



**LE SURPOIDS**  
**Du mythe à la réalité**

**Dr. Luc BODIN**

[www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)



Le poids est devenu un phénomène de société. Car, nous nous trouvons actuellement dans une situation très ambiguë où le nombre de personnes en surpoids a explosé ces dernières années dans le monde alors que la publicité ne cesse de nous montrer des femmes et des hommes au corps et aux proportions magnifiques. Cette situation est vécue par nombre de personnes en surpoids de manière très déprimante voire culpabilisatrice. Comment voulez-vous rivaliser ?

C'est ainsi que nous connaissons aujourd'hui une grande vogue concernant la poursuite du poids idéal. Alimentée par un nombre toujours grandissant de régimes réalisés par des médecins et des thérapeutes proposant tout et son contraire... Il y a de quoi s'y perdre... et surtout de perdre son bon sens. Des remèdes dits miraculeux, sont proposés tous les jours sans vergogne, certains sans qu'aucune précaution n'ait été prise. C'est ainsi que des drames se sont produits dans le passé entraînant par exemple des insuffisances rénales sévères.

## Le miroir aux alouettes

Si l'obésité constitue un grave problème de santé, le mythe de la taille 34 pour tout le monde est simplement une histoire de mode. Regardez les images des femmes du début du XXe siècle ou plus proche de nous, celles de la célèbre Marilynne Monroe, elles étaient bien en chair et semblaient le vivre parfaitement. Pour certaines sociétés, un poids conséquent est un signe de réussite sociale et donc absolument pas péjoratif.

De plus, un grand nombre d'images et de publicités sont mensongères lorsqu'elles présentent des personnes magnifiques, minces, sveltes et avenantes. Il faut savoir que :

- La plupart des *mannequins* sont anorexiques et doivent impérativement maintenir un poids très bas sous peine de perdre leur emploi. La raison en est que les petites tailles seraient plus jolies dans les présentations de mode (?), mais aussi que les photographies ayant tendance à « grossir », il est nécessaire de maintenir des faibles poids afin de compenser le phénomène optique. Ceci n'est possible qu'à l'aide de conduites obsessionnelles sur l'alimentation, de régimes abusifs, sans oublier les vomissements à la fin des repas et l'usage excessif de laxatifs très abrasifs pour les intestins. Certains pays ont aujourd'hui interdit ce genre de pratique.
- Un grand nombre des *publicités* présentent dans nos journaux, sur les murs de nos villes et même sur nos bus, trompent gravement le public
  - o en présentant de jeunes filles et de jeunes hommes, à peine majeures, donc au corps magnifique... Il serait intéressant de les revoir 20 ans plus tard !
  - o ayant souvent passé par la chirurgie esthétique, malgré leur jeune âge,
  - o mais aussi utilisant un maquillage outrancier, tentant de cacher leur jeune âge. Mais celui-ci demeure visible devant leur visage encore poupon et leur regard mal assuré.
  - o sans oublier les retouches photographiques pour éliminer les imperfections corporelles... Grâce à elles, les petits bourrelets disparaissent, la peau devient parfaite, le corps musclé et la poitrine arrogante...

Bref des individus idéaux, impossibles à égaliser, surtout lorsque l'on est adulte ! Je me rappelle ce mannequin magnifique sur les journaux de mode,

qui un jour, honteuse de la fausse image que les médias transmettaient d'elle, s'est montrée devant ses fans telles qu'elle était réelle... c'est-à-dire couverte d'acné. Certains admirateurs n'ont pas supporté d'avoir ainsi été trompés et l'ont insultée de manière très virulente.

Il est donc important de sortir de l'image de l'homme ou de la femme idéal fournie par les médias. Elle est fausse, complètement utopique et très anxiogène.



### Le poids idéal

Mais à côté de cette image idéale, trône la médecine qui impose aussi ses quotas et ses poids de la bonne santé. Alors d'après elle, quel est le poids que je devrais avoir ?

Pendant longtemps, fut utilisée la formule de Broca pour calculer le poids idéal théorique. Elle fut remplacée par la *formule de Lorentz* déjà plus pertinente où interviennent la taille et le sexe de la personne concernée.

→ Taille en cm – 100 – (Taille en cm – 150) / 4 chez l'homme et 2,5 chez la femme.

