

Nutrition **Les bonnes associations qui aident à mincir**

Les régimes seraient-ils délaissés au profit des justes combinaisons alimentaires? La démarche fait de plus en plus d'adeptes. Par Ariane Goldet



Choisir une pizza au fromage plutôt qu'au jambon et la faire suivre d'un fondant au chocolat à la place d'une salade de fruits, serait-ce la clé de la minceur? Tout comme préférer une poignée de cacahouètes avec une coupe de champagne plutôt que des biscuits d'apéritif. Ici pas question de calories ni de chronobiologie, mais d'incompatibilité. L'association entre des aliments acides et ceux qui renferment de l'amidon serait responsable des kilos superflus et de grande fatigue. Cette idée des bonnes et mauvaises combinaisons alimentaires vient d'Herbert M. Shelton, naturopathe qui, dans les années 1920, parlait aussi déjà du jeûne et de l'alimentation crue. Aujourd'hui, on peut suivre cette méthode en consultations avec un spécialiste, en ligne sur

Internet ou à l'aide d'un livre. La digestion est la base de cette technique d'amaigrissement, et le ventre, la zone cible.

Un seul aliment peut tout perturber La théorie tourne autour de la digestion, mécanisme chimique très subtil et hypersensible. «*Un seul aliment incompatible absorbé au cours du repas peut tout perturber*», explique Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire, qui enseigne et pratique cette méthode depuis plus de vingt ans. En effet, selon la nature de l'aliment, la digestion ne se fait pas au même endroit ni avec les mêmes sucs digestifs ni le même rythme. Il faut donc respecter les bonnes combinaisons pour une digestion rapide, légère, sans fer- →

mentation, ballonnements ou rétention d'eau. Car ces troubles, qui libèrent beaucoup de toxines dans le sang, entraînent une surcharge de travail des organes, avec pour conséquences fatigue et surpoids.

Classement et accords gagnants Les aliments sont classés en quatre familles. Tous sont permis mais pas en même temps.

Les amidons Ils regroupent farines, céréales, légumineuses, tubercules, laits végétaux avec amidon et légumes racines.

Les aliments riches en acides Citron, alcools forts, champagne, vins blanc et rosé mais aussi condiments acides comme le vinaigre, les cornichons, le ketchup, la moutarde, la mayonnaise, les fruits crus et secs, et les sorbets.

Les protéines animales Poissons, fruits de mer, crustacés, viandes et charcuteries.

Les aliments universels Neutres, ils se combinent à tout. Ce sont tous les aliments acides après cuisson, les huiles végétales, les laitages animaux et végétaux, chocolat, confiture, miel, sucre, œuf et avocat.

Le principe: ne pas absorber au même repas un amidon avec un aliment acide, et réduire l'association amidon/protéines.

S'ajoutent à cela des conseils surprenants par rapport aux diktats de certains nutritionnistes. On boit uniquement de l'eau plate ou du thé quand on a soif, entre les repas, et on mange beaucoup le soir et très peu le matin.

Le programme démarre par une détoxification de l'organisme pendant une dizaine de jours, établi selon un interrogatoire précis. Les menus sont établis selon les bonnes associations mais aussi les goûts, les habitudes et les problèmes de chacun. Du véritable sur-mesure. Ensuite, on poursuit si on veut perdre encore plus de poids ou on stabilise en maintenant les bonnes habitudes alimentaires de la méthode.

— A.G.

Libre Forme 8, 40, rue des Mathurins, Paris 8^e, 01 40 06 91 91, www.libreforme8.com.

A lire: *Mincir avec la méthode MG Pep's*, de Marie-Gabrielle Perrin (éd. Albin Michel).

Elles ont testé la méthode

Valentine «J'ai perdu 8 kg, et mon mari, 10 kg, chacun avec des menus différents. J'ai pu mincir pile où je voulais tout en gardant un verre de vin rouge tous les jours. C'est très efficace, mais pas de miracle. Ce fut difficile pour moi, surtout au début parce que j'avais faim. Même chose pour mon mari. Aujourd'hui je n'ai pas repris mais je garde le fruit au petit-déjeuner et deux aliments seulement au déjeuner. Je me stabilise.»

Sophie «L'avantage, c'est qu'on peut aller au restaurant en commandant des protéines et des légumes, manger copieusement le soir si bien qu'on n'a pas faim la nuit. En revanche, il y a mille et une choses à acheter pour les menus, ça prend beaucoup de temps et c'est compliqué. La perte en kilos fonctionne surtout quand on est suivie, mais les consultations représentent un vrai budget. La stabilisation n'est pas évidente car, livrée à soi-même, il faut réfléchir aux associations sans arrêt.»

Marie «C'est compliqué mais ça marche. Au départ, impossible d'avoir une vie normale. Il faut prendre quasiment seule tous les repas. De plus, ça coûte cher et exige du temps pour les préparer. Je n'ai pas eu faim du tout même si j'ai inversé mes habitudes. Petit-déjeuner très léger, déjeuner aussi et dîner copieux. Pas facile non plus de ne pas boire d'eau pendant les repas. On perd très vite des centimètres, voire une taille dès la première semaine. Mais au-delà des kilos en moins, c'est le mieux-être qui fait toute la différence. On se sent légère, dégonflée, plus énergique, avec un meilleur moral. Et pour moi, fini les acidités gastriques, les reflux gastro-œsophagiens et les ballonnements après les repas. J'ai malheureusement dû arrêter car c'était impossible avec ma vie sociale et professionnelle, mais je suis toujours les principes de base pour me sentir en forme et légère.»