

Albert-Claude
Quemoun
Docteur en pharmacie

Raphaël
Gruman
Nutritionniste

Perdre du poids avec l'homéopathie

Les deux experts de référence
pour maigrir efficacement



L E D U C . S
E D I T I O N S

Perdre du poids avec l'homéopathie

Pour maigrir de manière efficace et durable, les régimes draconiens et farfelus sont à fuir ! Avec ce livre, basé sur les dernières études scientifiques, on prend en compte sa morphologie, sa personnalité et on apprend à gérer ses faiblesses grâce à un traitement homéopathique personnalisé.

Au programme :

- **Lever les freins à la perte de poids** : pollution, stress, sédentarité...
- **Soigner les causes du surpoids avec l'homéopathie** + des conseils alimentaires adaptés : « Je mange parce que j'ai tout le temps faim », « J'ai pris du poids à l'arrêt du tabac », « Je mange lorsque j'ai une baisse de moral », « La pilule m'a fait grossir ».
- **Harmoniser sa silhouette** pour perdre du ventre ou de la cellulite.
- **Un programme minceur sur mesure** avec des semaines de menus détaillés pour chacun des 13 profils homéopathiques les plus courants et leurs solutions spécifiques homéo et nutrition.
- **70 recettes minceur et gourmandes.**

**POUR CHAQUE PROFIL HOMÉOPATHIQUE, LES CONSEILS PERSONNALISÉS
D'UN HOMÉOPATHE ET D'UN NUTRITIONNISTE
AFIN DE PERDRE DURABLEMENT VOS KILOS EN TROP.**

Albert-Claude Quemoun est pharmacien et chercheur. Il est l'auteur aux éditions Leduc.s de *Homéopathie, guide pratique* ou encore *Ma bible de l'homéopathie*. Avec la collaboration de **Sophie Pensa**, journaliste spécialisée en médecines douces. **Retrouvez-les sur leur blog : Homeomal.in.com et sur leur page Facebook « Homéopathie, avec Albert-Claude Quemoun ».**

Raphaël Gruman, nutritionniste, est LE spécialiste de la perte de poids, auteur de *La Méthode Gruman* aux éditions Leduc.s. Retrouvez-le sur son site www.lamethodegruman.com.

ISBN 979-10-285-0045-0



18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, FORME

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 :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2015 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0045-0

ALBERT-CLAUDE QUEMOUN RAPHAËL GRUMAN

AVEC LA COLLABORATION DE SOPHIE PENSA

PERDRE DU POIDS AVEC L'HOMÉOPATHIE



SOMMAIRE

Introduction	7
Lever les freins à la perte de poids	11
À chaque cause de surpoids sa réponse	29
Retrouver une jolie silhouette	71
Maigrir selon son profil homéopathique 13 programmes sur mesure	87
3 semaines détox et minceur pour tous	187
Table des recettes	251
Table des matières	254

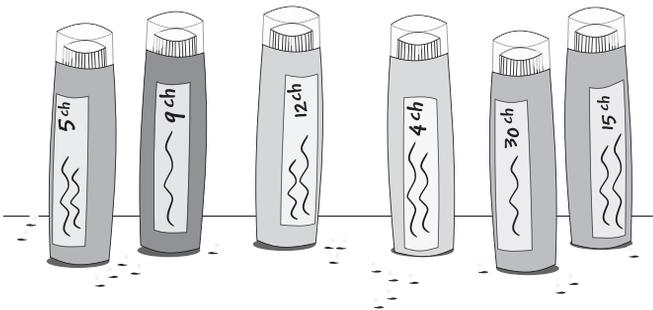
INTRODUCTION

Soyons tout de suite clairs : ce livre ne va pas vous proposer un énième régime miracle pour maigrir. Rédigé par deux professionnels sérieux, soucieux de votre santé et de l'efficacité des conseils qu'ils vous livrent, il a délibérément mis de côté la notion de régimes déséquilibrés car ces derniers ont fait plus d'une fois la preuve de leur inefficacité. Certes, ils font perdre rapidement du poids, mais en perturbant le métabolisme et en faisant fondre du muscle. Le corps est perdu dans ses repères. N'aimant pas les privations, il va se mettre à stocker un peu plus (instinct de survie !), au cas où on le maintiendrait ou remettrait à la diète. Résultat : les kilos envolés sont vite repris, souvent au-delà du poids initial. Au fil des restrictions alimentaires, l'organisme se dérègle de plus en plus et se met à stocker le peu qu'on lui donne. De régime en régime, l'échec est de plus en plus cuisant.

