

FRÉDÉRIQUE LAURENT, naturopathe

Préface de Daniel Kieffer

MA BIBLE DE LA NATUROPATHIE

SPÉCIALE MINCEUR



INCLUS :
une cure
personnalisée
pour chaque profil
naturo !

- Équilibre alimentaire, gestion des émotions, exercices physiques, phytologie... les 10 techniques de base pour mincir durablement avec la naturopathie.
- Une méthode infallible pour connaître votre profil, déterminer vos objectifs et cultiver votre motivation pour retrouver pas à pas votre force vitale.

LE D U C . S
P R A T I Q U E

MA BIBLE DE LA NATUROPATHIE

SPÉCIALE MINCEUR

Perdre du poids avec la naturopathie, c'est facile, sain et physiologique.

Cette bible est un outil complet pour apprendre à mieux vous connaître à travers les différents tests proposés. Corps physique, énergétique, émotions... restez à l'écoute de vous-même (fatigue anormale, carence nutritionnelle...). Et suivez les exercices sur mesure proposés, que vous ayez quelques kilos superflus ou pour maintenir simplement votre poids de forme.

Frédérique Laurent, ingénieure agro-alimentaire et naturopathe, partage son expérience et ses connaissances du corps et de ses capacités dans son cabinet à Annecy-le-Vieux. Elle est consultante et formatrice au Cenatho (Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique).

Préface de **Daniel Kieffer**, vice-président et responsable de la commission pédagogique de La Féna (Fédération française des écoles de naturopathie), directeur du Cenatho, président de l'Union Européenne de Naturopathie.

Dans cette bible :

- **Les 10 techniques naturo pour rester mince** : alimentation, gestion des émotions, activité physique, techniques respiratoires, hydrologie, réflexologie, phyto-aromatologie...
- **Retrouver sa force vitale pour « lâcher » les kilos** : vitalité, drainage, détox, sommeil... tout compte !
- **Manger naturo minceur** : aliments crus et cuissons douces, graines germées, aromates et condiments, associations à éviter/à privilégier...
- **Coaching mental** : apprivoiser les émotions, garder la motivation, retrouver la satiété et le plaisir.
- **Retrouver la ligne** avec les sports d'endurance, d'équilibre, de souplesse...
- **7 jours de menus** pour chaque profil naturo + 35 recettes équilibrées.

La bible de référence pour perdre du poids naturellement et sans agresser son corps

ISBN : 979-10-285-1481-5



23 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : SANTÉ

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S
Ma Bible de la naturopathie, « spécial sportif », 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Design couverture : Antartik
Photos couverture : AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Nicolas Trève (p. 226, 260-263, 270-271),
Sébastien Ocampo (p. 87, 98-99, 103, 109, 111) et Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1481-5

FRÉDÉRIQUE LAURENT, naturopathe
Préface de Daniel Kieffer

MA **BIBLE** DE LA
NATUROPATHIE
SPÉCIALE MINCEUR

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Préface de Daniel Kieffer	7
Introduction	11
Chapitre 1. La naturopathie... et l'équilibre pondéral	13
Chapitre 2. Définir votre objectif	39
Chapitre 3. Se connaître pour bien démarrer	53
Chapitre 4. Sans force vitale, point de salut	75
Chapitre 5. Vous réapproprier l'alimentation	113
Chapitre 6. Gestion des émotions et du mental	211
Chapitre 7. Activité physique	247
Bibliographie	273
Annexes	279
Index des recettes	319
Postface de Claude Gruffat	321
Remerciements	325

MISE EN GARDE

L'auteur comme l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une mauvaise application ou compréhension des conseils contenus dans ce livre.

PRÉFACE DE DANIEL KIEFFER

Les livres traitant du surpoids et de l'amincissement sont légion et, chaque année, le retour des beaux jours s'accompagne de nouvelles modes, régimes, techniques ou méthodes pour retrouver sa ligne, comme par magie et sans efforts. Dans ce contexte saturé d'informations bien souvent fantaisistes ou opportunistes, j'aurais pu vite décliner de préfacer un ouvrage de plus, mais après m'être penché attentivement sur le manuscrit de Frédérique Laurent, j'ai rapidement compris que ce travail méritait tout mon soutien : enfin un livre *intelligent* sur le sujet ! Enfin une réflexion profonde qui réconcilie le bon sens naturopathique et les recherches les plus modernes en matière d'amincissement ! Enfin un accompagnement *qui se soucie des causes* cachées du surpoids et pas seulement des symptômes... ! Ouf !

