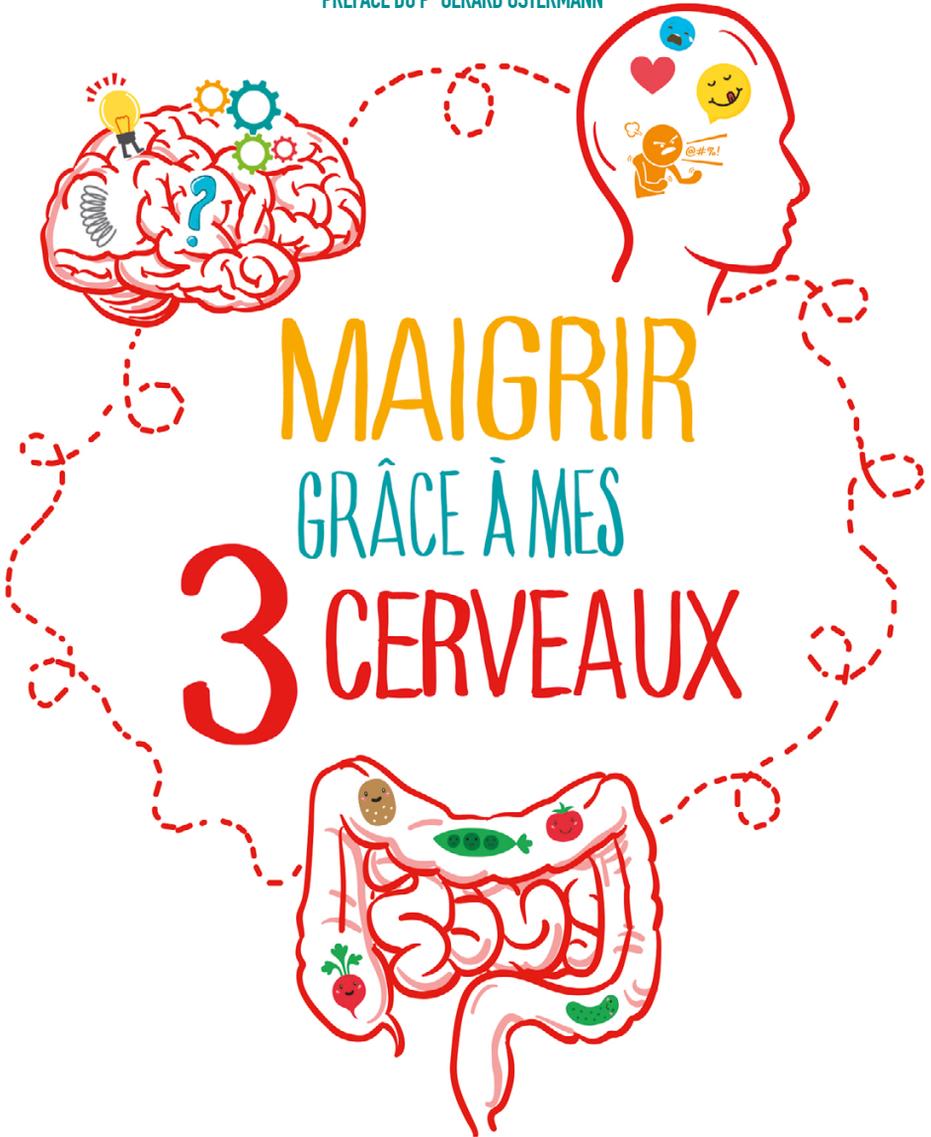


DR ÈVE VILLEMUR

Spécialiste de la prise en charge  
comportementale des personnes en surpoids

PRÉFACE DU PR GÉRARD OSTERMANN



# MAIGRIR GRÂCE À MES 3 CERVEAUX

Rationnel, émotionnel, intestinal :  
3 cerveaux pour changer votre rapport à la nourriture !

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

La Nutrition Comportementale Individualisée est la solution pour résoudre notre rapport conflictuel à l'assiette et **perdre efficacement et durablement du poids**, car le surpoids est avant tout une question d'harmonie entre **les trois cerveaux qui régissent notre rapport à la nourriture : le rationnel, l'émotionnel et l'intestinal.**

*Dans ce livre, vous trouverez toutes les clés élaborées par un médecin expert :*

- **4 questions** pour comprendre votre relation à l'alimentation avec des tests psychologiques et des témoignages de patients.
- **3 axes** pour trouver des solutions concrètes et individualisées (la tête, le corps, l'assiette).
- **2 temps pour consolider vos nouvelles habitudes** et conserver votre poids idéal.
- **1 alliance avec vous-même** pour trouver un équilibre émotionnel sur le long terme.
- **Des conseils** pour mieux composer votre assiette, intégrer la micronutrition et retrouver un bon rythme alimentaire.

