

Une approche globale de la santé entre science et tradition

## ÉDITO

### Quand les patients en savent plus que les médecins

Vous avez testé une cure de jus de céleri et perdu quelques kilos ? Si vous osez le mentionner à votre médecin, préparez-vous à un froncement de sourcils. Parce que selon une étude récente du *Stevens Institute of Technology* les professionnels de santé ont tendance à percevoir négativement les patients qui s'écartent du dogme médical.



Mais peut-on vraiment leur en vouloir ? Avec seulement trois heures *facultatives* sur le surpoids et l'obésité (et neuf heures sur la nutrition) en sept ans d'études, le patient peut en savoir davantage sur son propre corps et ses expériences que le professionnel censé l'accompagner. Et, de toute façon, inutile d'argumenter : une autre étude a montré que les patients ont environ onze secondes pour exposer les motifs de leur consultation avant d'être interrompu.

Alors je ne dis pas que le jus de céleri est un remède miracle. Mais je comprends qu'on ait envie de l'essayer quand on lit des témoignages positifs ou qu'une étude menée sur des souris a montré qu'il pouvait limiter l'accumulation de graisse viscérale.

Heureusement, certains praticiens savent être à l'écoute et maîtrisent les liens entre nutrition, stress et émotions, étant ainsi à même de proposer des stratégies efficaces pour retrouver la ligne sans restriction frustrante. C'est tout l'objet de notre dossier du mois où le Dr Olivier Stien vous propose une approche que bien des confrères devraient prendre en exemple...

Nicolas Wirth

ISSN: 2624-652X (WEB) – 2624-5787 (Imprimé)



## Surpoids : débloquez les freins qui vous empêchent de maigrir

La volonté de perdre du poids se heurte plus ou moins rapidement à un mur : le corps fait la sourde oreille face à vos efforts, l'entourage sabote votre motivation et chaque tentative de changement se solde par un échec, qui vous fait plonger encore un peu plus dans l'autodépréciation et le sentiment d'impuissance. C'est la preuve que les causes profondes du surpoids sont mal comprises. Ce dossier vous propose non pas de compter vos calories, mais de vous attaquer aux vraies racines du problème !

Malgré toutes les campagnes de prévention et les nouvelles tendances minceur, le surpoids et l'obésité ne cessent de progresser. En un demi-siècle, les cas d'obésité ont triplé dans le monde, touchant aujourd'hui une personne sur huit. Chez les enfants

et les adolescents, la situation est encore plus préoccupante : en trente ans, leur taux de surpoids a quadruplé.

Les causes semblent évidentes : alimentation industrielle, excès de sucres raffinés, sédentarité... Pourtant, les solutions classiques

### Dans ce numéro

1 Surpoids : débloquez les freins qui vous empêchent de maigrir

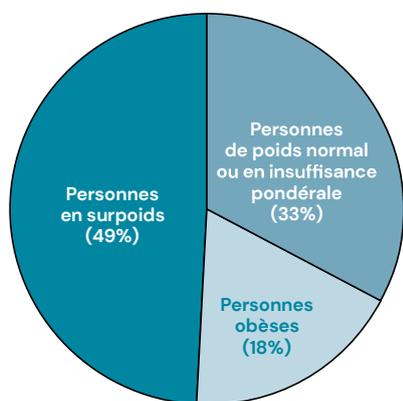
8 De la boisson énergisante au complément alimentaire... Tout ce qu'il faut savoir sur la taurine

10 SOPK : le vrai visage d'un syndrome mal compris

14 Actualités scientifique

– restriction calorique et sport intensif –échouent à long terme. Chaque année, de nouvelles méthodes vantent une perte de poids express, mais une fois le régime abandonné, les kilos reviennent, souvent avec un bonus !

Pourquoi cette impasse ? Peut-être parce que nous avons mal identifié les véritables causes. L'approche qui offre les meilleurs résultats est l'approche globale et fonctionnelle qui intervient sur les plans physiologique, énergétique et émotionnel.



