



©iStockphoto.com/Iryna Kurhan

Pascale Comestaz

Les 3 mécanismes secrets qui font maigrir à coup sûr

© 2007 www.club-positif.com pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays.

Introduction

Vous venez de vous procurer ce dépliant, dont la vocation est de vous révéler les 3 mécanismes de base qui vous feront maigrir.

Que votre surpoids soit léger ou plus important, il s'agit à présent de les comprendre puis de parvenir à désapprendre tout ce que vous avez pu expérimenter jusqu'à ce jour pour perdre vos kilos. Remettez les compteurs à zéro !

Ce petit guide aborde le problème de l'amincissement sous un angle bien spécifique et se trouve être le complément du dépliant "Solution simple et définitive à vos problèmes de poids", lequel traite le même sujet sous un jour tout à fait différent. Ces 2 guides sont indissociables.

Avez-vous une idée de ces mécanismes-clef ?

- Vous considérez-vous comme "génétiquement gros" ?
- Avez-vous eu une enfance difficile ?
- Êtes-vous un(e) adepte des régimes aminçissants ?
- La nourriture est-elle pour vous une obsession ?
- La dépression vous guette-t-elle ?
- Vous pesez-vous chaque matin ?
- Souffrez-vous de solitude ? De désœuvrement ?

Vous répondrez probablement par l'affirmative à la plupart de ces questions.

Le premier des 3 mécanismes qui vous fera maigrir à coup sûr

Les régimes amaigrissants font grossir, oubliez-les pour toujours !

Si vous vous êtes procuré ce guide, c'est que vous avez déjà fait une, plusieurs, ou maintes tentatives pour vous débarrasser de votre problème de poids, et que vous en êtes, soit au même point, soit à un stade d'embonpoint encore supérieur à celui que vous désiriez perdre initialement.

Cela est tout à fait normal : les régimes, quels qu'ils soient, n'ont jamais fait leurs preuves et ne débarrassent personne de sa graisse excédentaire. Au contraire, ils sont souvent à l'origine d'une aggravation du problème.

Ceci pour les raisons suivantes :

– Tout d'abord, traiter les symptômes du mal (soit le poids excédentaire) est l'erreur des "régimes" qui constituent une approche beaucoup trop superficielle d'un problème si profondément ancré en vous.

– D'autre part, s'il est déjà assez ardu de mincir, le plus difficile demeure de ne pas reprendre le poids perdu au prix de si gros efforts, d'autant plus qu'il n'est absolument pas exclu de dépasser le poids excédentaire initial, et parfois même de le doubler !

Il vous faut absolument bannir de votre esprit la notion de RÉGIME ALIMENTAIRE, ce dernier constituant une fausse solution et entraînant forcément une rechute.

En effet, l'excès de graisse constitue un problème profond chez l'individu qui en est victime, problème non abordé par les médias ou traité de façon extrêmement superficielle.

Vous devez savoir que la prise de kilos excédentaires, même minime, n'est initialement qu'un **SIGNE EXTÉRIEUR DE SOUFFRANCE**, et qu'un reconditionnement alimentaire progressif – le seul acceptable – ne pourra être envisagé qu'en enrayant la cause du mal, non pas ses conséquences.

En résumé :

- Conséquence du mal = surplus de poids
- Cause du mal = souffrance morale

Comment Pascale est entrée dans le cercle infernal des régimes

Fillette mince jusqu'à 10 ans, lorsqu'elle a été mise en pension, loin du domicile familial, Pascale a compensé son manque affectif en se mettant insidieusement à manger de plus en plus, si bien qu'à la fin de ses études secondaires, elle avait 7 kilos excédentaires.

Certes, ce n'était pas énorme, mais elle était "enrobée" et désirait retrouver une ligne fuselée. À partir de cette époque, elle fit régime sur régime qu'elle abandonnait rapidement, car elle "craquait" toujours après quelques jours de frustration intense.

Puis, un été, elle est enfin parvenue à perdre tous ses kilos, jusqu'au dernier. C'était le paradis : elle put enfin porter des minijupes, se mettre en maillot de bain sans éprouver de complexes.