Ce livre vous incite à dire stop et à remettre les choses à plat grâce à l'homéopathie et à des conseils alimentaires sensés. Pour mincir durablement, les nutritionnistes s'accordent sur trois points : il faut manger généralement moins, manger mieux et bouger plus. C'est une question d'entrées et de sorties (la fameuse « balance énergétique »). Nous vous livrerons ici les conseils pour y arriver. Mais cette seule approche nutritionnelle ne suffit pas. En effet, il est aujourd'hui scientifiquement établi que l'alimentation n'est pas seule responsable de la prise de poids. D'autres phénomènes, liés à nos conditions de vie, à notre histoire personnelle,

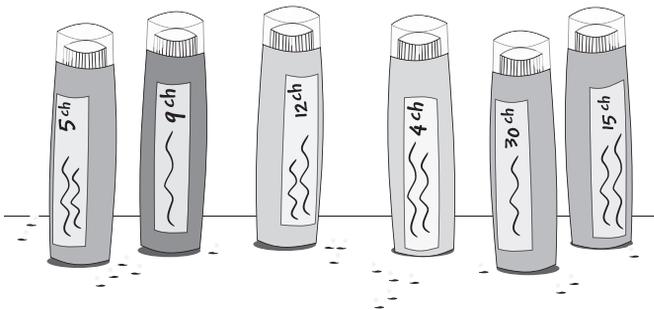
à notre génétique, à la façon dont nous gérons nos émotions ont un impact sur la façon dont nous nous nourrissons. Il est donc essentiel de compléter le programme diététique par un traitement personnalisé, comme le propose l'homéopathie.

En effet, nous avons tous des raisons différentes d'avoir pris du poids : le stress qui incite à manger plus ou grignoter, la dépression pour certains ; le ralentissement du métabolisme au fil des ans pour d'autres ; pour les femmes, le syndrome prémenstruel, la rétention hydrique, la grossesse, la ménopause ; la « malbouffe » ; les compulsions alimentaires ; l'attrait pour les aliments salés ou sucrés, pour les boissons alcooliques, l'arrêt du tabac ; la prise de certains médicaments... sans oublier le diagnostic d'une pathologie thyroïdienne ou hypophysaire. Voire plusieurs phénomènes combinés. Avec son approche individualisée et adaptée à chacun, l'homéopathie sait proposer des réponses efficaces et non toxiques à ces différentes situations. Mais là encore, elle ne fait pas de « miracle ». C'est en la combinant à une bonne hygiène de vie qu'elle va réellement montrer tout son potentiel. À vous de jouer !



LA BALANCE ÉNERGÉTIQUE

Généralement, nos besoins énergétiques oscillent entre 1 800 et 2 000 calories par jour pour une femme et entre 2 200 et 2 400 pour un homme. En faisant trois repas équilibrés + éventuellement une collation, vous arrivez à combler vos besoins. Votre balance énergétique (rapport entre les entrées et les sorties) est équilibrée. Jusque-là, tout va bien sauf... si vous êtes tenté, comme la plupart d'entre nous par les mille et une douceurs qui nous entourent : un morceau de chocolat par-ci, une viennoiserie par-là, un gâteau chipé au goûter des enfants, un (petit) paquet de chips en attendant de dîner... Vite fait, on arrive à 2 300/2 500 calories, soit un excès d'au moins 500 calories par jour pour une femme... Et, si vous n'augmentez pas vos dépenses (plus d'exercice physique !), 1 kg pris tous les mois...



À SAVOIR

À l'heure où nous terminons ce livre, le statut du médicament homéopathique est en pleine évolution en France. Les laboratoires doivent déposer souche par souche des dossiers en vue d'un enregistrement homéopathique de chaque médicament. Pour les teintures-mères, ils doivent constituer des dossiers d'AMM homéopathiques (Autorisation de mise sur le marché délivrée par le ministère de la Santé). Certains dossiers ayant été jugés incomplets par les autorités de santé, cela a abouti à la disparition de souches, désormais introuvables par les circuits habituels de distribution. Quant aux teintures-mères n'ayant pas d'usage homéopathique, elles ne sont plus distribuées par les grands laboratoires d'homéopathie. Elles restent disponibles auprès des fournisseurs en phytothérapie tels que Iphym, Phytofrance ou Fytosan...

La plupart des médicaments cités dans ce livre ont obtenu leur enregistrement. Votre pharmacien pourra vous les délivrer sans problème.

Cependant, s'il affirme ne pas pouvoir se les procurer par le circuit habituel, sachez que les remèdes homéopathiques peuvent aussi être préparés sous forme magistrale par les pharmacies disposant d'un préparatoire homéopathique. Il en existe plus de 120 en France et bon nombre d'entre elles font de la sous-traitance (elles livrent leurs collègues pharmaciens). Vous trouverez leurs coordonnées sur le site du Syndicat national de la pharmacie homéopathique (<http://www.snphpharma.fr/>).

LEVER LES FREINS À LA PERTE DE POIDS

Avant de commencer votre programme minceur à proprement parler, il va falloir mettre toutes les chances de votre côté en levant ce qui fait barrage à une perte de poids équilibrée. Ce sont bien souvent nos conditions de vie modernes qui ont généré ces freins. Ils se sont installés au fil du temps et sont parfois bien ancrés. Mais avec l'homéopathie et les bons réflexes nutritionnels, vous arriverez à les surmonter.

1. DÉSINTOXIQUER LE CORPS

L'importance d'un programme « détox » avant tout processus d'amincissement tient dans le constat suivant. On élimine mieux lorsque les émonctoires du corps, c'est-à-dire les organes chargés de pousser les toxines vers la sortie (le foie, les reins, la peau et l'intestin, la circulation veineuse, la thyroïde, les poumons) fonctionnent à plein régime. Par ailleurs, l'efficacité des remèdes homéopathiques paraît diminuée par l'action de certains « polluants » ou toxiques (café, tabac, alcool, médicaments, pollution, résidus de pesticides, stress...), comme si le corps « encrassé » réagissait moins vite à l'information thérapeutique envoyée par les granules. C'est d'ailleurs pour cette raison que les enfants, moins exposés ou exposés depuis moins longtemps aux polluants

présentent généralement des réactions plus rapides et plus spectaculaires aux traitements homéopathiques.

Pour retrouver le même dynamisme à l'âge adulte, il va falloir procéder à un drainage en profondeur. Drainer, c'est permettre au corps de se détoxifier afin qu'il puisse être à nouveau en état de fonctionner... à plein régime ! Pour cela, les homéopathes utilisent à doses homéopathiques, en basses dilutions et sous forme de complexes, des plantes qui ont déjà fait leurs preuves en phytothérapie : **Fucus vesiculosus** (le fucus) qui va activer la thyroïde, **Vitis rubra** (la vigne rouge) pour la circulation, **Taraxacum** (le pissenlit), **Carduus marianus** (le chardon-marie) et **Chelidonium majus** (la chélidoine) pour le foie, **Lappa major** (la bardane), **Viola tricolor** (la pensée sauvage), pour la peau, **Berberis vulgaris** (l'épine-vinette) pour les reins, **Solidago** (la verge d'or), pour le foie et les reins, **Rheum officinalis** (la rhubarbe), **Rhamnus frangula** (la bourdaine) ou **Senna** (le senné) à faible dose pour les intestins.

À doses homéopathiques, ces plantes stimulent en douceur les reins, le foie, la peau, la thyroïde et la circulation sanguine, autrement dit les organes et les fonctions dont le rôle consiste à purger toxines, toxiques et impuretés. Dans le chapitre « Maigrir selon son profil homéopathique » (p. 87), vous allez découvrir des drainages spécifiques adaptés aux 13 profils détaillés. Si vous vous retrouvez dans l'un de ces profils, faites le drainage recommandé, selon les saisons. Sinon, optez pour la formule universelle suivante.

LA SOLUTION HOMÉO

Faites préparer par votre pharmacien le drainage homéopathique suivant :

-  **Carduus marianus 4 DH**
-  **Chelidonium 4 DH**
-  **Taraxacum 4 DH**
-  **Solidago 4 DH**
-  **Berberis 4 DH**
-  **Lappa major 4 DH**
-  **Viola tricolor 4 DH**

Prenez 20 à 30 gouttes de ce mélange trois fois par jour pendant une semaine en début de régime et au printemps et en automne. Renouvelez une fois par mois tant que dure votre processus d'amaigrissement.

LE + BIEN-ÊTRE

Quelques mesures simples vont vous permettre de renforcer l'efficacité du drainage homéopathique.

- *Si vous pouvez, faites des saunas ou hammams réguliers.* La chaleur, qu'elle soit sèche (sauna) ou humide (hammam) favorise la sudation et l'élimination des toxines. Alternier sauna/hammam et douche froide, le choc thermique est excellent pour dynamiser la circulation sanguine. Demandez préalablement conseil à votre médecin pour exclure toute contre-indication : circulatoire, crises de coliques néphrétiques...
- *Faites de grandes balades en pleine nature.* Marcher longuement et assez rapidement fait transpirer sans excès et constitue une activité physique d'endurance, excellente pour garder la ligne et la santé.



CÔTÉ NUTRITION

Mettez l'accent sur les aliments suivants :

► Le citron

C'est la superstar des aliments détox. Il stimule la sécrétion de salive et des sucs gastriques, et induit la production de bile par le foie afin d'éliminer plus facilement les graisses absorbées. Il contient en plus des antioxydants comme la vitamine C, la quercétine et du limonène. Enfin le jus de citron permet de ralentir la diffusion du sucre dans le sang et limite donc le stockage des graisses.