Proportion des personnes en surpoids et obèses dans le monde

## Votre corps est conçu pour stocker, surtout si vous lui imposez des régimes !

En 1950, l'expérience *Minnesota Starvation* a révélé un phénomène fondamental : face à une privation alimentaire prolongée, le corps active des mécanismes de survie qui bouleversent la régulation du poids<sup>1</sup>. Cette étude menée sur des volontaires soumis à une semi-famine pendant 24 semaines a démontré que l'organisme répond à la restriction calorique en ralentissant son métabolisme puis en augmentant la sensation de faim

et en poussant à la suralimentation lors du retour à une alimentation normale. Ce mécanisme, baptisé « réaction à la famine », explique pourquoi la plupart des régimes restrictifs échouent à long terme.

En réalité, le surpoids et l'obésité ne sont pas uniquement dus à un excès de calories. Ils résultent souvent d'une **désadaptation métabolique**, un dérèglement des mécanismes de stockage de l'énergie. L'organisme, programmé pour survivre aux périodes de disette, adopte un **réflexe de mise en réserve** : il stocke les glucides sous forme de graisses dès que l'apport alimentaire fluctue. Ce phénomène s'explique par des impératifs biologiques ancestraux, comme l'accumulation de graisse avant l'hiver (anticipation des périodes de froid) ou encore le stockage, chez la femme, sous forme de cellulite, de réserves d'énergie destinée à la grossesse en cas de manque.

La clé d'une perte de poids durable ne réside donc pas dans la restriction calorique, mais dans la **restauration d'une harmonie métabolique, comportementale et émotionnelle**. Il ne s'agit pas seulement de ce que l'on mange, mais de la manière dont le corps l'interprète.

## La Rate : le pôle énergétique responsable du volume des chairs

Dans la vision chinoise, le pôle Rate joue un rôle central dans l'adaptation du corps à son environnement, qu'il soit alimentaire, émotionnel ou immunitaire. Il est notamment impliqué dans la **gestion de l'acidité** (par excès de sucres raffinés ou en cas d'insuffi-

sance d'apport régulier en protéines), des **fluides corporels** (comprenant les glaires, la lymphe...), et du **métabolisme des chairs**. Par « métabolisme des chairs », on entend plus généralement le volume des chairs, ce qui concerne les excroissances diverses, l'engorgement des organes lymphoïdes (thymus, ganglions lymphatiques, rate...) et bien sûr le surpoids.

Une alimentation riche en produits industriels transformés et pro-inflammatoires (gluten du blé moderne, lait stérilisé UHT) associée à une rumination émotionnelle (« je ne trouve pas de solution à mon problème et je m'en veux ») aboutit au blocage d'adaptation du pôle Rate. Il s'ensuit une accumulation des graisses associées ou non, une surcharge d'acidité selon le type morphologique, une rétention d'eau, une stagnation des déchets métaboliques et un affaiblissement du système immunitaire. Plutôt que de forcer le corps à brûler des calories à tout prix, il faut prioriser un rééquilibrage de cette fonction clé, notamment par une alimentation adaptée.

## Votre constitution est-elle défavorable ?

Nous ne sommes pas égaux face aux déséquilibres du pôle Rate. En effet, notre constitution biologique et métabolique joue un rôle clé dans la manière dont notre corps réagit aux erreurs alimentaires et aux stress du quotidien. Cette notion de constitution provenant d'Hippocrate a été revisitée par les naturopathes afin de distinguer facilement deux grands profils métaboliques.

- **La constitution neuroarthritique** : ce profil se caractérise par un métabolisme rapide et

une tendance naturelle à la nervosité. Lorsqu'il est soumis à des excès alimentaires (notamment en sucres raffinés et aliments acidifiants), il passe d'abord par un état d'acidité qui peut provoquer fatigue, douleurs articulaires ou inflammations. La prise de poids est souvent modérée et se concentre en priorité sur l'abdomen.

- **La constitution sanguino-pléthorique** : ce profil a un métabolisme plus lent et une plus grande capacité à stocker l'énergie. Sous l'effet d'un stress chronique mal géré ou d'un déséquilibre alimentaire (excès de glucides, grignotages émotionnels), il transforme directement les sucres en graisse, favorisant une prise de poids plus importante et diffuse sur l'ensemble du corps. Le passage en acidité est ici secondaire, mais cette constitution génétique prédispose plus facilement à l'obésité et aux troubles métaboliques (diabète, syndrome métabolique).

Comprendre son terrain permet d'adapter son approche pour éviter les pièges métaboliques et rétablir un équilibre durable

### Objectif n° 1 : mettre fin aux hypoglycémies

Le stockage de graisse ne dépend pas seulement des lipides ingérés, mais aussi des sucres rapides présents dans le pain blanc, les pâtisseries, les sodas ou jus de fruits. Leur consommation excessive au petit déjeuner et entre les repas (pour les sodas et pâtisseries et confiseries) déclenche un pic d'insuline (pour convertir ce surplus de sucres en graisses), qui déclenche secondairement une hypoglycémie réactionnelle quelques heures plus tard<sup>2</sup>, avec des symptômes tels que :

- **fatigue soudaine**, irritabilité, migraines, troubles de l'attention ;



- **fringales incontrôlables** (souvent à 11 heures et 18 heures) ;
- **insomnie vers 3 heures du matin**.

Ce cercle vicieux **sucres** → **insuline** → **fringales** → **stockage de graisse** conduit progressivement à une résistance à l'insuline, premier pas vers le diabète de type 2.

Pour éviter les hypoglycémies réactionnelles, voici quelques conseils :

- **Fractionner les apports en protéines sur trois repas principaux** (matin, midi et 18h) permet de casser le cercle vicieux des hypoglycémies réactionnelles. Ce modèle alimentaire, largement adopté dans les pays anglo-saxons, permet de mieux réguler la sensation de faim et d'éviter les fluctuations hormonales. Un petit déjeuner protéiné est aussi essentiel pour réguler la ghréline, hormone de l'appétit, stabiliser la glycémie et limiter les compulsions alimentaires dans la journée.
- **Supprimer les sucres rapides le matin au petit déjeuner** et limiter le café qui majore les pics d'insuline.
- **Introduire une collation protéinée légère (7 g) et légèrement sucrée vers 17-18 heures** permet de prévenir l'hypoglycémie réac-

### Jeûne intermittent : adaptez-le à votre profil

L'alimentation ne devrait pas se baser uniquement sur le rythme de vie ou le métabolisme basal, mais aussi sur la **constitution individuelle**. Une approche adaptée permet d'éviter les déséquilibres qui entravent la perte de poids. Le jeûne intermittent, très en vogue aujourd'hui, n'a pas le même impact sur tous les profils :

- **Pour les longilignes (neuroarthritiques)** : ne pas dépasser 1 à 2 semaines de jeûne pour éviter l'excès d'acidité (douleurs musculaires, acidité digestive, irritabilité).
- **Pour les sanguino-pléthoriques** : une pratique prolongée est

bien tolérée et favorise une fonte de graisse progressive, sans risque d'acidose.

Dans tous les cas, il est préférable de structurer ses repas autour d'un déjeuner vers midi et d'un dîner vers 18 heures, en veillant à un apport suffisant en protéines : environ 1 g par kg de poids idéal (soit 60 g par jour pour une femme, 70-80 g pour un homme). À titre d'exemple, 100 g de viande ou de poisson apportent environ 20 g de protéines, tandis que 100 g de légumineuses n'en fournissent que 10 g.

<sup>2</sup> Rania, M. et al., Reactive hypoglycemia in binge eating disorder, food addiction, and the comorbid phenotype: Unravelling the metabolic drive to disordered eating behaviours, *Journal of Eating Disorders*, 11, 162, 2023. En ligne.

tionnelle, souvent responsable des fringales en soirée. Cela évite également un stockage excessif des glucides et des graisses lors du dîner, repas souvent trop riche en sucres et en lipides.

- **Privilégier les glucides complexes** (riches en fibres ou en amidon qui atténuent les pics glycémiques : céréales et légumineuses) ou les amidons résistants (pommes de terre, haricots rouges, légumineuses) qui influencent encore moins la glycémie s'ils sont cuits puis refroidis au frigo. Laver le riz blanc avant la cuisson (comme en Asie) permet d'alléger sa texture et d'éliminer l'arsenic qui favorise l'inflammation digestive.

