

## MON COMBAT CONTRE L'OBESITE, PAR NATHALIE

juin 2017

*N. d. Taty Lauwers. Merci à Nathalie, que j'ai connue par une des auditrices en profilage alimentaire Martine Willot - [détoxàlacarte.fr](http://detoxalacarte.fr)*

Depuis mes 3 à 4 ans j'ai commencé à être en surpoids. Pour des raisons héréditaires, mais aussi psychologiques. A 10 ans je fais mon premier régime durant l'été. Je faisais 80 kg. Crudités et jambon étaient mon repas de référence. Quelques années après j'ai repris du poids puisque à 15 ans mes parents m'amènent dans un centre de diabétologie et de nutrition où je suis suivie durant quelques semaines via des visites ponctuelles. Je perds 15 kilos non sans déjà quelques sacrifices. J'avais hâte que ça s'arrête. Après quelques mois je craque mais je ne reprends pas trop de poids.



### PETIT DETOUR DANS LE TEMPS: NATHALIE IL Y A 10 ANS ET NATHALIE EN MAI 2017

Je rencontre à 18 ans mon compagnon qui est malheureusement cuisinier. J'étais à 65 kg. Nous ouvrons ensemble un restaurant dont la vie fut éphémère. Mais aura augmenté mon poids de 40 kg en 15 mois. Vous vous demandez comment cela a été possible n'est ce pas ??? Et bien moi aussi. Disons qu'un terrain propice, le stress du service et ma gourmandise d'une bonne cuisine française m'ont entraîné dans un tourbillon de prise de poids. Je ne me voyais pas grossir, j'utilisais des vêtements amples, du coup j'avais toujours de la place.

Alors à 20 ans je me suis fait hospitaliser une semaine dans un établissement spécialisé. Où je devais manger, entre autre, des carottes à l'eau beurk !!! Là je perds 20 kilos mais au bout de 3 mois je n'en peux plus. Et j'arrête. 6 années de chômages m'ont conduite à une reprise de poids

A 28 ans je mets au monde mon premier enfant et avoisine 100 kg pour 1.50 m. A 30 ans je suis à plus de 115 kg. Je m'inscris donc à ces fameuses réunions connues pour maigrir où l'on vous pèse devant tout le monde, et aussi où l'on vous vend des produits dérivés. Je le reconnais, j'ai perdu 22 kg et une bonne partie de mes

cheveux ! J'ai compris bien plus tard que c'est la privation de graisse qui en étaient la cause. Et mon porte monnaie lui aussi à maigri !!!

A 33 ans, j'ai mon 2eme enfant Je ne prends que 10 kg car mon gynéco m'a vivement déconseillée de consommer des sucres suite à un diabète gestationnel. Je m'exécute durant les 4 deniers mois et oh! surprise je ne prends plus un gramme ! Sortie de la maternité, je suis à 105 kg. Motivée je commence de suite à réduire mon alimentation, mais le jour même ou le lendemain je tombe dans les pommes. Je renonce donc à cette privation, le temps de me requinquer. Sauf que 5 ans plus tard (à 38 ans) je me trouve à 125kg soit une IMC de 55 !!! J'étais regardée comme un monstre, refoulée à tous mes entretiens et e subissais de la discrimination dans un emploi.

Une nuit, le déclic : pourquoi ne pas te faire poser un anneau ? Je commence mes démarches en 2007 c'est-à-dire il y à 10 ans. Je me fais opérer. Mais manque de chance je ne perds que 15 kg, l'anneau ayant bougé, plus rien à faire. Alors 4 ans après, un autre chirurgien me retire l'anneau et me réduit l'estomac. Plus efficace, je perds 36 kg durant la 1ere année : impressionnant !! J'en suis à 50 kg de perdu depuis le début de l'aventure. Ravie, je rencontre un chirurgien spécialisé dans la chirurgie réparatrice des ex-obèses qui refuse de m'opérer car mon IMC n'est pas inférieur à 30. En effet j'étais à 34...

Au fur et à mesure, je mange un peu plus et surtout du sucré. En un hiver j'ai repris 10 kg. Là j'ai compris que rien n'est jamais acquis et même si la chirurgie de l'estomac est une aide, on doit rester vigilant à vie. Je trouve une technique façon hyper protéinée. Dur dur, car nous l'avons fait en famille et là ne manger que de la viande durant 2 jours nous étions agressifs les uns envers les autres. Impressionnant !! cela me faisait penser à une troupe de lions !!! Je perds tout de même mes 10 kg en 3 mois enfin je reste vigilante.