Astuce

Consommez-le à jeun (pour une plus grande efficacité). Diluez ½ citron pressé dans 1 verre d'eau tiède et buvez dès le lever (si pas mal à l'estomac).

► L'artichaut

Ce végétal (surtout les feuilles) contient de l'inuline, un sucre utilisé par la flore intestinale. Il agit comme un prébiotique en stimulant le développement des bactéries qui favoriseront la digestion. Comme le citron, l'artichaut active la production de bile ainsi que sa sécrétion et facilite la digestion.



► Le radis noir

Après un repas trop riche ou trop volumineux, le radis noir stimule les voies digestives qui produiront plus de bile pour accélérer la digestion. Cette plante est également riche en antioxydants qui limitent l'oxydation des cellules.

► La fumeterre

Cette plante a une action dépurative sur les reins, la vésicule biliaire et le foie. Elle stimule l'élimination des toxines et de l'eau par les reins. Son action diurétique évite la rétention d'eau pouvant causer un « faux » surpoids. Elle se consomme principalement sous forme d'infusion.

► L'ail

L'ail contient des composés soufrés qui favorisent la production de globules blancs. Ces derniers permettent l'évacuation des toxines stockées dans l'organisme. Intérêt non négligeable, l'ail peut se préparer à toutes les sauces !



Smoothie Détox

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 carotte, 1 pomme, ¼ de concombre, ½ citron persil.

- Épluchez la carotte, la pomme et le concombre, passez-les à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus. Pressez le citron.
- Mélangez les ingrédients et dégustez rapidement.

2. RETROUVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Plusieurs études récentes mettent en relation prise de poids et manque chronique de sommeil. Il a été établi que la fatigue pousse le corps à manger plus pour combler son manque. L'appétit s'intensifie et nous sommes spontanément attirés par des plats plus riches en graisse et en sucre. La fatigue incite également à moins bouger, d'où une baisse des dépenses énergétiques. Augmentation des apports d'un côté, baisse des dépenses de l'autre : la balance penche forcément du mauvais côté. Par ailleurs, d'un

point de vue purement endocrinologique, le manque de sommeil perturbe la sécrétion de deux hormones essentielles à la régulation de l'appétit, à savoir la ghréline et la leptine. Ce déséquilibre hormonal pousse à manger plus, en quantité et surtout en valeur énergétique.

Rassurez-vous, ce n'est pas parce que vous avez mal dormi une nuit que ces perturbations vont s'installer. Elles interviennent en cas de manque chronique de sommeil. Néanmoins, nous sommes de plus en plus nombreux à être concernés, en raison du stress mais aussi de nos conditions de vie. Nos soirées sont de plus en plus « excitantes » pour le système nerveux (télévision, surf sur Internet, jeux vidéo...), ce qui perturbe l'endormissement. En cinquante ans, nous avons ainsi globalement sacrifié 1 heure de sommeil à nos nouvelles formes de divertissement (Source : INVS). Ajoutez à cela une sédentarité qui est allée en s'accroissant, et vous avez là une des explications à l'épidémie actuelle du surpoids.



LES SOLUTIONS HOMÉO

À chaque forme d'insomnie sa réponse homéopathique. Voici les grands remèdes indiqués :

- ☼ **Coffea 9 CH** : vous ne dormez pas car des idées affluent dans votre esprit, vous êtes hyper-excité et joyeux.
- ☼ **Arnica 9 CH** : la fatigue physique, un effort sportif le soir, des courbatures ou un traumatisme vous empêchent de trouver le sommeil. Il peut aussi s'agir d'une fatigue faisant suite à une grippe, avec des courbatures musculaires empêchant de bien dormir.
- ☼ **Opium 9 CH** : votre sommeil n'est pas réparateur. Vous avez la sensation de ne pas dormir ; dans la journée vous êtes somnolent, et le soir excité.

- ⌘ **Thuya occidentalis 9 CH** : des idées fixes vous empêchent de dormir.
- ⌘ **Argentum nitricum 9 CH** : vous êtes une réelle « pile électrique » et bien trop agité pour trouver le sommeil.
- ⌘ **Ambra grisea 9 CH** : vous êtes trop excité nerveusement pour trouver le sommeil ; vous êtes au bord de la crise de larmes et de l'effondrement.
- ⌘ **Nux vomica 9 CH** : les soucis de la journée vous empêchent de trouver le sommeil, pourtant vous piquez du nez juste après le dîner.
- ⌘ **Luesinum 9 CH** : vous ne dormez plus de la nuit.
- ⌘ **Aconit 9 CH** : vous vous réveillez vers minuit agité et anxieux, sans pouvoir vous rendormir.
- ⌘ **Arsenicum album 9 CH** : vous vous réveillez entre 1 heure et 3 heures du matin, anxieux, asthénique et agité.
- ⌘ **Kalium bromatum 9 CH** : vous vous réveillez entre 2 heures et 4 heures du matin, fatigué, vous bougez constamment des mains.
- ⌘ **Kalium phosphoricum 6 DH** : vous dormez mal et souffrez de fatigue après avoir fourni un effort intellectuel soutenu.
- ⌘ **Sulfur 9 CH** : vous êtes réveillé vers 6 heures du matin par une diarrhée impérieuse.
- ⌘ **Zincum metallicum 9 CH** : votre sommeil est perturbé par le syndrome des jambes sans repos.

