



Dossier du mois: Le Surpoids

Au secours **bientôt l'été** et on s'est laissé aller toute l'année ! C'est là le hic : dans l'absolu, il serait mieux de privilégier les [10 règles d'or de la nutrition](#) toute l'année car comme disait Jean de la Fontaine : « la cigale se trouva fort dépourvue quand la bise fut venue ». Ici on parle plutôt des beaux jours, et c'est tant mieux. Laissons l'hiver à la fourmi !

Des chiffres et des régimes

En dehors du côté esthétique, le surpoids est un vrai problème de santé publique. On compterait **320 millions d'obèses dans le monde** ce qui place le surpoids comme la 1^{ère} maladie mondiale. En France, 1/5 enfant est en surpoids et 2/5 aux Etats Unis. Il faut donc une politique mondiale pour faire reculer ce fléau qui provoque **220 000 décès par an**. Cependant, on sait aujourd'hui, preuves scientifiques à l'appui, que le meilleur moyen de grossir, c'est d'accumuler les régimes alimentaires restrictifs. C'est là que la Naturopathie et la [Nutrithérapie](#) trouvent toute leur place : chercher la cause du surpoids, individualiser le programme d'hygiène vital, s'occuper de la personne dans son ensemble, et suivre sur le long terme.

La cause

Ou plutôt LES causes...On estime qu'il y a 3 types de causes :

- **les primaires**, comme l'excès calorique, les carences, la malbouffe, le stress, les hormones, le manque d'exercices physiques, la génétique ou encore l'histoire familiale ;
- **les secondaires**, comme l'arrêt du tabac, le manque de sommeil, les médicaments, les mauvaises associations alimentaires, le diabète 2, ou l'effet yoyo ;
- **et enfin les causes psy**, comme un désir de protection grasseux, l'envie d'avoir du poids dans la vie, le peur de manquer, par fidélisation à un modèle maternel, etc... D'où l'importance d'être suivi par un thérapeute.

Les solutions miracles

Mauvaise nouvelle : il n'existe pas de miracle ! Il faudra parler réglages alimentaires et exercice physique, **MAIS** selon vos besoins et votre mode de vie. En parallèle, il faudra apprendre à se réapproprier son corps et **s'éduquer au gout et au PLAISIR**. Et voici [ma recette naturo](#) : un **soupçon** de techniques pour drainer, une **pincée** de réglage hormonal, une **lichette** de régulation d'appétit et de métabolisme, et **la touche finale du chef** : brûler les graisses et les idées reçues !

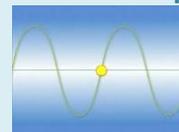
Côté cure



La sève de bouleau :

C'est le bon moment pour faire la cure. [Suivez le guide](#)

L'Astuce en plus



Bien respirer et

être moins stressé ? c'est tout à fait possible : découvrez [la cohérence cardiaque](#)

Le coin lecture



David O'Hare qui a décrit scientifiquement la cohérence cardiaque vous montre que cela peut également aider à maigrir.

Mon actualité

Nouveauté ce mois-ci : venez me suivre sur [Twitter](#)
Sinon, toujours sur [Facebook](#),
[mon site internet](#) et sur
[Radio Médecines Douces](#)
Retrouvez aussi les ateliers mensuels sur [inscription](#)

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre