

# Lifestyle Liège

Le magazine 100 % positif de La Meuse  
Envies . Luxe . Rêve . Evasion .



BIEN-ÊTRE

# Dites adieu aux excès des fêtes

Six experts liégeois partagent leurs conseils!

L'avis du nutritionniste

## « Il n'existe pas de solution miracle ! »

Le Docteur Freddy Wuyard est vice-président de la Société Belge des Médecins Nutritionnistes... Mais pas question pour autant de lui parler de régimes !  
« Je n'aime pas le mot « régime ». Il renvoie aux restrictions, a une connotation négative... Dès le départ, c'est démotivant ». Or, le Dr Wuyard insiste : reprendre son alimentation en main ne doit pas être synonyme de frustrations.  
« Faire un effort sur le point de vue nutritionnel ne doit pas être tristounet. Il est tout à fait possible de perdre du poids tout en mangeant de manière équilibrée et savoureuse. Il est important de ne pas perdre la



Le Dr Freddy Wuyard. © KW

convivialité des repas ». Et de respecter certains principes de base.  
« Certains changements alimentaires sont nécessaires pour perdre du poids. Éliminer les fritures, les graisses saturées, l'alcool. Penser également à diminuer sa consommation de sucre... Mais aussi de sel : une alimentation trop salée provoque de la rétention d'eau, et donc une prise de poids. Il est important de revenir à une alimentation équilibrée, mais aussi d'associer ces efforts à une activité physique régulière », explique le Docteur Wuyard.  
Et d'ajouter : « Tout le monde n'est malheureusement pas égal face à la perte de poids : cela dépend du sexe, du poids de départ, de pathologies éventuelles... Il y a des principes généraux valables pour tout le monde mais il faut les adapter à la situation de chacun ». ●

K.W.



Janvier, mois des bonnes résolutions... et de la confrontation avec la balance ! © DR

Mincir grâce à l'hypnothérapie

## « Rétablir une relation saine aux repas »

Pour perdre vos kilos en trop, Marie-Pierre Preud'homme propose une approche originale : la thérapie par l'hypnose. De quoi s'attaquer aux racines même des troubles alimentaires.  
« Les séances se passent sous forme d'ateliers organisés en divers thèmes. Par exemple, on va aborder le fait de manger lorsqu'on est stressé, de grignoter par habitude... Lorsqu'une personne vit une angoisse, elle a le réflexe de chercher à créer une réaction chimique d'apaisement. Par exemple, en mangeant du sucre. C'est sur ces mécanismes que l'on va travailler ». ●

L'objectif pour Marie-Pierre ?  
« Il s'agit de rétablir une relation naturelle à la nourriture. Cela fonctionne très bien par hypnose car on travaille au niveau de l'inconscient. Or, les troubles alimentaires sont liés à une auto-hypnose négative. On reprogramme donc l'inconscient vers une relation saine à la nourriture ».  
Un processus que Marie-Pierre ne connaît que trop bien : « Je reviens moi-même de très loin au niveau des troubles alimentaires... Je suis restée coincée dedans pendant 20 ans, mais l'hypnose m'a sauvée. À mon tour aujourd'hui d'aider ceux qui souffrent ». ●



Travail sur l'inconscient. © DR

L'avis de la diététicienne

## « Il faut éviter les objectifs impossibles à réaliser »



Céline Lakaie au CHC © DR

Avec sa silhouette longiligne, Céline Lakaie a le corps de rêve de beaucoup de ses clientes. Selon cette diététicienne, pour y arriver, pas de secret, mais bien quelques principes de base à respecter. Ainsi qu'elle nous

explique : « Il ne faut surtout pas se fixer des objectifs irréalisables, se dire qu'on va perdre 10 kilos en 2 semaines. C'est le meilleur moyen de se démoraliser. La perte du poids dépend de plusieurs facteurs, mais en règle générale, mes patients perdent entre 2 et 4 kilos par mois ». Et pour les perdre, pas question de prendre des mesures drastiques ! « Je suis contre les détox, les « juice cleanse »... Tous ces régimes miracles sont inutiles et même parfois dangereux. Bien sûr, vous allez perdre du poids très rapidement, mais il

sera également très vite repris ! » insiste Céline Lakaie. Ses bons conseils ?  
« Il est important de manger trois repas équilibrés par jour et éventuellement une à deux collations. Il faut tabler sur 3 portions de légumes et 1 à 2 portions de fruits par jour. Il faut penser à bien se réhydrater, avec de l'eau de préférence. Un petit truc : commencer la journée avec une bouteille d'1.5L et avoir pour objectif de l'avoir finie le soir. Et bien sûr, limiter la consommation de boissons alcoolisées... ». ●

