

SOPHIE LACOSTE

Rédactrice en chef de *Rebelle-Santé*

Mes trucs de santé

.....

SURPOIDS

RÉTENTION D'EAU, CELLULITE, ETC.



ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Mise en garde



Cet ouvrage est destiné à apporter une meilleure information sur les problèmes de surpoids, de cellulite, de rétention d'eau, etc. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un professionnel de santé.

En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

De même, si vous suivez déjà un traitement médical, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

© Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849393628

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.
De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

SOMMAIRE

Avant-propos

5

Les bases

7

Cellulite

12

Diabète et prédiabète

28

Fringales

38

Rétention d'eau

42

Surpoids

50

AVANT-PROPOS

Les régimes à la mode se succèdent et souvent se ressemblent... Malheureusement, c'est « l'hyperprotéiné » qui revient toujours sur le devant de la scène. Quand ce n'est pas en sachets, c'est sous forme de quasi-mono-diète protéique. Et ça marche ! Eh bien oui, quand vous décidez de ne plus manger que des protéines animales (sous forme de viandes, poissons et œufs), vous fondez, c'est imparable !

Alors pourquoi ne pas le faire ? Parce que vous n'êtes pas carnivore, mais omnivore... Et que l'excès de protéines animales, à moyen et long terme, compromet votre santé. Si vous prenez un jour le temps de lire l'indispensable ouvrage intitulé *Le rapport Campbell*, vous choisirez sans plus attendre de miser sur une alimentation plus végétale ! Ce rapport constitue l'étude la plus aboutie sur l'alimentation et ses répercussions sur la santé. Un texte clair, précis, très argumenté, et d'autant plus convaincant que son auteur, professeur émérite du département de biochimie nutritionnelle à l'université Cornell, a suivi pendant près de quarante ans, une démarche scientifique rigoureuse.

Colin Campbell y analyse la très vaste étude réalisée en Chine dans les années 1980, qui conclut que l'alimentation à base de protéines animales est associée à un taux élevé de cancer du sein et de cholestérol. Et, surtout, il met en parallèle les habitudes alimentaires des Américains, très friands de protéines animales, avec une forte proportion de maladies cardiaques, d'obésité, de diabète, de cancers du sein, du gros intestin et de la prostate, de maladies auto-immunes...

Lors d'un colloque organisé par la Confédération européenne pour la préservation de la santé, le Pr Henri Joyeux, cancérologue, avait indiqué que le régime Dukan, si fréquemment suivi, « était extrêmement dangereux et potentiellement cancérigène, les cellules cancéreuses étant stimulées par cet apport protéique excessif ».

Par ailleurs, l'organisme est confronté à une gestion accrue de déchets liés à la combustion de toutes ces protéines et les reins sont mis à contribution au-delà de ce qu'ils peuvent filtrer ! D'ailleurs, si vous connaissez des personnes qui suivent un régime hyperprotéiné, conseillez-leur au moins de boire beaucoup d'eau dans la journée, entre les repas, pour aider leur organisme à se débarrasser d'un maximum de toxines, c'est bien le minimum à faire.

D'autant que ces régimes pauvres en fibres ont aussi tendance, très naturellement, à vous constiper. Car, à l'encontre de tous les bons conseils de nutritionnistes avisés, les régimes hyperprotéinés oublient de mettre au menu l'essentielle dose de fibres (malgré le son d'avoine !). Il faut donc, pour limiter les conséquences, hydrater un maximum le bol alimentaire.

Pour en finir avec le sujet des apports massifs de protéines, sachez que, même si le régime, au début, donne des résultats encourageants, en revenant à une alimentation normale, on enclenche la marche arrière ! Il ne faut pas imaginer garder votre ligne acquise à coup de tranches de jambon et de steaks grillés. Dès que vous reprendrez un régime « normal », vous risquez de voir revenir les rondeurs... Et vous devrez recommencer à vous gaver de protéines ! C'est un exemple parmi tant d'autres, celui du dernier régime « à la mode », des risques que l'on est prêt à prendre pour mincir...

