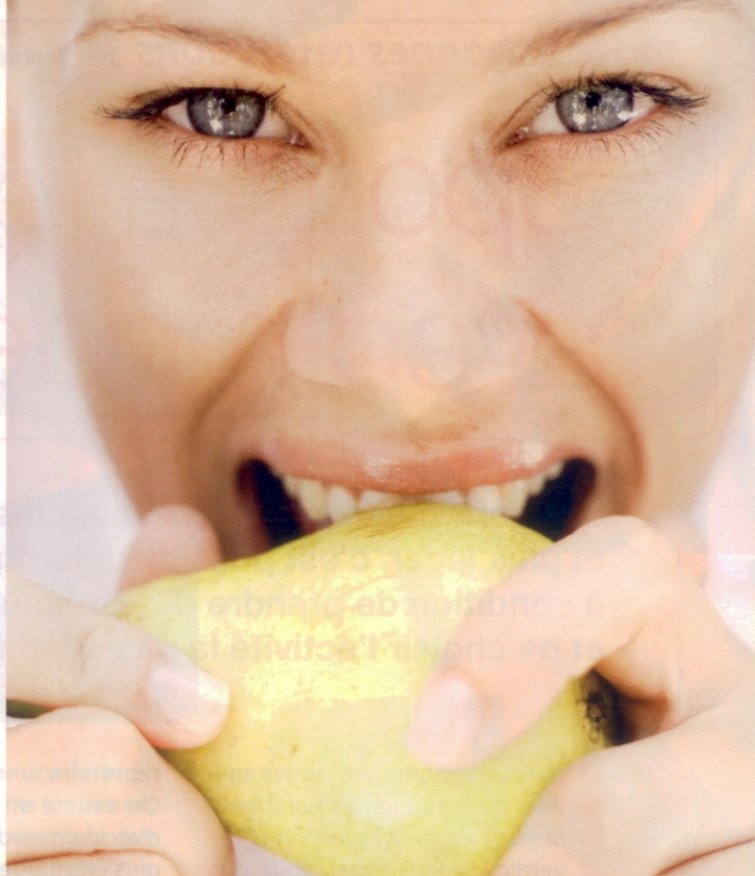


vous retrouverez ainsi un rapport sain et décontracté avec l'alimentation. Sans compter que vous pourrez faire quelques économies qui vous permettront de vous payer une bonne séance de palper rouler !

Autre bonne nouvelle : l'automne est la saison des fruits et légumes pauvres en calories. Vous allez donc pouvoir à la fois respecter l'environnement, épargner votre porte-monnaie et soulager votre désormais presque meilleure amie la balance ! Brocolis, choux-fleurs, radis, navets et champignons sont d'autant plus intéressants qu'ils nécessitent une cuisson rapide et très peu de matière grasse. Côté fruits, la pomme ou la poire sont de parfaits aide-minceur, à consommer au dessert en ou en-cas.

Enfin, pour ne pas manger trop, mangez chaud ! La température d'un plat joue en effet un rôle sur notre appétit : alors que les aliments froids donnent une impression de légèreté, la chaleur empêche de manger trop vite, limite le grignotage et apporte une sensation de satiété.



Interview

Astrig Heratchian, naturopathe

Santé Zen : Comment gommer les kilos de l'été sans perdre la forme ?

Astrig Heratchian : Il faut d'abord consommer des aliments naturels et non transformés. Il faut aussi s'appliquer à mastiquer correctement. Ainsi, on laisse le temps à l'organisme de se « caler » au niveau de la satiété, ce qui lui permet d'ingérer les quantités suffisantes. Le programme minceur que je propose s'appuie également sur la consommation d'aliments à index glycémique modéré ou faible, ainsi que la prise de certains aliments à certaines heures de la journée (chrononutrition). Enfin, il ne peut y avoir une minceur durable sans revitalisation : je recommande souvent les « alicaments », des aliments riches en substances nutritives, antioxydantes et revitalisantes. Je conseille le *Green Magma*, un jus d'herbe d'orge qui favorise une détoxination en profondeur tout en comblant les carences.

S. Z. : Les médecines douces peuvent-elles être utiles ?

A. H. : Absolument ! Pour favoriser la perte de poids et la stabilisation, les plantes sont nos meilleurs partenaires minceur ! Les fleurs de Bach sont également intéressantes pour éviter les baisses de moral pendant le programme

d'amincissement. Les huiles essentielles seront utilisées par voie externe (application cutanée avec une base d'huile végétale vierge et biologique) pour un effet tenseur sur les tissus et une action de drainage des graisses (cellulite). Enfin, la technique du drainage est primordiale pour faciliter l'élimination.

S. Z. : Vous animez des ateliers « minceur au naturel » à la rentrée : en quoi consistent-ils ?

A. H. : Ils permettent de se familiariser avec les bases d'une alimentation naturelle, garante d'une perte de poids durable. Nous abordons des thèmes en lien avec la nutrition, comme les bonnes et mauvaises graisses, les sucres amis et ennemis du poids, les protéines de la minceur, les combinaisons alimentaires, les aliments et leur index glycémique... Nous étudions également les plantes utiles dans la détoxination, le drainage et la désinfiltration des graisses. Enfin, pour finir, je présente le programme personnalisé que je pratique en consultation.

**Renseignements : www.naturopathe-paris.fr
rubrique Ateliers**