Adopter cette répartition alimentaire permet de **mieux gérer l'appétit, d'éviter les grignotages incontrôlés et de favoriser une perte de poids durable sans frustration.**

### Pourquoi le stress favorise la prise de poids

Le cortisol, hormone du stress, suit un cycle naturel : il atteint son pic le matin pour stimuler l'éveil, puis diminue progressivement dans la journée. Mais, sous stress chronique, il reste anormalement élevé, activant un mode survie qui pousse le corps à stocker les graisses, surtout au niveau abdominal.

Le stress coupe d'abord l'appétit via la libération de CRF (*corticotropin-releasing factor*). Mais une fois la phase aiguë passée, **le cortisol stimule une compensation alimentaire**, favorisant les fringales et les prises alimentaires incon-

trôlées. Cette réaction est amplifiée par le neuropeptide Y (NPY) qui augmente la faim et par une baisse de la leptine, hormone clé de la satiété.

Le cortisol diminue la masse musculaire et déclenche la libération du glucose dans le sang à partir du glycogène. Cette augmentation de la glycémie sollicite l'insuline et entraîne un stockage du glucose sous forme de graisse abdominale qui va favoriser la **résistance à l'insuline**. Cette résistance peut être **mesurée par l'indice HOMA**, calculé en fonction de la glycémie et de l'insulinémie à jeun.

Trois minutes, trois fois par jour, de cohérence cardiaque permet de réguler naturellement le taux de cortisol.

Le stress a aussi un impact sur la sérotonine, neurotransmetteur essentiel à l'équilibre émotionnel et au contrôle des pulsions alimentaires. En réaction à un excès de cortisol, l'organisme en libère en grande quantité<sup>3</sup>, ce qui épuise progressivement ses réserves, entraînant irritabilité, anxiété, envies de sucre et troubles du sommeil.

La sérotonine est le précurseur de la mélatonine, hormone qui assure l'harmonie des cycles du sommeil. Il est aujourd'hui prouvé que **la dette de sommeil favorise la prise de poids compensatoire**<sup>4</sup>. Comme 85 % de la sérotonine est produite dans l'intestin, un microbiote déséquilibré par les aliments transformés et sucres raffinés aggrave ce déficit.

Pour rétablir le sommeil, le bon équilibre émotionnel et limiter les pulsions alimentaires compensatoires, il est donc essentiel de soutenir la production de sérotonine avec une collation vers 17 heures, riche en tryptophane associant

produits laitiers (2 yaourts ou 40 gr de fromage de chèvre ou de brebis), un peu de chocolat et un fruit pour l'apport glucidique qui favorise naturellement la production de sérotonine.

Si les troubles de l'humeur sont marqués, il est utile de compléter par une plante sérotonine-like comme *Griffonia simplicifolia*.

### Ne sous-estimez pas l'incidence d'une carence en iode

Chacune de nos cellules contient et utilise de l'iode. Elle est nécessaire à la production de toutes les hormones du corps et plus particulièrement des hormones thyroïdiennes. Une carence chronique en iode favorise l'hypothyroïdie dite « fruste », qui associe une **prise de poids inexplicite**, une fatigue persistante et une frilosité. Dans ce cas, les hormones thyroïdiennes dosées dans le sang sont normales. Seul le dosage de l'iode dans les urines de 24 heures permet d'en faire le diagnostic.

Un épuisement des surrénales à la suite d'un stress chronique favorisera le passage de cette hypothyroïdie fruste en hypothyroïdie nécessitant alors un traitement hormonal.

L'Organisation mondiale de la santé recommande un dosage urinaire moyen de 100 µg/l et de 200µg/l lors d'une grossesse. En dessous de 70 µg, il est nécessaire de compléter par un minimum de 150 µg d'iodure de potassium (100 % des apports journaliers recommandés) pour restaurer un métabolisme optimal et favoriser une meilleure gestion du poids, par exemple avec une ampoule d'iode (Granions) ou 2 gouttes d'iode liquide chez Energetica.

3 Oglodek, E. A., Changes in the serum concentration levels of serotonin, tryptophan and cortisol among stress-resilient and stress-susceptible individuals after experiencing traumatic stress, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 8 décembre 2022, 16517.