Le Mediator, à qui la faute ?

.....

Comment expliquer que « l'affaire du Mediator » puisse exister, vingt ans après celle de son cousin l'Isoméride, qui avait déjà fait bien des dégâts cardiaques ? Le manque de scrupules des laboratoires pharmaceutiques est une évidence, mais ce n'est pas l'unique raison d'une telle affaire. Car ces médicaments dangereux, normalement prescrits en cas de diabète, ont le gros défaut d'être aussi des coupe-faim ! Le défaut, oui, car c'est bien la raison principale de cette catastrophe sanitaire.

Imaginons que le Mediator ait été simplement un médicament régulateur de la glycémie, sans incidence sur la faim ou le poids, pensez-vous qu'il y aurait eu autant de victimes ? Nous sommes à une époque où l'on veut tout, tout de suite, en refusant le moindre effort. Alors on accepte de prendre des risques en se gavant de protéines pour être sûr de mincir sans frustration, tout comme on est partant pour prendre des risques cardio-vasculaires si l'on a enfin mis la main sur la pilule miracle qui fait taire la faim (même si son indication principale reste le diabète).

Peut-être faudrait-il réfléchir à tout cela, éviter de harceler son médecin pour avoir une pilule coupe-faim miracle, et se poser sereinement la question : à quel prix veut-on mincir ?

Sophie Lacoste

LES BASES

Une autre relation à la nourriture

Dans ce guide, j'ai réuni tous les « trucs » qui me paraissaient intéressants pour vous aider à mincir. Car oui, il existe des solutions pour avoir moins faim, pour activer l'élimination, pour atténuer la cellulite, et elles fonctionnent ! Mais il ne faut pas non plus attendre de miracle, et c'est sans doute l'occasion de se poser pour faire le point... Pourquoi une telle obsession de la minceur, et surtout, quelle relation entretient-on avec son assiette ?

Quel que soit le régime alimentaire amincissant que vous entreprenez, si, une fois votre poids idéal atteint, vous reprenez les habitudes qui étaient les vôtres précédemment, vous regrossirez. Or, on ne peut pas manger éternellement des protéines, au risque d'avoir devant soi « une très courte éternité », et de beaux ennuis de santé. On ne peut pas non plus se rationner toute sa vie.

Comment faire alors ? Se rééduquer ! C'est là sans doute la force de Weight Watcher. Je pense que c'est l'un des régimes les plus intelligents et les plus efficaces qui soit. Tout simplement parce qu'il s'agit d'équilibrer son alimentation, de mincir en douceur, et surtout, en réapprenant à manger différemment en retirant du plaisir ! C'est à ce prix que la minceur sera saine et durable. À choisir un régime très contraignant ou déséquilibré, on entre, au contraire, dans le cercle vicieux de l'effet yoyo. Et au fil des ans, on finit toujours par reprendre plus de poids qu'on en a perdu.

Mais voilà, il ne faut pas partir avec l'idée que si on entreprend un régime, on fait une croix sur le principe de plaisir. Il ne faut pas vous dire que plus jamais vous ne mangerez de chocolat, plus jamais de tartiflette, plus jamais de tous ces aliments hypercaloriques dont le nom seul vous fait saliver. Ce qu'il faut, c'est apprendre à trouver un régime alimentaire qui, à la fois, convienne à votre organisme pour que vous gardiez ou retrouviez une silhouette que vous aimez, et par ailleurs vous faire plaisir à table. Et, même si cela vous paraît impossible, c'est jouable ! Pour cela, il faut apprendre à changer son rapport à l'alimentation. Ce n'est pas simple, mais c'est possible.

CELLULITE

La cellulite est une inflammation du tissu cellulaire sous-cutané. La peau prend un aspect granulé, boursouflé. Certaines personnes sont plus sujettes que d'autres à faire de la cellulite, surtout les femmes, qui ont une plus grande proportion de tissu adipeux et moins de tissu musculaire que les hommes.

