



## médecine douce

BIENTÔT LES VACANCES ET LE BIKINI DE SORTIE... POUR S'ALLÉGER, INUTILE DE S'AFFAMER, ON A PIQUÉ DES ASTUCES DE BON SENS AUX NATUROPATHES QUI PRÔNENT UN ÉQUILIBRE DE VIE PLUS NATUREL.

par ADELINE LAFFITTE

# MINCEUR Les secrets des

**Q**uelques kilos en trop, et ce n'est pas seulement la balance qui s'emballa. Circulation veineuse et digestion ralenties, apparition de troubles migraineux et de fatigue pour n'en citer que quelques-uns. Alors, on se déleste pour tenter de retrouver de l'énergie. Avec son approche douce et respectueuse, la naturopathie apporte des solutions (lire encadré ci-dessous). On essaie ?

## On adopte le trio de PLANTES ANTI-CELLULITE

Les naturopathes piochent volontiers dans la trousse de phytothérapie. Et pour lutter contre la cellulite, désinfiltrer les tissus et drainer les toxines, rien de mieux que le châtaignier, un décongestionnant lymphatique et un draineur veineux, que l'on associe au frêne (il draine les reins) et au noisetier, également décongestionnants. On les prend sous forme de macérats glycinés, à base de bourgeons de plantes (vendus en herboristerie ou en magasin bio), 10 à 15 gouttes le matin sur la langue ou diluées dans un peu d'eau, en cure de 21 jours. **Celluligem bio, Herbalgem, associe ces 3 macérats, 30 ml, 17,90 €.**

## QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

C'est une approche qui vise à devenir « acteur de sa santé en se soignant par des moyens naturels », bref, à nous aider à trouver en nous les ressources pour mieux nous porter. Précisions : les naturopathes ne sont pas médecins mais peuvent conseiller des traitements traditionnels pour rester en forme. En cas de maladie, une consultation médicale reste recommandée et la naturopathie peut venir en appont, sans se substituer au traitement médical. **A noter :** certaines mutuelles remboursent les consultations. Il faut compter entre 50 et 80 € selon la durée du rendez-vous. **Où trouver un pro ?** Sur [naturopathe.net](http://naturopathe.net), le site pour les particuliers de l'association professionnelle Omnes, ou au 07 61 31 19 81.

## Le massage ANTI-GONFLETTE

Reprendre contact avec son corps à un moment où on en modifie les contours ? Bonne idée. La recette de l'huile de massage de Nathalie Grosrey-Lajonc, auteur de *Naturo-Famille* (éd. Albin Michel) : 3 gouttes d'HE de basilic exotique + 3 d'HE de citron + 3 d'HE de romarin à verbénone + 3 d'HE de camomille romaine mélangées à 30 ml d'huile végétale. On se masse le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre ainsi que le plexus solaire.

## L'assiette idéale ?

1/4 de féculents  
+ 1/4 de protéines  
+ 1/2 de légumes

Et au dessert ?

1 fruit cuit ou 2 carrés de chocolat  
ou une poignée de noix, d'amandes...





## Le Sérum de Quinton, pour REPRENDRE DU PEP'S

Quand on surveille son alimentation et qu'on mange moins, tout en maintenant son activité habituelle, on accuse souvent un coup de fatigue. Le Sérum de Quinton, c'est tout simplement du tonus puissance 10. Ce concentré d'eau de mer regorge de minéraux essentiels au bon fonctionnement de notre corps : magnésium, potassium, iode... « On recharge ainsi l'organisme, et les organes d'élimination fonctionnent mieux. En plus, le magnésium agissant sur le système nerveux, on évite les coups de blues qui vont parfois de pair », explique la naturopathe Claire Desvaux. La bonne cure : 2 ampoules par jour pendant 3 semaines (1 le matin à jeun et 1 le soir). **Quinton Hypertonic (plus chargé en minéraux que la version isotonique), 24,40 € les 30 ampoules de 10 ml.**

## Nos amis les AGRUMES

« Les agrumes ont une odeur apaisante, essentielle lors d'une période d'allègement », souligne Anne-Charlotte Fraisse, naturopathe, auteure de *Happy Body* (éd. Marabout). Ainsi, le parfum du pamplemousse, en huile essentielle ou même en jus frais, agirait comme un anti-fringale, dixit une étude de l'université d'Osaka. Testé sur des rats, à intervalles de 15 min, l'arôme du pamplemousse diminuait leur appétit et, par voie de conséquence, leur poids. En 2014, une autre étude japonaise s'est intéressée au yuzu, agrume originaire d'Asie. En inhalant son parfum pendant 10 min, les femmes volontaires de l'étude voyaient une nette baisse de leurs marqueurs de stress (prélevés dans la salive). Maintenant, on sait quoi mettre dans nos diffuseurs d'huiles essentielles.

## On essaie L'EAU AIMANTÉE

**C'est quoi ?** De l'eau que l'on entoure d'aimants. « Cela va la dynamiser et lui redonner une structure moléculaire proche de celle de l'eau de source, bien meilleure qu'une eau en bouteille, que les conditions de stockage ont tendance à appauvrir », assure Anne-Charlotte Fraisse.

