4 programmes personnalisés : elles ont testé, ça a marché

Coaching éprouvé, patchs hyper sensibles, programme révisé du Dr Dukan, test sanguin aux intolérances alimentaires, quatre méthodes pour perdre du poids sans déséquilibre ni frustration. Quatre femmes qui avaient de 3 à 13 kilos en trop les ont testées. Le surpoids s'est envolé. Et grâce à la personnalisation de ces programmes diététiques, elles se sentent prêtes à en faire une règle de vie. *Par* **Marie-Françoise Dubillon** *et* **Pascale Grignon**
Photos **Greg Conraux** *Réalisation* **Lauriane Seignier**

Régime, un mot à bannir, à rayer de la carte... et du menu. Les médecins sont contre, et les femmes, découragées par le cycle infernal frustrations/compulsions, ne veulent plus en entendre parler. C'est pourquoi nous vous proposons aujourd'hui ces quatre programmes minceur qui ont un coût, certes, mais surtout le mérite d'être ultra-personnalisés. Il s'agit là d'une nouvelle façon de se nourrir et précisons qu'il faudra s'y conformer le plus longtemps possible ou y revenir en cas de dérapages incontrôlés. Il est donc indispensable que ces programmes ne soient pas trop contraignants, qu'ils soient adaptés à nos goûts, qu'ils ne nous laissent pas sur notre faim et qu'ils puissent s'adapter à un dîner chez des amis, à un déjeuner au restaurant ou à des repas de vacances.

UN COACHING SEPT JOURS SUR SEPT

POUR CELLES QUI ONT BESOIN D'ÊTRE REBOOSTÉES

CATHERINE, 50 ANS, – 7 KG EN SIX SEMAINES

Ce qui l'a motivée : « Je n'ai jamais eu de problème de poids, sauf l'an dernier où, pour cause de ménopause, j'ai pris sept kilos en douze mois. Je ne me supportais plus. Une amie m'a alors conseillé un institut spécialisé dans l'hygiène alimentaire. J'étais en confiance car la directrice est biochimiste, spécialiste de la digestion (je suis moi-même biologiste). »

Le principe : une hyper personnalisation du programme alimentaire après une étude des équilibres nutritionnels adaptés à chaque profil. Les menus sont conçus d'après les antécédents médicaux de chacune, sa situation familiale (avec ou sans enfants, en couple ou célibataire), son rythme de vie et ses goûts alimentaires. Une fois par semaine, le coach remet à la candidate à l'amaigrissement ses menus du petit déjeuner, du déjeuner et du dîner, détaillés au jour le jour avec explication des recettes dans un petit classeur, et elles font ensemble le point sur l'amincissement, les difficultés, les baisses de régime ou au contraire la pêche retrouvée lors des sept jours précédents.

Une journée type : à adapter selon les fruits et légumes de saison. • **Matin :** un fruit, souvent melon ou framboises, mais aussi poire ou pêche. • **10 h :** café ou thé. • **Midi :** légumes (pois gourmands, haricots verts, ratatouille), protéines (viande, poisson, crustacés, fruits de mer, café ou thé (et c'est tout car, plus on mélange d'aliments au même repas, plus la digestion est difficile). • **16 h :** café ou thé. • **Soir :** on mange à volonté, à sa faim, pour récupérer les énergies dépensées au cours de la journée (par exemple, gaspacho, rosbif avec cornichons, compote de fruits ou laitage et un verre de vin, ou encore, tomates farcies aux crevettes et pastèque).

