

Comment Perdre du Ventre : Les 7 mensonges qui empêchent les femmes de Mincir après la Ménopause



Par Nicole Panel

Nicole Panel a déjà accompagné des femmes ménopausées dans leur recherche du poids idéal, d'une meilleure apparence physique et d'une sérénité retrouvée. Elle démonte ici les 7 mythes les plus répandus sur la perte de poids :

1. **"On grossit à la ménopause, à cause des hormones"** **FAUX** Le poids moyen des femmes augmente progressivement tout au long de leur vie. Les femmes entrent généralement dans la zone de surpoids vers 50 ans, mais ce n'est pas dû à la ménopause. C'est simplement la suite d'une prise de poids régulière et de longue date. Les hormones ne sont donc pas responsables de la prise de poids. En revanche, les changements hormonaux liés à la ménopause favorisent l'arrivée de la graisse sur le ventre (et moins sur les cuisses).
2. **"Il suffit de se priver"** **FAUX** Un régime restrictif seul est souvent contre-productif, pour les raisons que vous allez voir plus loin. De plus, "se priver" ne veut rien dire. Il s'agit de savoir sélectionner les bons aliments, et en écarter d'autres. Par ailleurs, "se priver" est souvent synonyme de sacrifice, ce qui vous desservira sur le long terme.
3. **"C'est la faute des aliments gras"** **FAUX** Contrairement à la croyance populaire, les graisses ne sont que très peu responsables du surpoids. Elles donnent du goût à vos plats, et augmentent donc votre plaisir, ce qui est capital pour un succès sur le long terme ! Ce sont les sucres (lents et rapides) qui sont les principaux coupables : absorbés en excès, ils sont transformés en graisse par le corps. De plus, le sucre a un haut pouvoir addictif, et déclenche des pulsions alimentaires.

4. **"Tout est question de calories"** FAUX Comme je l'explique pendant l'entretien préalable, les calories sont un système fantaisiste, qui n'indique pas si un aliment va vous faire grossir ou non.
5. **"Il suffit de faire du sport"** FAUX Une activité physique régulière est généralement bénéfique pour la santé. En revanche, à moins d'être supervisé par un coach spécialisé, qui vous fera pratiquer plusieurs heures par jour, vous ne perdrez que très peu de graisse en vous dépensant physiquement.
6. **"Il faut souffrir pour maigrir"** FAUX Il est possible de souffrir pour perdre du poids, mais c'est loin d'être une obligation ! Et d'ailleurs, ce n'est pas souhaitable, car votre corps vous le ferait payer. Des approches douces existent, qui ménagent le plaisir et le bien-être tout en vous permettant d'éliminer en douceur vos kilos superflus.
7. **"Il suffit de... il suffit de..."** FAUX Le surpoids est un problème global, qui implique votre alimentation, votre physiologie et vos émotions. Une approche globale s'impose ! L'hypnose. Pour toutes ces raisons, la seule correction alimentaire est généralement insuffisante. Il convient de prendre en compte tous les aspects de votre surpoids.
8. (BONUS) **"J'ai déjà tout essayé"** FAUX C'est une exagération, et vous le savez bien. Vous avez essayé beaucoup de choses. Vous avez essayé les approches qui étaient à votre portée immédiate, mais vous n'avez pas TOUT essayé. Si c'était le cas, votre problème serait résolu !

Pensez à un enfant qui apprend à marcher : il ne se décourage pas à la première chute, ni même à la 100ème (sinon nous marcherions tous à 4 pattes !). Si vous êtes déjà passée par tous les régimes à la mode, sans succès, c'est peut-être qu'ils avaient tous le même défaut : ils ne prennent en compte QUE l'aspect alimentaire

