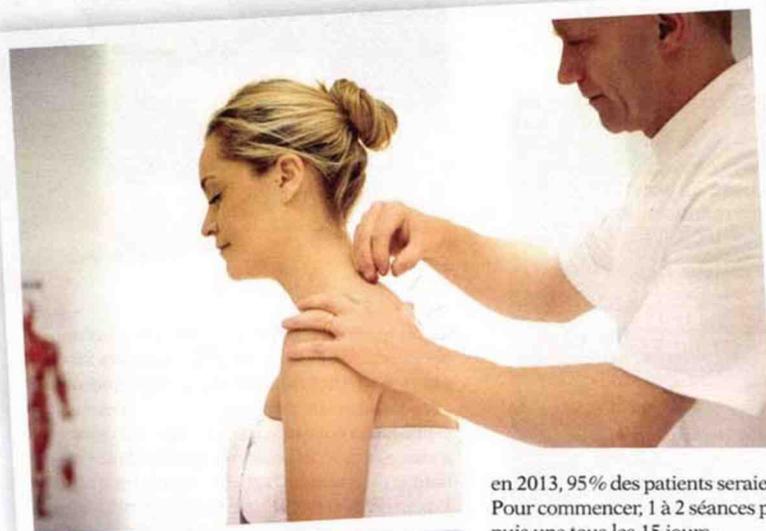


Naturopathie

La capacité du konjac à absorber une grande quantité d'eau en fait un vrai coupe-faim.

GETTY IMAGES/STOCKPHOTO

Santé guide



C'est bien aussi... pour ceux qui ont du mal à se concentrer, à se passer d'alcool, de tabac ou de café. Mais aussi les personnes qui peinent à prendre du poids.

J'ai tout essayé, sans succès

L'ACUPUNCTURE

Cette médecine traditionnelle chinoise corrige les déséquilibres énergétiques en stimulant des points précis avec de fines aiguilles. Pour la gestion du poids, les méridiens concernés diffèrent d'un patient à l'autre selon les troubles (hormonal, accumulation de toxines, stress...). **Cinq points situés sur le pavillon de l'oreille sont souvent ciblés en vue de tempérer l'appétit.** Selon une étude de l'université de Séoul (Corée du Sud) réalisée

en 2013, 95% des patients seraient réceptifs. Pour commencer, 1 à 2 séances par semaine, puis une tous les 15 jours.

C'est bien aussi... pour ceux qui ne parviennent pas à se motiver, et en cas de déprime ou de sevrage tabagique.

J'ai des fringales à répétition

L'AROMATHÉRAPIE

Toutes les envies de manger ne correspondent pas à de la faim. **Pour couper court aux fringales, ouvrez un flacon d'huile essentielle (HE)** de pamplemousse ou de cannelle et respirez-le en bouchant une narine. Et si vous avez tendance à grossir malgré un appétit d'oiseau, **optez pour l'HE de citron** qui augmente les dépenses énergétiques: 3 gouttes dans un verre d'eau tiède, le matin à jeun.

C'est bien aussi... pour ceux qui ont tendance à compenser leur tristesse ou leur ennui en mangeant.

LES BONNES PLANTES

Ispaghul, konjac : coupe-faim. 15 min avant le repas avec un grand verre d'eau (1 à 2 gélules), elles gonflent dans l'estomac et envoient au cerveau un signal de satiété.

Orthosiphon ou piloselle : drainants, dépuratifs et diurétiques. 100 gouttes de teinture mère dans 1 l d'eau à boire dans la journée.

Fucus : sa richesse en iode booste la glande thyroïde et réduit le stockage des graisses. 200 mg/j, 3 semaines maxi.



Je grignote toujours en début de soirée

LA GEMMOTHÉRAPIE

Cette branche de la phytothérapie repose sur l'utilisation de macérats de bourgeons d'arbres ou d'arbustes. Ceux contenus dans « le bourgeon de figuier régulent l'activité de l'hypophyse, l'un des centres de gestion de l'appétit », affirme Laurine Pineau***, naturopathe. Il accroît aussi la production de sérotonine, ce qui atténue les pulsions alimentaires. On peut l'associer au romarin qui détoxifie le foie et favorise la digestion des graisses. La bonne dose : 5 gouttes, 3x/j hors des repas, 3 mois, en alternant 3 semaines de prise et une semaine de pause.

C'est bien aussi... pour ceux qui multiplient les excès et les soirées festives. ●

* Bar à méditation (Paris 2^e) et Thalasso Concarneau, spa marin. ** Auteure de « Mon programme minceur tout en douceur », éd. Leduc.s. *** Auteure de « Le grand livre de la gemmothérapie », éd. Leduc.s.

A table, la méditation de l'arbre

Avant de vous ruer sur la nourriture « préparez-vous », propose Catherine Roumanoff-Lefavre, hypnothérapeute*. Devant l'assiette, inspirez 3 fois, ancrez vos pieds au sol et imaginez que des racines poussent. Levez vos bras (les branches), respirez profondément trois fois, et

imaginez la pluie tomber sur vos feuilles et emporter toutes vos tensions. Buvez un verre d'eau... Et là, vous pouvez commencer à manger.»

* « 5 secrets pour maigrir avec l'hypnose », éd. Eyrolles.