Posologie : prenez 2 granules du ou des remèdes indiqués 3 fois par jour puis à nouveau 2 granules au coucher.

LE + BIEN-ÊTRE

Votre chambre à coucher et votre lit doivent former le nid protecteur dans lequel vous avez envie de vous réfugier pour trouver paix et sérénité, propices à l'endormissement.

- *Le calme absolu doit y régner* : insonorisez si nécessaire en posant des doubles vitrages, un tapis au sol, en fermant la porte, etc.
- *Une fois la lumière éteinte, le noir complet est de rigueur*, volets fermés et doubles rideaux tirés. Pas de veilleuse, pas d'ordinateur en veille, pas de petite lumière qui clignote, rien absolument rien qui puisse capter l'attention de votre cerveau.
- *Le lit, c'est fait pour dormir et câliner*, et pourquoi pas lire mais rien d'autre. Évitez d'y travailler, d'y fumer, d'y manger. Le soir, sortez tous les appareils électroniques, l'ordinateur, la télé, le portable de votre chambre. Exit tout ce qui vous rappelle le travail, les soucis, les excitations de la journée.
- *Attention aux ondes électromagnétiques* auxquelles nous sommes de plus en plus exposés et qui peuvent être responsables d'électrohypersensibilité (EHS). L'insomnie est justement l'une des manifestations de cette hypersensibilité. Là encore, exit le portable, les écrans et la box wifi, relégués le plus loin possible de la chambre.
- *Aérez votre chambre le matin*. (Sachez que certaines personnes ne supportent pas la fenêtre fermée et d'autres la fenêtre ouverte la nuit, l'homéopathe en tient compte dans la prescription de votre remède.)

Mon bain homéo-détente

Le soir au coucher, prenez un bain tiède d'une vingtaine de minutes dans lequel vous aurez ajouté

❁ Une infusion de tilleul (2 litres pour un bain)

Ou

☼ 1 cuillère à soupe de **Tilia tomentosa TM**.



CÔTÉ NUTRITION

À noter

Ces conseils peuvent être modifiés en fonction d'un régime végétarien, végétalien ou dans le respect d'une religion. Il faut également tenir compte des intolérances alimentaires particulières (allergies, intolérances au gluten, aux Fodmaps ou aux produits laitiers...).

Pour faciliter l'endormissement, il est très important d'avoir l'estomac léger sans avoir faim. Sinon le sommeil risque d'être de mauvaise qualité. Je vous conseille un dîner léger du type :

- 🍷 Viande blanche ou poisson blanc
- 🍷 Légumes cuits ou sous forme de soupe
- 🍷 Laitage maigre (yaourt ou fromage blanc à 0 % de matière grasse) et/ou 1 fruit cuit ou 1 compote

Il est préférable d'éviter les crudités et les fruits crus en fin de journée car leur digestion est plus lente et peut provoquer des ballonnements inconfortables. Les féculents type pâtes ou pain ralentiront également la digestion gastrique et causeront des pesanteurs.

Évitez les alcools qui ne gêneront pas l'endormissement mais qui, en revanche, conduiront à un sommeil moins récupérateur car agité.

Après le dîner, ne vous couchez pas immédiatement mais attendez au moins 45 minutes à 1 heure, le temps que le bol alimentaire soit évacué de votre estomac.

N'hésitez pas à consommer une boisson chaude comme une infusion qui aura l'avantage de vous hydrater tout en vous relaxant. Pour cela je vous conseille la valériane. Cette plante est très utilisée pour lutter contre les troubles de l'endormissement. Elle saura vous aider à trouver le sommeil plus rapidement.

 *Recette « Bonne nuit les petits »*

Un verre de lait tiède, riche en tryptophane (précurseur de la mélatonine et de la sérotonine) aromatisé au besoin avec 1 cuillère à café de miel aux vertus relaxantes.

