Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 4

Artikel: L'approche naturopathique
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826064

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

nutritionnelle. Chacun peut donc calculer facilement la valeur de chaque aliment qu'il ingurgite. «Le principe général est que l'on peut manger de tout, rien n'est interdit, on peut ainsi manger des pâtes ou du pain sans problème», explique Elisabeth Sneiders, directrice des opérations chez Weight Watchers. On peut manger de tout, oui, mais en respectant des limites de quantités, et en compensant un repas lourd – qui représente beaucoup de points – par un plus léger dans la même journée. Ce sentiment de ne pas être frustré en renonçant à des mets que l'on aime est capital dans la démarche.

Chaque semaine, les adhérents peuvent assister à une réunion où les uns et les autres s'expriment sur leurs difficultés, ou leurs victoires. Une animatrice, qui a elle-même perdu du poids grâce à cette méthode, propose des thèmes de discussion et des trucs pratiques.

«Les adhérents, en majorité des femmes, mais pas exclusivement, ont généralement entre dix et quinze kilos à perdre. Elles ont souvent essayé toutes sortes de régimes qui les ont fait maigrir, puis ont repris du poids. Elles apprécient énormément l'encouragement des autres, le côté social de la méthode, et se rendent parfaitement compte que maigrir est à la portée de tous et sont encouragées par les témoignages de ceux qui ont stabilisé leur poids.» La stabilisation du poids est en effet une étape capitale. C'est pourquoi il est bon de suivre les réunions six semaines encore après la perte de poids. «Les adhérents deviennent ensuite des membres d'Or. Une fois par mois, ils peuvent venir contrôler leur poids et bénéficier de nos conseils gratuitement si le poids est maintenu dans une tolérance de 2 kilos», précise Mme Sneiders.

La société Weight Watchers publie des livres de cuisine, (mais oui, il y a même un volume entier consacré aux recettes à base de chocolat!), un guide permettant de faire ses achats en fonction des points, et commercialise quelques produits à son enseigne. Elle propose aussi une calculatrice de poche qui convertit en points le contenu d'une assiette.

«Dans notre programme, nous insistons sur la manière de se nourrir, mais nous répétons à nos participants qu'il est indispensable d'avoir des activités physiques, pour perdre du poids et pour conserver sa masse musculaire en bon état» ajoute la directrice des opérations.

Comme aucun aliment n'est interdit, la pratique du régime se concilie bien avec une vie de couple ou de famille. Plus d'assiette de rationnement pour le ou la pauvre victime qui bave d'envie devant les plats alléchants dévorés par ses proches...

Le régime est tout de même astreignant. On compte un tiers de réussite au premier essai, un autre tiers qui abandonne, puis qui reprend pour parvenir au bon résultat et un dernier tiers de récalcitrants qui renoncent définitivement. Le coût d'une adhésion chez Weight Watchers s'élève à 45 francs, puis chaque réunion hebdomadaire revient à 25 francs, sans limite du nombre de séances. Il existe aussi un programme individuel ou par correspondance pour ceux qui ne souhaitent pas assister aux réunions.

›› ***Renseignements:*** *Weight Watchers, tél. 0848 188 188 ou weightwatchers.ch*
Pour le comparatif des régimes, consulter le site www.prevention.ch/maigrir.htm

Une journée sous le régime Weight Watchers

Petit déjeuner
1 grand verre de lait demi-écrémé
4 cs de céréales fruits et fibres
1 ou 2 kiwis

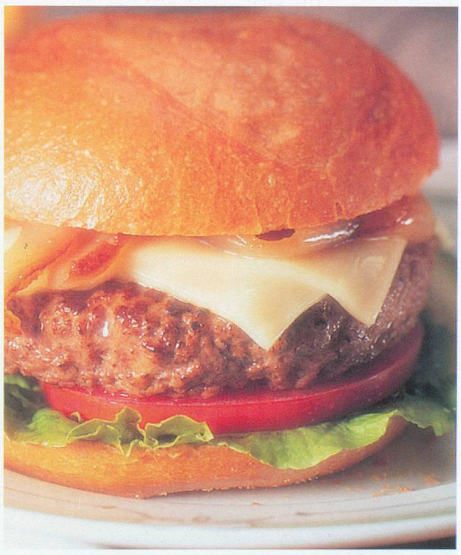
Dîner
Potage de légumes ou crudités nature
1 assiette de pâtes (à satiété)
1 grand verre de coulis de tomate nature parfumé au basilic ou tomates fondues à la poêle avec sel, poivre et persillade
1 escalope de poulet
1 cc de margarine
1 pomme

Collation
1 tranche de pain d'épices ou 1 yaourt nature

Souper
Omelette aux champignons pour 2 pers.: 3 œufs battus avec du sel, du poivre et 2 cs de jus prélevé dans le bocal de champignons. Egoutter et faire revenir les champignons à la poêle dans une cc d'huile. Verser les œufs dessus et cuire l'omelette.
1/10 de baguette
1 yaourt nature avec 1cs de raisins secs.

