



«L'ACUPUNCTURE AIDE À MAIGRIR!»

Elisabeth Pomarat est médecin spécialiste en médecine traditionnelle chinoise et acupuncture au centre Sinomedica de Lausanne. C'est elle qui suit les époux Brélaz.

D' Pomarat, c'est prouvé scientifiquement, l'acupuncture fait maigrir?

Oui, des études internationales ont montré son efficacité sur les marqueurs de l'obésité comme certaines hormones, notamment la leptine, qui est un indicateur de satiété. En cas de surpoids, elle se dérègle et le patient perd ses repères. Il est possible de modifier son taux de sécrétion, mais aussi d'augmenter la tolérance au régime et d'améliorer le métabolisme. Mais les aiguilles ne suffisent pas. Il faut combiner l'acupuncture avec une diète.

N'allez-vous pas à contre-courant de la tendance

actuelle qui préconise, plutôt que des diètes drastiques comme la vôtre, de manger moins mais varié?

Nous privilégions aussi cette démarche. Mais certains patients, parfois avec une obésité morbide, ont déjà essayé sans succès les méthodes dites «raisonnables» où l'on préconise une hygiène alimentaire riche et variée. L'intérêt de la diète, c'est qu'elle est très motivante, stimulante et les progrès sont rapides. Nous visons l'équilibre après l'atteinte d'un poids de forme. A ce moment-là, la cellule aura retrouvé son métabolisme de base et la phase de stabilisation pourra commen-

cer. Une phase incontournable à mes yeux. Il faut éviter à tout prix l'effet rebond.

Le responsable de la consultation obésité du CHUV a déconseillé ce type de diète sévère, soutenant qu'elle pouvait occasionner des problèmes rénaux mais également une fonte de la masse maigre (muscles). Que répondez-vous?

Je comprends qu'on puisse émettre des réserves. Mais pour certains patients qui sont en obésité sévère, la seule alternative à la diète, c'est le by-pass. Qui implique un acte chirurgical, donc un risque accru. Notre régime

n'est pas dangereux pour les reins car il n'est pas hyperprotéiné, comme c'est le cas par exemple dans le régime Dukan. Notre diète prévoit la prise de protéines seulement une fois par jour. Quant à la fonte de la masse maigre, je ne suis pas tout à fait d'accord. Dans tous les régimes, elle diminue un peu, d'où la nécessité de pratiquer des exercices physiques. Mais dans notre régime, c'est bien ensuite la masse grasseuse qui diminue. La perte de poids déjà importante de Daniel Brélaz en est un bon exemple, et c'est loin d'être fini! ■