

## Consultation



## J'ai tout le temps faim

«J'ai quelques kilos à perdre. J'essaie d'être raisonnable, mais je n'y arrive vraiment pas.»  
Quatre pros tentent de vous éviter de craquer.

*Repos recueillis par* Marie-Françoise Dubillon  
*Illustration* Sophie Bouxom



➔ **GÉRARD WOLF**  
Spécialiste des

agissent sur nos états émotionnels. Or, il est évident que ceux-ci ont une influence directe sur nos compulsions, nos choix alimentaires. Pour en finir avec cette addiction à la nourriture, je conseille deux mélanges. Dépendance, où le noyer aide à briser les liens et la petite centauree à renforcer la volonté. En même temps, Lâcher Prise est tout à fait indiqué aussi, car son houx est utile quand nous mangeons sous le coup de la colère, du stress, sans avoir vraiment faim. Mode d'emploi : en cas de crise, donnez d'abord une note, de 10 à 100, à votre envie de chocolat par exemple. Déposez quatre gouttes de chaque mélange sous la langue. Attendez une minute. Si la note a baissé, reprenez quatre gouttes, puis quatre gouttes encore si besoin. Traitement de fond : le matin, douze gouttes de chaque dans une bouteille d'eau, à boire tout au long de la journée.»

\* En vente en pharmacie.  
Renseignements au 01 40 54 70 00.



➔ **DANIEL SINCHOLLE\***  
Pharmacien

«Les produits "satiétants" sont des substances végétales qui gonflent dans l'estomac et le lestent. Il faut boire beaucoup en les prenant. ... réduit la faim en absorbant cent fois son poids d'eau et possède un léger effet laxatif. La gomme de guar : recommandée contre les fringales sucrées car son actif essentiel diminuerait le taux de glucose et d'insuline dans le sang après les repas. Pomme et citron : à l'extraction de leur pulpe, on obtient des fibres solubles au pouvoir gélifiant et absorbant ; elles ralentissent la vidange de l'estomac et augmentent la satiété. Les produits hyperprotéinés : provoquent une impression de remplissage en favorisant les peptides "Y-Y" qui agiraient comme un régulateur de l'appétit.»

\* Auteur du Guide conseil de tous les aide-minceur, Thierry Souccar Editions.



➔ **D<sup>r</sup> CATHERINE DE GOURSAC**  
Nutritionniste

«Deux moyens simples : remplir l'estomac [voir l'avis de Daniel Sincholle] ou passer par le système nerveux central. Certains coupe-faim, aujourd'hui interdits, étaient des inhibiteurs de récepteur de la sérotonine. Cette sérotonine, hormone de bien-être, régule aussi la faim. Il existe des plantes qui sont sans danger et jouent le même rôle. On vient de découvrir que c'est le cas du safran. Plusieurs spécialités en contiennent...

... est un mélange d'extrait de safran, de griffonia pour augmenter la synthèse de sérotonine, de zinc et de vitamine B6 pour booster leur assimilation. Prendre deux comprimés par jour. Autre spécialité : Satiété à base de Satiereal\*, des laboratoires Les 3 Chênes. Prendre un comprimé par jour avant le déjeuner.»



➔ **MARILYN SANY**  
Directrice du spa Valmont à Courchevel,

**sophrologue et naturopathe**  
«Le besoin de manger sans arrêt, de se remplir, s'il n'est pas lié à des problèmes de glycémie, vient généralement d'un problème émotionnel, d'un vide affectif. J'utilise la kinesiologie : je fais des tests musculaires en même temps que je pose des questions précises qui permettent de mettre le doigt sur les tensions psychiques. Je prescris alors des compléments alimentaires adaptés. Si l'envie de sucre est permanente : le chrome. Si l'envie de manger ne cède pas, même à la fin d'un repas : du hoodia. Si c'est le stress qui pousse au grignotage : des extraits de protéines de lait aux effets calmants. Et dans tous les cas : un mélange de thé vert, reine-des-prés, laminaires et lactobacillum, qui aident à maîtriser l'appétit et à éliminer...

Nos états émotionnels ont une influence directe sur nos choix alimentaires. Les plantes peuvent briser nos compulsions.