Certes, il aurait été facile de collecter ici ou là des recettes supposées efficaces car le Web regorge d'informations, le plus souvent hélas *copiées-collées* elles-mêmes à partir de sources plus ou moins sérieuses. Or, l'un des challenges gagnés par Frédérique fut ici de ne conserver que des informations solides et surtout de les proposer au lecteur sur un mode vraiment *pédagogique*. Je n'en suis pas étonné outre mesure car ses précédents ouvrages avaient été rédigés dans la même veine rigoureuse et didactique, comme le suppose la dimension professionnelle de notre relation d'aide. C'est en effet le souci constant des praticiens de partager leurs passions et leurs idéaux mais aussi d'offrir au plus grand nombre des pratiques simples et efficaces dans leur mise en œuvre, au quotidien.

Le second mérite de notre jeune auteure fut assurément de demeurer fidèle aux fondamentaux naturopathiques, principes qui invitent toujours à remettre en cause *les trois piliers de la santé* authentique que sont le bien-être en son assiette, le bien-être en son corps et le bien-être en son cœur et sa tête. Trois simples piliers de l'hygiène de vie, indissociables les uns des autres, mais autant de sésames pour une qualité de vie responsable et durable.

Comment imaginer en effet prendre soin de soi en négligeant la dimension nutritionnelle et diététique ou bien la part des émotions et du moral ? Le corps demeure le partenaire permanent d'une interaction complexe où l'environnement ne peut être éludé : *l'épigénétique*, science encore nouvelle au plan de la recherche internationale mais ô combien pertinente, vient clairement démontrer l'impact prioritaire du milieu de vie sur la génétique. L'essentiel de nos gènes, jadis nommés *gènes-poubelles* tant l'on a eu du mal à en trouver l'utilisation pendant des décennies, se révèle aujourd'hui comme la clé potentielle de notre santé ; mieux, elle vient donner à notre profession un regain de lettres de noblesse, prouvant que les pollutions, le climat, les aliments, tout autant que notre psychisme et même les nuisances électromagnétiques sont autant de facteurs pouvant *déclencher ou non* quelques-uns de ces fameux gènes que l'on pensait inutiles... Notre génétique est donc effectivement activée (ou pas) par notre mode de vie et notre environnement, ce qui infirme totalement les croyances erronées faisant de nous les victimes passives de notre lignée, de notre génétique ! Bien au contraire – et l'exemple de la gestion du poids est excellent en l'occurrence –, cette nouvelle approche valide notre pleine *responsabilité* et nous motive comme jamais pour mieux nous prendre en charge. La naturopathie peut aussi réaffirmer dans ce contexte le bien-fondé de son *approche globale ou holistique* : bien entendu, nous sommes chacune et chacun non seulement ce corps de chair et de sang, mais nous sommes aussi bien la vie qui l'anime (notre plan énergétique), ses émotions et ses pensées (notre psyché), sans négliger ni notre dimension socioculturelle (l'inconscient collectif qui nous informe et nous nourrit à sa façon), ni notre appartenance environnementale (en tant que terriens) ni bien sûr notre part d'âme ou de spiritualité.

Sans prétendre développer tous ces aspects enchevêtrés de l'humain, ce livre a d'une part l'immense mérite de poser les principaux acteurs concernés par une bonne gestion du poids (réglage alimentaire, psychologie et relation au mouvement), mais d'autre part, il accorde bien des pages aux auto-bilans, tests et autres clés pour affiner les conseils et pour ajuster le plus individuellement possible toutes les pratiques enseignées. Un *programme sur mesure* se révèle en effet indispensable et, même si les bons conseils d'un professionnel naturopathe seront toujours les bienvenus en chemin, il est ainsi aisé de mieux se connaître en étudiant ses vraies motivations, sa vitalité ou son profil morpho-typologique, par exemple. Ensuite, il devient *presque* facile de passer à la pratique tellement cet ouvrage fera quasiment office de bon coach auprès des lecteurs !

Bravo et merci Frédérique pour cette nouvelle pièce au grand puzzle de la santé pour tous. Ce livre honore notre corporation et je lui souhaite de tout cœur la prospérité qu'il mérite.