Plus judicieuse, la *formule de Creff* fut mise au point. Elle tient compte de la taille mais aussi de l'âge et de la corpulence. Elle distingue ainsi trois types

de corpulence : fine, normal et large qui présente chacune un calcul légèrement différent. Pour une personne « normale », le calcul était ainsi réalisé :

$$\rightarrow (\text{Taille en cm} - 100 - \hat{\text{Age en années}}/10) \times 0,9$$

Ensuite fut établi l'IMC, *Indice de Masse Corporelle* ou indice de Quételet qui est un indicateur plus fiable de la corpulence. Mais surtout il permet d'indiquer les risques pour la santé d'un surpoids ou d'une maigreur. Car il semble important de déterminer quand les quelques kilos en plus ou en moins deviennent-ils péjoratifs pour son équilibre ? Question importante voire essentielle... Cet indice permet d'y répondre et donc de tirer le signal d'alarme lorsque cela s'avère nécessaire. L'IMC se calcule ainsi :

$$\rightarrow \text{Poids (en kilos)} / \text{Taille}^2 (\text{en mètre élevée au carré}) = P / T^2$$

On parle de :

maigreur pour un IMC < 18,5

normalité si l'IMC est entre 18,5 et 24,9

surpoids à partir d'un IMC à 25

obésité sévère pour un IMC de 35.

Cet indice ne s'applique à tous les adultes de 18 à 65 ans (sauf femme enceinte).

Mais l'IMC a ses limites. C'est pourquoi fut au point l'IMG ou *Indice de Masse Grasse* par la *formule de Deurenberg* qui met en évidence la proportion de masse grasse par rapport à la masse musculaire.

Enfin, la répartition des graisses est aussi importante. On distingue classiquement :

La *topographie androïde* touchant le ventre qui prédispose aux troubles métaboliques comme le diabète, le cholestérol, les triglycérides et les troubles cardiovasculaires... Ainsi la *mesure du tour de taille* ou mieux le calcul du rapport entre le tour de taille et le tour de hanches permet de mieux prendre en compte le volume de la masse grasse intraviscérale que l'IMC.

la *topographie gynoïde* touchant les hanches et la bas du corps qui prédispose aux problèmes veineux, rhumatologiques, et aussi de cellulite.

## Le poids du bon sens

A côté de tous ces calculs compliqués fournissant le poids théorique idéal d'un individu, il faut regarder du côté du poids que la personne a eu dans des années lorsqu'elle était active et en pleine santé... son *poids de forme* ou poids d'équilibre. C'est celui-ci - qui est très personnel - qu'il convient de viser même s'il ne répond pas aux calculs précédents. Car c'est avec ce poids que la personne se sentait bien et heureuse. Il faut simplement le nuancer avec l'âge. Car s'il correspondait à la période de 20 à 40 ans et que la personne a aujourd'hui 55 ans, il ne faut pas hésiter à remonter la barre de quelques kilos. Il faut savoir qu'avec un régime restrictif intense et prolongé, il est toujours possible de descendre en-dessous de ce poids de forme. Mais, j'ai observé que dès le relâchement du régime, la personne remontait automatiquement à ce poids d'équilibre pour elle.

A côté de tous ces calculs théoriques, le bon sens est là pour indiquer quand il est nécessaire de réagir. Un petit coup d'œil sur sa silhouette tout nu devant une glace – sans se forcer à rentrer le ventre - de face et de profil (voire de dos par jeu de glace) ne trompe jamais. Nous avons tous conscience des moments où nous exagérons sur la nourriture et les extras. Nous savons lorsque les pantalons ou les robes de l'an passé ne ferment plus. Nous savons quand nous devons passer à la taille supérieure lorsque nous achetons un vêtement. Tous ces signes sont des alertes qui doivent inciter à reprendre les choses en main.

Car nous nous retrouvons vite dans une spirale infernale : prise de poids, manque d'entrain pour suivre un régime, sport qui devient de plus en plus éprouvant du fait des kilos supplémentaires, nouvelle prise de poids... C'est à ce moment-là, c'est-à-dire lorsque nous subissons une prise de poids sans pouvoir la contrôler qu'il serait important de se poser la question du pourquoi ? Pourquoi je laisse faire aujourd'hui ? Qu'est-ce qui ne va pas dans ma vie, qui me donne une telle insatisfaction que je dois la compenser en mangeant ? Pourquoi éprouve-je le besoin de prendre du poids et donc du volume ? Suis-je satisfait de ma vie actuelle ? Suis-je stressé ou angoissé ? Ce serait les bonnes questions à se poser plutôt que de culpabiliser sur son poids et de déprimer.

## Du surpoids à l'obésité

Du surpoids à l'obésité, le pas est souvent franchi sans que l'on s'en rende compte. Car lorsque l'on laisse les choses glissées, nous ne maîtrisons plus rien. De plus, des facteurs épigénétiques voire des modifications de la flore intestinale peuvent renforcer encore la prise de poids, rendant tout retour en arrière très difficile. C'est pour cette raison qu'il est souvent proposé une chirurgie particulière : la pose d'un anneau gastrique

- *gastroplastie par anneau ajustable* qui consiste à entourer la partie haute de l'estomac d'un anneau muni d'un ballonnet relié par un tube à un réservoir sous cutané qui permet de resserrer ou de desserrer l'anneau. Ce dernier donne à l'estomac une forme de sablier. Il permet une sensation de satiété dès les premières bouchées.
- *gastroplastie verticale bandée* qui consiste àagrafer l'estomac verticalement pour diminuer sa taille (intervention plus rare).

Ces interventions sont proposées aux adultes obèses depuis au moins 3 ans et dont l'IMC est supérieur à 40. Il y a 8 à 10 000 personnes opérées tous les ans en France, principalement des femmes dont l'âge moyen est de 32 ans.

Dans le monde, on compterait 300 millions d'obèses et 800 millions en surpoids. Et ces chiffres sont en constante évolution comme le montre le pourcentage de personnes en surpoids et obésité dans la population générale :

- 1960 : 3 % de la population
- 1980 : 6 à 8%
- 1990 : 12 %
- 2006 : 13 à 15 %

Aux Etats-Unis, il y a en moyenne 24 % (jusqu'à 28 % dans certains états comme l'Alabama et le Mississippi) de la population qui est obèse. Si nous ajoutons les personnes en surpoids, ce chiffre atteint 64% des adultes

L'obésité touche aussi les enfants. Depuis les années 60, le nombre d'enfants touché par ce fléau a été multiplié par cinq. Si cela continue sur ce rythme, la France rejoindra en 2020 la situation actuelle des Etats-Unis.

Or, l'obésité est très péjorative pour la santé.

- Diminution de l'espérance de vie jusqu'à 10 ans.
- Augmentation importante du risque de :
  - o Diabète de type 2.
  - o Dyslipidémies : cholestérol, triglycérides... syndrome métabolique.
  - o Maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, artérite, infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux, phlébites, embolies...
  - o Démence et notamment la maladie d'Alzheimer.
  - o Insuffisance respiratoire et syndrome d'apnée du sommeil.
  - o Arthrose de hanche, du genou et de la colonne vertébrale.
  - o Reflux gastro-oesophagien, stéatose hépatique et calcul biliaire.
  - o Cancers notamment du sein, de l'utérus et du côlon.
  - o Troubles hormonaux avec anomalies de l'ovulation et hypofertilité.

Personnellement je suis inquiet pour toute la génération d'adolescents – notamment les jeunes filles - qui sont en surpoids par rapport à la génération précédente. Il suffit de les regarder à la sortie des lycées pour s'en rendre compte. Or nous savons qu'un surpoids à l'adolescence contribue à faire des adultes en surpoids. Mais si nous ajoutons à cela, la sédentarité, le tabagisme et la prise de pilule contraceptive sans oublier la prise d'alcool voire de drogues, il est important de tirer le signal d'alarme. Ce phénomène leur prépare de gros problèmes de santé dans les décennies à venir.

Ainsi, le surpoids et l'obésité constituent un fléau pour la santé. Mais la maigreur ne semble pas rendre les personnes plus heureuses et posent aussi des problèmes. Un juste équilibre semble donc de mise.



## Perdre du poids

« Je dois perdre du poids parce que mon médecin me l'a dit » ... parce que ce n'est pas bon pour ma santé... parce que je n'ai pas envie de changer ma garde-robe... parce que mes petits bourrelets commencent à se voir sous mes vêtements... Tout cela est juste et pertinent. Mais cette motivation est-elle véritablement sincère ? N'est-elle pas dictée par des motivations extérieures qui ne correspondent à ce que vous voulez véritablement ? En d'autres termes, êtes-vous vraiment décidé à perdre du poids à partir d'aujourd'hui.

Une amie en surpoids manifeste, décidait de commencer son régime tous les lundis matin au petit déjeuner, pour l'arrêter dès le lundi midi lorsque les premiers plats arrivaient sur la table. Elle avait le désir « intellectuel » de vouloir perdre du poids. Mais cela ne venait pas du fond de son être si bien qu'elle n'en avait pas le courage ni la motivation nécessaire.

Perdre du poids, c'est comme d'arrêter de fumer, il faut le vouloir sincèrement et être prêt à faire les efforts nécessaires pour cela.

La décision de perdre du poids doit être prise en toute conscience par la personne elle-même... non parce qu'il le faut, mais parce qu'elle en a envie. Il est bien sûr évident qu'un surpoids manifeste doit être combattu pour préserver sa santé et son avenir... Mais **vaut-il mieux être heureux avec 90 kilos que déprimé avec 65 kilos ?** Le tout est que la personne fasse son choix

en toute connaissance de cause. Et si elle ne désire pas maigrir maintenant, elle pourra changer d'avis quand elle le voudra. Il faut savoir que ce changement alimentaire n'est pas une punition. Il s'agit plutôt une reprise en main de sa vie (à tous les niveaux comme nous l'évoquerons plus loin), ce qui est différent.

