

Bruno PACCHIELE

GOOD FOR ME

**MON PROGRAMME DE
NUTRITION MINCEUR & SANTÉ**

ISBN : 979-10-359-8916-3

© Bruno Pacchiale

*Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.*

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

COMMENT LES NEUROSCIENCES NOUS AIDENT À PERDRE DU POIDS

On connaît tous ces chiffres alarmants ! Les études successives publiées ces dernières années s'accordent toutes sur **le "grossissement" de la population française.**

56 % d'hommes et 41 % de femmes sont en surcharge pondérale (surpoids ou obésité). Et selon l'Inserm, 70% des femmes (et un homme sur deux) aimeraient perdre du poids.

On dirait que maigrir est devenu une obsession chez pas mal de nos compatriotes, et quand on leur demande pour quelles raisons précises, la majorité des Français évoquent un mal-être ou un manque de confiance en soi. **Ils sont 50% à vouloir "se sentir mieux"** contre seulement 12% à évoquer des raisons esthétiques et 11% des problèmes de santé.

Au vu de l'aggravation du phénomène, on peut néanmoins se demander **si on s'y prend correctement** pour lutter (collectivement et individuellement) contre le surpoids.

Le bon sens nous dit que pour maintenir sa ligne, il faut manger sain et équilibré et pratiquer régulièrement une activité physique. C'est la moindre des choses, mais visiblement ça ne suffit pas.

Et si on essayait de maigrir avec son cerveau ?

Jusqu'ici, toute l'attention a été focalisée sur l'alimentation et la dépense énergétique. **Il faut manger moins et bouger plus**, pour

diminuer les "entrées" et augmenter les "sorties". Comme dans un bilan comptable.

Mais **le corps n'est pas un simple livre de comptes** ! Ce qui est valable pour les finances d'une entreprise ne l'est pas pour un organisme vivant. Du moins, pas de manière aussi élémentaire. Le corps humain est un extraordinaire dispositif, d'une extrême complexité, qui ne peut se réduire à une formule aussi sommaire.

Plus tard, on nous a dit qu'il fallait surtout manger mieux. Un pas important était franchi. La notion de qualité alimentaire venait compléter et affiner l'équation. Mais cela n'était pas encore assez, puisque le surpoids et l'obésité continuaient de se répandre : **on compte aujourd'hui en France plus de 6 millions d'obèses**, et près d'un français sur deux souffre de surpoids.

Alors que faire ? Si manger moins et mieux ne suffit pas à enrayer l'excès de poids, que faut-il ajouter au programme ? **Les neurosciences ont dessiné des pistes nouvelles** qu'il convient aujourd'hui d'intégrer dans toute démarche de perte de poids si l'on veut obtenir des résultats durables.

A l'origine des kilos en trop...

Il faut se rendre à l'évidence : si une réforme alimentaire est indispensable lorsqu'on désire se délester de ses kilos excédentaires, elle n'est pas suffisante pour maigrir durablement. Cela vous démotive ? Rassurez-vous ! Des solutions existent. Mieux : elles sont simples et faciles à mettre en œuvre au quotidien.

Mais avant de les détailler, observons un peu les multiples causes du surpoids.

La "surbouffe" et la "malbouffe" en font partie, bien sûr. Mais d'autres éléments sont impliqués dans les processus de prise de poids.

La minceur n'est pas seulement une question de système digestif, de métabolisme alimentaire et de choix nutritionnels. La prise de poids implique aussi notre système nerveux, notre mental et nos émotions. Le vrai contrôle du poids concerne la globalité de l'être ! C'est un individu tout entier qui grossit. C'est cette entité globale qu'il va falloir impliquer dans le processus d'amincissement. A commencer par le "**général en chef**" de notre organisme, celui qui dirige, donne des ordres, contrôle... : notre cerveau. Peut-on envisager de maigrir avec son cerveau ?

Chaque fois que nous portons à nos lèvres une cuillerée de potage, de crème glacée ou de ragoût d'agneau, un processus se met en oeuvre pour décomposer ces aliments, les rendre assimilables, utiliser ce qui peut l'être et éventuellement stocker l'excédent. Ce processus est sous contrôle d'**une cascade de neurotransmetteurs et d'hormones**. Or, ces mêmes substances sont les "esclaves dociles" de nos pensées et de nos émotions.

Tout ce qui se passe **dans notre tête** influence ainsi en permanence ce qui se passe **dans notre corps**. La prise de poids n'y échappe pas. Nous stockons plus ou moins selon notre situation intime : les émotions qui nous submergent, et que nous avons parfois du mal à gérer ; les pensées qui tournent en boucle et qui envahissent notre espace mental ; le stress et la tension qui sollicitent notre système nerveux.

Le surpoids, c'est aussi dans la tête !

