

**Important : Ce document constitue une synthèse des recommandations du Dr Saldmann. Pour toutes les justifications scientifiques, veuillez vous reporter à son livre.**

### 1) Excès de poids

**Principe :** coupe faim associant plaisir et efficacité pour mieux contrôler son poids

**Produits :**

- **Chocolat noir 100 %** (environ 30 gr ou 3 carrés de chocolat max par jour) avant un repas provoque un arrêt brutal de la pulsion alimentaire sans frustration et sans douleur.
- Le **safran**
- **Hydratation** (un verre avant le repas)
- La **montre** : marquer une pause au milieu d'un repas (activation de centre de la satiété)
- Le **blanc d'œuf** provoque une excellente satiété
- Certains aliments comme les **champignons, les tomates ou les pommes de terre vapeur** ont capacité de faire volume (favorise la satiété) en apportant un faible taux calorique.

**Régulateurs du poids**

- Remplacer le **sel** (consommation excessive et nuisible pour la santé) par du **poivre** (diminue l'appétit et les flatulences ; bruleur de graisse)
- **Thé vert** à la fin d'un repas augmente de 2 heures la durée de satiété.
- Se **concentrer** sur ce que l'on fait et sur le moment présent permet de s'ouvrir davantage de plaisirs et contribue à réguler son poids

### 2) Dynamiser son organisme

- Bienfaits de **l'exercice physique** (30 mn activité en continu par jour) ; activités simples et peu coûteuses (marche rapide, vélo, course pied, gym avec petits haltères, escaliers)
- **Jeûnes intermittents** (un jour de jeûne par semaine) uniquement eau ou boisson non calorique ; être occupé ce jour-là ; éviter un repas copieux à la reprise alimentaire.

### 3) Améliorer son sommeil

- **Réflexes de base**
  - o Eviter dîner trop copieux ou gymnastique avant coucher
  - o Dîner tôt
  - o Chambre silencieuse, bien aérée et pas trop chaude (entre 16 et 20°)
  - o L'heure précédant le sommeil favoriser des activités calmes (lecture, musique, etc.) en évitant les écrans
  - o Se coucher à la même heure
  - o Jus de cerise, un somnifère naturel ainsi que le Kiwi
  - o Noir complet
  - o Lutter contre ronflements et apnée sommeil (lutte surcharge pondérale et activité physique)
  - o Eviter ressorts métalliques
  - o Se lever tôt, sonnerie non agressive, prendre son temps et s'étirer, prendre une douche fraîche, petit déjeuner copieux et pensée positive

#### 4) Troubles gastro-entériques (constipation, ballonnements, hernie hiatale, reflux gastrique)

##### - Influence de la posture

- Position aux toilettes plus accroupie (en surélevant pieds ou mais sous les cuisses et basculer en arrière) pour favoriser la défécation
- Méfaits des **postures assises** prolongées donc alterner fréquemment position assise et activités
- Pour le **reflux gastrique**, attendre deux heures après le dîner et surélever la partie haute du corps une fois couché ; surveiller son poids, proscrire tabac et alcools ; manger en petites quantités, éviter aliments épicés, oignons, graisses.
- Pour la hernie hiatale, éviter boire ou manger aliments brûlants (valable aussi de manière générale), éviter de manger et marcher en même temps, de mâcher du chewing gum, de boire avec une paille ou directement au goulot, manger lentement et la bouche fermée.
- Pour les ballonnements, privilégier un régime riche en fibres et boire abondamment

#### 5) Lutter contre les maladies infectieuses

##### - Hygiène

- Se laver les mains
- Rabattre le couvercle avant de tirer la chasse
- Laver régulièrement son oreiller
- Laver son réfrigérateur deux fois par mois
- Congeler poisson et viande si consommation crue
- Eponge passée à l'eau de javel avant séchage

#### 6) Eliminer le stress et la déprime

##### - Le toucher

- Favoriser le hug (accolade affectueuse)
- Le masser
- Le sourire

##### - Faire taire notre gendarme mental

- Identifier les messages éducationnels toxiques (type mange pour faire plaisir à maman) ou messages subliminaux de l'entourage et leur impact dans nos croyances et nos comportements
- Apprendre à dire non en tenant compte de nos sentiments et besoins.

##### - Se confronter à la réalité pour briser ses chaînes (psychanalyse)

- Se faire aider pour prendre conscience des mécanismes bloqueurs installés depuis l'enfance comme des freins qui brident le moteur de la vie
- Se faire accompagner par quelqu'un de neutre et d'éloigné pour identifier nos mécanismes de défenses
- Identifier le phénomène de transfert (tentative de séduction du thérapeute pour éviter la confrontation à soi-même)

##### - Eviter la déprime (psychologie positive)

- Cultiver le bonheur
- Se lancer des défis
- Eviter l'immobilisme
- Jouir de la force du moment présent (faire des pauses pour apprécier la situation)
- Cesser de ruminer les points négatifs (journal intime et travail d'écriture)

- Prendre le temps de se remémorer les moments agréables de la journée ou de la semaine
- Accepter ses échecs comme des tremplins vers la réussite
- Pratiquer la méditation (suspendre ses pensées automatiques en observant sa respiration de repos par exemple) 5 mn par jour

- **Entraîner son cerveau**

- Améliorer sa réserve cognitive : stimuler de nouvelles zones du cerveau (essayer de nouvelles choses)
- Surveiller son état général
- Exercer le contrôle de soi (entraîner à se tenir droit, se servir de la main gauche si droitier)
- Vivre l'instant présent
- Booster sa mémoire (apprendre une langue étrangère par exemple)
- Manger du poisson surtout riche en oméga 3.