4 Reutrakul, S. et Van Cauter, E., Sleep influences on obesity, insulin resistance, and risk of type 2 diabetes, *Metabolism*, 84, juillet 2018, 56-66.



Bisphénol, phtalates, PFAS, pesticides... des bombes à retardement pour notre métabolisme

## Les substances obésogènes : ces ennemis cachés du métabolisme

Notre environnement regorge de perturbateurs endocriniens, des substances capables de dérégler nos hormones et d'influencer le stockage des graisses. Prenons l'exemple des plastiques alimentaires : le bisphénol A (BPA) et les phtalates, présents dans de nombreux contenants, imitent les œstrogènes et perturbent le métabolisme. De même, certains pesticides et revêtements antiadhésifs contiennent des PFAS, des substances qui s'accumulent dans l'organisme et favorisent la résistance à l'insuline, rendant la perte de poids plus difficile.

Les médicaments du quotidien ne sont pas en reste. Des antidouleurs comme le paracétamol, ou encore certains antidépresseurs, peuvent interférer avec la régulation hormonale, freinant la combustion des graisses et accentuant le stockage.

Pour limiter leur impact, privilégiez les aliments biologiques ou issus de l'agriculture raisonnée, évitez les contenants plastiques et les films

alimentaires (préférez le verre ou l'innox), buvez de l'eau filtrée ou en bouteille de verre. Éliminez les ustensiles de cuisine à revêtement antiadhésif – type Téflon – ou synthétique, et limitez les aliments ultratransformés contenant du sirop de maïs riche en fructose, qui favorise la résistance à l'insuline et le stockage des graisses.

## Ce que le microbiote des souris nous apprend

Des études menées sur les souris obèses révèlent un lien puissant entre le microbiote intestinal, l'inflammation chronique et le métabolisme des graisses et des sucres. L'une des bactéries les plus marquantes est *Akkermansia muciniphila*, qui représente normalement 3 à 5 % du microbiote humain. Son rôle principal est de renforcer la barrière intestinale, limiter l'absorption des toxines et moduler l'inflammation. Chez les souris obèses, ses niveaux sont 3 300 fois plus faibles et chutent encore davantage chez celles qui développent un diabète.

Mais voici ce qui est fascinant : en leur administrant des prébio-

tiques, les chercheurs ont réussi à restaurer *Akkermansia*, à renforcer leur barrière intestinale et à améliorer leur métabolisme. Les souris présentaient ensuite moins de toxines inflammatoires dans le sang, un foie moins encrassé et une meilleure régulation des graisses et du sucre.

Les recherches montrent également que les bactéries dominantes dans l'intestin influencent la gestion des calories. Les personnes en surpoids présentent un excès de Firmicutes, des bactéries qui extraient jusqu'à 20 % de calories de plus des aliments qui se stockent ensuite sous forme de graisses. **Plus de Firmicutes, c'est plus de fringales et une prise de poids facilitée.**

À l'inverse, les Bacteroidetes, plus présents chez les personnes minces, se nourrissent principalement de fibres et produisent des acides gras à chaîne courte, comme le butyrate, qui protègent l'intestin et régulent l'inflammation. Ce butyrate favorise aussi *Faecalibacterium prausnitzii*, une bactérie clé dans le contrôle des réactions inflammatoires digestives. **La correction alimentaire permet de retrouver un pourcentage dominant de Bacteroidetes chez la personne obèse<sup>5</sup>.**

Comment rééquilibrer votre microbiote pour mieux gérer votre poids

- **Réduire les aliments ultratransformés** et limiter les graisses saturées, qui augmentent la perméabilité intestinale et favorisent l'inflammation.
- **Adopter une alimentation riche en fibres et amidons résistants** (légumineuses, pommes de terre cuites vapeur puis refroidies).

- **Supprimer le gluten** favorise une meilleure régulation du microbiote et de la satiété *via* une augmentation du neuropeptide Y, hormone clé du sentiment de satiété<sup>6</sup>.
- **Supplémenter en Lactobacilles** : LAB Symbiod'or chez Parinat.

