

GRÂCE À...
LA NATUROPATHIE

*J'ai enfin compris
le lien entre mes émotions
et mes compulsions*

CLARA, 46 ANS, EMPLOYÉE DE BANQUE, ERSTEIN (ALSACE)
79 KG POUR 1,67 M (-7 KG)

MON PROFIL J'ai toujours fait le yo-yo avec mon poids. Dès l'adolescence, je me trouvais trop ronde, alors qu'en fait j'étais très bien. Les années ont passé et j'ai commencé à vraiment grossir. Mon problème ? Les compulsions alimentaires, surtout sucrées, quand je suis stressée. C'est comme ça que j'ai pris du poids. Pourtant je fais régulièrement du sport. J'ai essayé plein de régimes : je perdais parfois beaucoup de kilos, mais dès que je réintérais les aliments bannis, j'en reprenais. Je suis allée jusqu'à peser 94 kg, une vraie souffrance !

POURQUOI J'AI CONSULTÉ ? Il y a deux ou trois ans, un médecin m'a dit qu'avec plein de petits pas on pouvait avancer beaucoup plus vite qu'en faisant un grand pas. J'ai compris d'un coup qu'il valait mieux perdre peu de kilos et stabiliser son poids. J'ai donc accepté d'écouter mon corps en cherchant un soutien avec des méthodes naturelles. J'ai essayé plein de choses : la sophrologie, l'homéopathie... Et, depuis six mois, je suis suivie par un naturopathe conseillé par une amie. Je suis très angoissée de nature et, grâce à cette approche, je me suis sentie totalement prise en main.

COMMENT SE PASSE LE SUIVI Cela peut paraître étonnant, mais mon naturopathe n'a pas vraiment abordé la question alimentaire avec moi, à part pour me conseiller de limiter la quantité de nourriture ou me donner une tisane amincissante. Il m'a aussi dit de ne plus consommer de sucre raffiné (j'utilise uniquement du miel ou du sirop d'agave). En réalité, comme j'avais déjà vu beaucoup de diététiciens, il a tout de suite intégré le fait que je mange varié. Je cuisine tous mes plats et je ne prends pas de viande le soir pour mieux digérer. Il s'est focalisé sur mes compulsions en cas de stress. Il m'a prescrit des huiles essentielles d'ylang-ylang et de lavande que je mets dans un diffuseur à la maison pour m'apaiser, me relaxer au quotidien. Ensuite, il s'est intéressé au lien qui existe entre mon alimentation et mes émotions en pratiquant la kinésiologie, une technique de bien-être (voir page suivante) qui m'a permis de comprendre ce qui se trame inconsciemment en moi.

CE QUE ÇA M'A APPORTÉ En six mois, à raison d'une séance par mois, j'ai perdu 7 kg et presque stabilisé mon poids pour la première fois de ma vie, même si je reste encore en léger yo-yo. Lors de mes rendez-vous, désormais plus espacés, je ne parle pas de mon assiette mais de mes humeurs, de mes émotions. Grâce à cette approche, j'ai l'impression de mieux me connaître, de me redécouvrir et de commencer doucement pour la première fois à accepter mon corps !



BIEN-ÊTRE**COUP DE POUCE****DES PLANTES BRÛLE-GRASSE**

Cap sur le guarana, le fucus, le thé et le café verts qui activent la lipolyse ! Vous les trouverez bien dosés et bio dans la gamme Arkogélules d'Arkopharma (à partir de 6 € la cure de 10 jours, en pharmacie). Contre la cellulite, testez la formule au marc de raisin des laboratoires Biosens (7,50 € la cure de 21 jours, en grandes surfaces). Si vous préférez les boissons chaudes, goûtez l'infusion Fleurance Nature à l'orange (3,90 € les 20 sachets, fleurancenature.fr), ou Sveltaé, un thé qui concentre les actifs du maté et du guarana (19,50 € les 30 sachets, en magasin bio ou sur thesdelapagode.com).

C'EST TENDANCE**LES NATUROPATHES SE METTENT AUX FOURNEAUX**

Il existe, partout en France, des cours de cuisine proposés par des naturopathes, qui cultivent le goût et la santé. Inutile d'avoir consulté pour suivre ces « formations » (dont la plupart reprendront après les restrictions sanitaires). Sur la Toile, vous trouverez un atelier près de chez vous, certains praticiens se déplaçant à domicile. Pour les plus mordus, l'Académie de cuisine naturopathique Chef nature propose une formation avec 305 heures de théorie en e-learning + 10 ateliers pratiques et un stage. chefnature.com

**À LIRE**

Une naturopathe, qui a déjà raconté dans un autre ouvrage comment elle a vaincu l'arthrose grâce à l'alimentation, dégomme ici le mythe du régime et livre ses astuces pour bien manger du petit déjeuner au dîner. Un plan d'action didactique pour révolutionner son assiette!