DANIEL KIEFFER

Vice-président et responsable de la commission pédagogique de *La Féna*

Directeur du *Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique*

Président de *l'Union Européenne de Naturopathie*

Membre professionnel de *l'OMNES* (Organisation de la Médecine Naturelle
et de l'Éducation Sanitaire)

Membre actif de la commission pédagogique de la *World Naturopathic Federation*

Président de l'association *Objectif : Notre Santé*

Formateur, praticien, auteur et conférencier international depuis 1976

INTRODUCTION

Comment en finir avec ce surpoids ou ces kilos disgracieux ?

Prendre comme bouc émissaire l'industrialisation de l'alimentation qui propose en abondance des aliments caloriques gras, sucrés et addictifs pourrait être une solution. Vous reprocher une vie trop sédentaire qui ne permet pas de brûler les excès de calories pourrait en être une autre.

Cela reviendrait à cette idée simple que vous prenez du poids parce que vous consommez plus de calories que votre organisme en utilise au quotidien. Dans ce cas, suivre un régime hypocalorique restrictif devrait vous aider à perdre du poids, puisque vous réduisez les apports de calories ?

En réalité, ces régimes ne fonctionnent pas à moyen terme. Les kilos qui s'envolent assez rapidement, correspondent souvent à une perte d'eau et à une fonte musculaire. Une étude conduite à l'Université de Los Angeles a montré que les personnes ayant suivi un régime hypocalorique strict avaient perdu environ 5 à 10 % de leur poids corporel sur une période de 6 mois... et avaient repris plus que le poids perdu dans les quatre années suivantes.

Alors aucun espoir à l'horizon ? Bien sûr que si, mais sans doute pas dans la pléthore de trucs et astuces miracles qui fleurissent chaque printemps, pour vous alléger.

Cela passe sans doute par une hygiène de vie décrite depuis des millénaires par la naturopathie. En effet, loin des effets de mode, la naturopathie prend l'être humain dans sa globalité (les différents plans physique, émotionnel, nutritionnel... et le cadre de vie : social et environnemental) afin de caractériser ses spécificités et d'apporter des réponses individualisées sous l'angle physique, émotionnel et nutritionnel par rapport un équilibre corporel, dont le pondéral.

Cette approche naturopathique, la médecine grecque et son emblématique Hippocrate (quatre siècles av. J.-C.) l'avaient déjà bien compris en associant diététique, mental et tonification du corps.

Ainsi, bien plus qu'un recueil de bonnes pratiques, ce livre se veut un outil afin d'apprendre à mieux vous connaître à travers les différents tests proposés, tout en cheminant à votre rythme d'étape en étape. Mais également un moyen de rester en permanence à l'écoute de votre corps en apprenant à distinguer ses différents signes (fatigue anormale, carence nutritionnelle, satiété, compulsion...). Sans oublier d'appliquer les principes qui vous correspondent à travers les exercices et les méthodes proposés... que vous ayez quelques kilos superflus, un surpoids ou le souhait de maintenir votre équilibre pondéral.

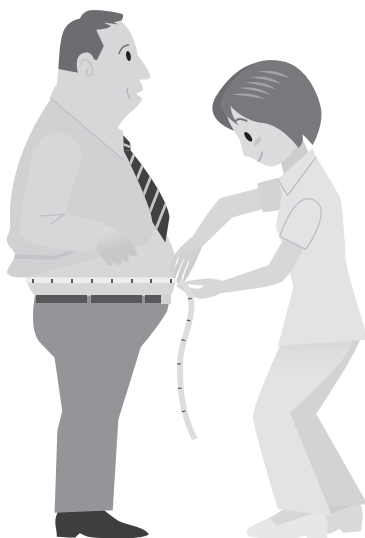
Bonne aventure à votre rythme et dans le respect de vos spécificités...

CHAPITRE 1

LA NATUROPATHIE... ET L'ÉQUILIBRE PONDÉRAL

À LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE PONDÉRAL

Une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle est de plus en plus fréquente dans la société actuelle. Lorsque cette accumulation devient nuisible pour la santé, les mots « surpoids » et « obésité » viennent alors définir cet état. En France, le nombre de personnes obèses a doublé en 15 ans, passant de 3,3 millions en 1997 à 6,9 millions en 2012 (selon les sources de l'Inserm)... soit environ 15 % de la population. Quant aux personnes en surpoids, avec 15 millions en 2012, elles représentent 32 % de la population française. Cela signifie qu'aujourd'hui en France une personne sur deux est en surpoids ou obèse. Triste constat...