Progressivement, les tissus cellulitiques se coupent des tissus environnants. Ce processus de cloisonnement commence de façon presque invisible, puis se manifeste dans des zones bien précises telles que hanches, ventre, haut des cuisses ou arrière des bras.

En période de ménopause, certaines femmes voient la texture de leur peau et la répartition des graisses se modifier avec l'apparition de cellulite. Dès l'apparition de capitons disgracieux, le réflexe est généralement de faire un régime. Peine perdue, cela ne marche pas : la cellulite ne disparaît pas et les quelques kilos perdus reviennent en masse. Si en plus le régime choisi est plutôt acidifiant (hyperprotéiné), la cellulite progresse. Le contrôle du poids n'est donc pas la solution. La cellulite demande plutôt une réponse qui englobe le système nerveux, mais aussi les systèmes circulatoires du sang et de la lymphe.

Les trois stades de cellulite :

- ♦ **La cellulite aqueuse** : elle est due à une rétention d'eau accompagnée d'un excès de toxines. Peu apparente, elle se manifeste par un léger gonflement à l'endroit du stockage, sans changement de la qualité de la peau.
- ♦ **La cellulite adipeuse** : elle est la conséquence d'un stockage graisseux normal (ou excessif) sur lequel vient se greffer un problème de circulation sanguine et lymphatique, générant une inflammation légère. Elle peut donner à la peau un aspect un peu rouge ou violacé.
- ♦ **La cellulite fibreuse** : elle est l'évolution des cellulites précédentes, avec un phénomène inflammatoire qui devient chronique et qui dissocie la masse cellulitique des autres tissus. Elle est caractérisée par l'apparence peau d'orange, la froideur locale de la peau et les douleurs aux pincements. Ce stade ultime de cellulite n'existe que lorsqu'il y a un stress.



Tisane de reine-des-prés

Faites infuser, dans 1 litre d'eau très chaude, 2 poignées de fleurs de reine-des-prés (sans atteindre le degré d'ébullition qui détruit une partie des actifs de la plante). Laissez infuser 10 minutes. Buvez 3 ou 4 tasses par jour entre les repas.

Vous pouvez également mettre 1 cuillerée à soupe de reine-des-prés dans un bol. Versez dessus 25 cl d'eau bouillante. Laissez macérer toute la nuit et buvez au réveil. Faites ceci pendant trois semaines.



Enveloppement de feuilles de chou

Astuce de Juliette R. (Dordogne), parue dans le magazine *Rebelle-Santé* :

« Pour faire fondre la cellulite, voici ma technique : je mets 3 épaisseurs de feuilles de chou sur les zones à cellulite (dans mon cas, ce sont les fesses !) que j'enroule d'un film cellophane alimentaire. Bien sûr, il faut que le chou soit bio (il est de mon jardin) et qu'il soit cueilli depuis peu. Gardez le "pansement" 2 heures par jour. Je rince en frottant avec une éponge en loofah (ou luffa).

Pour tenir les feuilles de chou avant de mettre le film, deux possibilités : soit mouiller les feuilles avec de l'eau chaude, soit entourer préalablement d'une bande de gaze. Avec ce système, en 3 semaines, j'ai réussi à fondre de quelques centimètres et mon épiderme a perdu son aspect peau d'orange. »



3

Tisane de pissenlit

Faites tremper dans l'eau froide une poignée de feuilles de pissenlit et une poignée de racines de pissenlit pendant 2 à 3 heures. Amenez à ébullition, à feu doux. Laissez infuser pendant 10 minutes sous un couvercle puis filtrez. Buvez une tasse un quart d'heure avant les principaux repas.

4

Compresse de lierre

Faites bouillir, pendant 10 minutes, 200 g de feuilles de lierre écrasées dans 1 litre d'eau. Appliquez en compresses chaudes sur les tissus atteints de cellulite douloureuse. Non seulement ce cataplasme désinfiltre la cellulite et aide à l'atténuer, mais c'est un antidouleur.