**4, 3, 2, 1, partez !**

**Découvrez enfin la méthode qui fonctionne pour perdre vos kilos et stabiliser vraiment votre poids.**



Le **Dr Ève Villemur** est nutritionniste, formée à l'homéopathie, l'acupuncture et les TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales). Elle est spécialiste de la prise en charge comportementale des personnes en surpoids. Elle a coécrit *Maigrir avec la nutrition comportementale* avec le Dr Éric Ménat (Éditions Thierry Souccar).

Préface du **Pr Gérard Ostermann**, médecin interniste spécialiste des conduites addictives et de l'anorexie.

ISBN : 979-10-285-1006-0



9 791028 510060

**18 euros**  
Prix TTC France

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

UNE CRÉATION SUPERNOVA

Illustrations © Shutterstock - Supernova  
Photo auteure : D.R.  
RAYON : SANTÉ



## 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](http://www.editionsleduc.com)

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



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Blandine Pouzin

Maquette : Élisabeth Chardin

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1006-0

ÈVE VILLEMUR

MAIGRIR  
GRÂCE À MES  
3 CERVEAUX

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



# SOMMAIRE

Préface . . . . .	7
Introduction . . . . .	15
<b>4 questions pour comprendre ce surpoids . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>3 clefs essentielles pour maigrir : tête/corps/assiette . . . . .</b>	<b>45</b>
<b>2 temps pour conserver son poids idéal : maigrir et maintenir . . . . .</b>	<b>247</b>
<b>1 alliance avec soi . . . . .</b>	<b>273</b>
Conclusion . . . . .	285
Remerciements . . . . .	287
Postface . . . . .	289
Bibliographie . . . . .	294
Tables des matières . . . . .	298



# PRÉFACE

## UN REMARQUABLE CONTREPOIDS !

Préfacer le livre d'Ève Villemur est une grande joie, à la fois pour l'amitié qui nous lie depuis deux décennies, mais aussi pour l'immense estime que j'ai pour sa démarche médicale, sa créativité permanente et son humanité. Voici, en effet, un livre qui nous fait du bien ! Il nous fait du bien car il met de la clarté là où le mangeur moderne est soumis à l'information pour le moins cacophonique des spécialistes officiels ou officieux et à la publicité omniprésente de l'industrie alimentaire. Il nous fait du bien car Eve Villemur nous propose de façon claire et illustrée un alignement *tête cœur corps* pour être bien dans son assiette !

Nos racines biologiques plongent désormais dans une chaîne alimentaire qu'elles ne reconnaissent plus, et nos gènes n'y rencontrent plus les nutriments qui les ont exprimés pendant des centaines de milliers d'années. Il ne s'agit plus de choisir son camp entre l'inné ou l'acquis puisqu'aucun des deux ne peut fonctionner sans l'autre. Notre « instinct » ne suffit plus, aujourd'hui, pour nous indiquer quoi manger, ni en quelle quantité. Cet instinct est dérégulé par des signaux dont notre environnement social est saturé : et nous, et nous et nous ? Nous, en bout de chaînes, nous sommes sans cesse culpabilisés par des messages contradictoires, mal compris, excessifs et changeants : Un jour bio, un jour vegan, un jour locavore, puis crudivore, OGM free, sans lait ou sans gluten au gré des modes. L'épicerie du coin est devenue un « market », l'anglicisme accentuant le côté culture hors-sol... d'où (qui sait ?) l'augmentation du végétarisme, de la lutte contre la souffrance animale, la viande, car l'homme contemporain ne côtoie plus les animaux comestibles. Le lapin est devenu un « pet », pas un civet. Jean

Ferrat chantait l'exode rural car « *la montagne est belle* »... et nombre de citadins retournent vers une montagne et non pas leur montagne. Ils s'installent et vivent dans un concept, emportant leurs idéaux citadins dans une terre géographique. Ils y retrouvent la forme, la santé, le rapport à la terre, « re- » découvrent ce rapport simple. Moins stressés, donc plus en forme, ils se sentent mieux.

Nous vivons en effet une époque éprouvante où règnent l'insécurité et l'inquiétude, la peur et parfois la terreur et toutes sortes de tyrannies :

*Tyrannie de l'urgence* qui nous condamne plus à nous remplir qu'à nous nourrir. Trop de choses que nous ne choisissons pas et qui nous pénètrent. Nous sommes dans un monde fondé sur la dévoration par les images et les discours sociaux qui nous grignotent petit à petit. Qui chantera l'errance métaphysique du caddie bourré de nourritures dans la solitude infinie des espaces marchands ?

*Tyrannie du choix*, tant les sollicitations pour la nourriture sont omniprésentes à travers la publicité avec des informations nutritionnelles de plus en plus complexes et volontiers culpabilisantes. Si trop de choix tue le choix (Claude Fischler), force est de reconnaître que faire ses courses et décider d'un repas a un coût cognitif et émotionnel important, que chacun tente de réduire par des raccourcis de jugement avec le risque de conduire à des décisions invalides et préjudiciables.

*Tyrannie des peurs alimentaires*, et Dieu sait si elles sont nombreuses : si la peur du manque reste la triste vérité pour près d'un milliard d'habitants, dans nos pays industrialisés, c'est la peur de grossir, la peur de l'excès, la peur de l'empoisonnement ou celle du regard de l'autre qui dominent. Que sera votre menu ce soir ? Saumon aux pesticides avec un peu de mercure et une pincée de cadmium, porc et poulet aux antibiotiques ou à la dioxine, fruits et légumes toxiques, organismes génétiquement modifiés ?

Comme le suggère Pierre Weill, Fondateur de la filière Bleu Blanc Cœur : « *Il ne pourra pourtant pas y avoir d'harmonie dans nos corps si nous n'avons plus d'harmonie dans les sols et dans les auges.* » La santé est fille de la diversité. Et si Hippocrate avait raison... près de 400 ans avant notre ère, quand il proposait un regard iconoclaste sur l'alimentation dans le système de santé : « *que l'aliment soit ton premier médicament* ». Cette maxime, bien que sans cesse ressassée, fut loin d'être respectée au point que certains se demandent aujourd'hui si les médicaments ne sont pas nos premiers aliments.

Chacun perçoit l'importance d'une alimentation saine et équilibrée pour prévenir les risques des maladies dont on parle le plus, les cancers et les maladies cardio-vasculaires, l'obésité... mais aussi pour se sentir en meilleure forme ; il faut une bonne alimentation pour vivre mieux et plus longtemps. Une alimentation saine, des produits naturels, une hygiène de vie optimale pour rester en forme et en bonne santé sont une philosophie à laquelle on ne peut qu'adhérer. Nul besoin de nous convaincre des multiples bienfaits d'une assiette de qualité, ni de s'attarder sur les répercussions heureuses que notre corps y trouvera.

Si la santé peut peut-être s'acheter à coup de gélules de compléments alimentaires et de médicaments, nous ne pouvons « nous sentir bien », « être en forme » que si l'harmonie de notre métabolisme se construit très en amont à coup de diversités nourricières pour que les aliments redeviennent ce qu'ils n'auraient jamais dû cesser d'être : des sources d'équilibre, de plaisir, de solidarité et de partage. Il faut sans doute arrêter de se poser des questions autour du manger « sans » pour se reconstruire autour du manger « avec » : *avec* les acteurs de la chaîne alimentaire, paysans, artisans, distributeurs, industriels, médecins, diététiciens, éleveurs... pour ne plus avoir peur de nos assiettes !

On réconciliera plus facilement l'homme avec ses aliments pour gagner la bataille du comportement alimentaire si la société lui fournit

des produits de qualité dont la mémoire biologique correspond à ses besoins physiologiques. Hélas, hormis quelques actes domestiques qui ont toute leur importance (tri, compostage, etc.) ajoutés aux nécessaires actions citoyennes, associations et autres engagements politiques qu'il convient évidemment de promouvoir, cet aspect de notre réconciliation avec la nourriture ne dépend que peu de nous. Alors, en attendant que les choses s'arrangent résolument de ce côté-là, ne pleurons pas sur notre sort et sur notre planète polluée, ne rejetons pas la responsabilité de nos problèmes de santé sur les autres et ne perdons pas de vue les actions qui elles, dépendent totalement de nous.