Elle avait minci en 2 mois environ, et était restée mince pendant les 2 mois estivaux. Elle connut le bonheur d'être enfin "bien fichue" !

Mais dès la rentrée, elle "relâcha" légèrement son régime et commença immédiatement à reprendre ses premiers kilos. Puis ce fut l'escalade : tant de frustrations alimentaires lui étaient devenues insupportables, et elle se

remit à manger comme auparavant, sans pouvoir contrôler d'aucune façon cette anarchie alimentaire.

À la fin du mois de septembre, elle reprit tout son poids, soit 7 kilos. Mais les conséquences de son régime ne s'arrêtèrent pas là, puisque fin octobre, elle avait grossi de 14 kilos au total, soit le double de ce qu'elle avait perdu avant l'été. Elle n'était plus une jeune fille enrobée, mais une "grosse", passée de la taille 36 à la taille 44 en moins de 2 mois.

Elle s'habilla en taille 44 pendant plusieurs années, essayant en vain de trouver une solution à son problème de poids. Et je peux vous affirmer que ce n'est pas avec un régime, qu'il soit hypocalorique, dissocié ou autre qu'elle perdit son embonpoint.

En effet, à cause des régimes, votre métabolisme basal diminue

Si vous suivez un régime, vos réserves de "gras" sont attaquées, mais votre organisme réagit immédiatement pour protéger ses cellules grasses et votre métabolisme ralentit, car votre corps veut maintenir le même niveau de graisse.

De plus, malheureusement, les personnes qui sont au-dessus de leur poids normal brûlent plus lentement leurs calories que les maigres.

Donc, l'embonpoint initial auquel se sont ajoutés vos régimes, ont habitué votre corps à un rythme métabolique réduit. Et à chaque nouvelle tentative, votre cas ne fait que s'aggraver ! Vous êtes entré dans un cercle infernal sans le savoir. Il est temps d'en sortir !

Les régimes vous mettent dans une situation de double lien

Commencer un régime amincissant, c'est s'introduire dans un terrible processus d'aliénation et créer une

"situation de double lien". C'est-à-dire que, soit vous obtiendrez le poids souhaité mais ne supporterez pas suffisamment longtemps le régime pour y rester, soit vous remangerez avec plaisir, mais vous vous éloignerez du poids recherché.

Vos douloureuses tentatives s'échelonnent pendant des années pour finalement voir votre poids s'élever irrémédiablement, si bien que vos rapports avec la nourriture deviendront pénibles et problématiques.

D'autre part, les spécialistes constatent que l'obésité semble progresser dans nos sociétés, en dépit de la multiplication des personnes "au régime".

On ne peut qu'en déduire que ces pratiques contribuent à la progression du surpoids de la population, avec en prime, des troubles du comportement alimentaire.

Dès l'adolescence, les filles se mettent au régime. Voici ce que dit le professeur Apfelbaum à ce sujet :

"Il est dangereux, voire même criminel, de laisser une adolescente se mettre au régime sans en avoir vraiment besoin. À coup sûr, elle augmente les chances de devenir obèse."

Le syndrome du yoyo est la rançon de vos régimes

Les habitués des régimes connaissent rapidement le syndrome du "yoyo" doublé, petit à petit, d'une diminution de l'efficacité de leurs efforts.

Ces sujets se soumettent à des diètes de plus en plus strictes, pour obtenir des résultats de plus en plus décevants. En revanche, le poids perdu est repris à chaque fois plus facilement, souvent avec quelques kilos supplémentaires.

Les régimes rendent la nourriture obsessionnelle

Le plaisir de manger est si grand, si impératif, si naturel, qu'on ne peut le perturber sans conséquence psychique induisant divers dérèglements alimentaires :

- boulimie
- anorexie
- compulsions
- grignotages
- perte de la sensation de satiété, etc.

Une personne qui se prive volontairement de nourriture accroît considérablement ses préoccupations alimentaires et finit, tôt ou tard, par rechuter, ne ressentant plus la sensation de satiété et ne pouvant plus s'arrêter de dévorer.