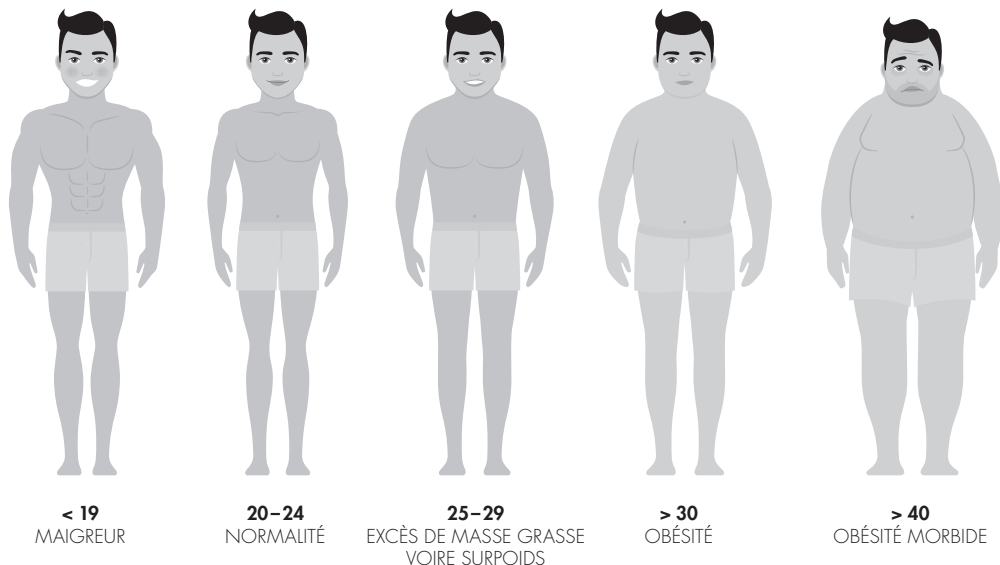


Un poids significatif sur la balance ne signe pas forcément un surpoids ou une obésité. Votre corps étant composé principalement d'eau, d'os, de muscles, d'organes et de masse grasse, le surpoids (et l'obésité) survient uniquement si la masse grasse se trouve en excès. Ainsi, si vous êtes corpulent, c'est-à-dire que votre squelette et votre musculature sont prépondérants... vous n'appartenez en aucun cas à la catégorie surpoids. Mais comment en être certain ? Il suffit de l'évaluer tout simplement.

Savoir évaluer le surpoids

Pour évaluer le surpoids, un indice : l'IMC. L'indice de masse corporelle est une mesure simple du poids par rapport à la taille. Il est couramment utilisé pour estimer le surpoids et l'obésité chez l'adulte. Il correspond au poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m^2 .

L'IMC est la mesure la plus utilisée pour le surpoids et l'obésité car l'échelle est la même quels que soient votre sexe ou votre âge adulte. Il reste cependant une mesure approximative en ne fournissant aucune indication sur le degré d'adiposité, variable d'un individu à l'autre.



Pour calculer votre IMC, il suffit de diviser votre poids (en kg) par votre taille au carré (en m²)

$$\text{IMC} = \text{POIDS (kg)}/\text{TAILLE}^2 \text{ (m)}$$

Exemple : si vous pesez 60 kg et mesurez 1,68 m votre IMC est égal à $60/(1.68 \times 1.68)$ soit 21.25.

Selon l'OMS, les résultats sont interprétables comme suit :

IMC < 19 = maigre

IMC entre 20 et 24 = normalité

IMC entre 25 et 29 = excès de masse grasse voire surpoids

IMC > 30 = obésité

IMC > 40 = obésité morbide

Et pour vous la mesure IMC est de :

Pour une mesure plus précise, il existe des balances à impédancemétrie qui indiquent la répartition en pourcentage entre la masse grasse et la masse hydrique. Homme et femme ne sont pas égaux dans cette répartition puisque la masse grasse est plus élevée chez vous Mesdames (jusqu'à 30 % d'adipocytes supplémentaires). Ce stockage essentiellement au niveau des cuisses, des hanches et des fesses est fait pour assurer une réserve énergétique régulière lors de la grossesse et de l'allaitement.

