

Le livre qui devrait faire le poids

Myriam Skender parle d'équilibre alimentaire plutôt que de régime. Elle l'explique dans un ouvrage.



Myriam Skender prône les méthodes simples, rationnelles, et l'effort de volonté. PHOTO C. S.

Myriam Skender, docteur en médecine diplômée de nutrition et de mésothérapie de Bordeaux 2, vient de publier « Pourquoi sont-elles minces ? », chez Pictorus, un livre qui connaît un réel succès.

Installée à Cenon depuis onze ans, elle a vu défiler dans son cabinet bon nombre de patients, et principalement des femmes, en demande de perte de poids. Certaines avaient déjà tenté un certain nombre de régimes sans succès.

Une sensibilité de femme

L'objectif de Myriam Skender n'était pas d'écrire un livre de plus sur les régimes mais plutôt d'expliquer les bases d'une alimentation équilibrée, qui devraient être mises en application par tous. C'est avant tout une femme qui s'adresse aux femmes, alors que la grande majorité des livres traitant de ces sujets sont écrits par des hommes.

Sa méthode est simple, manger sainement, savoir associer les aliments, faire cinq repas par jour, compenser les écarts par des diètes. « Il y a la première phase perte de poids, parfois une phase dite de récompense et surtout la dernière phase de stabilisation. J'ai coutume de dire à mes patientes dès le premier rendez-vous que si elles ne doivent pas respecter cette dernière ce n'est pas la peine qu'elles commencent le régime », explique Myriam Skender.

Le premier rendez vous peut durer une heure, elle veut tout savoir, tout connaître, tout enregistrer. La méthode a tellement fait ses preuves que, désormais, ses confrères médecins, mais aussi cardiologues, pneumologues, gynécologues, obstétriciennes lui adressent leurs patients. Et il faut, par conséquence, souvent attendre plusieurs semaines avant de décrocher un rendez-vous. À la question combien de vos patients réussissent ? La réponse ne tarde pas : « Je serais tentée de vous répondre 99,9 % et ne pensez pas que je sois prétentieuse mais les 0,01 % d'échecs viennent des personnes qui ne respectent pas les étapes et principalement la stabilisation. »

Des patients arrivent aussi bien de Poitiers que de la Côte basque, c'est dire...

Chantal Sancho

« Pourquoi sont-elles minces ? », éd. Pictorus, 13,80 €.