Les frustrations qui découlent des régimes finissent par chasser les préoccupations courantes. Faire appel à sa volonté pour "tenir son régime" ne peut, de toute façon, durer qu'un certain temps, et les "dérapages" triomphent, s'amplifiant aussi bien en fréquence qu'en intensité.

Il ne s'agit nullement d'une défaillance de votre volonté, mais de compulsions alimentaires tout à fait légitimes, que vous avez provoquées vous-même en vous mettant au régime.

Le Docteur Zermati nous dit, pour résumer la situation :

"Plus on fait d'effort pour garder le contrôle alimentaire, plus on le perd. Moins on en fait, plus on le garde."

Pour maigrir, commencez donc par brûler vos tables de calories

Il est de toute façon impossible de calculer la valeur calorique exacte de vos repas, et même si c'était le cas, il est également impossible de déterminer quelles calories seront assimilées ou pas par votre organisme, différent de celui d'une autre personne.

Pour maigrir, ne divisez plus les aliments en 2 catégories

Les régimes classent les aliments en 2 groupes. En schématisant, ce sont :

- Ceux autorisés à volonté : légumes verts, laitages écrémés, viandes et poissons maigres, fruits.
- Ceux absolument interdits : alcools, sucres rapides, corps gras, féculents.

Les premiers sont censés vous faire mincir, les seconds vous faire grossir, et il ne faut surtout pas en déroger.

C'est ainsi que pour le mangeur frustré par son régime, les aliments autorisés deviennent insipides et les aliments interdits, délicieux. Il délaisse donc les premiers à la moindre occasion pour se jeter sur les seconds de façon compulsive. Alors que si le même mangeur n'avait pas fait de régime, son attirance ne serait pas dénaturée, avec cette nette préférence pour les aliments à forte teneur calorique, lesquels lui font cruellement défaut.

Par conséquent :

Aucun aliment n'est à bannir totalement de votre assiette.

Pour maigrir, discernez votre appétit de votre gourmandise

Il est essentiel de distinguer la sensation réelle de FAIM à l'envie de manger. La faim provoque un "creux à l'estomac" qui cesse lorsque nous avons atteint la satiété.

L'envie de manger est de la gourmandise sans faim, généralement pour des "douceurs" qui soulagent nos tensions, nos peines.

Le second mécanisme secret qui vous fera maigrir

Vivez et pensez comme une personne mince

Il n'est pas question de refuser les invitations ni de bouder les repas de fête, ce qui vous couperait d'une vie sociale normale. Au contraire, vous devez dès lors, calquer votre attitude vis-à-vis de l'alimentation sur celle d'une personne mince.

Que se passe-t-il dans la vie de ceux qui n'ont pas de problème de poids ?

Remettons tout d'abord les pendules à l'heure : même les gens minces connaissent des écarts de poids, car ce dernier varie du matin au soir, du jour en lendemain, après un week-end ou des vacances. Prendre 1, 2, voire un peu plus de kilos, est normal pour tout individu.

Si cette prise de poids vous alarme outre mesure, la personne mince ne s'en soucie pas. D'une part, parce qu'elle ne se pèse que de temps à autre, d'autre part, parce qu'elle va reprendre tout naturellement, sans s'en soucier, son alimentation habituelle, – celle d'avant ses vacances, par exemple – et son poids va se réguler de lui-même, autrement dit, revenir à son point de départ.

En ce qui vous concerne, vous commencerez par monter sur la balance et à vous alarmer. Immédiatement, vous vous mettrez à la diète la plus stricte, si ce n'est au jeûne, afin d'éliminer ces petits kilos qui vous désespèrent.

Peut-être irez-vous également courir ou suer à la salle de sport pour les perdre plus rapidement ?

Tout se passe dans votre tête, car vous auriez minci tout autant, sans frustration, sans même y penser, si vous aviez réagi psychologiquement comme une personne mince,

c'est-à-dire si vous aviez pensé à autre chose qu'à votre poids et qu'à la "bouffe" !

Autrement dit, ne faites plus de fixation sur votre ligne. D'autre part, dans la vie courante, cessez de cuisiner chaque jour, vous gavant, vous et votre conjoint !

Le dernier des 3 mécanismes secrets qui vous fera maigrir

La façon dont vous vous alimentez n'est que l'expression de l'équilibre psychique que vous vous êtes construit tout au long de votre vie.