### Mincir ne signifie pas maigrir

Une fois la décision prise, la personne se retrouve devant un dilemme : quel régime choisir ? Car il existe aujourd'hui un choix considérable : régime hyperprotéiné, régime des groupes sanguins, régime dissociés, régime Dukan, régime Mayo, Régime Atkins, régime Montignac, régime Cohen, régime Orsini, chrononutrition... sans oublier les substituts de repas, les diurétiques, les laxatifs, la soupe au choux et le jeûne... certains ont même été jusqu'à proposer des gélules contenant des œufs de taenia ! Signalons que le jeûne n'est aucunement une solution pour perdre du poids. Il est indiqué pour le nettoyage du corps et de l'esprit. De plus lors de son instauration, il convient de suivre des règles strictes afin de gérer les effets indésirables éventuels pour le corps.

Aussi disons-le tout net, si un régime ou un remède était capable à lui seul de faire perdre *durablement* un surpoids chez tout le monde, cela se saurait depuis longtemps ! De plus, de nombreux résultats positifs se sont avérés éphémères, la personne reprenant rapidement son poids d'origine dès le régime terminé, produisant des poids en yo-yo très préjudiciables pour la santé. Ainsi 85 % des personnes suivant un régime restrictif maigrissent dans les 3 premiers mois. Mais 5 ans plus tard, 90 % ont repris leur poids initial.

Il s'agit en fait de mincir c'est-à-dire perdre de la masse grasse plutôt que de maigrir c'est-à-dire perdre du muscle ou de l'eau. Car si un kilo de graisse et un kilo de muscles donne la même chose sur la balance, cela ne fait pas pareil pour la silhouette, la forme physique et la santé. Il existe même des personnes présentant une surcharge de masse grasse alors qu'elle présente un aspect physique normal. Pour cela, le bon sens est encore une fois de mise.



### Les trois clés d'une perte de poids

La perte de poids ne s'obtient pas uniquement avec un régime alimentaire. D'autres éléments entre en ligne de compte. Quoiqu'il en soit trois éléments sont essentiels dans une perte de poids :

- En premier lieu, *un changement d'habitudes alimentaires s'impose... il ne s'agit pas ici d'un régime*, c'est-à-dire d'une restriction alimentaire limitée dans le temps qui sera oubliée ensuite en reprenant ses petites (mauvaises) habitudes. Il est impératif d'enlever le mot « régime » de sa tête. Il s'agit en fait d'un changement durable de son alimentation. Sinon les mêmes causes déclenchent toujours les mêmes effets. Le principe est de suivre une alimentation allégée régulièrement durant toute la période de la perte de poids. Puis arrivé au poids désiré, cette alimentation sera alors poursuivie avec - par contre - la possibilité de faire des écarts de temps en temps selon ses envies et les circonstances. Il s'agit donc bien d'un changement d'habitude permettant à la fois de maintenir son poids et de prévenir les risques pour sa santé.
- *Une activité physique régulière* est indispensable. Elle assure l'élimination du surpoids en complément du changement alimentaire. Elle brûle les graisses et développe la masse musculaire. De la marche, du vélo, du jogging, de la gymnastique... doivent être inscrits au programme quotidien, ou à raison 3 à 4 heures par semaine ce qui est un minimum.

Les personnes n'ayant pas pratiqué de sport depuis longtemps, ne doivent pas hésiter à se faire aider par un coach afin d'avancer progressivement dans leurs efforts. Le principe est surtout de bouger et non de faire souffrir son corps. De petits changements d'habitude y contribueront aussi : aller à son travail à pied, prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs, etc. Plus l'activité physique sera grande et plus la perte de poids sera rapide... et plus l'énergie générale se redéveloppera.

- *Un bon temps de sommeil* est aussi un élément essentiel à mettre en place. En effet, il a été établi que la durée moyenne du sommeil a diminué de deux heures au cours de ces 50 dernières années, en même temps que le nombre de personnes en surpoids a augmenté de manière exponentielle. Or, il semble donc exister un rapport entre les deux. Des chercheurs de l'INSERM ont ainsi mis en évidence qu'une réduction de la durée du sommeil entraînait à la fois une réduction de la leptine, une hormone digestive qui régule la satiété et une augmentation d'une autre hormone, la ghréline qui stimule l'appétit. Donc si vous voulez maigrir, ayez un bon temps de sommeil !

## Les bases d'une alimentation équilibrée

Quelques éléments sont à garder en tête :

- Comme dit précédemment, il s'agit ici de *changer ses habitudes* alimentaires et non de réaliser un régime restrictif, limité dans le temps...
- Lors des repas, *il est interdit d'interdire*. Il est préférable de consommer un aliment non conseillé mais qui fait plaisir plutôt que de forcer à manger des plats entiers de salades complètement déprimé.
- L'alimentation doit *demeurer un plaisir* et jamais une frustration. Le problème vient souvent des quantités consommées (ou de leur fréquence) plus que de leur nature.
- Le type d'alimentation proposée ci-dessous est très proche du *régime méditerranéen* qui a démontré ses vertus en matière de prévention de maladies : maladies cardio-vasculaires, cancer, maladie d'Alzheimer...

