

SERVICE Que vaut le régime à l'aiguille du médecin tessinois Massimo Fumagalli ?

Manger des portions pour bébé et ne pas trop souffrir grâce à l'acupuncture



Massimo Fumagalli médecin et Développeur de régimes alimentaires

LUISA ITA

Qu'il s'agisse d'un jeûne au jus de fruit, d'un régime pauvre en glucides ou d'un régime à base de soupe, les personnes qui veulent perdre du poids sont prêtes à faire presque n'importe quoi pour se débarrasser de leurs kilos superflus. Elles se lancent souvent dans un régime draconien et malsain. Certes, les kilos disparaissent à court terme, mais les régimes extrêmement rigides ne conviennent généralement pas au quotidien et les kilos reviennent souvent rapidement sur les hanches - l'effet yo-yo classique. C'est précisément ce que la nouvelle méthode de perte de poids, étudiée par le médecin tessinois Massimo Fumagalli depuis plus de vingt ans, vise à éviter. Sa méthode : avec des aiguilles pour atteindre le poids de vos rêves ! Il a récemment publié les résultats de ses études sur le sujet dans une revue scientifique renommée.

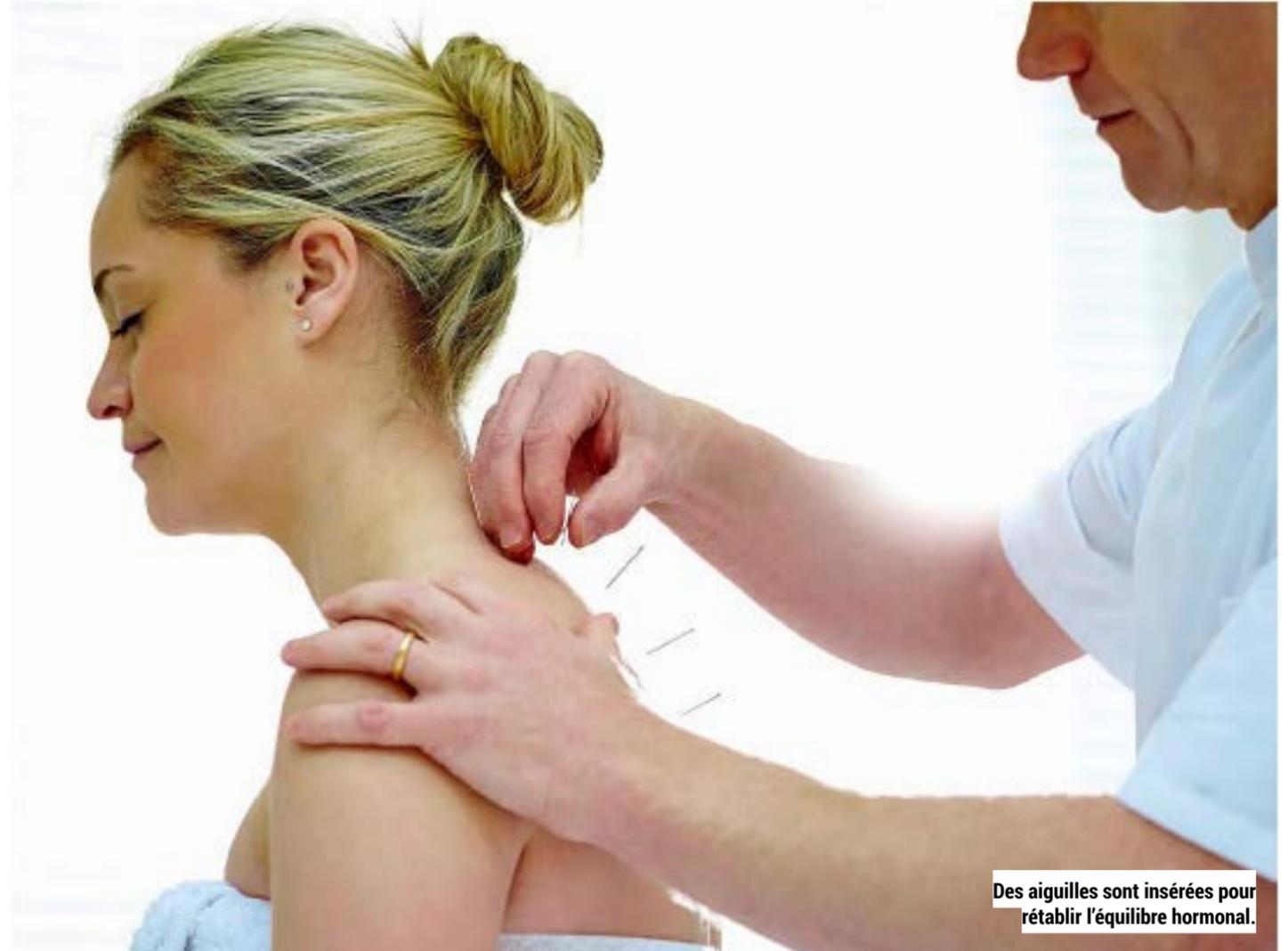
Le médecin associe la médecine occidentale à la médecine traditionnelle chinoise.