Arrêtez les régimes !
de Laura Azenard, Dangles.

**C'EST UTILE****L'EXTRACTEUR DE JUS ET LE CUIT-VAPEUR**

La naturopathie préconisant de boire des jus de fruits et de légumes, l'extracteur de jus est indispensable. Son processus de pression à froid lente permet de conserver au maximum les vitamines et les oligoéléments. Privilégiez un modèle à moins de 100 tours par minute, comme celui de la marque Omega (juiceromega.com). A contrario, évitez la centrifugeuse, qui broie les ingrédients à une vitesse de rotation élevée, ce qui entraîne une chauffe détruisant une partie des nutriments.

Côté cuisson, les naturopathes apprécient les cuits-vapeur à basse température, tels que le Vitaliseur de Marion Kaplan (vitaliseurdemarion.fr) ou les appareils de la marque Baumstal (baumstal.com), en Inox et à fond épais.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Sanguin, bilieux, nerveux ou lymphatique : la naturopathie attribue un de ces quatre profils à chaque personne. Des conseils alimentaires adaptés à ces tempéraments sont ensuite à prendre en compte. En résumé, le sanguin doit miser sur les agrumes, fruits et bonnes graisses. Le bilieux doit penser à bien mâcher et renouer avec les légumes. Le nerveux doit opter pour quatre à cinq petits repas quotidiens, cuisiner à la vapeur et privilégier les poissons gras. Enfin, le lymphatique doit réintroduire les légumineuses et les épices. Pour connaître votre profil, faites un test en ligne sur tetart.com/se-connaître-pour-savoir-que-manger-ou-les-temperaments-hippocratiques.

BIEN-ÊTRE

GRÂCE À...
LA MÉDECINE CHINOISE


J'ai dégonflé et retrouvé mon énergie !

**ISABELLE, 53 ANS, ASSISTANTE DE DIRECTION, PARIS
55 KG POUR 1,60 M (-5 KG)**

MON PROFIL J'ai traversé une période un peu difficile il y a trois ans. Je venais d'avoir 50 ans, j'étais stressée par un changement de travail et affectée par le décès de mon père. J'étais aussi en pleine ménopause, avec de grosses bouffées de chaleur, j'étais bouffie... Je me sentais mal dans mon corps.

POURQUOI J'AI CONSULTÉ ? Pour la première fois de ma vie, alors que j'ai une alimentation équilibrée – je prépare tout au cuit-vapeur, je ne bois jamais d'alcool et je mange beaucoup de produits végétaux –, j'ai pris 5 kilos ! J'ai essayé de me priver de nourriture. Je ne déjeunais plus le midi et j'ai aussi supprimé le fromage et le pain. Mais j'avais des fringales, donc je craquais et reprenais du poids. J'ai finalement décidé de réagir en testant la médecine chinoise, qui m'attirait, en complément du yoga et de la méditation que je pratique. N'ayant pas de contact particulier, j'ai fait des

recherches sur le site spécialiste des médecines douces medoucine.com. J'ai pris rendez-vous avec un thérapeute, sans savoir que cette rencontre allait marquer un grand tournant dans ma vie ! Son discours a tout de suite été très différent du mien. Je voulais à tout prix maigrir, mais lui m'a dit qu'il fallait d'abord que j'accepte mon corps.

COMMENT SE PASSE LE SUIVI J'ai consulté tous les quinze jours pendant six mois environ. Je m'allongeais et mon praticien réalisait toute une série de massages énergétiques de la tête aux pieds afin de stimuler la circulation du sang et de « rééquilibrer » tout ce qui n'allait pas dans mon corps (voir page suivante « Focus sur le massage tui na »). Il pratiquait aussi la moxibustion, une sorte d'acupuncture sans aiguille qui utilise la chaleur sur des points liés aux méridiens. Il m'a donné des plantes chinoises qui m'ont été d'une grande utilité. J'ai pris des tisanes, notamment pour mieux dormir, car il pensait que mon sommeil très perturbé expliquait en partie ce qui m'arrivait. Il me préparait également des ampoules... J'avoue que je ne lui ai jamais demandé comment ni pourquoi tout cela fonctionnait. Il y avait un côté magique que j'ai voulu absolument conserver, et je me suis laissée totalement porter. Au final, on a peu parlé d'alimentation. J'ai simplement été invitée à manger moins consistant et à diminuer les laitages afin de réduire mes ballonnements. J'ai également introduit des fruits secs et des graines, et j'ai appris à ne pas me priver tout en restant modérée.

