

ÊTE
INE
SSE

4. FAÇONS

es de Vogue ont maigri... Elles ont maigri en beauté, dans agréables qui leur ont donné toute satisfaction et elles sont à dire. Nous avons enquêté, à notre tour, pour en savoir les techniques d'amaigrissement qu'elles avaient em- ce que nous avons appris.

un nutritionniste

r Alfred Mugler est le médecin nutritionniste qui a intro- un enseignement officiel de la diététique aux étudiants qui dura 10 ans. Après être allé aux Etats-Unis puis en tudier cette science, alors nouvelle, il transposa ce qu'il bas à la Faculté de Strasbourg en créant, en 1956, une iciennes, en plus de son enseignement. Sa longue expé- atière lui a permis de mettre au point une thérapeutique nous a exposée ainsi :

ortant de situer les différentes techniques d'amaigrisse-), il est fondamental, bien entendu, d'établir un traitement s il est non moins indispensable, dans la grande majorité r une thérapeutique d'appoint qui visera à aider l'obèse à et à "dégonfler". Pourquoi ? Parce que nous avons affaire il continuent à vivre leur vie quotidienne. Prenons, par s de l'homme ou de la femme d'affaires qui ont des repas auxquels il est impossible d'échapper.

nés par leur embonpoint non seulement du point de vue omme beaucoup moins que la femme), mais parce qu'ils : et ne se sentent pas bien dans leur peau. Ils sont surme- : et de se contrôler constamment, surtout à table, au sujet sent à leurs clients et invités. Si vous leur demandez, en traintre en ce qui concerne l'alimentation, en y prêtant ention, ou bien ils ne traiteront pas correctement leurs n, en les perturbant, vous allez créer chez eux un stress, supplémentaire qui ne fera qu'aggraver leur cas. C'est édecin doit les aider, surtout au départ, en "médecine de

comment allons-nous procéder? Elément de base. tation quotidienne. Dans l'ensemble, le Français mange d'un "bon repas", qui comprend un hors d'œuvre comme onnaise ou de la charcuterie, avec du pain, du beurre et de résistance avec de la sauce et des légumes ou du riz, ec pain et beurre, et enfin un dessert du genre omelette y a l'équivalent de 3 ou 4 repas. Dans ces conditions, on pas grossir, même si on fait de l'exercice, car celui-ci ouveau faim et le cercle vicieux recommence. J'explique atients qu'il est impératif de prendre l'habitude de faire rés : petit déjeuner à l'anglaise, sans céréales, avec des sûr: œufs et fromage maigre et un fruit. Repas de midi ou entrée, salade ou pamplemousse, puis un plat, mais . Ensuite : fruits, pour avoir les oligo-éléments et vitami- s. Si vous voulez manger du fromage, alors faites-lui e de la viande ou du poisson. Même chose le soir. Voilà Elle est simple. Au début, en utilisant souvent des prépa- éines concentrées, elle est plus sévère que par la suite. énéral un traitement qui permet d'adapter le psychisme on organisme, à un apport calorique nettement inférieur est habituel.

e prescrit un freinateur de l'appétit qui lui permet d'avoir en même temps, si besoin est, je le fais "dégonfler" en lui

donnant un élément qui augmente l'excrétion d'eau retenue dans l'or- ganisme. Il ne s'agit pas d'un "diurétique", mais de l'inhibiteur d'une hormone qui s'appelle l'"aldostérone" et retient l'eau dans le corps. Donc, en utilisant l'anti-hormone correspondante, la spironolactone, l'on voit des dégonflements avec une perte de poids qui peut atteindre de 5 à 8 kilos en 15 jours. Quand vous voyez ces femmes "soufflées" qui, souvent, ont eu des traitements diurétiques "vrais" et qui ont repris leurs kilos, ou celles qui prennent 20 kilos après avoir perdu un être cher, ou encore ces jeunes mariées qui grossissent de 15 kilos en 2 mois parce que le mariage ne leur réussit pas, vous pouvez dire que ces patientes gonflées d'eau et de sel font un excès de sécrétion d'aldostérone et c'est cela que je traite par cet inhibiteur avec des résultats étonnants.

Je vois des gens qui sont allés d'une clinique diététique à l'autre et qui, avec des repas de 800, 600, 400 calories, ont perdu à grand peine 4 ou 5 kilos qui, d'un seul coup, en 15 à 20 jours, en perdent 10. Alors, tout est changé. Car à ce premier temps "technique" succède un second temps "psychologique"... A partir du moment où la patiente se sent en meilleure forme esthétique elle se sent encouragée, et l'on obtient par la suite du traitement des effets très réels et surtout l'adhé- sion au traitement, et, alors, c'est vraiment gagné."

De l'iriscope à la manupuncture

M. Unkel de Zeeuw n'est pas médecin : c'est un psychanalyste de l'Université d'Amsterdam qui a constaté que ceux qui venaient le consulter pour trouver une solution à leurs problèmes étaient, bien sou- vent, des obèses. Poussant plus avant ses observations, il a été amené à prendre conscience que la plupart des hyper-nerveux ou des angoissés sont trop gros, et à découvrir que le stress, — vraie maladie de notre temps —, agit sur l'"appétat", un des nerfs de l'hypothalamus qui est à l'origine des perturbations amenant une mauvaise gestion des graisses. Avec lui, les choses se passent ainsi :

"En premier lieu sont recherchées les causes de l'obésité. Lorsque la patiente arrive, nous pratiquons à cet effet une iriscope, avec un appareil qui nous permet d'obtenir une image des iris des deux yeux agrandie jusqu'à 40 fois. On sait aujourd'hui que, dans la partie colorée de nos yeux, peut être détecté le reflet de tout ce qui a atteint nos orga- nes aux différentes périodes de notre vie, et des détériorations qui s'an- noncent. L'iris est donc photographié, et ce document viendra complé- ter les différentes analyses et questionnaires qui forment le dossier qui sera présenté au médecin du Centre Unkel qui, lui-même, se met en contact avec le médecin traitant de la patiente.

Les comptes-rendus sont traités par ordinateur, s'il s'agit de cas spécifiques : il arrive, en effet, que les investigations menées au moment de l'établissement de ce dossier permettent de détecter un processus pathologique en train de s'installer et, si quelque chose d'important est en cause, il sera médicalement traité, comme il se doit.

Le diagnostic étant fait, la patiente est remise entre les mains de la personne qui va la traiter selon une thérapie manuelle désignée sous le nom de "manupuncture", qui est une sorte de "digipuncture", c'est-à- dire que les doigts, comme dans l'acupuncture, agissent sur certains points du corps, mais seulement par pression, et sans aiguilles. La cure comprend une séance d'une heure chaque jour, 5 jours par semaine, durant 6 à 9 semaines, selon les résultats à obtenir. Bien entendu, les "points" traités comportent des points standards, mais aussi un pro- gramme individuel selon ce qu'ont permis de constater les analyses. Par ailleurs, est également utilisée la technique du "moxa", d'origine chinoi- se, qui consiste à chauffer certains points précis de la peau.