3. LUTTER CONTRE LE STRESS

Certes, le stress fait partie de notre vie. L'homme l'a de tout temps connu, même si ses formes ont évolué au fil du temps. Nous n'avons plus à fuir les bêtes sauvages comme nos ancêtres Cro-Magnon, mais à nous défendre contre le harcèlement d'un patron trop envahissant ou à nous forger une carapace contre les mille et un soucis de la vie. Si le stress nous pousse à réagir et à trouver des solutions à nos problèmes, il peut aussi devenir envahissant au point de nous rendre soit apathiques soit hyperactifs. À terme, c'est le « burn-out » qui menace. Mais aussi les soucis de santé, à commencer par la prise de poids. Le stress déséquilibre notre flore intestinale, favorise les ballonnements, l'hyperacidité gastrique et les troubles du transit, perturbe le sommeil et conduit à des comportements addictifs (alcool, tabac, boulimie...). Et surtout, il pousse à grignoter, généralement des aliments gras, sucrés ou trop salés. La nourriture devient une façon de « tenir » face aux agressions du quotidien, un refuge contre l'anxiété. La majorité d'entre nous mangent davantage en situation de stress.

De plus, le stress augmente la sécrétion de certaines hormones, dont le cortisol. Ces hormones favorisent le stockage des graisses et de l'eau, à un endroit très inesthétique mais aussi dangereux pour la santé : l'abdomen. Ainsi, il a été démontré que le stress induit une prise de poids disproportionnée par rapport au nombre de calories consommées. En d'autres termes, il ruine complètement tout effort diététique car il conduit à stocker plus, même si on mange moins.

LES SOLUTIONS HOMÉO

- ☼ **Nux vomica 9 CH** : votre stress vous rend nerveux, colérique, tendance soupe au lait ; vous êtes un bourreau de travail, hyperactif ; vous menez une vie mal équilibrée, avec des repas copieux, trop arrosés ; vous êtes sédentaire.
- ☼ **Staphysagria 9 CH** : votre stress est dû à un mal-être, avec une impossibilité à vous exprimer ; vous souffrez de vexations, mais vous ne les extériorisez pas.
- ☼ **Sepia 9 CH** : votre stress engendre une dépression ; la vie vous est devenue pesante ; vous accomplissez tout par devoir plus que par goût.
- ☼ **Rhus toxicodendron 9 CH** : vous avez besoin de bouger pour évacuer votre stress.
- ☼ **Gelsemium 9 CH** : votre stress vous laisse abattu et inhibé, comme bloqué (en réunion, avant un examen, devant vos collègues...).
- ☼ **Lycopodium 9 CH** : le stress vous fait ballonner.
- ☼ **Lachesis 9 CH** : vous avez tendance à calmer votre stress en consommant de l'alcool.
- ☼ **Sulfur 9 CH** : votre stress engendre une compulsion pour les aliments sucrés.
- ☼ **Ignatia 9 CH** : votre stress vous pousse à grignoter.

Posologie : prenez 2 granules du ou des médicaments 3 fois par jour.

LE + BIEN-ÊTRE

Vous connaissez par cœur les conseils antistress prodigués par tous les magazines : prendre du temps pour soi ; voir le bon côté des choses ; accepter de ne pas être parfait(e) ; faire des respirations profondes, etc. Mais si vous n'arrivez vraiment pas à les mettre en œuvre, n'hésitez pas à vous faire « coacher ». Pour cela, contactez un psychologue formé aux thérapies comportementales et cognitives (TCC). Ces thérapies brèves proposent des solutions concrètes et pratiques au stress, toujours individualisées. Selon les cas il pourra s'agir d'un travail sur les pensées, sur les émotions, sur l'affirmation de soi. Il pourra y avoir des exercices de résolution de problème. Ou encore un travail de relaxation, de cohérence cardiaque, de méditation en pleine conscience... Entre les séances, le patient « peaufine » : il fait des auto-observations, des exercices, pratique les techniques apprises avec son thérapeute. Ainsi, il change peu à peu de comportement et/ou de point de vue sur les choses, et arrive en quelques mois à mieux gérer son stress et ses émotions. Les TCC font partie des psychothérapies dont l'efficacité a été validée de façon scientifique.

Contact : AFTCC, Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive <http://www.aftcc.org/>



CÔTÉ NUTRITION

Le stress favorise la production de radicaux libres qui attaquent et dégradent nos cellules. Certains aliments comme le café, le thé trop infusé, les colas, les boissons « énergisantes », l'alcool, les produits riches en sucres simples (comme les bonbons) et les produits alimentaires contenant de grandes quantités de conservateurs aggravent ce stress oxydatif.

Par chance, d'autres aliments le réduisent. Ce sont ceux qui contiennent naturellement un taux élevé en antioxydants, plus

particulièrement les fruits et les légumes. Ils vont neutraliser les radicaux libres avant qu'ils n'attaquent les cellules. Privilégiez les plus « colorés » comme les baies (mûres, myrtilles, framboises...), les poivrons, les carottes, les tomates, les brocolis... Il existe également d'autres produits, comme le thé vert, qui regorgent d'antioxydants.