L'approche naturopathique

Yolande Buyse donnera une conférence à Mednat à propos de l'importance de la nourriture pour conserver la forme et les formes. Naturopathe au Canada, Yolande Buyse a elle-même surmonté de nombreux problèmes de santé en faisant des recherches depuis une trentaine d'années sur l'alimentation. Dans son livre intitulé *Se nourrir pour être en forme,* elle donne quantité de conseils sur les nutriments nécessaires à notre santé. «Les gens qui ont un excès de poids consomment en général trop peu de vitalisants: légumes et fruits, notamment crus, beaucoup trop de glucides: farineux et sucres, trop de lipides: gras, surtout animal, un peu trop de protéines, surtout animales, écrit-elle. Ils ont souvent des carences en chlorophylle, il faut donc consommer plus de graines germées, des noix, du sésame, du soja, du millet, des dattes, des abricots. Ils ont souvent des carences en minéraux: il faut donc consommer plus de produits de la mer, des algues.»


D.R.

La qualité des aliments est primordiale.

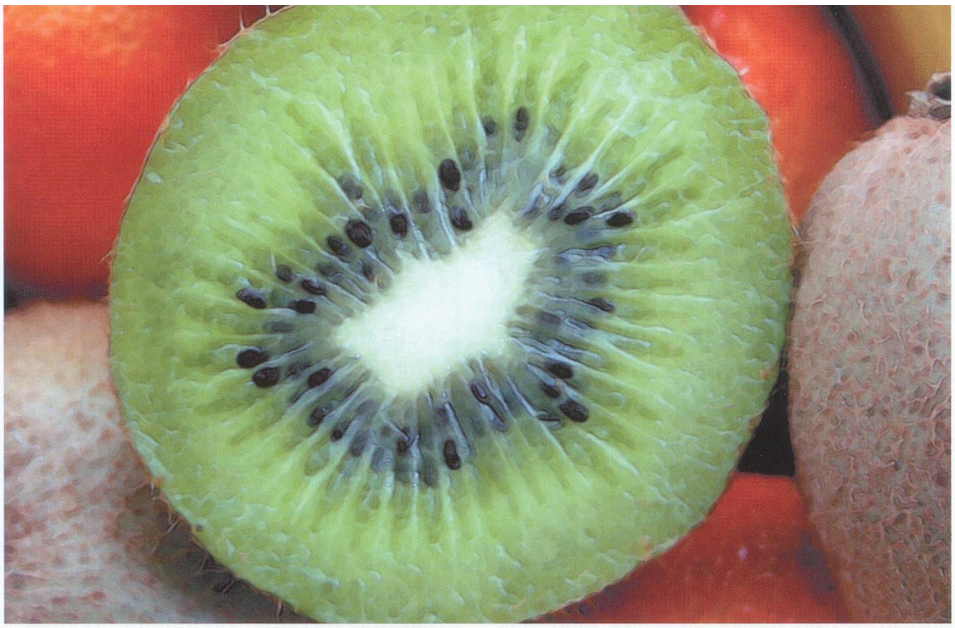
La naturopathe insiste beaucoup sur l'équilibre alimentaire. «L'obésité et la cellulite sont souvent liées à une carence en iode

et en magnésium qui entraîne fatigue, anxiétés, mauvaise humeur: prendre quotidiennement du chlorure de magnésium comme complément alimentaire, éviter les desserts sucrés, qui donnent une sensation passagère d'énergie, mais surchargent la digestion et le métabolisme», propose-t-elle.

Yolande Buyse est également très sensible à l'origine des aliments et aux nombreuses allergies que les agents conservateurs peuvent susciter. Son manuel est un véritable guide pratique pour les personnes qui veulent suivre une alimentation proche de la nature.

Des conseils pour varier son alimentation, essayer par exemple d'autres céréales comme le sorgho, le teff ou le quinoa, choisir mieux son pain en fonction de ses ingrédients, mais aussi de sa température de cuisson, cultiver des graines germées, devrait nous sortir de nos habitudes, pas forcément judicieuses.

››› **A lire:** *Se nourrir pour être en forme, 500 conseils et 100 tableaux pour manger sain et équilibré,* Yolande Buyse, Editions Logiques. Conférence à Mednat (selon horaire).



DR

Les liens corps-esprit

Denis Jaccard est thérapeute, coach de vie et formateur à Saint-Aubin, près de Neuchâtel. Il anime régulièrement des ateliers de deux jours intitulés «L'autre façon de maigrir». C'est à partir de son expérience personnelle que Denis Jaccard a mis au point cette approche qui associe le corps et l'esprit. Le jeune thérapeute avait quinze kilos à perdre. Or, il a remarqué qu'en travaillant sur un nœud émotionnel, une difficulté affective ancienne, il s'est mis spontanément à manger moins. «Nous savons tous ce qu'il faut faire – en théorie – pour maigrir: diminuer les sucreries, cesser de grignoter n'importe quoi entre les repas, adopter des portions raisonnables... Mais le savoir est une chose, être en condition de l'appliquer en est une autre!»

Le coach s'est alors interrogé sur les manques que nous cherchons à combler par la nourriture. Sa démarche n'est pas de proposer une psychanalyse longue pour sonder les origines de nos frustrations. La PNL, programmation neuro-linguistique, et

PUBLICITÉ

LDD

Françoise Saudan,

conseillère aux Etats, présidente de l'association Alter Ego contre la maltraitance envers les personnes âgées

« J'aime bien cette citation d'Alphonse Karr, que nous avons placée en exergue de la charte de l'association Alter Ego: *Ne pas honorer la vieillesse, c'est démolir la maison où l'on doit coucher le soir.* »

PRO SENECTUTE

Vieillir, un art de vivre

Pro Senectute, secrétariat romand, Simplon 23, 1800 Vevey 1, tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, internet: www.pro-senectute.ch