Vous souffrez mentalement, probablement d'un déséquilibre affectif, ou encore, d'un désintérêt pour les choses de la vie. Si vous parvenez à réintégrer un certain équilibre général, le sens de la modération alimentaire reviendra tout naturellement, sans que vous ayez besoin de faire aucun effort particulier.

Naissance du déséquilibre affectif

Vous avez souffert un jour au l'autre – souvent dans l'enfance – d'une déchirure quelconque, et il s'en est suivi un besoin intense de combler un certain vide intérieur, qui est la source de votre dépendance actuelle.

L'enfant ayant grandi entre des parents chaleureux et aimants ne connaîtra pas la dépendance alimentaire. Il estimera, devenu adulte, que la vie vaut le coup d'être vécue malgré ses difficultés, interprétées comme des défis à relever et non pas comme d'inextricables problèmes qui lui sapent le moral et le poussent à manger de façon désordonnée.

Mais l'autre adulte – autrement dit vous – garde en lui l'enfant blessé, issu d'une famille dysfonctionnelle.

Selon une étude effectuée aux États-Unis, 96% d'entre nous seraient issus de ce type de famille.

Il en découle diverses dépendances : alcool, drogue, déviations sexuelles, soif de pouvoir, d'argent, d'amour romantique ou... très fréquemment, troubles du comportement alimentaire.

Christophe est resté "gros" jusqu'à 32 ans, passant son temps à se soumettre à des régimes aminçissants, sans jamais obtenir de résultat durable : il perdait difficilement 2 ou 3 kilos pour les reprendre inéluctablement.

Puis, le jour où il s'est marié, il a commencé à perdre du poids sans rien faire de particulier : son appétit gargantuesque se régulait de lui-même, c'était incroyable ! Si bien qu'au bout de 6 mois, il avait perdu ses 15 kilos sans faire un quelconque effort, lui qui luttait contre le surpoids depuis si longtemps et ne croyait plus au miracle. Celui-ci s'était produit tout naturellement.

Il avait maigri comme il avait grossi, mais pour la raison inverse, puisqu'il retrouva l'équilibre affectif qui lui faisait défaut.

Ne laissez pas s'installer l'insatisfaction chronique

Il en est de même pour les personnes éprouvant un ennui professionnel, un problème familial, un état dépressif, un manque d'activité extraprofessionnelle, une lassitude générale, un désintérêt pour les choses de la vie.

Tout vide intérieur peut mener à un comportement alimentaire compulsif. Vous entrez dans le cercle vicieux de compenser vos insatisfactions par trop de nourriture, puis cet excès alimentaire vous rend encore plus insatisfait.

Le cas le plus répandu est celui de la ménagère qui se morfond chez elle, et se "venge" sur la nourriture des tâches peu variées et peu valorisantes de nos jours qu'elle doit accomplir inlassablement, avec, à portée de main, les ingrédients des plats à préparer, ce qui n'est pas pour faciliter les choses.

Lorsque Suzanne, 55 ans, éprouvait un vide affectif, elle était tellement obsédée par la nourriture qu'elle avait du mal à trouver le sommeil, car le soir au coucher, elle pensait systématiquement à ce qu'elle allait prendre au petit-

déjeuner. Toutes ses pensées tournaient autour de la nourriture : elle vivait pour manger.

Tant que vos pensées tourneront en premier lieu autour des victuailles, vous ne serez jamais débarrassé de vos kilos excédentaires. Tout se passe dans votre tête.

Pour maigrir, trouvez votre équilibre psychique

Que vous souffriez d'un manque affectif ou que vous soyez assailli par l'ennui, vous devez tout mettre en oeuvre pour sortir de cette situation. Le fait même d'avoir un but autre que l'amincissement vous fera oublier votre dépendance alimentaire.

– Si vous êtes seul(e), inutile de vous inscrire dans une agence matrimoniale ou un club de rencontres, lesquels ne vous apporteraient que déception et grèveraient votre budget.

– En revanche, pensez aux clubs de loisirs. Passionnez-vous pour quelque chose, peu importe quoi.