Les **quelques kilos supplémentaires** qu'affiche la balance après une période d'agapes (les vacances, les fêtes de fin d'année...) sont liés à une augmentation ponctuelle des apports alimentaires. Il suffit d'une semaine ou deux de "mise au vert" pour qu'ils disparaissent.

Ces kilos-là ne sont pas problématiques. Ceux qui le sont, en revanche, sont les kilos accumulés au fil des mois, voire des années. Ceux-là mettent en lumière une donnée supplémentaire : le **surpoids progressif s'inscrit dans le cerveau endocrinien** au point de devenir le nouveau "poids de forme".

Une fois que celui-ci a été intégré, il devient très difficile de maigrir, et surtout de rester mince. Si les efforts et la volonté permettent parfois de se délester de quelques kilos, **ceux-ci reviennent à vitesse grand V** dès que l'on relâche la pression. Toutes les tentatives sont vouées à l'échec tant qu'elles se heurtent à la "croyance cérébrale" erronée, qui a déplacé le curseur du surpoids.

Et dans ce combat inégal entre notre désir de maigrir et ce que veut notre cerveau, c'est toujours lui qui gagne. Tous les régimes, des plus sérieux et équilibrés aux plus fantaisistes, voire dangereux, s'efforcent d'**imposer la minceur à l'organisme sans rien changer** à ce qui est inscrit dans le cerveau. Un pari perdu d'avance !

Pour venir à bout de cette difficulté, il faut prendre le problème à la racine. Il faut "déprogrammer" le schéma corporel inadapté afin de recréer un "espace minceur" dans le cerveau. Tout le métabolisme suivra le mouvement une fois qu'il sera libéré du frein cérébral. Pour cela, il faut simplement rétablir une forme d'harmonie dans le fonctionnement cérébral et nerveux.

La première étape de votre programme minceur et santé consistera donc à agir sur l'origine cérébrale des kilos en trop. Pour cela, vous aurez recours à la respiration qui apaise le mental et le corps, mais aussi à des exercices de relaxation et de gestion émotionnelle.

La réforme alimentaire et les gestes détox qui viendront ensuite, donneront alors des résultats durables, puisqu'ils seront en accord avec votre nouveau profil minceur cérébral.

5 outils majeurs pour maigrir avec son cerveau

Avez-vous déjà entendu parler des "5 facteurs du Vivant" tels qu'ils ont été identifiés par les chercheurs en neurosciences ? Ils se résument ainsi : chacune de nos cellules (au même titre que notre corps tout entier) respire, se nourrit, élimine ses déchets, pense et ressent des émotions.

Chaque cellule "ingère" donc les nutriments dont elle a besoin pour fonctionner, absorbe l'oxygène indispensable à la production d'énergie et élimine les déchets générés par son activité (gaz carbonique, déchets métaboliques...). Jusque-là, l'idée est compréhensible. Mais comment peut-on affirmer qu'une cellule pense et ressent des émotions ?

Cette notion risque en effet d'en défriser plus d'un ! Pourtant, on peut facilement établir un parallèle entre la vie d'une cellule et la nôtre. Les cellules dialoguent entre elles en permanence en échangeant des informations par voie nerveuse et hormonale. C'est l'équivalent d'une forme de pensée. Quant aux émotions, elles impactent notre fonctionnement cellulaire via de nombreux messagers biochimiques. Une sorte de ressenti émotionnel.

Ces mécanismes concernent toutes nos cellules, à commencer par celles impliquées dans la prise et la perte de poids : les neurones qui transmettent les informations dans le cerveau et le système nerveux ; les adipocytes où se stockent nos réserves graisseuses ; les cellules des émonctoires, chargés d'éliminer nos déchets corporels ; les cellules des organes digestifs, des glandes endocrines qui sécrètent les hormones...

Donc, pour **perdre du poids de manière durable**, il faut agir à tous ces niveaux à la fois. C'est ainsi que vous parviendrez à harmoniser votre fonctionnement cérébral, nerveux et hormonal, avec à la clé, une modification du poids de forme inscrit dans votre cerveau.

Dans une série de réactions en cascades, votre organisme établira un nouvel équilibre, soutenu et aidé par vos gestes détox et vos nouvelles habitudes alimentaires.

Petit focus sur la respiration

C'est un outil minceur simple, gratuit, facile à pratiquer en toutes circonstances. Respirer, c'est le fil qui nous relie à la vie. Mais c'est beaucoup plus que cela.

Sur un plan physique, le fait de "mieux respirer", plus lentement et plus profondément, en se concentrant sur le souffle, permet d'apporter davantage d'oxygène aux cellules. Or, celles-ci produisent elles-mêmes leur énergie à l'intérieur d'une petite centrale (la mitochondrie). Et elles le font à partir de l'oxygène et du sucre fourni par l'alimentation.