Être en bonne santé ne signifie plus aujourd'hui ne pas être malade mais bénéficier de la plénitude de son bien-être physique et psychologique. Qui n'a pas rêvé aujourd'hui d'être plus en forme ? Devenir plus conscient de ses propres rythmes et prendre davantage soin de soi, c'est souvent la résolution numéro un qui trône en haut de la liste de nos priorités. Prendre soin de soi est le message premier d'Eve Villemur. Elle marche à nos côtés en proposant des solutions concrètes pour modifier nos habitudes délétères et retrouver notre poids de forme.

À la différence de la santé, qui comporte des indicateurs objectifs, la forme est un but qui peut être nourri par de meilleures connaissances nutritionnelles, l'activité physique, la gestion du stress, la régulation des émotions, l'ergonomie et bien d'autres choses. Être en forme à quelque chose de subjectif, de relatif et de relationnel. Il est possible de subir une maladie chronique et, malgré tout, se sentir en forme parce que l'on s'est donné les moyens de cela et que l'on bénéficie probablement aussi d'un environnement favorable. Il y a dans l'idée de la forme quelque chose qui est très en rapport avec le sentiment d'harmonie.

Avec les mets passent les mots. Ce que les sons ne peuvent dire, la nourriture l'articule. Manger, disait Brillat-Savarin, grand gastronome devant l'éternel, « *Manger, c'est parler avec les autres* ». La vie est pavée

de goûts et de dégoûts. Nous en faisons l'expérience précoce au fond des ténèbres utérines où nous découvrons le Monde du dehors, celui dont notre mère se nourrit. Nourritures terrestres mais aussi rêves, fantômes et émotions. Et puis, dans notre vie aérienne, nous goûtons, à la première heure, l'air qui nous entoure, les odeurs, le lait. Bien d'autres choses indescriptibles, un climat, une ambiance, l'air de rien. Nous prenons de l'âge, du poids, de l'expérience. Nos goûts se diversifient, se développent, se multiplient, s'enrichissent. Cuisines du monde ou plats de terroir, notre vie est une table. Et nous cuisinons tous à notre façon, unique et singulière nos expériences du jour. Les recettes de vie que nos parents nous transmettent, nous devons les transformer, les faire nôtres, pour goûter le monde à notre façon. La vie est une longue traversée gustative. Brillat-Savarin, défaillant sur son lit de mort, répondait à celui qui lui posait la question de son ressenti : « *Juste un goût de goût à rien* ».

La vie est rendue appétissante par l'Autre et l'enfance est une mise en bouche. Le goût est le seul des cinq sens dont nous puissions jouir en compagnie. C'est la seule fonction physiologique accomplie en public, à la différence du sommeil, de la reproduction... C'est donc le sens social par excellence. Le mangeur occidental moderne a changé d'inquiétude : c'est la pléthore, et non plus le manque, qui menace sa santé et sa vie. C'est l'excès, au lieu de la privation, qui fait souffrir de plus en plus de mangeurs. Aujourd'hui, la crainte est de manger trop, trop riche et, surtout, de ne plus pouvoir s'arrêter.

Nous avons en Occident une façon réductrice de concevoir le corps. Le discours nutritionnel actuel en est la conséquence. Si de l'énergie était nécessaire pour les muscles, du carburant est aussi obligatoire pour nos neurones. D'un point de vue scientifique biochimique, cette proposition est vraie, de manière relative à nos connaissances actuelles, car le cerveau est un organe dit « gluco-dépendant » nécessitant des petits déjeuners riches en glucides. D'où cette formule empruntée à la médecine chinoise : « *Le matin mange comme un prince, à midi comme*

*un marchand et le soir comme un mendiant* ». Cette formulation certes un peu simpliste s'accorde toutefois assez bien avec les données de la chronobiologie.

À l'époque d'une esthétisation du corps, la notion de forme a glissé de l'intérieur du corps vers l'extérieur, sa surface, de l'invisible au visible. Être en forme, aujourd'hui, doit se voir au moins aussi bien de l'extérieur que de l'intérieur. C'est donc un double enjeu qui est demandé à la nutrition aujourd'hui. Proposer une nutrition qui permette d'être en forme sur le plan de la vitalité alliée à une nutrition qui ne génère pas (trop) de formes. C'est une exigence qui est demandée à la discipline qu'est la nutrition humaine : ***nourrir sans faire grossir***.

La nutrition évolue comme une médecine de la prévention. Nous sommes parfois déjà en forme et souhaitons le rester, la conserver, et cette demande impose aux professionnels de répondre à ces attentes. Cette bonne pratique, malheureusement, laisse le champ aux dérives charlatanesques vendant les concepts de « forme et de santé ». La forme est devenue un nouveau business, investi bien souvent par les maîtres de la finance plus que par les professionnels de santé, d'où les dangers de ces pratiques.

La nutrition a peu évolué, les dimensions caloriques, les besoins en macro-micro nutriments sont quasi identiques car le corps humain a peu évolué. Ève Villemur nous fait entrer dans le champ de la micronutrition pour mieux comprendre tous les facteurs pouvant contribuer au maintien du surpoids. Les aliments que nous consommons nous apportent, en effet, des substances en infime quantité qui sont, pourtant, aussi indispensables à notre survie que les calories apportées par les macros nutriments. Ce sont ces substances qui sont regroupées sous le terme de micronutriments.

Ève Villemur nous fait découvrir une nutrition *arc-en-ciel*, c'est-à-dire avec toutes les couleurs de la vie. Formée depuis des années aux thé-

rapies cognitivo-comportementales, spécialiste en nutrition, formatrice au Collège Médical de Nutrition Comportementale, elle nous montre, entre autres, sans jamais culpabiliser, comment les fausses croyances peuvent conduire à des pensées automatiques. Elle nous apprend également comment nous en libérer en s'appuyant sur le modèle novateur des trois cerveaux (rationnel, émotionnel et intestinal, ce dernier étant baptisé aujourd'hui : notre deuxième cerveau). Elle nous explique, schémas à l'appui « comment ces trois cerveaux doivent fonctionner en bonne intelligence et être eux-mêmes nourris de façon saine et adéquate pour nous guider vers des comportements adaptés à une santé et un bien-être optimaux. » Aucune demande d'amaigrissement n'est illégitime, seule la réponse inadaptée risque de l'être.

Ève Villemur nous remet habilement sur la piste du plaisir alimentaire. Montaigne définissait le plaisir comme « la prime accordée par la nature au bon fonctionnement du corps ». Comme le souligne le socio-anthropologue Jean-Pierre Poulain, « *Le plaisir est une intensification du rapport à soi, au temps, aux autres* ».

L'acte de mettre le monde en nous, si l'on y songe un peu, réclame de notre part une présence à nous-mêmes, ce qui implique de réinvestir de manière plus éthique, voire même spirituelle, l'acte de nous nourrir. C'est aussi cette dimension spirituelle que porte Ève Villemur.

À moi de vous souhaiter une bonne dégustation de cet ouvrage à manger si possible en pleine conscience. Alors, bon appétit !

**Gérard Ostermann**

Professeur de thérapeutique, médecin interniste  
et psychothérapeute, Responsable du Diplôme  
d'Université de la Pathologie de l'oralité (Bordeaux),  
Président de l'Institut des Conduites Alimentaires.



# INTRODUCTION

Chaque année au printemps, en tête de gondole des librairies, on voit fleurir un curieux spécimen : « le » dernier ouvrage censé vous aider à perdre les kilos accumulés pendant l'hiver... Les couvertures de magazines féminins, à grand renfort de titres alléchants, attirent votre attention sur les nouveaux « trucs et astuces » qui vont facilement et à coup sûr vous permettre de remettre maillot de bain et vêtements près du corps à l'arrivée des beaux jours. Et chaque année, vous y croyez et « tentez le coup », une fois encore.

Alors pourquoi un nouveau livre sur ce sujet ? Que pourrait-il vous apporter de plus, de mieux ou de différent ?

Depuis 20 ans que j'accompagne des patients en surpoids, je suis de plus en plus touchée par le sentiment d'impuissance qui domine chez eux, tout en étant émerveillée par leur volonté à chercher une solution durable, et ce, indépendamment de leurs préoccupations ou profils. Certains me disent : « *Je suis en surpoids depuis ma puberté, j'ai essayé tous les régimes possibles, rien ne marche chez moi, vous êtes ma dernière chance !* » D'autres : « *Je suis obsédé(e) par la nourriture, je calcule tout, j'ai beau me restreindre tout le temps, mon tour de taille s'épaissit inexorablement. Je ne sais plus quoi manger. J'ai envie de trouver le moyen d'être en paix avec mon assiette...* » Ou encore, « *Depuis que j'ai arrêté le sport, j'ai l'impression d'être devenue une baleine molle. J'ai des bras de camionneur, un ventre énorme, je ne supporte plus mon image. Ce n'est pas moi ! Aidez-moi !* »

Et, à chaque fois, je fais le même constat : ce qui empêche ces personnes d'atteindre leur objectif est qu'elles cherchent toujours dans la même direction, avec des moyens similaires, ceux que l'on trouve dans la plupart des magazines. Or, si l'on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais obtenu malgré des efforts, il semble indispensable de revoir sa méthode et d'envisager différemment les moyens pour y parvenir. Observez un jeune enfant qui fait un puzzle et se trouve avec une pièce qu'il n'arrive pas à placer : soit il tente en s'énervant de l'insérer à tout prix dans un espace qui manifestement ne convient pas, s'entête puis abandonne ; soit il la tourne calmement dans tous les sens, teste d'autres trous, jusqu'à trouver la bonne orientation ou le bon emplacement. Quelle fierté se lit sur son victorieux visage ! Alors, c'est ce que nous allons faire ensemble : **voir les choses sous un autre angle** et tenir compte de toutes les composantes de la question « Comment maigrir ? ».

Je développe et enseigne **La Nutrition Comportementale Individualisée** (NCI) depuis une quinzaine d'années. Cette méthode est représentée aujourd'hui par de nombreux médecins. Ce n'est pas une solution miracle, en revanche, elle a ceci d'original : elle ne cherche pas à vous apprendre uniquement les principes du « bien manger » ; elle ne vous incite pas à entrer en thérapie pour régler vos problèmes ; elle ne vous rabâche pas que vous devez bouger et aimer votre corps. Elle vous explique **COMMENT** faire tout cela à la fois. Mais comment y parvenir ? En comprenant que **nous avons plusieurs cerveaux aux commandes de nos comportements** et qu'il est nécessaire de les accorder pour que le résultat corresponde à nos attentes.

Avant d'aller plus loin, faisons rapidement connaissance avec ces différents cerveaux qui nous gouvernent.

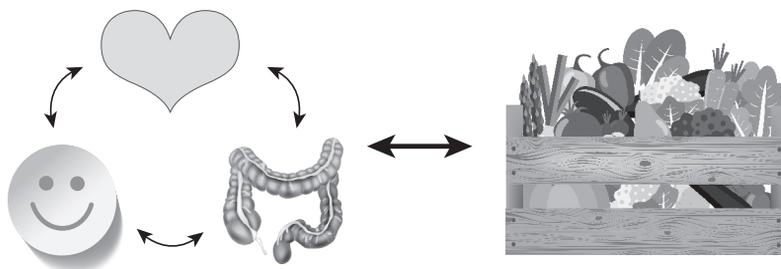
1. **Notre cerveau émotionnel** nous aide à survivre ; nos émotions désagréables (tristesse, peur, colère, dégoût...) nous permettent de déceler les dangers et d'y faire face, en les fuyant ou en les combattant.

Nos émotions et sentiments agréables (joie, enthousiasme, amour...) nous donnent de précieux indices pour apprendre à mieux vivre ensemble. L'émotion, c'est l'interface entre nous et le monde. Pas étonnant qu'elle intervienne aussi dans notre rapport à la nourriture !

2. **Notre cerveau rationnel** s'est développé plus tard et est venu affiner les évaluations primaires de notre cerveau émotionnel. Il permet la prise de recul et le choix éclairé. C'est celui que nous voudrions aux commandes systématiques de nos fourneaux afin de manger de façon équilibrée pour optimiser notre santé et notre silhouette. Mais nous savons bien que ce n'est pas toujours le cas !
3. Depuis peu, nous découvrons qu'un troisième cerveau intervient de façon importante dans nos comportements et dans la genèse des pathologies qui nous affectent : il s'agit de **notre cerveau intestinal**. Notre intestin héberge un monde intérieur que nous commençons à peine à percevoir mais dont la science prouve chaque jour davantage l'impact direct sur nos émotions, nos réactions, les maladies qui nous atteignent.