– Si vous êtes plus âgé, faites partie d'un club du troisième âge.

– Vous pouvez aussi vous consacrer aux autres, à ceux qui en ont besoin, vous occuper d'une oeuvre caritative.

– Cessez de vous concentrer sur votre personne, sur votre poids, sur ce que vous mangerez ce soir. Commencez dès aujourd'hui à manger pour vivre, comme il est normal de le faire, et à vivre vraiment.

En vous intéressant à une activité quelconque, vous ferez des amis et, si c'est votre désir, vous mettrez toutes les chances de votre côté pour rencontrer la personne qui parachèvera votre équilibre. Il n'est pas exclu de faire d'une pierre 2 coups !

Vous détenez les 3 clefs de votre amincissement

Les 3 mécanismes qui vous font maigrir sont secrets, car non véhiculés par les médias.

Ouvrez un magazine féminin : qu'y trouvez-vous ? Des régimes amincissants, des médicaments miracles, des traitements coûteux... Bref, tout sauf la vérité.

Car en fait, la vérité est là, au fond de vous.

Ce manuel a pour but de vous éclairer sur votre réalité, il n'appartient qu'à vous, à présent, d'agir en toute connaissance de cause et de devenir une personne au poids normal, mais surtout à l'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE enfin retrouvé.

Votre équilibre alimentaire dépend de votre ÉQUILIBRE GÉNÉRAL.

Pour en savoir plus

GROF (Christina), Soif de vivre, Le souffle d'or.

SISTER (Dr D.) et MUSARELLA (Dr. P.), Dire non à la cellulite et à l'obésité, Éditions Montorgueil.

TCHANG (Dr Stephen), Les secrets de la minceur, Éditions Reuille.

ZERMATI (Dr), La fin des régimes, Hachette.

Adresses utiles

- Centre de stabilisation pondérale.
- Groupe de réflexion sur les dépendances et les moyens de s'en libérer. Tél. : 04 92 65 10 61- Le souffle d'or (B.P 3 – 05300 Barret-Le-Bas).
- Hygia Form 31, rue Boissière – 75016 PARIS (Tél. : 01 44 05 11 02) Rééquilibrage alimentaire et divers traitements à base de courant électrique et d'ultra-sons.
- Weight Watchers France, Parc Ariane – Bâtiment Mars – 78284 Guyancourt Cedex. Tél. : 01 46 20 79 18 – Réunion.
- Centre du Vernet 12, rue Ernest Renan 75015 Paris – Programme alimentaire – Soins de sauvegarde du muscle et lutte contre la peau d'orange. (Tél. : 01 47 34 31 80)
- Station Thermale d'Aulus Les Bains – Traitement des maladies métaboliques et de l'obésité – Traitement du cholestérol et de l'hypertension. (Tél. : 05 61 96 01 46)

© 2007 www.club-positif.com pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays.

Table des Matières

Introduction _____	2
Avez-vous une idée de ces mécanismes-clef ? _____	3
Le premier des 3 mécanismes qui vous fera maigrir à coup sûr _____	4
Les régimes amaigrissants font grossir, oubliez-les pour toujours !.....	4
Comment Pascale est entrée dans le cercle infernal des régimes	5
En effet, à cause des régimes, votre métabolisme basal diminue	6
Les régimes vous mettent dans une situation de double lien	6
Le syndrome du yoyo est la rançon de vos régimes	7
Les régimes rendent la nourriture obsessionnelle	8
Pour maigrir, commencez donc par brûler vos tables de calories.....	9
Pour maigrir, ne divisez plus les aliments en 2 catégories	9
Pour maigrir, discernez votre appétit de votre gourmandise	10
Le second mécanisme secret qui vous fera maigrir _____	11
Vivez et pensez comme une personne mince	11
Le dernier des 3 mécanismes secrets qui vous fera maigrir _____	13
Naissance du déséquilibre affectif	13
Ne laissez pas s'installer l'insatisfaction chronique	14
Pour maigrir, trouvez votre équilibre psychique.....	15
Vous détenez les 3 clefs de votre amincissement _____	16
Pour en savoir plus _____	17
Adresses utiles _____	18
Table des Matières _____	19