Optez également pour les aliments qui boostent la dopamine et la sérotonine (hormones du bien-être). Ce sont ceux qui contiennent des protéines, comme le poisson, les crustacés, les œufs, le fromage, mais en limitant la viande rouge.

Les céréales complètes apportent des sucres complexes qui diffuseront de l'énergie tout au long de la journée sans à-coup (contrairement aux sucres simples) afin d'éviter les baisses de tonus.

Les aliments riches en oméga 3, comme les poissons gras (saumon, thon, sardine), permettent un bon fonctionnement du système nerveux.

Enfin les aliments riches en magnésium comme le chocolat noir réduisent le cortisol (l'hormone du stress). Alors on s'autorise un carré de chocolat noir tous les jours.

 *Recette zen : Risotto de quinoa courgette-saumon*

Ingrédients (pour 1 personne) : 1 pavé de saumon frais, 1 cube de bouillon de légumes, 1 petit oignon, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 petite courgette, 50 g de quinoa, 10 g de beurre, 1 c. à s. de parmesan râpé, ½ citron.

► Faites chauffer 500 ml d'eau dans une casserole et plongez-y le cube de bouillon de légumes.

- ▶ À la poêle, faites revenir 5 minutes le saumon coupé en gros dés et réservez.
- ▶ Faites ensuite revenir l'oignon émincé dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez-y la courgette en dés et laissez revenir 2 à 3 minutes à feu doux.
- ▶ Dans une autre poêle, saisissez rapidement le quinoa sans ajouter de matière grasse. Incorporez-le dans la poêle avec les courgettes et mélangez. Versez 1/3 du bouillon chaud en mélangeant délicatement. Laissez cuire 10 minutes à feu doux, en ajoutant le reste du bouillon en deux fois dès que tout est absorbé.
- ▶ Incorporez les dés de saumon 5 minutes avant la fin de la cuisson. Laissez évaporer s'il reste du liquide. Ajoutez le beurre, le parmesan et le jus du ½ citron en mélangeant bien.

4. COMBATTRE LA SÉDENTARITÉ

Eh oui ! nous allons vous demander de bouger. Prendre des granules et faire attention à votre assiette ne va pas suffire pour perdre du poids de façon efficace et durable. Il va falloir y ajouter une troisième condition : vous dépenser physiquement. Ne détournez pas votre attention, ne zappez surtout pas ce paragraphe. L'activité physique est absolument **indispensable**. Vous allez vite comprendre pourquoi en lisant ce qui suit :

- *Une activité physique d'intensité modérée* (entre 50 et 70 % de sa fréquence cardiaque maximale) pratiquée de façon régulière pendant au moins 30 minutes permet au corps d'aller puiser dans ses réserves de graisses pour trouver l'énergie nécessaire à l'effort. Pour travailler dans cette zone dite « brûle-graisses », inutile de s'épuiser : vous y êtes lorsque vous réalisez une activité physique qui vous fait transpirer sans pour autant vous essouffler (vous pouvez parler tout en vous exerçant). Après la séance, vous êtes détendu mais vous ne ressentez pas de fatigue

et vous n'avez pas l'estomac dans les talons. Si vous avez faim ou êtes à bout de force, vous avez travaillé à une fréquence cardiaque trop élevée. Ralentissez le rythme !

- *L'activité physique entretient et développe la masse musculaire.*
Pas d'inquiétude : vous ne ressemblerez pas pour autant à Mister Univers. Vous développerez plutôt une silhouette harmonieuse, avec des muscles plus forts et denses. Le muscle, contrairement à la graisse inerte, consomme de l'énergie, même au repos, même pendant le sommeil. Ainsi, non seulement vous brûlez des calories lors de vos efforts, mais vous continuez à en brûler entre deux séances d'activité physique. Vous comprenez donc facilement pourquoi le sport est indispensable à la perte de poids et au maintien d'un poids stable par la suite.

LES SOLUTIONS HOMÉO

L'homéopathie ne va pas vous transformer en sportif aguerri. Mais elle vous sera de grande utilité pour lutter contre certains désagréments de la pratique. Ainsi, elle contribue à booster votre motivation et vous aide à persévérer dans vos efforts.