Voici les points essentiels :

- *Boire beaucoup d'eau* : 1,5 litres par jour minimum, *pas tellement* aux repas *mais surtout entre les repas*. Il convient d'éviter par contre les eaux gazeuses qui sont salées. Attention, si au bout de 24 à 48 heures, vous vous sentez :

gonflé(e), ballonné(e), cela signifie que vous reprenez l'eau, alors, ne buvez qu'à votre soif (surtout fin de cycle chez les femmes... voir plus loin).

- Utilisez dans votre alimentation de l'huile d'olive mélangée à de l'huile de colza ou de noix de Première Pression à Froid (PPF) biologique, à raison de deux cuillères à soupe par jour maximum.

- Mangez préférentiellement :

- beaucoup de légumes verts.
- beaucoup de crudités.
- fruits (bananes et fruits rouges en quantité limitée).
- céréales complètes (sans sucre), pain complet, pain de son, riz complet, muesli en petites quantités, plutôt pour le petit déjeuner.
- poissons (maigres) et viandes blanches pour un bon apport protéiné.

- Limitez autant que possible l'usage :

- des sucres et sucreries, les pâtisseries (même de fabrication maison) ; Préférez le miel en petite quantité.
- des féculents qui seront plutôt à consommer plutôt le matin et le midi : pâtes, nouilles, riz, petits pois, pomme de terre, haricots blancs, lentilles...
- des graisses cuites : fritures, plats cuisinés, les graisses animales.
- des charcuteries, des viandes grasses (agneau, porc) et des poissons gras.
- de l'alcool (sous toutes ses formes).

Concernant des laitages,

- Il est préférable de consommer pour sa santé, peu de laitages entiers plutôt que des laitages allégés (20%).
- Si les fromages vous manquent, mangez-en de temps en temps en petites quantités, pour le bon goût.

## Les pièges à éviter

- Les sucreries. Le sucre appelle le sucre. Les sucreries entraînent souvent des hypoglycémies réactionnelles qui poussent alors la personne à manger à nouveau. Un de mes patients consommait tous les matins du café avec deux morceaux de sucre et deux tartines de pain complet avec du beurre et de la confiture. Il se plaignait qu'à

10 h du matin, il avait faim et fatigué. Il devait grignoter quelque chose pour se sentir de nouveau mieux. L'arrêt du sucre dans le café et de la confiture (sans manger davantage de tartines) a supprimé aussitôt son problème.

- La prise de chocolat est toujours un moment privilégié des amateurs. Il ne faut l'arrêter, simplement en prendre peu en le dégustant par petits morceaux.
- Les excès de huiles et d'assaisonnement pris en accompagnement des plats.
- Le sel favorise aussi la rétention d'eau et donc la prise de poids. Il ne convient pas de réaliser un régime restrictif en sel, simplement d'en limiter sa consommation, voire de le remplacer par des herbes, des condiments ou des épices.
- Le pain est un problème bien français. Se contenter d'un petit morceau de pain complet à chaque repas.
- Les grignotages, amuse-gueules et biscuits apéritifs sont à éviter le plus possibles car salés et gras.
- Attention à l'alcool qui contient beaucoup de calories en un volume restreint.
- Pas de grignotage entre les repas. En cas de faim, manger un fruit ou boire un verre d'eau.

### Quelques trucs qui peuvent aider

- *A table, ne se servir qu'une fois* à chaque plat et éviter les plats nombreux au cours d'un même repas.
- Prendre ses repas à *heure fixe*. Car plus un repas est pris tardivement par rapport aux horaires habituels, plus la sensation de satiété est difficile à obtenir.
- *Manger lentement*, afin que l'estomac ait le temps de prévenir le cerveau qu'il est satisfait. Certaines sectes autrefois avaient l'habitude de ne donner qu'un bol de riz à leurs adeptes comme seul repas. Mais ces

derniers étaient obligés de retourner de nombreuses fois leurs aliments dans la bouche en récitant des prières avant de les avaler. Ce procédé leur permettait d'éliminer la sensation de faim.

- *Mâcher correctement* ses aliments. Plus la mastication est longue, plus les aliments seront faciles à digérer et plus la sensation de satiété réalisée.
- *Ne pas manger uniquement des aliments liquides* ou semi-liquides (purée, compotes, soupe.) ou facile à avaler (nouilles, riz et autres). Car la mastication semble être un élément important dans la sensation de satiété.
- *Prendre un repas copieux le matin, correct le midi et léger le soir*. En effet, ce dernier semble particulièrement péjoratif pour le poids s'il est trop abondant.
- *Sortir de table*, même si la sensation d'estomac plein n'est pas arrivée. Celle-ci surviendra dans les dix à quinze minutes suivantes.
- *Eviter les écarts alimentaires* ou bien les faire sans culpabilité dans le plaisir et la joie du moment. Il sera toujours temps de reprendre son régime ensuite.