Il a mené une étude médicale au cours de laquelle, avec 35 médecins des cliniques Sinomedica spécialisées dans l'acupuncture, il a traité un total de quelque 11 000 patients avec des aiguilles d'acupuncture. Combinées à un régime strict à faible teneur en glucides, les personnes ont obtenu d'ex-

cellents résultats, explique le médecin : «Les quelque 11 000 personnes ont perdu du poids en sept mois.

Ils ont obtenu une perte de poids moyenne impressionnante de 17,5 kg et ont pu maintenir une perte de poids moyenne de 15,5 kg sur une période d'un an et demi.

Fait remarquable, les personnes souffrant d'obésité sévère ont perdu en moyenne 28 kg en seulement six mois. Mais comment cette méthode miracle de perte de poids est-elle censée fonctionner ? Le professeur Fumagalli est convaincu que l'obésité peut avoir de nombreuses causes différentes, et pas seulement la suralimentation. Il voit par exemple l'origine du problème dans l'interaction entre les systèmes hormonal, nerveux et immunitaire, ou dans une légère inflammation ou des perturbations du microbiome intestinal. L'étude se concentre sur les hormones ghréline et leptine, qui sont déséquilibrées dans ces cas. Alors que la ghréline donne une sensation de faim, la leptine donne une sensation de satiété. En cas de surpoids, la leptine est bloquée : on brûle moins de calories et on a faim en même temps. «Tant que l'équilibre entre les fonctions de l'organisme n'est pas garanti, le régime alimentaire et l'exercice physique supplémentaire ne permettent pas toujours d'obtenir une amélioration



Des aiguilles sont insérées pour rétablir l'équilibre hormonal.

durable, et c'est précisément là que l'acupuncture entre en jeu : **Fumagalli veut rééquilibrer les deux hormones ghréline et leptine à l'aide d'aiguilles insérées avec précision.** La thérapie réduit la sensation de faim extrême, ce qui rend le régime supportable dans un premier temps, car c'est là que le bât blesse : dans sa communication, Fumagalli ne met l'accent que sur les séances d'acupuncture hebdomadaires, mais il ne se rend compte que dans un deuxième temps que ses sujets d'expérience sont autorisés à consommer moins de calories que ce dont leur corps a réellement besoin : les patients ne peuvent consommer que 450 calories par jour, sans aucune exception ! À titre de comparaison, un enfant pesant environ quatre kilos a besoin de 400 à 480 calories par jour. Pour

perdre du poids de manière saine et durable, les experts en nutrition recommandent généralement un déficit calorique modéré, qui peut être calculé individuellement en fonction de la taille et du poids à l'aide de la formule de Harris-Benedict. Sur Internet, on trouve des calculateurs qui indiquent le budget calorique quotidien pour un régime modéré à long terme : **pour les femmes, le quota quotidien se situe généralement entre 1600 et 1800 calories, pour les hommes un peu plus.** Fumagalli explique le régime alimentaire de ses patients : «Le régime consiste en trois repas par jour. Une pomme ou un kiwi au petit-déjeuner, des protéines - viande ou poisson - avec des légumes ou une salade au déjeuner et des légumes ou une salade au dîner». Les aliments riches en glucides,

tels que le riz ou les pâtes, sont totalement évités. Le régime est suivi jusqu'à ce que la personne ait atteint son poids idéal : «Une phase de deux mois suit, au cours de laquelle les aliments interdits pendant la phase de perte de poids sont progressivement intégrés. D'abord les produits laitiers, puis les légumes et enfin les glucides. Pendant cette période, des séances d'acupuncture sont programmées tous les quinze jours». Une fois que tous les aliments ont été réintroduits, la phase de maintien commence : pendant les deux années suivantes, le Tessin recommande des séances d'acupuncture mensuelles accompagnées d'un régime pauvre en glucides.

Les glucides doivent représenter moins de 20 % de l'apport alimentaire quoti-

dien total, qui est également faible. **L'Office fédéral de l'alimentation et des affaires vétérinaires (OAV) recommande que les glucides représentent environ 45 à 55 % de l'apport énergétique quotidien dans un régime équilibré.** Face à l'accusation de régime d'urgence malsain, Fumagalli déclare : «Notre hypothèse est que l'acupuncture stimule le métabolisme et supprime ainsi les effets secondaires des régimes d'urgence connus dans la littérature, c'est-à-dire la réduction du taux métabolique après un régime et l'effet yo-yo qui en résulte.

Nous suggérons donc un suivi à long terme et un régime d'entretien avec des séances régulières d'acupuncture pour continuer à stimuler le métabolisme et obtenir ainsi une perte de poids permanente».