- ⌘ **Arnica 5 CH** : contre les courbatures et la fatigue musculaire, à associer à **Sarcolacticum acidum 5 CH**.
- ⌘ **Cuprum metallicum 5 CH** : contre les crampes.
- ⌘ **Apis mellifica 5 CH + Belladonna 5 CH** : en cas d'ampoule, tant qu'elle n'est pas percée. Si elle est percée : **Crème au calendula** ou **Calendula TM** appliquée sur la peau avant de mettre un pansement.
- ⌘ **Arnica 5 CH** (1 dose le plus rapidement possible) + **Calcarea phosphorica 5 CH + Ruta graveolens 5 CH + Symphytum 5 CH** (et bien sûr consulter son médecin !) : en cas de foulure ou d'atteinte du périoste.

☼ **Arnica 9 CH + Calendula 9 CH** (associés à l'application d'une crème ou d'une lotion au calendula) : en cas de petites égratignures, pour accélérer la cicatrisation.

Posologie : 2 granules 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

LE + BIEN-ÊTRE

- *Pour vous motiver, choisissez vos activités parmi celles qui vous plaisent vraiment* et que vous pouvez facilement « caser » dans votre emploi du temps. L'idéal est d'en pratiquer deux à trois différentes (par exemple la marche et la natation ou le vélo, la muscu et le jogging) pour faire travailler vos muscles de façon harmonieuse et variée. Mais une, c'est déjà très bien !
- *Essayez de programmer environ 10 minutes de musculation et 30 minutes de cardiotraining par jour ou 3 séances de 45 à 60 minutes par semaine qui travaillent sur les deux plans.* Vous tiendrez alors le bon rythme et récolterez très vite les fruits de votre pratique (perte de poids, amélioration du souffle et de l'endurance, bien-être psychologique...).



CÔTÉ NUTRITION

► Avant votre séance de sport

Je vous conseille de privilégier les sucres complexes (riz complet, pommes de terre, pâtes complètes, légumes secs, quinoa...) qui diffuseront leur énergie pendant votre effort. N'oubliez pas non plus la portion de protéines (viande, poisson, œufs, légumes secs...) pour vous permettre de renforcer vos muscles et de renouveler les fibres musculaires qui auront été détruites pendant l'effort.

Évitez les repas trop gras qui provoqueront des pesanteurs gastriques voire des reflux. Optez pour les graisses végétales crues (huiles d'olive, de noix, de colza, de soja...) qui seront plus facilement digérées. Juste avant l'effort, consommez une banane pour avoir rapidement de l'énergie à mobiliser.

► Pendant l'effort

Il est primordial de bien s'hydrater au risque de voir ses performances diminuer. En effet, une déshydratation de l'ordre de 2% (ce qui n'est pas grand-chose) diminue les performances de plus de 20% (ce qui est énorme !). Pour lutter contre cette déshydratation, buvez tout au long de l'effort par petites gorgées la boisson du sportif :

Recette énergie : Boisson du sportif

Dans une bouteille de 1,5 l retirez $\frac{1}{4}$ de l'eau, versez l'équivalent d'une petite briquette de jus de raisin ou de pomme (200 ml), ajoutez une pincée de sel (pour compenser les pertes hydro-sodées dues à la sudation) et mélangez bien.



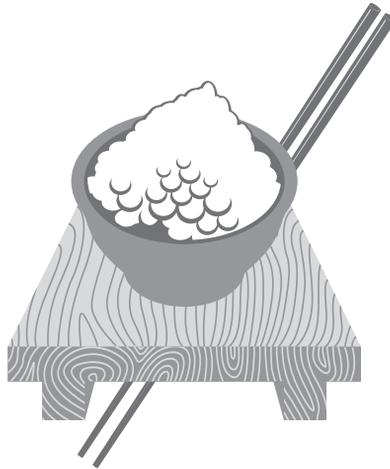
► Après l'effort

Il faut reconstituer les stocks de glycogène au niveau des muscles et du foie. Ce sont les réserves de sucre qui seront utilisées lors d'un prochain effort. Voilà pourquoi il est important de consommer un plat à base de sucres complexes comme du quinoa, du riz complet ou des pâtes complètes.

 *Recette pour les sportifs : Poulet chinois au riz sauvage*

Ingrédients (pour 1 personne) : 200 g de filet de poulet, 1 c. à s. de sauce soja, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à c. de gingembre en poudre, ½ citron pressé, 100 g de riz sauvage.

- ▶ Préparez la marinade en mélangeant la sauce soja, l'huile d'olive, le gingembre et le jus de citron. Coupez les filets de poulet en morceaux et faites-les mariner 15 minutes dans la préparation.
- ▶ Pendant ce temps, faites cuire le riz sauvage dans l'eau bouillante salée.
- ▶ Faire cuire à feu vif le poulet dans sa marinade pendant 5 à 10 minutes.
- ▶ Servez le riz égoutté avec le poulet et sa sauce.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Perdre du poids avec l'homéopathie
Albert-Claude Quemoun et Raphaël Gruman



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 !

L E D U C . S
E D I T I O N S