

t'as mal où?



JE SUIS ADDICT AU SUCRE

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-FRANÇOISE DUBILLON
ILLUSTRATION SOPHIE BOUXOM

« J'ai des fringales sucrées que rien ne peut arrêter. » Les conseils de quatre spécialistes pour enrayer ces pulsions.

L'acupunctrice

D^r Martine Depondt-Gadet : « Le qi-gong permet de maîtriser l'énergie vitale pour supprimer l'addiction au sucre. On travaille sur l'organe pancréas, qui gère l'insuline. On fait bouger la taille (comme avec un hula hoop) en même temps que l'on appuie dans le dos au niveau de l'avant-dernière côte flottante (point correspondant au pancréas). Pour calmer la faim de sucre, on peut aussi joindre les mains au niveau de l'estomac, paume contre paume. À l'inspiration, on les écarte un peu. En soufflant, on les rapproche et on les frotte l'une contre l'autre, comme si on voulait écraser la fringale et la réduire en poussière. Tous les matins, on envoie de l'énergie solaire vers l'estomac : mains en bec de canard, on tapote sur le point du méridien de l'estomac, au niveau de la tête du péroné. »

** Spécialiste en acupuncture, homéopathie et qi-gong, elle est l'auteur de Stérilité et infertilité, comment débloquer les barrages psychologiques qui entravent la fécondité (éd. Dangles).*

LA NUTRITIONNISTE

D^r Myriam Skender : « Ce genre de fringale est typique de la femme active qui décompresse sur le sucré, surtout en fin de journée. Mes conseils : en sortant du bureau, prendre une collation à mâcher ou à croquer (pomme, chocolat noir...). À la maison, éviter de se retrouver seule : on ne "compulse" pas devant les autres. Au moment du cycle, ces envies sont plus fréquentes. Penser alors à l'homéopathie : Pulsatilla 5 CH, Anacardium Orientale 5 CH, Passiflora 5 CH. Trois granules de chaque, trois fois par jour, quinze jours par mois. »

** Auteur de Pourquoi sont-elles minces ? (éd. Pictorus).*

LE NATUROPATHE

Guillaume Gérault : « La naturopathie propose des programmes qui favorisent l'ancrage des bonnes habitudes dans notre rapport à la nourriture. En complément, les huiles essentielles calment le manque.

La gaulthérie s'utilise aussi souvent que nécessaire en olfaction pour calmer les frustrations lors de crises compulsives, tout comme l'huile essentielle de benjoin aux vertus consolantes et réconfortantes. Ne pas boire pendant les repas, mais dans la journée toutes les vingt minutes environ. Quelques gorgées de boisson chaude réduisent l'envie de sucre. Ajouter des gouttes de cannelle, cassis ou menthe verte : c'est plus gai ! »

** Auteur de 3 semaines pour mincir et coauteur du Guide de l'olfactothérapie (éd. Albin Michel).*

L'acupuncteur

Philippe Sionneau : « Si le stress entraîne ces envies, il faut agir sur le foie, qui est dérégulé – la saveur douce le calme, d'où les pulsions sucrées. Je travaille sur des points du corps et j'ajoute de l'auriculothérapie. Idem en cas de problème hormonal, au moment des règles. S'il y a dérèglement de la glycémie, il faut la normaliser. Rien de sucré au petit déjeuner : protéines (fromage, œufs, viande) et pain complet. Si on ne peut s'en passer, choisir le xylitol, sucre végétal qui ne fait pas bouger la glycémie. »

** Spécialiste de médecine chinoise, il est l'auteur de Manger peut vous sauver la vie et de Ces aliments qui nous soignent (éd. Trédaniel).*

LES COMPULSIONS SUCRÉES SURVIENNENT SURTOUT EN FIN DE JOURNÉE ET EN DÉBUT DE CYCLE.