CE QUE ÇA M'A APPORTÉ Très vite, je me suis énormément détendue. J'ai progressivement dégonflé, retrouvé mon énergie et l'éclat de ma peau. Mes bouffées de chaleur ont cessé. Au bout de trois mois, j'ai commencé à fondre naturellement. Au final, j'ai perdu les 5 kilos qui me gênaient. Mieux : j'ai eu l'impression de sortir d'un tunnel, de revivre ! J'ai ressenti pour la première fois un sentiment de bien-être total et ça continue ! J'ai compris que l'harmonie est un tout, à la fois physique et mental. Grâce à cette approche, j'ai repris confiance en moi. J'ai réalisé qu'avant j'étais trop dure avec moi-même, que la cinquantaine est un bel âge, qu'il faut profiter de cette période de la vie. Après tout, j'ai la pêche, mon fils de 30 ans vole de ses propres ailes et j'ai du temps avec mon mari pour penser à moi. Désormais, je consulte mon praticien une fois par mois afin de ne pas accumuler de stress.



POURQUOI ÇA MARCHE

L'avis du D^r Alain Huchet, médecin acupuncteur, coordonnateur de l'enseignement de la capacité médicale d'acupuncture à la faculté de médecine de Nantes.

« En médecine chinoise, l'objectif n'est pas de faire maigrir un patient, mais plutôt qu'il retrouve une harmonie avec lui-même et son environnement... ce qui fait souvent maigrir ! Cette perte de poids – durable mais pas forcément spectaculaire – est la conséquence d'une meilleure circulation de l'énergie vitale *qi*. Pour rétablir cette « circulation », les praticiens prescrivent une alimentation respectant la diététique chinoise, des plantes particulières à cette pharmacopée, et font appel à l'acupuncture pour équilibrer le corps, l'esprit et les émotions qui sont liés. Pour parfaire cet objectif, certains réalisent des massages (type *tui na*). »

OÙ S'ADRESSER ? La médecine chinoise est dispensée par des médecins acupuncteurs ou des praticiens spécialisés (non-médecins). Vous trouverez un acupuncteur sur acupuncture-medic.fr. Pour être mis en contact avec un praticien sérieux, consultez le site medoucine.com.

C'EST TENDANCE

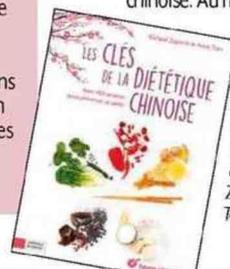
LES THALASSOS À L'HEURE CHINOISE

De plus en plus de centres de thalassothérapie proposent des séances de « *qi nei zang* » (prononcez *chi nei tsang*). Issu de la médecine chinoise et dérivé du *qi gong*, ce massage ancestral vise à soulager les désordres intestinaux (ballonnements, constipation) et à libérer les émotions et les blocages psychiques. Le ventre étant considéré comme notre deuxième cerveau. A tester dans les centres du réseau Thalazur de Royan, Arcachon, Bandol, Ouistreham et Carnac, Thalassa à La Grande Motte, et Atlanthal à Anglet.

FOCUS SUR...

LE MASSAGE TUI NA

Il est utilisé pour rétablir la circulation de l'énergie à travers les méridiens. « Le *tui na* est à la base un massage thérapeutique et personnalisé, qui varie en fonction de la demande du patient (rétention d'eau, fatigue, douleur...), explique Xavier Mehat, kinésithérapeute spécialisé dans la pratique (parispalms.com). En activant les points d'acupuncture, on aide aussi à libérer les émotions. » Des émotions souvent en jeu dans la prise de poids. Ne vous attendez pas à un massage relaxant ! Les techniques employées (acupression, vibrations, « roulages » en profondeur) sont assez toniques.



À LIRE

Un praticien de médecine chinoise s'associe avec une cuisinière pour nous familiariser avec les grands principes de la diététique chinoise. Au menu : une centaine de recettes « santé » et savoureuses pour soulager de nombreux maux du quotidien. Les Clés de la diététique chinoise, de Richard Zagorski et Anne Tran, Terre Vivante.

ET DANS L'ASSIETTE ?

La médecine chinoise préconise les produits frais, cueillis à maturité, locaux et de saison. Mais elle va plus loin en invitant à adapter son alimentation à l'énergie de chaque saison, sachant que chacune d'elles est associée à un organe. Au printemps, saison du foie, il faut ainsi favoriser les légumes verts, la viande blanche et le poisson. En été (cœur), il s'agit de manger léger (fruits et légumes). En automne (poumon), le mieux est de réduire les crudités et d'opter pour des cuissons plus longues. En hiver (rein), il est conseillé d'avalier des mets « chauds », salés – avec modération – et de ne pas abuser des fruits. Attention, selon les Chinois, un mets a une nature chaude, froide ou neutre, indépendamment du fait qu'il soit chauffé ! A cela s'ajoutent la notion des cinq saveurs (salé, acide, amer, sucré, piquant) ainsi que l'influence de chaque aliment sur les méridiens et les fonctions organiques (rein, cœur, rate, poumon et foie). « Au cas par cas, le praticien identifie si un patient a besoin de manger "chaud", "amer", etc. Si une femme ne maigrit pas en consommant concombres, tomates et

yaourts, c'est qu'elle ne mange que des mets "froids", ce qui "gèle" son métabolisme. Pour perdre du poids, il faut ajouter du "feu" (riz, crevettes, piment...) », selon le D^r Huchet.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En médecine chinoise, les organes n'ont pas les mêmes fonctions qu'en médecine occidentale. Ainsi, la rate est très impliquée dans la digestion et donc les problèmes de poids, alors que nous lui attribuons un rôle de purification sanguine et de réserve de cellules immunitaires. Souvent, les praticiens vont chercher à la tonifier, c'est-à-dire lui donner les moyens de « chauffer », comme si elle allumait un feu relié à l'estomac, afin d'activer la combustion des aliments et brûler des calories.

BIEN-ÊTRE**L'ASTUCE****RAFFERMIR SON VENTRE SANS FAIRE D'ABDOS**

En forçant sur les abdos, on risque de stresser les muscles du ventre et de ne pas perdre au niveau de la taille. Pire, chez les femmes, cette pression « vers le bas » est délétère pour la tonicité du périnée, le muscle qui soutient les voies urinaires. Et si on le contractait le plus souvent possible chaque jour (en resserrant l'urètre et l'anus) plutôt que de favoriser son relâchement ? Cerise sur le gâteau : en aspirant le nombril en même temps, on fait travailler le muscle transverse et on regagne un ventre plat.

**POURQUOI ÇA MARCHE**

L'avis de Grégoire Gibault, connu sous le pseudonyme Major Mouvement*, kinésithérapeute.

« En musclant son corps, on augmente son métabolisme au repos, on brûle donc plus aisément les graisses. Avec des exercices de fitness et de cardio, il est possible de sculpter des zones précises (les jambes et les fesses grâce aux fentes et aux squats, par exemple). Les effets sont visibles après huit semaines d'entraînement progressif (temps d'adaptation du muscle), à raison de deux à trois séances par semaine de 30 à 60 minutes. »

OÙ S'ADRESSER ? Pratiques, variés... les cours en ligne représentent une réelle alternative aux salles de sport (tant qu'elles ne rouvrent pas). Leur seul défaut : l'absence de coach pour guider, éviter les mauvaises postures et les blessures. D'où l'intérêt des plates-formes qui permettent une interaction entre le prof et les élèves (cours diffusés en direct, conseils sur demande...).

Voici trois formules testées et approuvées : **Bien Bien Le Club** Huit cours par semaine mêlant renforcement musculaire (cross training, Pilates Flow...), cardio (afrovibe, cardioboxing...) et détente (yoga, sophrologie...) avec des coaches bienveillants. 7 € le cours. bienbienleclub.com.

Cyrielle Thouin Ce professeur de danse classique donne tous les jours en live des cours sur Zoom (barre au sol, cardio ballet barre, barre classique). Explications détaillées à l'appui. 7 € le cours. cyriellethouin.com

Diago Cette appli fonctionne avec un bracelet connecté qui mesure la fréquence cardiaque, l'endurance, etc. Après des tests pour évaluer sa condition physique, on accède à des vidéos (cardio hit, fitness...), adaptées à son niveau. 54,90 € les 3 mois.

*A retrouver sur sa chaîne YouTube et sur son compte Instagram, auteur de 10 Clés pour un corps en bonne santé, Marabout.

FOCUS SUR...**LE PILATES NOUVELLE GÉNÉRATION**

Reprendre les bases du Pilates (travail des chaînes musculaires profondes, intégration de la respiration au mouvement, contraction du périnée...) en s'inspirant de la barre au sol ou du fitness : c'est la philosophie des nouveaux Pilates, plus ludiques et plus cardio. Ainsi sont nés le Pilates Flow, le Pilates Booty, le Pilates Power... Compter de deux à trois mois, à raison de deux à trois fois par semaine pour voir les résultats sur le corps.

Où trouver des cours ? Pour le Pilates Flow, contactez Karina Filbien, éducateur physique, sur vitalite-cf.com. Pour le Pilates Booty et Power, la coach Julie Pujols-Benoît donne des cours sur lescoursdejulie.com (25 € par mois).

