



ON A TESTÉ POUR VOUS LA LUXOPUNCTURE...

Thomas, praticien en luxopuncteur m'a accueilli pendant un mois pour tester un forfait « perte de poids ». Je suis allée en consultation dans son cabinet une fois par semaine, pour tester cette technique d'acupuncture sans aiguille - par rayonnement infrarouge - qui vise à rééquilibrer les systèmes hormonal, lymphatique et digestif, et à apporter un bien-être général.

1^{er} contact par téléphone :

Thomas m'annonce : « Je suis contre les régimes et la frustration ! ». Il m'explique que notre premier rendez-vous consistera à faire connaissance, afin qu'il comprenne mes habitudes alimentaires et ma relation à la nourriture.

Le 23 Juin :

1^{er} rendez-vous : 79 kg

Thomas est quelqu'un de jeune et de rassurant, avec qui on est à l'aise de suite. Je lui explique que j'ai déjà fait différents régimes (la soupe aux choux, de la médecine chinoise, et un centre de diététique), tous ont été satisfaisants (10 kg perdus) mais sur le long terme, tous les kilos sont revenus, voir plus.

La nourriture et les kilos m'obsèdent, alors je mange équilibré et dès le moindre écart, je culpabilise.

Je mange à heure fixe et je ne saute pas de repas car c'est comme ça qu'on grossit. Et en fait, je réalise que je n'ai aucun souvenir d'avoir ressenti la faim en 28 ans. Ça fait peur !

Thomas : « Il faut manger quand on a faim comme mettre un gilet quand on a froid. » Et, en fait, il a raison.

Le 29 Juin :

2nd rendez-vous : 78,6 kg

Grosse prise de conscience sur ma façon de vivre et sur ma relation avec la nourriture. Beaucoup de choses ont changé en une semaine, ma relation à la nourriture, mon corps (et oui déjà !). Et j'ai le droit de manger ce que je veux mais quand j'ai faim.

1^{re} séance de luxo : Aucun bruit, aucune douleur. Thomas me demande d'écouter mon corps durant la semaine qui arrive, de tester mes « sensations » et de faire des erreurs, de manger lorsque j'ai vraiment faim, et de trop manger pour être dans l'inconfort. Et surtout d'apprendre à aimer mon corps différemment.

Le 05 Juillet :

3^{ème} rendez-vous : 78,8 kg

J'essaie d'écouter mon corps, la luxo m'aide à reconnaître mes sensations. Pas

de perte de poids, mais mon corps a changé. Mes cuisses, mon ventre ont diminué et tout mon corps est plus ferme. Je vois réellement une différence et les autres, autour de moi, aussi.

1^{ères} erreurs faites : être invitée et manger par gourmandise sans interroger mes sensations (gâteaux apéro, barbecue...).

Le 12 Juillet :

4^{ème} rendez-vous : 78,6 kg

Cette semaine, j'ai enfin ressenti la faim. Ça ne m'était jamais arrivé. C'est une sensation de brûlure en bas du ventre et de vide. Je suis très contente d'avoir ses sensations, je me sens vivante. Je ne déjeune plus le matin, je n'en ressens pas le besoin. Par contre, j'ai faim le midi. Arrivé le soir, je ne ressens pas la faim, mais je mange quand même. Le soir, je n'ai pas de sensation qui se déclare, j'ai juste envie de manger.

Je pensais avoir perdu des kilos, et non seulement 200 g. Et vu que je vois mon corps changer, je décide de prendre mes mensurations.

Le 19 Juillet :

5^{ème} rendez-vous : 78,8 kg

Je suis de plus en plus à l'aise. Je m'amuse à tester mon corps et à faire des erreurs. J'ai été invitée, je me suis fait « royalement » plaisir, sans culpabilité. Car je me suis dit que le lendemain, mes sensations seront différentes, et que j'écouterai plus mon ventre. Je le ressens de plus en plus (la luxo les pousse à se déclarer). C'est rassurant pour moi. J'anticipe aussi mes repas. J'ai accompagné des amis à manger une glace, sans frustration, j'ai refusé d'en prendre une. En effet, j'étais invitée le soir au restaurant, et je savais que je laisserai parler ma gourmandise.

Mon corps a encore changé, je suis moins serrée dans mes vêtements.

-2 cm de cuisse, -1 cm du bras et -1 cm du mollet.

Le 27 Juillet :

79 kg

Maintenant, quand j'ai faim, j'ai vraiment faim. Et je ressens enfin la satiété. Quand je mange trop, je me sens « pleine », c'est

une sensation inconfortable, et je suis fatiguée.

Les cm diminuent. Je suis ravie. Mon corps change et ma vision du poids aussi. Je me moque des kilos sur la balance. Je commence à apprécier les formes que je peux voir dans le miroir. Et c'est la meilleure des victoires.

-1 cm du tour de taille, -1 cm au tour des hanches et -2 cm du tour de ventre.

Le 04 Août :

78,3 kg :

Ah que de bonnes nouvelles de bon matin... Je réfléchis moins, je vis avec cette nouvelle hygiène de vie. Je suis ravie, moins boudinée. Par contre, je mange toujours avec plaisir et gourmandise mais seulement quand j'ai faim.

-800 g et -5 cm du tour des hanches.

Depuis le début de ce test, je me suis fait plaisir, j'ai mangé de la pizza, des hamburgers, des barbecues avec mayonnaise et ketchup, des bières devant l'Euro 2016, des pâtes au saumon. Et pour être franche, peu de légumes.

Si j'avais mangé comme je l'ai fait sans la luxo et la prise de conscience fait par Thomas, j'aurais pris bien 5 kg en 1 mois.

Le 26 Août :

77,3 kg :

Après 15 jours de congés, j'ai perdu 1 kg. J'écoute mon corps et mes envies, les légumes sont revenus dans ma vie et je petit-déjeune à nouveau le matin. Je mange sans aucune frustration.

Mon corps change et mon poids diminue. J'ai passé 1 mois et demi à manger dans l'excès et j'ai perdu 1,7 kg depuis le début de l'expérience. Je suis ravie, je continue.

cabinet de luxo
ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE

Cabinet de Luxo
Thomas Cornuault
31 rue Gonod - 63000 Clermont-Fd
04 73 34 03 50
www.cabinetdeluxo.fr