

Libre Forme 8 : la méthode pour perdre du poids d'où vous voulez !

Le 03/05/2011 - Karen Jégo - Validé par Dr Jean Michel Borys, médecin endocrinologue et nutritionniste

L'objectif de la méthode Libre Forme 8 ? Vous faire perdre vos kilos localisés tout en conservant une alimentation équilibrée. Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire et co-fondatrice de l'Institut Libre Forme 8 à Paris nous dit tout sur cette nouvelle diète minceur. Combien de kilos peut-on espérer perdre ? Quel est son principe ? Combien ça coûte ?

Quel est le principe de la méthode Libre Forme 8 ?

Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire et co-fondatrice de l'Institut Libre Forme 8 à Paris :

"La méthode Libre Forme 8 se fonde sur plusieurs notions simples. Tout d'abord, on respecte le temps de digestion des bols alimentaires. On essaie aussi de déclencher, au bon moment, dans l'organisme les sucs digestifs appropriés au repas. Pour y parvenir, on recherche l'association adéquate de certains aliments en une seule prise. Cela permet une meilleure digestion et assimilation des aliments en évitant le stockage de graisses. On vise aussi le respect de l'équilibre acide-base de l'organisme."

La méthode Libre Forme 8 repose sur 8 principes, comme son nom l'indique : l'ambition de perdre le poids désiré, la liberté de perdre à son rythme, maigrir en gardant sa vitalité, le sérieux de la méthode éprouvée depuis de nombreuses années, un suivi personnalisé, une écoute qui débouche sur l'adaptabilité du programme, un dialogue via une hotline 7 jours sur 7 et enfin des conseils pour bien vivre sa nouvelle minceur psychologiquement et physiquement.

Peut-on perdre d'où l'on veut ?

Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire et co-fondatrice de l'Institut Libre Forme 8 à Paris :

"Oui, on peut perdre d'où l'on veut, car la méthode Libre Forme 8 est complètement personnalisée. On tient compte de l'endroit où sont logés les kilos, mais aussi des

antécédents de la personne. Si elle prend des médicaments, si elle est en ménopause ou pré-ménopause, si elle a eu des enfants, si elle déjeune chez elle ou à l'extérieur, si elle a des antécédents de régimes... Avec une alimentation bien adaptée à chaque personne, on peut cibler la perte de poids. Par exemple, chez une personne qui a une culotte de cheval, on va faire en sorte qu'elle ne maigrisse pas trop du haut, mais plus du bas."

Combien de kilos peut-on perdre avec la méthode Libre Forme 8 ?

Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire et co-fondatrice de l'Institut Libre Forme 8 à Paris :

"La perte de poids diffère selon les antécédents de chacun. Par exemple, les personnes qui prennent beaucoup de médicaments de type antidépresseurs ou antidouleurs ont une perte de poids plus lente car les molécules de ces médicaments favorisent la rétention d'eau. Les personnes qui ont suivi d'autres régimes et qui ont pris pour cela des extraits thyroïdiens ou du Mediator® ont, quant à elles, un peu abimé leur métabolisme basal... Chez une personne en parfaite santé, on peut espérer une perte de poids de 10 kilos en 6 semaines. Mais quelqu'un qui a des antécédents lourds mettra plutôt 2 mois pour perdre ces 10 kilos, et une personne qui déjeune tous les jours au restaurant mettra 8 semaines au lieu de 6. Tout dépend aussi du programme qu'elle va décider de suivre."

Peut-on manger de tout ?

Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire et co-fondatrice de l'Institut Libre Forme 8 à Paris :

"La méthode Libre Forme 8 permet d'avoir une alimentation normale et équilibrée. Les personnes qui la suivent peuvent manger quasiment de tout : légumes, fruits, produits laitiers, viandes, poissons, crustacés... Pour celles qui aiment cuisiner, je propose des recettes sympas. Sinon j'oriente les autres vers de petits plats très simples à préparer. Je laisse aussi systématiquement aux clients la possibilité de boire un verre de vin rouge le soir pendant la durée du programme. Mais pas le midi! A noter également qu'il y a quelques aliments proscrits : les gâteaux, le chocolat et les bonbons."

Comment se déroule un programme Libre Forme 8 ?

Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire et co-fondatrice de l'Institut Libre Forme 8 à Paris :

"Il n'y a pas de journée ou de semaine type. Tout est personnalisé. Tout d'abord, il y a un premier rendez-vous gratuit avec une consultante qui vous explique la méthode Libre Forme 8, collecte des informations sur vos habitudes alimentaires, vos antécédents et établit avec vous le programme le plus adapté en vue de la perte de poids souhaitée.

Si vous désirez suivre le programme, une étude personnalisée est réalisée et votre consultante vous dévoile les équilibres alimentaires qui vous correspondent le mieux et la durée du programme nécessaire selon votre profil. Le programme débute une semaine plus tard. Une consultation individuelle est fixée une fois par semaine toujours avec la même intervenante et des fiches recettes vous sont proposées. Le programme est réadapté régulièrement selon vos progrès ou difficultés.

Pour vous aider à suivre la méthode, une hotline est à votre disposition 7 jours sur 7. Vous avez également le numéro de portable de votre consultante que vous pouvez joindre même le dimanche si vous sentez que vous allez craquer ou que vous avez des doutes sur les aliments à consommer. Le suivi est très important car la méthode d'amaigrissement est personnalisée. Si je conseille de manger des courgettes, ce sont des courgettes et pas des poireaux, sinon le résultat ne sera pas le même.