Ces trois cerveaux doivent fonctionner en bonne intelligence et être eux-mêmes nourris de façon saine et adéquate pour nous guider vers des comportements adaptés à une santé et un bien-être optimaux.

#### Interactions entre les 3 cerveaux et l'alimentation



Au fil des pages, vous allez apprendre à mieux comprendre et utiliser ces trois cerveaux afin de vous stabiliser au poids qui correspond le mieux à votre santé physique et psychologique.

Pour quitter vos impasses habituelles et nous aventurer ensemble sur de nouvelles voies, je vous propose une feuille de route en quatre étapes qu'il faudrait suivre dans l'ordre. Certaines vous demanderont toutefois une relecture ultérieure afin de bien les comprendre et mettre en pratique les notions que j'y développerai.

1. **La première partie fera appel à votre cerveau rationnel** : nous nous poserons **quatre questions** afin de mieux cerner l'origine du surpoids qui vous affecte. Les problématiques sont diverses et souvent imbriquées : un excès de calories grasses et sucrées (repas fréquents au restaurant, alcool...), un trouble de la conduite alimentaire (boulimie, grignotage pour déstresser, compulsions pour se calmer...), un problème métabolique (troubles intestinaux, diabète, hypothyroïdie, carence en micronutriments...), la sédentarité et « l'engrassage » de tout l'organisme... Cette première partie permettra de prendre un temps de réflexion et de recul, ce sera le moment de prendre des décisions en fonction de l'origine de son surpoids et de se motiver.
2. **La seconde partie** occupera l'essentiel du livre : nous aborderons **trois axes** pour mettre en œuvre les solutions à ce problème. Nous envisagerons successivement :
  - **la TÊTE et donc votre cerveau émotionnel** qui n'est pas toujours en phase avec votre souci de « bien » manger. Nous apprendrons comment reprendre la main, calmer les émotions et les utiliser plutôt que de se laisser guider par elles dans la mauvaise direction (comme le frigo consolateur),

- **le CORPS et son image**, très en lien avec votre cerveau émotionnel. Nous verrons comment le « percevoir » de façon bienveillante afin de pouvoir lui apporter les soins qui lui sont dus (une activité physique régulière par exemple),
  - **l'ASSIETTE** enfin pourra être abordée de façon plus rationnelle et en conscience. Ce sera le moment d'apprendre comment bien nourrir vos trois cerveaux tant sur le plan nutritionnel que micronutritionnel, grâce à des conseils et des recettes.
3. **Une troisième partie** évoquera les **deux temps** nécessaires à l'établissement d'une paix durable entre vos trois cerveaux et les trois axes tête/corps/assiette :
- le temps de la perte de poids et de l'apprentissage des nouvelles habitudes,
  - le temps de la stabilisation et de l'inscription dans la durée : nous verrons que la routine peut aussi avoir du bon quand elle est accordée à ce qui est sain pour soi.
4. **La quatrième et dernière partie** élargira notre perspective en proposant **une alliance avec soi-même**, au-delà des kilos, des chiffres et des théories.

Soyez confiant : même si vous n'y croyez pas encore tout à fait, vous avez toutes les raisons de réussir ce que tant de patients qui ont découvert la Nutrition Comportementale Individualisée parviennent à réaliser. Il y aura sûrement des moments difficiles, des chutes ou rechutes, mais aussi tant de découvertes et d'allègements dans votre vie ! L'essentiel est que vous acceptiez de suivre pas à pas les étapes que je vous propose dans ce livre. Dernière chose, pour vous repérer facilement entre ces quatre parties et aller plus rapidement de l'une à l'autre, nous avons indiqué au début de chacune d'elle, un rappel numéroté.

**Reprenons notre plan d'attaque :**

- 4 questions pour comprendre,
- 3 axes pour traiter,
- 2 temps pour consolider,
- 1 alliance pour gagner.

Êtes-vous prêt ?

4-3-2-1... partez !





# 4 QUESTIONS POUR COMPRENDRE LE SURPOIDS

4

3

2

1

**« La personne est la personne ;  
le problème est le problème ;  
la personne n'est pas le problème. »**

**Pr Gérard Ostermann**

**C**ommencez par faire appel à votre esprit d'observation, à votre cerveau rationnel et prenez un peu de hauteur pour considérer le surpoids qui vous a fait ouvrir ce livre. Car pour trouver des solutions efficaces à un problème, quel qu'il soit, il faut en comprendre les origines.