**Pourquoi ?** Ainsi dopée, cette eau aimantée favoriserait encore plus les échanges entre les cellules et, du coup, l'élimination des déchets. C'est déjà le propre de l'eau, mais pourquoi ne pas tenter ce petit extra ?

**Comment ?** On utilise un étui que l'on place autour de la bouteille d'eau. Une fois l'eau aimantée, on la transvase dans une carafe en verre, neutre, pour préserver ses propriétés durant 24 h. Attention : si on la fait bouillir, pour le thé par exemple, ça ne marche plus.

**Etui Aquaflux, Auris, à partir de 24,90 €.**

## Les bons switchs du p'tit déj.

Pour mincir et gagner en vitalité, on troque !

	<b>Le lait (même dans le café)</b>	→	<b>Lait d'avoine ou de noisette (le soja caille dans le café)</b>	
	<b>Le toast du matin</b>	→	<b>Tartines de pain complet (fibres et vitamines)</b>	
	<b>Beurre + confiture</b>	→	<b>Purée d'amandes ou de noisettes (pour leurs bons acides gras)</b>	
	<b>Jus de fruits</b>	→	<b>Jus de légumes (pas de shoot de sucres)</b>	

## Cap sur LA SILICE

Ce minéral joue les « piliers » dans la constitution de nos tissus (muscles, peau...). La silice donne ainsi de la souplesse à la peau et la raffermir. Utile quand on perd du poids. Seul bémol : son prix. « Le plan B consiste à soutenir la production de collagène naturel en absorbant suffisamment de vitamine C (dans les fruits et crudités) et de bonnes graisses (issues des noix, noisettes...) », préconise Anne-Charlotte Fraisse. **Ortie-Silice, buvable, Biofloral, 500 ml, 26,50 €.** Et **Gel Amincissant-Raffermissant, 125 ml, 19,45 €.** [biofloral.fr](http://biofloral.fr)

## Le secret : BIEN MÂCHER

On bénéficie ainsi des enzymes salivaires qui pré-digèrent nos aliments. On mange sans trop discuter avec ses voisins de table, afin de limiter les entrées d'air, ce qui permet aussi de diminuer les ballonnements au niveau du ventre. Et puis, en étant attentif à son assiette, on est au plus près de ses sensations : installé devant la télé, on avale par exemple 30 % de calories en plus. Enfin, une étude américaine a montré, en mars dernier, que, en s'entendant mâcher (c'est le *crunch effect*), on est plus vite rassasié et on diminue naturellement le volume de ce que l'on avale.



## La respiration ANTI-FRINGALE

A peine 11 h et déjà l'estomac dans les talons ? Une respiration apaisante peut déminer la pulsion. On s'installe confortablement (de préférence allongée sur le dos, genoux repliés), et on se concentre sur sa respiration. L'air inspiré doit descendre lentement jusque dans le ventre. « En ayurveda, on pratique la respiration du petit chat : on inspire rapidement par le nez et on expire, toujours par le nez, en contractant les abdos », suggère Vanessa Lopez, naturopathe, co-auteur avec Stéphane Tetart de *Secrets de naturopathes*, Leduc.s.

## Les FLEURS DE BACH pour ne pas flancher

Les experts en naturopathie en connaissent les limites : « Ça ne fonctionne pas pour tout le monde. » Mais quand ça marche, ça marche... L'objectif de ces élixirs floraux ultradilués (un peu comme en homéopathie) : réguler nos Yo-Yo émotionnels. La bonne ordonnance : Hornbeam (le charme) est le remède en cas de lassitude, de manque de motivation, et Elm (l'orme), quand on a le sentiment d'être dépassée, 2 gouttes de chaque élixir dans un peu d'eau, 2-3 fois par jour/21 jours. On peut aussi opter pour des élixirs composés : « Minceur », pour lutter contre les fringales (18,50 €, Elixirs & Co), 4 gouttes dans un verre d'eau ; **Cœurs Fondants Vitamines Rescue Plus**, qui agit contre la fatigue (4,99 €/10 pastilles, **Fleurs de Bach® Original-Famadem**). [rescue-fleursdebach.com](http://rescue-fleursdebach.com)

## L'argile, l'option DÉTOX

L'argile verte ou blanche est une alliée quand on veut s'alléger. Pourquoi ? Comme le charbon végétal activé, elle absorbe les impuretés de l'intestin pour un véritable effet détox. Mode d'emploi : on en met dans un verre, on recouvre d'eau et on laisse poser une nuit. Au matin, on boit l'eau et uniquement l'eau : l'argile ferait office de bouchon. ■

### La boisson vitalité

Ce smoothie vert contient 60 % de fruits et 40 % de verdure : on mixe dans un blender 1 pomme, 1 petite banane, 1 orange, 1 poignée d'épinards et 1 verre d'eau ou de lait végétal. Cela permet de faire le plein en chlorophylle qui oxygène les cellules.