### Les raisons qui empêchent de maigrir :

- *Les troubles du comportement alimentaire* de type anorexie et boulimie, qui relèvent d'un soutien psychiatrique.
- *Le manque de motivation* qui entraîne des écarts alimentaires nombreux et fréquents et donc des échecs à la perte de poids.
- *La vie mondaine* qui pousse souvent aux écarts : alcool, grignotage, alimentation trop abondante. De la même manière, les alimentations rapides (sandwich, fast-food, kebab, etc.) constituent des repas déséquilibrés et souvent trop caloriques.
- *La dilatation gastrique* qui se produit progressivement à la suite de repas copieux répétés, induit une difficulté d'atteindre la satiété.
- *Une flore intestinale perturbée*. Chez la souris l'absorption des calories peut être modifiées selon la composition de la flore intestinale.

- *La rétention d'eau* qui peut avoir plusieurs causes : alimentation salée, problème hormonal, traitement mal équilibré, organisme encrassé... Car plus le corps est chargé de déchets, plus il retient l'eau dans les tissus.
- *La constipation* qui est toujours à surveiller lors du changement d'alimentation. Elle augmente l'absorption des aliments ce qui favorise la non-perte de poids.
- *Le manque de sommeil* mais aussi *la sédentarité* comme nous l'avons évoqué.
- *La fatigue voire une carence en nutriments*. L'organisme stocke alors afin de combler le manque. C'est pourquoi il est important d'écouter les appels du corps dans ses choix alimentaires. Il y a des jours où l'on est attiré vers la viande ou les fruits... sans raison particulière. Il se peut que cela réponde à un besoin du corps en protéines ou en nutriments. Il faut savoir suivre aussi ses instincts.
- *Les carences en sérotonine*, un neurotransmetteur, qui entraînent un grignotage vers 17 ou 18 h 00 avec toutes les conséquences que cela comporte.
- *Le stress* qui favorise un grignotage compensatoire... pour se reconforter. Selon une étude américaine le stress favoriserait l'accumulation des graisses et la prise de poids.
- *La prise de médicaments* comme certains antidépresseurs, la pilule et les traitements hormonaux mal équilibrés. La prise de poids peut se faire selon deux mécanismes : stimulation de l'appétit ou effet secondaire du médicament lui-même.
- *Les dérèglements hormonaux*, notamment la prise de poids avant et pendant les règles provenant d'une hyperoestrogénie réelle ou relative par déficit en progestérone. La prise de poids est due à une rétention d'eau. Il est souvent éliminé dans la première partie du cycle, mais pas toujours complètement. Ce phénomène est à rapprocher de la prise de poids fréquente au moment de la ménopause.
- *La génétique*. Car il semble que l'environnement actuel soit très « obésogène » ce qui favorise des modifications du génome par des processus épigénétiques... Ceux-ci pourraient favoriser la prise de poids et seraient transmissibles aux générations suivantes.

- *Un virus*, notamment l'adénovirus 36 présent chez un tiers des personnes obèses serait capable de transformer les cellules souches en cellules graisseuses. Une dizaine de virus sont déjà désignés comme liés à des formes d'obésité.

## La symbolique

Le corps exprime nos mal-être et nos souffrances sous la forme de symboles. Il convient d'en prendre conscience ce qui va libérer bien des prises de poids.

Le premier élément à prendre en considération est - comme chacun sait - que le surpoids est mauvais pour sa santé. Alors pourquoi poursuivre cette attitude suicidaire ? Il est évident qu'être accro à quelque chose de mauvais pour son corps est très symptomatique.

Le point suivant est que le grignotage est toujours la compensation d'une tension intérieure, d'un stress ou d'une angoisse latente... voire d'un manque d'amour et de compréhension. Le grignotage permet de se faire de petits plaisirs afin de combler un vide dans sa vie.

Ensuite, plusieurs explications peuvent être avancées pour expliquer une prise de poids. Chacun trouvera ce qui lui correspond.

- *Faire des réserves* au cas où un coup dur arriverait. Car la graisse protège du froid mais aussi constitue une réserve énergétique pouvant s'avérer utile en cas de pénurie. Ce genre d'attitude est fréquente dans certaines familles notamment celles qui ont connu la guerre ou la disette. D'autres personnes, en remontant dans leurs vies antérieures, en ont retrouvée une où elles auraient vécu la famine et la disette. Aussi dans cette vie, elle compense et font des réserves.
- Une prise de poids indique que la personne désire « *occuper l'espace* » afin d'être (enfin) prise en considération, voire respectée. Mais cela peut aussi indiquer l'envie de combler un vide dans son existence... de garder les autres à distance... de s'isoler... se protéger des émotions, des gens et du monde extérieur...
- Une prise de poids entraîne une *dévalorisation de soi* et de son image ce qui peut conduire au rejet par les autres. Est-ce que le but recherché inconsciemment est de ne plus vouloir attirer les regards concupiscent du sexe opposé ? Car cette situation permet de ne pas à avoir à affronter les autres, notamment les contacts, la sexualité (qui peut faire peur), la concurrence ou le harcèlement sexuel.