A la fin du programme, votre consultante vous donne des conseils pour rester mince et une période de suivi vous est proposée."

Aurez-vous faim avec le régime Libre Forme 8 ?

Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire et co-fondatrice de l'Institut Libre Forme 8 à Paris :

"Il faut savoir que pendant les dix premiers jours de la cure, un nettoyage de l'organisme s'opère. On perd beaucoup d'eau et de toxines. Vous avez l'agréable sensation de dégonfler, en revanche vous ressentez aussi quelques désagréments car votre corps doit s'adapter à ce nouveau rythme. Vous pouvez alors avoir des fringales, voire de petits étourdissements. Cela varie selon les personnes.

Nous prévenons toujours nos clients de ces possibles manifestations. Ils peuvent nous appeler à tout moment pour être rassurés. En général quand vous avez passé le cap de la première semaine, tous ces inconforts disparaissent et vous vous sentez en pleine forme!"

De plus, avec la méthode Libre Forme 8, l'alimentation est variée et vous pouvez manger jusqu'à satiété. Il est possible aussi, si vous avez l'habitude de prendre un goûter, de l'inclure dans la méthode. La perte de poids sera un peu plus longue c'est tout.

Y a-t-il un risque d'effet yoyo ?

Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire et co-fondatrice de l'Institut Libre Forme 8 à Paris :

"En général, après un régime, si les personnes ne sont pas suivies, elles risquent de reprendre leurs mauvaises habitudes alimentaire et effectivement de regagner le poids perdu, voire plus! C'est pourquoi on propose un suivi à l'issue du programme Libre Forme 8. Le client peut revenir en consultation toutes les deux semaines pendant une durée à déterminer. La consultante note ce que le client mange et corrige ses erreurs en tenant compte du fait que l'alimentation doit rester un plaisir. Il faut quand même pouvoir aller au restaurant de temps en temps, dîner chez des amis, prendre un dessert ou une pizza. Quand le client intègre mieux ces nouvelles habitudes alimentaires, les séances peuvent s'espacer."

Quels sont les points forts de la méthode Libre Forme 8 ?

Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire et co-fondatrice de l'Institut Libre Forme 8 à Paris :

"La méthode Libre Forme 8 n'inclut aucun complément alimentaire, ni médicament, ni substitut de repas. Il n'est pas nécessaire de compter les calories, ni les quantités de nourriture. Cette méthode se base sur une alimentation équilibrée et ne crée aucune carence.

La méthode est aussi personnalisée et permet de perdre du poids dans les zones qui vous intéressent. Il y a un suivi hebdomadaire et une hotline 7 jours sur 7 afin que personne ne soit laissé seul avec ses interrogations.

Le rythme alimentaire proposé avec cette méthode est différent de celui des régimes traditionnels. Le repas principal a lieu le soir et on mange à sa faim. C'est quand même plus adapté à notre rythme de vie actuel! On est pressé à midi alors que le soir on s'arrête et on prend le temps de manger en famille."

Quels sont les points faibles de la méthode Libre Forme 8 ?

Dr Jean-Michel Borys, nutritionniste :

"Il n'y a pas vraiment de points faibles. Cette méthode est intéressante. Le seul problème pourrait être au moment du "sevrage". Quand on cesse d'être suivi que se passe-t-il? Mais vu que là justement le suivi est prévu... L'approche est donc plutôt bonne mais au final, c'est un peu le même type d'encadrement que celui qu'offre un diététicien ou un médecin en cabinet."

Seul le coût peut être un frein pour certains, ainsi que le fait qu'il n'existe que quatre instituts Libre Forme 8 en France à Paris 8e, Neuilly-sur-Seine, Boulogne-Billancourt et Lyon.

Qui peut suivre la méthode Libre Forme 8 ?

Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire et co-fondatrice de l'Institut Libre Forme 8 à Paris : "Tout le monde peut suivre la méthode Libre Forme 8 et cela à tous les âges car elle est vraiment personnalisée. Il n'y a pas deux programmes identiques.

Même les gourmands y trouvent leur compte car il est possible d'inclure une collation l'après-midi. On propose aussi des programmes "business" pour les hommes d'affaires qui déjeunent tous les midis au restaurant.

Cependant si vous ne voulez perdre que 2 ou 3 kilos, je conseille quelques consultations d'hygiène alimentaire plutôt qu'un programme complet. En revanche, dès 4 à 5 kilos à perdre, la méthode est intéressante."

Combien coûte la méthode Libre Forme 8 ?

Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire et co-fondatrice de l'Institut Libre Forme 8 à Paris : "Le premier rendez-vous est toujours offert. Ensuite, une étude des équilibres alimentaires est faite obligatoirement. Elle coûte 220 euros et est valable à vie. Imaginons que quelqu'un commence un programme et que pour une raison "x" ou "y", il doive l'interrompre, il peut revenir dans 6 mois, 5 ans ou 10 ans. Et l'étude sera toujours valable. On la réadaptera seulement en fonction de ce qui s'est passé dans la vie du client depuis, mais il ne repaiera jamais cette étude. Ensuite, les consultations hebdomadaires sont à 30 euros et les fiches journalières de menus sont à 12 euros."

Sources

- Remerciements au Dr Jean-Michel Borys co-auteur de "Surveiller son tour de taille pour protéger son coeur", éd. Jacob-Duvernet, 2006 et auteur de "Bien manger aujourd'hui", éd. Jacob-Duvernet, 2005

- Institut Libre Forme 8, 40 rue des Mathurins, 75008 Paris