Massez ensuite les zones concernées avec une huile végétale dans laquelle vous aurez ajouté quelques gouttes d'huile essentielle de citron, de cyprès ou de genévrier.

5

Cataplasme au fromage blanc

Astuce de Marie-Laurence P. (Paris), parue dans le magazine *Rebelle-Santé* :

« J'ai trouvé une astuce pour atténuer ma cellulite. Deux ou trois fois par semaine, après ma douche, je sacrifie un pot de fromage blanc à mes cuisses et je dois dire que c'est efficace ! Je me tartine la "culotte de cheval" avec du fromage blanc battu à 40 % de matières grasses, en couches bien épaisses. Je couvre avec des mouchoirs en papier (ça limite les coulures !) et je laisse agir une demi-heure avant de rincer. Ensuite, je masse avec une huile au citron. »



Crème tonifiante à l'origan

Au bain-marie, faites chauffer 40 g de vaseline, 20 g de lanoline et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Lorsque le mélange est homogène, ajoutez 15 gouttes d'huile essentielle d'origan et 5 gouttes d'huile essentielle de citron. Mélangez intimement. Appliquez après la douche.



Infusion d'ortie piquante

Mettez 3 cuillerées à soupe d'ortie piquante sèche dans 50 cl d'eau froide. Portez à ébullition pendant 3 minutes, laissez infuser 10 minutes et filtrez. Buvez une tasse avant chaque repas.

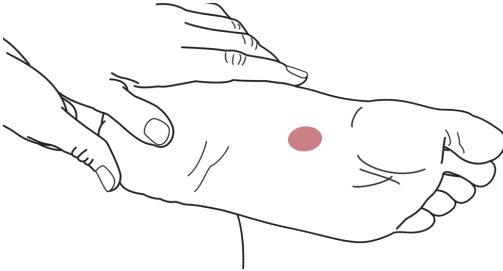


Cataplasme au citron

Faites bouillir l'écorce d'un citron dans 25 cl d'eau pendant 10 minutes, puis laissez infuser 10 minutes encore avant de filtrer. Délayez de l'argile verte en poudre dans cette décoction jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de citron et 5 gouttes d'huile essentielle de sauge. Remuez intimement avant d'appliquer sur vos zones rebelles. Laissez agir 20 minutes puis rincez.

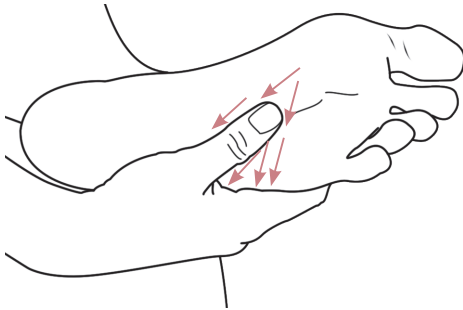


Séance de réflexologie sur les pieds



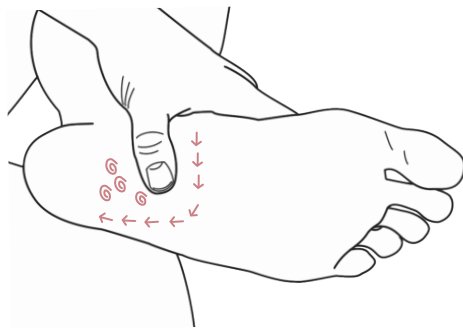
1

Sur la plante des pieds, la zone réflexe du rein se trouve dans le creux du pied, dans l'alignement du deuxième orteil (côté gros orteil).



2

Pour stimuler la zone réflexe du foie, massez la zone triangulaire dans le creux de la plante du pied droit, en commençant dans l'alignement de l'articulation du gros orteil et de son voisin et en progressant vers le bord externe du pied.