- Chez la femme, le surpoids représente aussi le *côté maternel* et sa capacité à enfanter. Les sociétés primitives avaient toutes une déesse-mère très corpulente qui représentait la fertilité et l'abondance
- Chez les enfants, mais aussi chez certains adultes, le surpoids représente le *côté enfant...* de *rester le gros bébé à sa maman*. Il indique un refus de passer dans le monde des adultes.
- De plus, la localisation de la masse graisseuse est aussi significative :
  - o *Le ventre* indique que la personne pose des actes en fonction de ce qu'elle est, de ses valeurs et de ses croyances.
  - o *Les hanches* représentent la féminité, mais aussi le couple, la famille et la maternité.

Il est à noter que nombre d'hommes aiment les femmes bien en chair et aux rondeurs féminines marquées alors que des femmes trouvent souvent agréable, voire rassurant d'avoir auprès d'elle, un homme présentant un petit ventre rebondi.

Quoiqu'il en soit, le plus important est de se sentir bien dans sa peau et d'être heureux de ce que l'on est et de ce que l'on présente aux autres. Telle est la question fondamentale à se poser. Si c'est le cas, pourquoi changer, mis à part en cas d'obésité manifeste ?

Beaucoup de personnes ont décidé de se désintéresser de leur poids. Cela ne pas qu'elles sont satisfaites par l'image qu'elles donnent, mais que l'effort que nécessite une perte de poids - le changement alimentaire et le sport qui en découlent - les décourage. Cette situation est fréquente et survient souvent après plusieurs tentatives de régime infructueuses. Elles préfèrent alors rester telle qu'elles sont. Mais cette attitude dénote une insatisfaction sous-jacente qui est souvent perceptible par un sentiment de jalousie à la vue des personnes aux corps galbés et sveltes qu'elles rencontrent. Donc, là il y a problème.

Ainsi les modifications du poids traduisent des déséquilibres dans sa vie. Car dans son passé, la personne a pu déjà connaître des périodes d'écarts importants dans son alimentation, voire de sédentarité marquée sans pour autant avoir eu une prise de poids. Pourquoi alors cette fois-ci ce n'est plus la même chose ? Qu'est-ce qui fait la différence ? La réponse se trouve généralement dans une insatisfaction dans sa vie... reste à trouver laquelle !

Elle est généralement liée au sentiment de ne pas satisfaire à ses aspirations véritables, de ne pas ressentir de l'amour, de ne pas être comprise...

La prise en considération de ce malaise est très importante pour la perte de poids, ou plus exactement pour retrouver son poids de forme... ce poids où on se sent bien, équilibré et plein d'énergie... peu importe le nombre de kilos qu'il représente. C'est le poids de la joie et de l'accomplissement.

Si par contre, le problème exprimé par le symbolisme du corps n'est pas compris et solutionné, la perte de poids sera plus difficile à réaliser et souvent éphémère.

### Les soins de support

De nombreux remèdes – qui ont démontré une certaine efficacité – peuvent être proposés comme soutient lors de la mise en place de ces changements de mode vie.

1. Quelques nutriments semblent pertinents pour accompagner ce changement alimentaire :

- Le *magnésium* qui apporte l'énergie nécessaire au brûlage des graisses et des sucres, associé à la vitamine B6 et la taurine comme D-Stress à raison de 2 comprimés matin et midi.
- Le *zinc* qui apporte une aide intéressante dans les compulsions alimentaires autant boulimiques qu'anorexiques. Et notamment le complexe oligoélémentaire zinc-nickel-cobalt qui permet la régulation de l'appétit : Oligostim zinc-nickel-cobalt à raison de 2 comprimés le matin et Oligostim zinc avec 2 comprimés le soir, à laisser fondre dans la bouche avant les repas.
- Le *tryptophane* qui est un acide aminé favorisant la synthèse de la sérotonine. Or les carences en ce dernier favorisent le grignotage, mais aussi les rechutes après les régimes restrictifs. La plante griffonia est particulièrement riche en tryptophane à prendre en gélules de 300 à 400 mg à raison d'une gélule aux 3 repas.
- La *vitamine C* serait aussi importante car carencée fréquemment lors des surpoids. Sa baisse est même corrélée à l'augmentation de l'IMC. Préférer les vitamines C d'origine naturelle comme l'acérola comme Vitamine C Acérola Bio 1000 mg à raison de 1 comprimé le matin ou le midi.

- D'une manière générale, la prise d'un *complexe riche en vitamines et minéraux* semble pertinente pendant un changement alimentaire. Il convient de choisir une source naturelle comme la spiruline (Spiruline Bio 500 mg à raison 1 ou 2 comprimés matin et soir) ou le sérum de Quinton isotonique (Quinton Isotonic buvable : 1 ampoule le matin.).
- Il convient aussi de rechercher systématiquement la présence d'une carence en fer (surtout chez les femmes) et la compenser avec une alimentation adéquate.