Je retourne voir le chirurgien esthétique qui me refoule et me propose de me faire un bypass pour perdre ces fameux 10 kg que je n'arrivais toujours pas perdre !! Non friande des blocs opératoires, je me dis que je trouverai bien une solution. A mon grand regret la technique hyper protéinée ne fonctionne plus... et puis je rencontre Martine Willot lors d'un jeûne . J'avais envie de ressentir la faim, car j'avais toujours cette sensation de trop plein. Besoin de détox aussi, la perte de poids était le bonus. Elle me fait découvrir un autre monde alimentaire et m'encourage à écouter mon corps. A la sortie de jeûne, j'avais perdu 5 kg et repris 2 . J'étais donc à 74.5kg. Les bienfaits et le bien-être lors du jeûne m'encouragent à en refaire un en février de cette année. Après ce stage-là, je démarre le stop and go. Et au lieu de reprendre les fameux 2 kilos j'en reperds 4 de plus soit 10 kgs perdus en 3 mois. Le premiers mois, rien ne se passe sur la balance ni plus ni moins... mais grâce à ma prise de mensuration je vois les cm de tour de taille cuisse et mollet réduire ! J'avais donc quand même des résultats. Au 2eme mois la balance à commencé à réagir. En 2 mois j'ai perdu 6cm de taille 5cm de cuisse et 3cm de mollet. Ce qui représente au total 3 tailles de vêtements en 3 mois ! Inutile de vous dire que maintenant je suis opérable puisque mon IMC est passé sous la barre des 30. En 10 ans j'ai perdu 60 kg soit quasiment la moitié de mon poids...

Le stop & go n'est pas un régime mais une nouvelle hygiène de vie. Les 15 premiers jours maigres c'est un peur dur, car on ressent un peu la faim (le temps de dé crocher des sucres) mais il faut bien penser à manger gras les jours gras !! Puis le corps s'habitue et exit les fringales !! Depuis je suis plus zen : bien dans mon corps, donc bien dans ma tête. Je dors comme un bébé, les nuits sont réparatrices. Aucune frustration quand les sorties se présentent, je ne m'en prive pas, puisque les jours maigres rattraperont le tir. Le fait de savoir aussi qu'il n'est pas interdit de s'octroyer une pâtisserie de temps en temps : eh bien, on n'en a plus envie ! Étonnant non ? Et si on se lâche un soir avec une copine à se faire une dégustation de grands chocolats accompagné d'une bière bien sucrée, le lendemain on sait pourquoi le jour maigre on à faim et du coup on résiste !! Quelques mois plus tôt dans l'ignorance totale, je me serais lancée sur le premier truc comestible !

Au lieu de 5 repas par jours conseillés pour mon estomac réduit, j'en suis à trois maxi les jours gras. Plus envie de grignoter du tout ! je m'accorde presque tous les soirs un carré de chocolat noir puisque désormais le chocolat au lait me paraît trop sucré, tout comme les pâtisseries et autres friandises. Je recherche avant tout des produits sains et de la saveur. D'ailleurs petite anecdote, maintenant quand je regarde les pubs sensées donner

l'eau à la bouche, j'imagine le goût des produits chimiques et industriels, voire le trop sucré, et cela me donne la nausée !! Après 3 mois de Stop & go, je n'ai pas envie d'arrêter bien au contraire ! Maintenant les écarts me tentent de moins en moins quand je repense aux difficultés de digestion que j'ai pendant des heures !

Je me surprends à penser que si j'avais eu connaissance de cette hygiène de vie je n'aurais sûrement pas eu besoin de subir ces 2 opérations !!

Maintenant la vie est encore plus belle !! Merci à Taty Lauwers et à Martine Willot pour votre encadrement et votre soutien. Il y a peu de temps, lorsque j'essayais un tailleur en 42, ma fille m'a dit « maman, tu redonne de l'espoir à toutes les rondes ». Eh bien à toutes les deux aujourd'hui, je vous dédie cette belle phrase... Et merci Annaïs pour cette révélation.

NB. En cumulant toutes mes pertes de poids on avoisine 150kg