## Pourquoi la culpabilité fait grossir ?

Derrière chaque envie irrésistible de nourriture réconfortante se cache une émotion non résolue. Les aliments qui nous rappellent l'enfance, un moment heureux ou un instant de réconfort deviennent des réponses automatiques au stress et aux émotions négatives. Contrairement à la faim physiologique, qui se manifeste progressivement et disparaît après un repas, la faim psychologique surgit brutalement, se manifeste dans la tête (envie soudaine, salivation) et persiste même après la satiété. Manger sous l'effet d'une émotion déclenche inexorablement culpabilité et dévalorisation.

La **culpabilité est une colère tournée contre soi-même**, nourrie par des pensées autopunitives comme « j'aurais dû résister » ou « je n'ai aucune volonté ». Ce dialogue intérieur négatif érode l'estime de soi et enferme dans un cercle vicieux : plus on se sent coupable, plus on compense par la nourriture. Selon Lise Bourbeau, ce schéma prend souvent racine dans la **blesseur d'humiliation**, qui touche ceux qui ont été contrôlés, jugés ou restreints dans leur liberté dès l'enfance. Ironiquement, les parents qui veulent trop surveiller l'alimentation de leurs enfants fa-

vorisent la compensation alimentaire plus tard<sup>7</sup>.

Comment briser ce cercle ? Une approche inspirée de la communication non violente (CNV) propose de travailler sur le besoin blessé derrière la colère : le Respect.

Prendre conscience de nos « valeurs respectables », en les écrivant et en les relisant régulièrement, fait grandir l'estime de soi. Cette juste vision de nos valeurs permet de freiner dans l'instant l'amplitude et de limiter ainsi les comportements alimentaires compensatoires.

Bon à savoir également, une étude a montré que trente minutes de méditation chaque jour durant neuf semaines, avec des exercices de pleine conscience portant sur la faim, le plaisir gustatif et la satiété, ont permis une diminution du niveau de stress, du taux de cortisol et de la graisse abdominale<sup>8</sup>.

## Une motivation inébranlable !

Perdre du poids, c'est une course de fond, semée d'embûches et de tentations sociales. Pour réussir, il faut forger une motivation qui résiste aux obstacles. Un sportif ne se focalise pas uniquement sur l'objectif final, mais apprécie chaque progrès, chaque entraînement. Appliquer cette approche au changement alimentaire permet de bâtir une discipline durable.

Le moteur biochimique de la motivation, c'est la dopamine, un neurotransmetteur qui favorise la prise de décision et l'endurance mentale. En médecine chinoise, elle est associée à la Rate, pôle clé de l'adaptation. Son précurseur, la



tyrosine, est un acide aminé présent dans les protéines animales et végétales. Un **petit déjeuner riche en protéines** (deux œufs ou 80 g de viande ou 150 g de légumineuses ou 15 g de protéines de riz ou de pois dans une soupe ou une compote) stimule naturellement cette dopamine. En cas de fatigue matinale persistante, une supplémentation en **tyrosine** avant le petit déjeuner peut être utile.

Mais l'un des plus grands freins à la motivation, ce sont les saboteurs. Ces proches qui, par peur du changement ou de leur incapacité à suivre votre exemple, vous tentent, vous dénigrent ou minimisent vos efforts. Leur stratégie joue souvent sur le besoin d'appartenance au groupe. Face à eux, inutile d'argumenter : **souriez, écoutez, et ne rentrez pas dans leur jeu !**

Enfin, il faut comprendre que l'ambivalence fait partie du processus : « Je veux maigrir, mais j'aime trop manger. » Cet état est normal et doit être accompagné avec bienveillance. L'Entretien motivationnel, développé par William R. Miller et Stephen Rollnick, repose sur cette acceptation. Plutôt que d'imposer un changement, cette méthode aide à renforcer la motivation intrinsèque, en respectant le rythme et les valeurs de chacun. Après tout, le changement durable ne peut venir que de soi-même !

6 Hansen, L. B. S., Roager, H. M. et Pedersen, O., A low-gluten diet induces changes in the intestinal microbiome of healthy Danish adults, *Nature Communications*, 9, 2018, article 4630.