L'avis de la sportive

## « Il ne faut pas forcément se fier à la balance »



Ingrid Berghmans. © DR

Dans les années 80, la judokate Ingrid Berghmans collectionnait les médailles et les titres de « sportive belge de l'année ».

Aujourd'hui, c'est dans la Cité ardente qu'elle effectue sa reconversion au sein de la salle de sport qui porte son nom. Forte de son expérience de sportive de haut niveau, elle ne manque pas de conseils pour se reprendre en main.  
« La première étape est de trouver un sport qui plaît, pour que cela s'assimile à un plaisir et non une corvée. Il ne faut pas penser uniquement à la cardio, d'ailleurs, ces exer-

cices ne donnent des résultats qu'en complément d'exercices de tonification ». Et surtout, penser à la régularité. « En début d'année, les gens sont très motivés, ils veulent se débarrasser au plus vite des excès des fêtes... Mais attention : mieux vaut bouger toute l'année régulièrement plutôt que 6 mois à fond puis plus rien. Le corps est comme un vélo : si on le délaisse trop longtemps, il rouille et il ne fonctionne plus bien ». ●

Coaching et substituts alimentaires chez Nutripharm

## « C'est fini les régimes ultra restrictifs ! »

Anne Damoiseaux est la gérante de la boutique Nutripharm, rue du Mouton Blanc. Ici, on trouve des aliments hyper-protéinés, mais pas seulement !  
« Nous proposons également des collations faibles en sucre et en graisse ainsi que des produits sans gluten. C'est fini désormais les régimes ultra restrictifs. Certes, les gens perdent rapidement du poids mais ils le reprennent tout aussi vite ! Chez nous, la vente des produits s'accompagne d'un coaching et de la réalisation de menus adaptés au client. Le but, c'est d'y aller en douceur, mais pour des résultats

durables » nous dit Anne. Et d'insister sur l'importance d'une alimentation informée.  
« Les gens sont de plus en plus pressés, le soir, ils se contentent d'un plat préparé... Sans savoir qu'ils sont souvent bourrés de sucres cachés ! Les étiquettes sont bourrées d'infos, mais paradoxalement, les consommateurs n'ont jamais été aussi mal informés. Pour moi, le trio de choc c'est une alimentation riche en protéines, pauvre en sucre, et la pratique régulière d'un sport. Rien de tel pour être bien dans sa peau et atteindre son poids idéal ». ●



Anne et son mari. © TVA

L'avis du pharmacien

## « Je suis 100 % pour les compléments ! »

Quand il s'agit d'expliquer les bienfaits des compléments alimentaires, Serge Quin fait preuve d'un enthousiasme communicatif. Responsable de la pharmacie Dartois-Guillemins, ce pharmacien n'hésite pas à se proclamer « 100 % pour les compléments ». Mais attention, il ne s'agit pas de les prendre n'importe comment !  
« Les pubs ont tendance à laisser croire que les compléments alimentaires sont des pilules magiques à effet garanti. Ce n'est pas comme cela que ça fonctionne ! La prise de compléments alimentaires doit s'accompagner d'un

conseil judicieux et être adapté au profil du patient » explique Serge Quin. Pas de produit miracle alors ?  
« Certains principes actifs peuvent avoir des effets positifs tous patients confondus. Les compléments à base d'artichaut ou de radis noir, par exemple, sont excellent pour détoxifier le foie. Pour perdre du poids, rien de tel que la chitosan. Il s'agit de carapaces de crustacés broyées, qui forment une pellicule sur l'estomac et captent les graisses ». Mais attention : « Pour voir de vrais effets, il faut les prendre avec régularité ! ». ●



Pensez aux compléments ! © DR