Le vécu de Catherine : « La première séance est offerte, ce qui m'a permis de voir si ce genre de rééducation alimentaire me convenait. Fabienne m'a longuement interrogée sur mes problèmes de poids, mais aussi de santé. Je lui ai expliqué que je souffrais de colopathie, ce qu'elle a pris en compte dans l'établissement de mes menus quotidiens. J'ai rapidement donné mon accord et suis revenue dix jours plus tard. Pendant ce temps, se référant à mon précédent interrogatoire, Fabienne a réalisé une étude définissant mon équilibre nutritionnel (cette étude reste valable toute la vie, ce qui signifie que si je déclenche une maladie genre hypertension ou diabète, et si je reviens vers Fabienne même dix ans plus tard, l'étude sera réactualisée gratuitement). Elle a observé l'évolution de mon poids de dix ans en dix ans depuis la petite enfance. Elle a pris en compte mes habitudes alimentaires (bec salé ou sucré), mes heures de coucher, de réveil, les sports que je pratiquais, les traitements médicaux actuels et même passés, les zones que je voulais amincir, car ses menus sont différents selon que l'on veut perdre du ventre, des cuisses ou des fesses. J'ai alors suivi à la lettre son programme, et continué chaque semaine jusqu'à mon poids de forme, c'est-à-dire celui d'avant ma ménopause. J'ai totalement revu ma façon de me

Les patchs, selon l'endroit où ils sont apposés – toujours en référence avec les méridiens chinois –, augmentent l'énergie, brûlent les graisses, détoxinent, etc.

nourrir. J'ai appris à inverser le rythme de mes repas, c'est-à-dire à faire le plus important le soir, ce qui est en contradiction avec toutes les idées reçues. Il faut en effet respecter les temps de digestion pour ne pas déclencher des poussées de glycémie. J'ai eu longtemps sur moi un petit carnet où il était noté, par exemple, qu'il faut quatre heures pour digérer du fromage blanc, sept heures pour des protéines animales. Ainsi, au dîner, on prend davantage le temps de manger, de mâcher, et la digestion se fait tranquillement pendant les sept ou huit heures de sommeil. Enfin, mon coach m'a conseillé certaines associations d'aliments, afin que les sucs digestifs soient compatibles entre eux et que le bol alimentaire se transforme facilement en énergie et déchets et non pas en graisse. Ces menus aident aussi à respecter l'équilibre acido-basique de l'organisme. La plupart des femmes (surtout) sont trop "acides", d'où stress et agressivité. Avec ces règles, on perd du poids sans souffrir, et avec une alimentation bien précise, on cible l'amincissement (ventre, culotte de cheval, jambes, et non pas joues ou poitrine). Dès la première semaine, j'ai perdu un kilo, avec une pêche extraordinaire et sans sensation de faim. Au bout de six semaines, j'avais retrouvé mon poids (et mes vêtements !) d'il y a dix ans. Je ne me suis jamais lassée, car je n'ai jamais mangé deux fois la même chose, et mon livre de bord me détaillait les recettes de chaque repas. Pas de colite non plus. Une révolution, pour moi. Depuis, je suis stabilisée, mais je respecte désormais ce rythme de repas. J'évite de mélanger trop souvent protéines et amidon (pain, riz, farine, navets, petits pois, lentilles, biscottes), ce que les nutritionnistes préconisent depuis un certain temps, et je m'interdis l'association acide (fruits crus, citron, vinaigre, vins blanc ou rosé) et amidon, ce qui est aussi tout nouveau pour moi. Je n'ai plus jamais de fringales, et je ne grignote plus entre les repas, ce qui est un vrai changement ! »

Le prix : 114 € par semaine, avec consultation et fiches alimentaires, plus 220 €, l'étude personnalisée, à vie, des équilibres nutritionnels. Renseignements à l'Institut d'hygiène alimentaire Libre Forme, au 01 40 06 91 91.

➡ **L'AVIS DE VB :** c'est un investissement financier mais les prestations sont de qualité et les résultats probants. On peut joindre le coach sept jours sur sept pour être encouragée, recadrée, conseillée. Sortie imprévue ? Aliment de la fiche menu introuvable ? Coup de fatigue ? On peut interrompre son traitement quand on veut et le temps qu'on veut (vacances, séjour à l'étranger, lassitude), puis revenir. Les patients ont de 4 à 90 ans, et une personne « saine » perd environ dix kilos en six semaines. Le bouche à oreille est la preuve du succès de la méthode : depuis sa création, plus de vingt mille patients ont fait appel à l'Institut d'hygiène alimentaire.

DES PATCHS MULTIFONCTIONS

POUR LES ADEPTES DE L'ACUPUNCTURE

MARIE, 36 ANS, – 13 KG EN HUIT MOIS

Ce qui l'a motivée : « Depuis un an, je travaillais à la maison. D'où des allers et retours incessants entre mon ordinateur et la cuisine, et treize kilos supplémentaires en moins d'un an. Une amie avait bien minci avec ces patchs, et j'ai décidé de l'imiter. »

Le principe : ces patchs Lifewave®, mis au point par des savants américains, utilisent la fréquence de la lumière et les points d'acupuncture pour activer l'énergie du corps, comme le feraient des aiguilles. Ces petites capsules autocollantes contiennent une solution de protéines, eau, sucre, oxygène qui modifie et reflète la fréquence de la lumière. Le corps émet des rayons (infrarouges) qui activent le patch. Celui-ci renvoie cette fréquence lumineuse via le point d'acupuncture où il est positionné. Cela va entraîner une action spécifique selon l'endroit où sont apposés les patchs, mais toujours en référence avec les méridiens chinois pour rééquilibrer l'organisme (augmenter l'énergie, brûler les graisses, détoxiner, etc.).

Une journée type : pour optimiser l'effet des patchs, il est conseillé d'avoir une alimentation équilibrée. • **Matin :** café au lait demi-écrémé + un sucre, deux tartines de pain complet + beurre, un verre de jus d'orange et un kiwi. • **10 h :** un thé ou deux. • **Midi :** magret de canard, haricots verts, fromage, fruit (pomme) ou yaourt, café + un demi-sucre. • **Goûter :** un fruit, un thé. • **Soir :** soupe de légumes, omelette, yaourt, fruit, tisane.

Le vécu de Marie : « J'ai commencé par utiliser les patchs Y-Age que j'ai apposés sur le pouls au niveau du poignet pour une détoxination préalable durant deux mois (avril et mai). Leur solution de carnosine et de glutathion permet, entre autres, d'éliminer les toxines, d'activer le système immunitaire et de protéger élastine et collagène. Ce grand nettoyage élimine tous les déchets et aide l'organisme à être plus réceptif aux futurs patchs "contrôle de poids". Le premier mois, une très légère diarrhée durant deux jours et des petits boutons sur le front m'ont fait constater qu'il y avait bien détoxination. Mais à la fin du mois, j'avais un kilo en moins, suivi d'un autre kilo au bout du deuxième mois, alors que je n'avais quasiment pas changé d'alimentation. En fait, j'avais moins faim et, instinctivement, j'ai réduit les quantités. Curieusement, j'avais beaucoup plus envie que d'habitude de fruits et de légumes, plutôt que de pâtes et de riz. Je me suis également appliquée à boire un litre et demi à deux litres d'eau et de thé vert par jour, car la stimulation des points de détoxination peut entraîner une certaine déshydratation. En juin, partant en vacances, j'ai "oublié" mes patchs, mais je n'ai pas regrossi. Ni minci non plus, d'ailleurs. Mon poids est resté stable, alors que je mangeais comme au cours des deux mois précédents. Pour redémarrer l'amincissement, en rentrant, j'ai utilisé les patchs SP6 Complete, contrôle de poids, que j'ai collés derrière le mollet. Effet bluffant : dès les premiers jours, je mangeais moins qu'en vacances. Je n'avais plus de compulsions, j'arrivais plus vite à satiété. En même temps, j'avais moins d'attirance pour le sucré, le chocolat surtout. Aujourd'hui, j'en mange un ou deux carrés, sans finir la tablette.