Le résultat est dans les standards, s'il est compris entre

- 20 et 35 chez la femme
- 15 et 25 chez l'homme

Et pour vous, si vous avez une balance à impédancemétrie, la mesure est de :

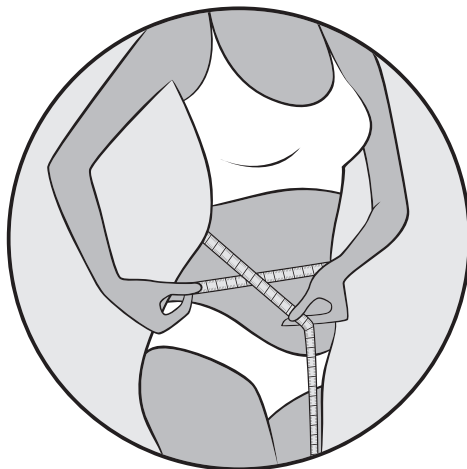
Le surpoids... ou une question de répartition

L'IMC ou la balance à impédancemétrie sont utiles mais non suffisants. Un autre paramètre entre en jeu : la répartition de la masse grasse dans le corps. Située en dessous (surpoids gynoïde) ou au-dessus de la taille (surpoids androïde), la masse grasse n'a pas les mêmes conséquences sur votre organisme.

En dessous de la taille (notamment au niveau des hanches, des cuisses et des fesses), une accumulation excessive de masse grasse entraîne une lenteur du retour veineux, des risques de phlébites voire d'embolies ainsi qu'une accélération de l'arthrose sur les membres inférieurs.

Au-dessus de la taille, cette accumulation est un facteur de risque en termes de diabète et de maladies cardiovasculaires. De plus, la graisse autour des intestins libère en permanence des acides gras dans le sang qui modifient les récepteurs à l'insuline. Ainsi, de plus en plus d'insuline est nécessaire pour faire entrer le glucose dans les cellules, ce que l'on appelle « l'insuline-résistance », préalable au diabète. Or l'insuline fait également entrer les acides gras dans le tissu adipeux. Ce qui entraîne un effet accélérateur au gain de masse grasse. C'est un véritable cercle vicieux qui s'installe.

L'accumulation haute ou basse au niveau du corps est souvent visible à l'œil nu mais vous pouvez aussi l'estimer de manière très simple... avec un mètre ruban. La mesure est appelée le rapport taille-hanche (RTH).



Pour calculer votre RTH, il suffit de mesurer votre tour de taille (en cm) et votre tour de hanches (en cm) et de diviser le premier par le second.

$$\text{RTH} = \text{TAILLE (cm)}/\text{HANCHES (cm)}$$

Exemple : si votre tour de taille est de 65 cm et votre tour de hanches est de 80 cm, votre RTH est égal à 65/80 soit 0,8125.

Le résultat est dans les standards, s'il est compris entre :

- 0,65 et 0,85 chez la femme
- 0,85 et 1 chez l'homme

Votre mesure de RTH est de :

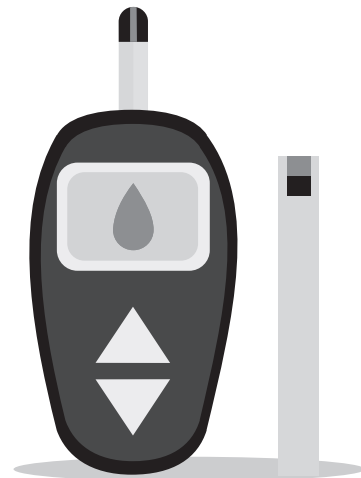
Les conséquences du surpoids sur votre santé

Sans dresser un tableau alarmiste, voici quelques-uns des méfaits du surpoids tant sur le plan physique que psychologique.

Diabète de type 2

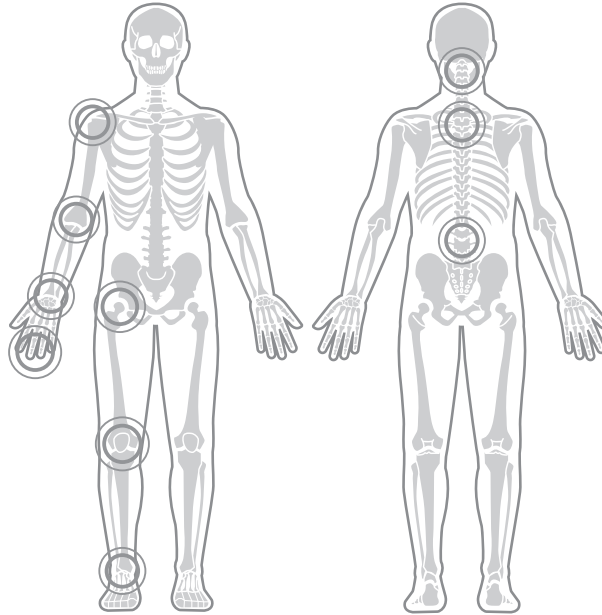
Le diabète de type 2, représente 90 % des cas de diabète. Il est causé pour l'essentiel par le surpoids et correspond à une hyperglycémie (taux de sucre trop élevé dans le sang). Les cellules deviennent résistantes à l'action de l'insuline. Le pancréas fabrique alors de plus en plus d'insuline jusqu'à l'épuisement.

