



NADIA TRUCHARD: « POUR MINCIR,
IL FAUT ÉCOUTER SON CORPS. »

Iridologue, nutritionniste et maître reiki, la Valaisanne Nadia Truchard a mis au point une méthode personnelle pour perdre du poids facilement, sans privation, mais également pour se sentir mieux dans son corps et sa tête. Interview.

(suite en page IV)

NADIA TRUCHARD: «POUR MINCIR, IL FAUT ÉCOUTER SON CORPS.»

(suite de la page III)

EN QUOI CONSISTE VOTRE APPROCHE? Il ne s'agit pas d'un régime, mais d'un réglage alimentaire. Mon approche repose d'abord sur une analyse de l'iris de l'œil, qui me permet de déterminer les forces et les faiblesses d'un organisme. Ma méthode prend en compte des aspects purement physiologiques – comme les capacités digestives et le métabolisme de la personne –, mais également émotionnels, car ceux-ci sont intimement liés aux comportements alimentaires.

CERTAINS ALIMENTS SONT-ILS INTERDITS? Non, ni le chocolat, ni même le vin. Il y a cependant quelques règles à respecter, dont la principale est le respect du temps de digestion qui est de quatre heures. Il faut prendre des repas réguliers – petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner – et ne pas manger entre 8 h et le repas de midi, puis jusqu'à 16 h, moment où l'on prend un goûter à base de fruits, de jus de fruits et de yogourts. Cette collation est obligatoire, que l'on ait faim ou non, car elle permet de maintenir un taux d'hypoglycémie correct. Le temps de digestion pour ce goûter étant d'une heure trente, il est ensuite possible de dîner, mais ce repas doit être dissocié: des féculents ou des protéines, mais pas de combinaison des deux, car cela rendrait la digestion trop difficile. Pendant les temps de digestion, il faut boire, notamment du thé vert qui nettoie le corps, mais surtout ne rien manger. Même le plus petit aliment bloque la digestion, entraînant un stockage des graisses par le corps.

Autre impératif: il faut toujours tapisser l'estomac par l'ingestion de cru – une salade – au début d'un repas. Sinon l'organisme se sent agressé et sécrète des anticorps.

COMBIEN DE KILOS PEUT-ON PERDRE? De un ou deux à plus de 40 kg, tout dépend. Cela dit, il ne faut pas se fixer des objectifs de perte de kilos. A partir du moment où l'on nourrit correctement le corps, le cerveau gère toutes ces données et se déleste naturellement des kilos superflus.

PEUT-ON ESPÉRER DES RÉSULTATS RAPIDES? Oui, notamment en ce qui concerne le bien-être, la sensation d'être bien dans son corps. C'était du reste l'objectif initial. C'est seulement par la suite que j'ai constaté les effets de cette méthode sur la perte de poids.

VOTRE MÉTHODE S'ACCOMPAGNE D'UN TRAVAIL SUR LES ÉNERGIES... Oui, lors de chaque séance, qui se déroule une fois tous les 15 jours après les deux premières nécessaires à l'explication et à la mise en place de ma méthode. Je fais du reiki, des bols tibétains... L'émotionnel ne peut pas être laissé de côté.

Propos recueillis par **ODILE HABEL**

Infos:
www.nadiatruchard.com