## 2. Des plantes peuvent compléter le traitement avec :

- \* le konjac (Konjac Bio 450 mg : 1 gélule à prendre 30 minutes avant les 3 repas avec un grand verre d'eau) ; l'ascophyllum, ou l'agar-agar réputés pour couper la faim,
- \* le thé vert (en boissons), le guarana (Guarana bio 600 mg à raison 1 comprimé aux 3 repas), l'orange amère, la maté ou la moutarde qui seraient des brûleurs de graisses.
- \* des plantes agissant sur la rétention quand celle-ci est avérée : fucus vésiculosus (Teinture Mère à raison de 80 gouttes matin et midi), orthosiphon, berberis, piloselle, pissenlit...

## 3. De nombreuses thérapies peuvent aussi être proposées comme :

- *l'acupuncture* qui agit sur le stress, la faim et l'élimination.
- *l'homéopathie* qui intervient sur le terrain et qui propose des remèdes intéressants contre l'appétit (antimonium crudum 7CH : 3 granules matin et midi et hypothalamus 9CH : 3 granules le soir à jeun), la rétention d'eau (Nephrene 4CH : 3 granules le matin à jeun) et les déséquilibres hormonaux (voir pour cela un médecin homéopathe).
- *la sophrologie* et l'hypnose.
- *les techniques de psycho-énergétiques* sont aussi remarquables notamment l'EFT pour réguler le stress et la faim et favoriser la perte de poids.

- AORA est une technique extrêmement simple qui consiste à se concentrer sur son problème qu'il soit de nature physique (ici les bourrelets grasgraisseux disgracieux) ou psychique pendant quelques minutes afin d'en obtenir la libération ou le soulagement. Nombre de mes patients ont réussi grâce à cette méthode à :

- Réguler les sensations de faim en se concentrant sur la zone gastrique, ainsi que sur les sensations que cette fringale produisait sur leur corps.
- Réduire les zones d'embonpoint en se concentrant sur elles par exemple les bourrelets entourant leur ventre et en se visualisant tels qu'ils voudraient être idéalement.

- *Ho'oponopono Nouveau* est ici incontournable. Car il permettra d'effacer les mémoires, programmes ou croyances erronées conduisant au grignotage et à la non-perte de poids. Car de nombreuses croyances peuvent bloquer la perte de poids. Celles-ci ont souvent été inculquées dans l'enfance, du genre : « Il faut toujours vider son assiette », « Il ne faut pas laisser de reste dans les plats », « Manger cela donne de la force et du courage », « Manger cela produit du muscle », « Manger cela rend fort », « Manger pour faire honneur à la cuisinière », etc. Ainsi, « *Ho'oponopono Nouveau* » permet de transmuter ces programmes délétères (sans même à avoir à les rechercher) en éléments constructifs qui vont aider à la perte de poids. Cela consiste à dire une formule du genre « *je demande la transmutation divine de tous les programmes erronés depuis leur origine première, qui sont en moi et qui sont à l'origine de ma prise de poids, afin qu'ils deviennent des programmes positifs et bénéfiques pour moi et mon évolution sur cette Terre* » Cette formulation est à répéter régulièrement afin que son action atteigne bien le fond du problème.

- *La méditation* a également une place importante à prendre pour la gestion du stress et la régulation de l'appétit. Elle a même démontré son efficacité dans les syndromes métaboliques.

- *La visualisation* présente des atouts indéniables. « Se voir mince et en pleine forme en train de vaquer à ses occupations » et répéter cette image régulièrement dans sa journée afin de bien ancrer dans l'esprit ce que l'on veut.

- Pour les personnes curieuses, il est aussi possible de *remonter dans ces vies antérieures ou dans la vie des ancêtres*, pour savoir s'il n'y a pas un élément qui pourrait expliquer le problème de poids d'aujourd'hui. Sa découverte

entraîne la compréhension de la situation actuelle, reste ensuite à le surmonter en considérant que nous ne sommes plus dans la même vie et qu'il est temps de s'émanciper de ces souffrances d'un autre temps.



- Enfin, il est toujours important de faire le *point de sa vie* : qu'est-ce qui ne va pas ? Mais surtout : qu'est-ce nous voudrions ? L'établissement de ses buts, de ses aspirations véritables, de sa raison d'être sur cette Terre est un point important qui permettra la personne de repartir sur son chemin... et ainsi peu à peu le problème de poids semblera bien insignifiant. C'est d'ailleurs souvent à ce moment précis qu'il commence à disparaître comme par enchantement.

Car le développement d'une vie saine (alimentation, activité, sommeil), sur le chemin de son épanouissement, dans un esprit de compassion et d'amour tout en développant les parties élevées de son être sont les meilleurs garants d'atteindre son poids idéal. Car tout est lié.