En plus de complications graves (amputations, troubles cardiovasculaires voire perte de vue), le diabète lié au surpoids provoque chaque année plus de 4 millions de décès dans le monde.



Arthrose

L'arthrose peut également être l'une des conséquences du surpoids. Les douleurs sont causées par une usure anormale des articulations, le plus souvent des membres inférieurs (hanches, genoux, chevilles, pieds...).



Maladies cardiovasculaires

L'hypertension artérielle, l'insuffisance veineuse, le syndrome d'apnée du sommeil, l'insuffisance cardiaque, la dyslipidémie... sont souvent associés à un surpoids.

L'hypertension artérielle est avérée quand la tension est supérieure à 14/9 de manière régulière. La première valeur correspond à la systole (mesure la pression du muscle cardiaque au repos) et la seconde correspond à la diastole (mesure la pression du muscle cardiaque en action).

L'insuffisance veineuse est souvent liée à la surcharge pondérale et au manque d'activité physique. La mauvaise circulation du sang qui entraîne une sensation de jambes lourdes, des varices et, dans les cas les plus sévères, des ulcères.

Les troubles respiratoires comme l'apnée du sommeil, sont souvent constatés. Il s'agit de courts moments dans la nuit, entre 5 et 10 secondes, pendant lesquels la respiration s'arrête. Si ces apnées du sommeil ne sont pas traitées, peuvent survenir une sensation de fatigue, des pertes de mémoire et des maux de tête. À plus long terme, la mauvaise oxygénation de l'organisme peut entraîner des troubles cardiaques et de l'hypertension.

La dyslipidémie est un taux anormal de lipides dans le sang. Elle comprend l'hypercholestérolémie (taux sanguin élevé de cholestérol) et l'hypertriglycéridémie (taux sanguin élevé des triglycérides). L'excès de cholestérol est connu pour favoriser les dépôts lipidiques dans les artères (appelé aussi l'athérosclérose), qui provoquent l'hypertension artérielle et favorise les accidents vasculaires cérébraux.

Il est toujours utile de vous rappeler que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde.



Cancers

L'obésité et le surpoids sont des facteurs de risques connus dans le cas du cancer. Une étude du CIRC (Centre international de recherche sur le cancer), publiée en 2016, montre qu'un maintien de l'équilibre pondéral réduit le risque de la plupart des cancers dont ceux liés au système digestif et hormonodépendants.

De nombreuses études mettent en relation l'obésité et les risques de cancer. Notamment des risques de cancers de



l'œsophage, du côlon, du rectum, du foie et du pancréas. Le lien est établi entre le poids excessif et l'apparition de cancer du sein chez les femmes ménopausées. Ainsi, de manière générale, les problèmes de poids excessif et durable réduisent la durée ou la qualité de vie !

Impacts psychologiques

Une personne en surpoids peut être mal considérée par son entourage et perçue comme malade, fainéante et avec une hygiène générale qui laisse à désirer. La discrimination est aussi bien présente dans le cercle familial que dans l'environnement professionnel et peut aboutir à la honte, à la perte de l'estime de soi, à la désocialisation, à la dépression.



Le rôle de la masse grasse

La masse grasse en excès engendre, comme évoqué plus haut, des dysfonctionnements dans l'organisme. Certes... mais son insuffisance n'est pas bénéfique et souhaitable, non plus. En effet, la masse grasse sert en tout premier lieu, de réserve énergétique pour l'organisme. Le muscle peut brûler de la graisse lors d'une activité physique suffisamment intense. Elle a aussi un rôle d'isolation thermique, par sa localisation sous la peau. Ainsi si vous êtes peu enveloppée, la dépense énergétique liée au maintien de votre température corporelle (thermogenèse) est importante... ce qui facilite encore la perte de poids.