7 Farrow, C. V., Haycraft, E. et Blissett, J. M., Teaching our children when to eat : How parental feeding practices inform the development of emotional eating – a longitudinal experimental design, *American Journal of Clinical Nutrition*, 18 mars 2015, pii: ajcn103713.

8 Daubenmier, J. et al., Mindfulness intervention for stress eating to reduce cortisol and abdominal fat among overweight and obese women : An exploratory randomized controlled study, *Journal of Obesity*, 2011, 651936.

## Stratégie en 6 étapes pour réguler son poids durablement

<b>Stabiliser la glycémie et éviter les fringales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apporter une portion de protéines sur 3 repas principaux pour éviter les hypoglycémies réactionnelles</li> <li>• Si le repas du soir est tardif (20 heures), ajouter une collation à 17 heures</li> <li>• En cas de jeûne intermittent, privilégier des repas à midi et à 18 heures avec une répartition équilibrée des protéines</li> </ul>
<b>Développer le respect de soi pour contourner les saboteurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailler son estime de soi et sa motivation en identifiant ses valeurs et qualités</li> <li>• Se faire accompagner par un thérapeute utilisant la technique des entretiens motivationnels pour lever les blocages et dépasser l'ambivalence</li> </ul>
<b>Réguler le cortisol et réduire l'impact du stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer 3 minutes de cohérence cardiaque au lever, au retour du travail et au coucher</li> <li>• Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i>) : 1 gélule à 11 heures et 1 à 17 heures pour moduler le cortisol, le GABA et la sérotonine</li> <li>• Bisglycinate de zinc : 1 gélule de 15 mg le soir pendant 3 mois pour soutenir l'équilibre hormonal et l'immunité</li> </ul>
<b>Améliorer la qualité du sommeil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bisglycinate de magnésium : 150 mg matin et soir en continu</li> <li>• Griffonia (5-HTP) : 2 gélules à 17 heures pour favoriser la production de sérotonine et de mélatonine</li> <li>• Mélatonine en spray : 1 pulvérisation sous la langue au coucher et en cas de réveil nocturne à 3 heures du matin</li> <li>• L-tyrosine (précurseur de la dopamine) : 500 mg à 1 g le matin, 10 minutes avant un petit déjeuner protéiné. Cure de 3 à 6 mois selon la fatigue matinale due au sommeil non récupérateur</li> </ul>
<b>Réduire l'inflammation digestive et rééquilibrer le microbiote</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exclure les produits ultratransformés, les sucres raffinés, le fructose et les perturbateurs endocriniens</li> <li>• Consommer des amidons résistants pour stimuler la production de butyrate et réguler la glycémie</li> <li>• Augmenter l'apport en fibres avec légumes cuits et soupes, qui nourrissent les Bacteroidetes bénéfiques du microbiote</li> <li>• Supplémenter avec Symbiod'or (Lactobacillus thermostabilisé – Parinat) pour renforcer la diversité bactérienne</li> </ul>
<b>En cas d'insulinorésistance persistante après 2 mois de correction alimentaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insu-Protect (Copmed) : 3 gélules avant le repas de midi pendant 3 à 6 mois pour réguler l'insuline et lutter contre le stress oxydatif</li> </ul>

Les résistances à la perte de poids trouvent leurs racines dans les profondes mutations de notre mode de vie depuis les années 1980. Pourtant, nos mécanismes biologiques ancestraux, conçus pour assurer notre survie, continuent d'interpréter ces changements comme une menace, nous incitant à stocker de l'énergie dès que notre équilibre est compromis.

La clé d'une transformation durable ne repose donc pas uniquement sur la gestion du poids, mais sur une véritable reconnexion à soi. Cela passe par la compréhension de notre biologie, l'acceptation bienveillante de notre corps et de ses besoins, ainsi que par l'affirmation de choix de vie alignés avec nos valeurs. Lorsque le bien-être émotionnel devient une priorité,

le corps cesse de résister et la perte de poids devient une conséquence naturelle de cet équilibre retrouvé.

**Dr Olivier STIEN,**  
fondateur de  
l'Institut de biologie  
nutritionnelle