## CE SURPOIDS N'EST PAS MOI

Lorsque j'accueille pour la première fois un patient qui me consulte pour perdre du poids, à chaque fois je parie qu'il va me dire quelque chose du

genre : « Je viens pour perdre *mes* kilos en trop ». Or, vous le savez, quand on possède quelque chose, on a du mal à s'en débarrasser, même lorsqu'on s'en lasse ou que cela nous encombre. C'est étrange mais très humain : on s'habitue et on s'attache à ce qui nous appartient même si l'on n'en a plus besoin. Et, quand on a enfin pris la décision de le jeter, on hésite... « *Et si cela me manquait après ? Et si, un jour, j'en avais finalement besoin ?* » Pourtant *ces* kilos ne sont pas vous, ni à vous ! Ils masquent qui vous êtes vraiment, vous empêchent d'avancer et vous *pèsent* dans tous les sens du terme.

Alors, premier acte de libération : ne parlez plus jamais de *votre* surpoids, de *votre* obésité, de *vos* bourrelets, ni même de *vos* mauvaises habitudes alimentaires. Remplacez ce pernicieux article possessif par un article neutre et qui met déjà le problème à distance. *Ce* surpoids, *ces* bourrelets, ces habitudes-là ne sont *pas* vous, ne sont *plus* à vous : vous venez de décider de les lâcher.

Cet exercice de langage peut paraître anodin, mais il est fondamental. Il permet une distanciation symbolique d'avec ces kilos qui se sont accumulés au fil des mois. Et cette prise de recul va vous permettre d'observer cette situation problématique plutôt que de la subir sans n'y rien comprendre.



## ZOOM

### LA MÉTAPHORE DU SAC À DOS

Imaginez que ces kilos soient comme un sac à dos que vous portez depuis bien trop longtemps. À tel point que vous ne savez même plus ce qu'il contient ni dans quelles circonstances vous avez commencé à le porter (à moins que quelqu'un ne vous l'ait mis d'office sur les épaules...). Vous sentez juste qu'il vous cisaille le cou et vous fatigue les reins. Alors, imaginez que vous le posez sur une chaise pour l'observer et posez-vous ces 4 questions :

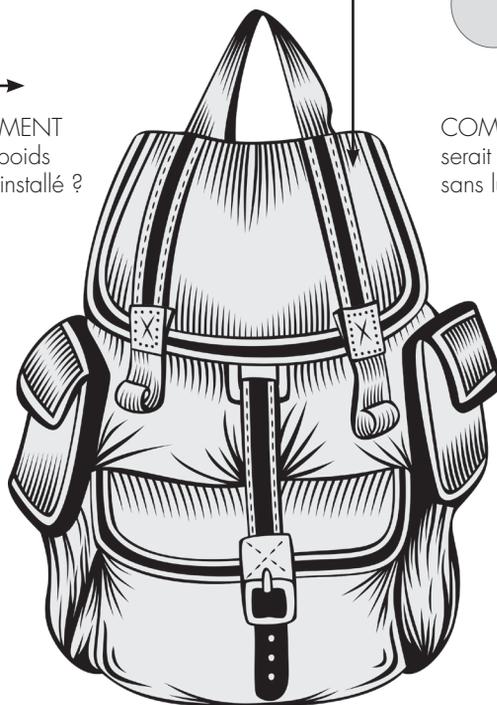
## 4 questions pour comprendre le surpoids

- Comment ce sac s'est-il installé sur votre dos ?
- Comment se fait-il qu'aujourd'hui vous ayez décidé de vous en débarrasser ?
- Comment serait votre vie sans ce pesant sac à dos ?
- Comment pourriez-vous vous y prendre pour le déposer à terre une bonne fois pour toutes ?

COMMENT se fait-il que vous vouliez vous en débarrasser maintenant ?



COMMENT ce surpoids s'est-il installé ?

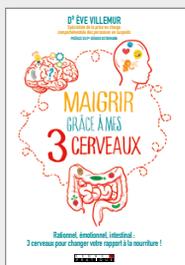


COMMENT serait la vie sans lui ?



COMMENT pourriez-vous vous y prendre ?

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Maigrir grâce à mes trois cerveaux**  
Dr Ève Villemur



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  
P R A T I Q U E