Elle a également des fonctions hormonales. Elle sécrète de la leptine, souvent appelée hormone de la satiété ou hormone de la faim. Son rôle est de renseigner votre cerveau sur l'état des stocks de graisses pour déclencher la faim ou la satiété. Elle va aussi réguler le métabolisme sur le long terme pour signaler à votre corps s'il est bon de brûler les stocks de graisses ou s'il est préférable de les conserver.

Elle fabrique certaines hormones sexuelles à partir des hormones sécrétées par les glandes surrénales. Ce qui explique, notamment, la production des œstrogènes chez la femme, même après la ménopause.

En revanche, elle sert d'éponge à tout ce qui est soluble dans les graisses dont les substances censées protéger les graisses de l'oxydation (telle que la vitamine E et les caroténoïdes). Ce qui explique que si vous êtes en surpoids, vous pouvez en manquer pour protéger les lipides circulants (augmentation des risques de pathologies cardiovasculaires) et pour protéger les lipides de vos membranes cellulaires (accélération du vieillissement, en particulier cérébral).

Toutes les substances liposolubles sont aussi absorbées par les graisses stockées, et notamment les perturbateurs endocriniens que vous retrouverez un peu plus loin dans ce chapitre.

Face à ces constats peu réjouissants quelles sont les approches actuelles pour lutter contre le surpoids ?

LES DIFFÉRENTES APPROCHES FACE AU SURPOIDS

La pharmacopée

La plupart des produits pris de façon isolée, même s'ils argumentent d'un effet amaigrissant à court terme, n'ont jamais fait la preuve à moyen terme d'une efficacité supérieure à celle du placebo. La phytothérapie entre également dans ce constat. Certains produits semblent avoir quelques résultats



immédiats, mais aucun ne modifie l'équilibre énergétique, ni l'appétence psychologique. Après l'arrêt de la prise des produits, la reprise de poids se fait à plus ou moins brève échéance.

Les régimes alimentaires

De manière générale, les régimes amaigrissants finissent toujours par... faire grossir ! Ils ne sont efficaces à long terme que dans quelques cas spécifiques, où il y a des erreurs nutritionnelles flagrantes. Vouloir maigrir en ne prenant que le levier de la réduction de la prise alimentaire est bien trop restrictif pour apporter une solution durable. Vous le découvrirez dans les chapitres suivants...



Les pratiques chirurgicales

L'anneau gastrique et la gastroplastie

Ce sont des interventions médicales efficaces présentant des indications strictes, des contre-indications et... des effets secondaires. Ces interventions ne peuvent se concevoir que si l'IMC est supérieur à 40 ou bien supérieur à 35 avec des pathologies chroniques (hypertension mal contrôlée, arthrose évolutive des membres inférieurs, syndrome d'apnée du sommeil, diabète de type 2...).

L'anneau gastrique réalise un bandage circulaire de la partie haute de l'estomac. Il peut être gonflé de façon plus ou moins importante et limite alors d'autant la quantité de nourriture ingérable. L'anneau est moins efficace lorsque vous vous nourrissez d'aliments hypercaloriques liquides tels que les sodas ou les jus de fruits trop sucrés.

La gastroplastie verticale est une intervention qui réalise une petite poche gastrique comme un petit estomac. Le court-circuit gastrique consiste à réaliser une suture de la petite poche gastrique sur l'intestin ce qui a pour conséquence une réduction supplémentaire de l'absorption intestinale. Ces procédés nécessitent un excellent équilibre psychologique préalable pour supporter une alimentation en petites quantités, des épisodes de blocage et un amaigrissement rapide qui peut éventuellement avoir des conséquences sur l'équilibre physiologique, social et familial.



La liposuction

La liposuction consiste à aspirer la graisse sous-cutanée avec une canule. Si elle peut être intéressante esthétiquement, elle a un effet limité sur le poids car elle ne permet pas de perdre en général plus de 1 à 2 kg. Et sans une approche alimentaire équilibrée, il y a très vite un nouveau stockage de la masse grasse éliminée.

Les nouvelles recherches

L'inflammation

En 2004, des études menées par l'Inserm révèlent le caractère inflammatoire de l'obésité et du surpoids. L'inflammation endommage les récepteurs à l'insuline. Les matières grasses modifiées par l'oxydation restent bloquées dans les artères. Ce qui mène au diabète et aux maladies cardiovasculaires.