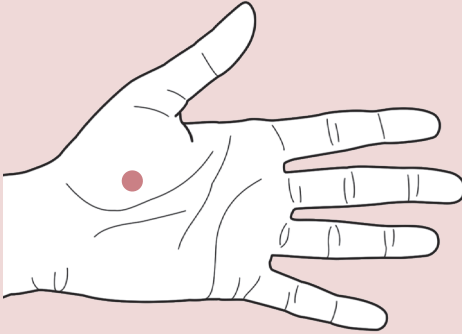


3

Stimulez enfin la zone réflexe des intestins en massant le creux des pieds, du milieu du pied jusqu'au début du talon.

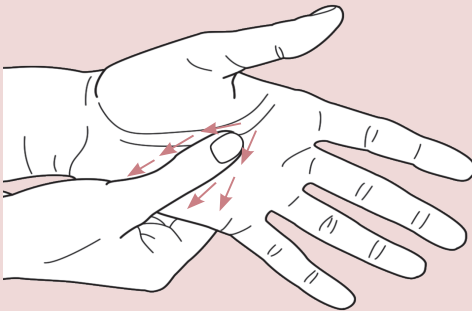
27

Séance de réflexologie sur les mains



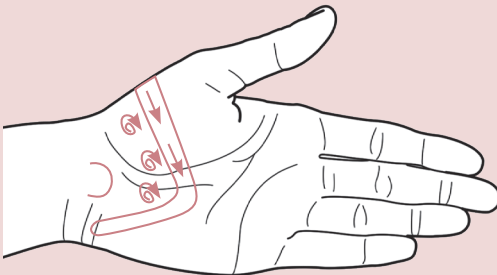
1

Sur les mains, la zone du rein se trouve dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur, à hauteur de l'articulation du pouce.



2

Pour stimuler la zone réflexe du foie, massez la zone triangulaire dans la paume de la main droite, en commençant sous l'articulation de l'index et du majeur et en allant jusqu'au bord externe de la main.



3

Quant aux intestins, ils sont représentés sur la paume, dans le premier tiers de la main en partant du poignet, à l'intérieur de l'arc formé par le côlon.

Squat spécial cellulite

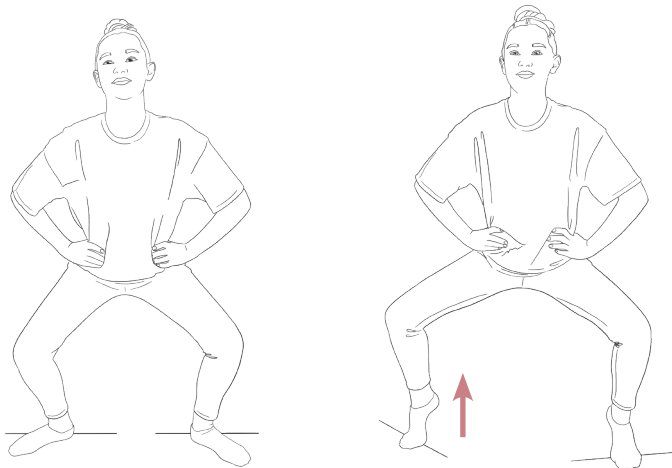
Outre la malédiction hormonale, la sédentarité est le plus grand facteur de développement de la cellulite. Que votre cellulite soit grasseuse (généralement accompagnée de surpoids), aqueuse (donc associée à la rétention d'eau) ou fibreuse (incrustée depuis des lustres et évoluant sur une peau abîmée par un problème de collagène), il faut l'agacer pour la déloger.

Bouger en milieu hostile (aquatique) reste un must, mais il s'agit aussi de travailler le renforcement musculaire et la circulation veineuse « du bas » pour relancer l'évacuation des déchets. Car la cellulite, ce n'est rien d'autre que des détritux abandonnés sur place par un service de nettoyage un peu paresseux.

