

**LA VÉRITÉ  
SI JE FONDS !  
LES DERNIÈRES  
ARMES  
ANTICELLULITE**

# ELLE

# SPÉCIAL MAIGRIR

## OBJECTIF LIGNE

**MODE**  
JOUÉZ DES  
HANCHES

MOINS 5 KILOS  
EN RÉGIME  
A VOS MESURES

TESTÉS POUR VOUS  
LES PROGRAMMES  
DES STARS

MÉDECINES DOUCES  
EN MARCHÉ  
VERS L'ÉQUILIBRE

LÉGUMES GOURMANDS  
A CUISINE MINCEUR  
D'ALAIN DUCASSE

**EXTRAITS  
EXCLUSIFS**  
LE NOUVEAU  
THRILLER  
DE PATRICIA  
CORNWELL

HEBDOMADAIRE. 12 MARS 2001  
DOM 22 FF. TOM 950 F CFP. 90 FB. 4,20 FS.  
8 DM. ATS 55. 550 PTS. £ 2.50. 1 200 DR. 6,50 FL.  
5 500 L. PORTUGAL CONT. 600 ESC.  
ALGÉRIE 220 DA. 35 DH. 3,300 DT. CN \$ 4.95.

M 1648 - 2880 - 14,00 F



## RÉFLEXOLOGIE

# EN MARCHÉ VERS L'ÉQUILIBRE !

**Comment maigrir si le système digestif travaille au ralenti, si les hormones battent la chamade ou si le stress mine tout l'organisme ? La réflexologie, cette médecine chinoise traditionnelle, peut jouer son rôle...**

Les Chinois, il y a 5 000 ans, considéraient déjà le pied comme la sentinelle et le porte-parole du corps, explique David Tran, réflexologue. Il est en effet traversé par 60 points-réflexes et 7 200 terminaisons nerveuses connectées, par l'intermédiaire de la moelle épinière et du cerveau, à toutes les régions du corps. Sans que l'on explique scientifiquement les mécanismes, il semblerait que les zones-réflexes du pied présentent un champ énergétique diminué lorsque l'un des organes est déséquilibré. Au seul toucher, le praticien peut déceler ces blocages et relancer la machine. Les points lui paraîtront plus ou moins « durs », comme s'ils étaient remplis de petits grains de sable. Par des massages et des pressions, il va peu à peu chasser ces toxines. Une technique simple et sans danger avec, pour seul bémol, des précautions à prendre pour les femmes enceintes.

### ► ON DÉBLOQUE TOUT

On ne maigrir pas toutes de la même façon. « Avant d'aider la femme à perdre du poids, il faut déjà identifier la cause de la surcharge pondérale », explique Gwen Libouban, réflexologue à Paris. Quand le corps fonctionne au ralenti, il s'engraille et emmagasine des toxines. Le réflexologue va donc s'intéresser aux systèmes digestif, hormonal, veineux, lymphatique, mais aussi nerveux. Chez une femme très angoissée, le travail se concentre sur l'abdomen (le plexus solaire, l'estomac). Lorsque ces angoisses sont ancrées depuis très longtemps, il faudra davantage insister sur les points correspondant aux reins. Selon David Tran, le surpoids est le résultat d'un déséquilibre énergétique. Le corps manque de yang, c'est-à-dire de feu pour brûler les graisses et, donc, les stocke. Pour « rallumer » le feu, il va travailler trois points comparés à un arc, une corde et une flèche : le foie, la rate, le pancréas. Sur le pied gauche, il presse les points du pancréas, tire vers la rate, puis descend vers le bas plexus hypogastrique (un point situé dans les intestins). Sur le pied droit, c'est le pancréas, le foie et la vésicule biliaire qu'il va solliciter. Selon cette méthode, il parvient ainsi à éliminer les graisses, même rebelles. D'autres points, comme ceux correspondant aux glandes surrénales, s'ils sont réactifs, permettront de limiter les fringales.

### ► ON EFFACE LA MÉMOIRE CELLULAIRE

Les personnes qui n'arrêtent pas de grignoter essayent de compenser une émotion, une partie de leur histoire qu'elles

aimeraient oublier. Tout ce que l'on n'exprime pas, le corps l'imprime. Pour l'aider à retrouver son poids de croisière, il faut faire le tri dans ses émotions. C'est selon ce précepte que la réflexologie plantaire s'attache aussi à effacer la mémoire cellulaire, à déprogrammer les mécanismes ancrés dans le corps depuis l'enfance. Le praticien travaille alors avec une technique très particulière, le long du pied, sur des points qui correspondent à la colonne vertébrale. « J'observe souvent le visage de mes patientes. Lorsque je touche à ces points, je le vois traversé par de multiples sensations », raconte David Tran. Se libérer de ses émotions refoulées peut ainsi aider à perdre des kilos en trop, mais aussi prévenir leur retour. Comme pour tout régime, il n'y a pas de miracle ; la réflexologie demande du temps. Le corps doit se débarrasser de ses mauvaises habitudes. Selon les réactions du corps, il faut compter environ un mois de traitement par kilo en trop. Chez soi, on peut faire rouler une petite balle sous le pied. Bien sûr, ce n'est pas aussi précis que le travail du réflexologue, mais cela empêche aux points-réflexes de « s'endormir » entre deux rendez-vous. Surveiller son alimentation, faire du sport et bien respirer sont toujours indispensables.

**Sacha Bruno**

### COMMENT SE PASSE UNE SÉANCE

**Vous êtes allongée dans un fauteuil. Le réflexologue commence par un bilan général. Il masse le pied pour vous détendre. Petit à petit, il travaille les différentes zones, quitte à revenir plusieurs fois sur un même point, jusqu'à ce que celui-ci « cède ». Dès la première séance, on se sent plus légère. On dort mieux, la digestion est moins pénible. Mais il n'est pas rare non plus, pendant les 48 heures qui suivent, d'avoir des nausées, le ventre qui gargouille, des troubles du sommeil, un début de rhume ou, au contraire, de se sentir euphorique, signes que le corps travaille ! On conseille un léger repos après chaque rendez-vous pour bénéficier au maximum des bienfaits de la technique, et de boire beaucoup d'eau pour faciliter l'élimination des toxines. En général, on commence par deux séances par semaine le premier mois, puis une séance mensuelle pour entretenir les résultats.**

David Tran, 82, boulevard Malesherbes, Paris-8<sup>e</sup> (tél. : 01 42 25 17 95).  
Gwen Libouban, 7, rue Burq, Paris-18<sup>e</sup> (tél. : 01 42 64 54 05).