Les globules blancs, qui interviennent alors de manière active pour réduire l'inflammation, envoient des messagers dont le rôle est de puiser du carburant au sein des muscles sous forme d'un acide aminé : la glutamine. Indirectement, l'inflammation et la masse grasse brûlent du muscle. Résultat : plus vous prenez du poids sur un terrain inflammatoire, plus vous perdez du muscle et moins vous êtes capable de reperdre ce surpoids.

Sortir du surpoids signifie-t-il en premier lieu de casser le cercle vicieux de l'inflammation ? Les résultats de l'Inserm montrent qu'il est nettement plus efficace et durable de s'approprier une alimentation anti-inflammatoire, de rééquilibrer sa flore intestinale (qui joue un rôle dans l'inflammation), et de réduire les surcharges toxiques apportées par les aliments (elles aussi inflammatoires)... une jolie preuve scientifique qui va dans le sens des recommandations millénaires faites par la naturopathie.

Le microbiote

Chez les personnes en surpoids, la flore intestinale est atypique et pauvre en termes de diversité. Certaines bactéries qui favorisent la captation de graisses par le tissu adipeux sont très représentées. Et, à l'inverse, d'autres bactéries qui sécrètent des molécules protectrices (telles que le butyrate et le propionate) sont absentes. Ces molécules protectrices réduisent l'appétit et ralentissent la vidange gastrique.

Or, lorsque la vidange gastrique est ralentie, le passage des sucres dans le sang est freiné, l'insuline s'élève moins et stimule moins le stockage des graisses dans le tissu adipeux.

Enfin, un microbiote déséquilibré a des impacts sur la vulnérabilité au stress, sur le contrôle pulsionnel et sur l'humeur, et favorise ainsi des comportements compensatoires contribuant au surpoids.

Les perturbateurs endocriniens

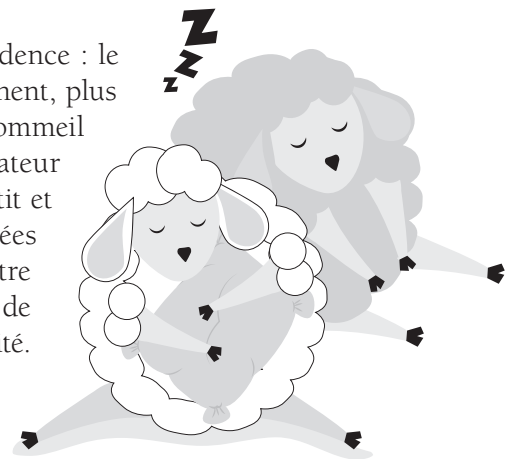
Plus de 150 études confirment l'hypothèse émise en 2002 par la chercheuse Paula Baillie-Hamilton selon laquelle l'exposition à des polluants, en particulier les perturbateurs endocriniens, est un facteur majeur de surpoids et de diabète.

Les perturbateurs endocriniens sont des substances ou des mélanges chimiques capables de modifier le fonctionnement du système hormonal. Ces perturbateurs endocriniens se trouvent dans les emballages plastiques alimentaires. Notamment ceux dans lesquels se trouvent des produits gras tels que les huiles, les sauces, les margarines, les plats préparés... Mais également dans les barquettes plastiques à réchauffer au four à micro-ondes ; pour contenir les poissons gras, les viandes, les produits laitiers (surtout non bio). Et enfin dans les détergents, les produits ménagers ou les désodorisants. Sans oublier, la pollution aérienne extérieure et intérieure (les perturbateurs endocriniens se concentrent dans les particules), dans les excipients des médicaments et des cosmétiques comme les parabènes, toluène, xylène...

Le sommeil

Et enfin, s'il est besoin de citer une évidence : le sommeil ! Les troubles du sommeil touchent, plus de 30 % des Français. Et le manque de sommeil ou le sommeil insuffisamment récupérateur est un facteur de dérèglements de l'appétit et du surpoids. De nombreuses études réalisées dans plusieurs pays montrent un lien entre un sommeil court, l'élévation de l'indice de masse corporelle (IMC) et le risque d'obésité.

De plus, les troubles du sommeil vont de pair avec une élévation des marqueurs



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma Bible de la naturopathie
Spéciale minceur
Frédérique Laurent



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E