Cet exercice renforce et assouplit le bas du corps (jambes, fesses, mais aussi dos...) sans abîmer les articulations. À condition de bien le faire...

- ♦ Debout, jambes légèrement écartées et dos droit, « asseyez-vous » en pliant lentement les genoux, bras aux hanches pour un bon équilibre.
- ♦ Une fois la position la plus assise possible, soulevez les talons pour faire porter le poids du corps sur les orteils.
- ♦ Baissez-les et remontez-les une dizaine de fois tout en respirant tranquillement, puis relâchez. Dans l'idéal, cet exercice est à faire chaque jour.

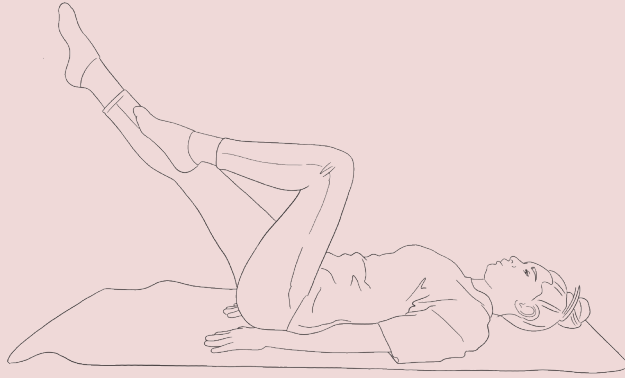
Attention, ne le pratiquez pas si vous avez mal aux genoux ou à une cheville.





Pédalo-chevilles, super veineux

- ♦ Allongée sur le dos, mains plaquées par terre, levez les jambes quasi à la verticale, et pédalez. Foncez ! Vite, fort, orteils bien vers le plafond (flex).
- ♦ Faites 3 séries de 30 pédalages, et terminez chacune par des rotations des chevilles. Là encore, dans l'idéal, répétez l'exercice chaque jour.



Marche active ou running dans l'eau

Le jogging dans l'eau (piscine, mer) est ce qu'il y a de plus efficace contre la cellulite. Pareil pour le vélo aquatique ou tout ce qui est super actif en milieu aqueux. La nage avec palmes est aussi intéressante. Seule contrainte : se remuer fort (pas de l'aquagym tranquille...) ET pratiquer avec ténacité, au moins 2 fois par semaine, pour un résultat spectaculaire. L'avantage : on peut faire à peu près n'importe quel mouvement du moment que c'est fort et rapide, car c'est finalement le massage des tourbillons d'eau associé à la chaleur musculaire qui aboutit au miracle. La piscine est fermée ? Si vous le pouvez, courez ou marchez très vite dans la mer, quitte à porter une combinaison en néoprène. C'est vivifiant, exaltant... et gratuit !

Mes trucs de santé

SURPOIDS

RÉTENTION D'EAU, CELLULITE, ETC.

Connaissez-vous la cure à l'eau, véritable coupe-faim naturel ? Savez-vous préparer la soupe au chou qui fait vraiment mincir ? Avez-vous déjà essayé l'huile essentielle de citron pour réduire une cellulite bien installée ? Et vous a-t-on parlé des secrets du vinaigre de cidre contre les kilos en trop ?

Pour que les trucs de santé les plus utiles circulent et rendent service au plus grand nombre, Sophie Lacoste, rédactrice en chef du magazine *Rebelle-Santé*, les collecte depuis près de trente ans.

Dans ce guide pratique sont réunis plus de 100 astuces et remèdes naturels, pour vous aider à vous débarrasser des rondeurs superflues, d'une cellulite disgracieuse, d'une fringale galopante, et bien d'autres petits maux du même ordre !



Sophie Lacoste est la rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment Et si vous vous soigniez vous-même ?, Mon cahier pour se soigner avec trois fois rien, Mon cahier de tisanes, Plantes sauvages médicinales et Santé, les solutions qui marchent !, parus aux éditions Mosaïque-Santé.



www.mosaique-sante.com

Prix France TTC 9 €

