

JEMEPPE - ORIGINAL

L'hypnose pour perdre du poids

Marie-Pierre Preud'homme l'assure : ça fonctionne, et sans sentiment de privation

Maigrir sans (trop) d'efforts vous a toujours fait rêver ? Marie-Pierre Preud'homme a peut-être la solution. Une fois par mois, elle propose en effet

des ateliers au cours desquels elle aide à mincir grâce à... l'hypnose. Une méthode qu'elle a elle-même testée avec succès. ■

Chez certaines personnes, perdre du poids s'apparente à une lutte de tous les instants. De régime en exercices, tout y passe, sans réussir la plupart du temps à conserver longtemps cette silhouette dont on rêvait depuis toujours. Marie-Pierre Preud'homme avance donc une autre piste, plus originale, mais surtout beaucoup plus efficace, assure-t-elle : l'hypnose.

Une fois par mois, elle s'installe à Jemeppe, où elle dispense des ateliers destinés aux personnes souff-

rant de troubles alimentaires. Ce 13 avril, elle s'attaquera tout particulièrement à la boulimie et au grignotage.

« ÇA N'A RIEN DE MAGIQUE, ON S'ADRESSE JUSTE À L'INCONSCIENT »

« Ça n'a rien de magique ou de miraculeux, précise-t-elle d'emblée. Je pars juste du postulat que les

troubles alimentaires dépendent de l'inconscient. Ce n'est donc pas une chose que l'on peut gérer avec sa simple volonté. Il ne suffit pas de se dire : « demain, je mange sainement » pour y parvenir. » Grâce à l'hypnose, on adresse donc un message à l'inconscient, en lui parlant dans des termes qu'il peut comprendre. Et on amène ainsi d'autres comportements alimentaires. » On mange mieux donc, mais sans le sentiment de privation propre aux régimes.

« L'hypnose est d'ailleurs aux antipodes des régimes, continue la thérapeute. Un régime, ce sont des restrictions que l'on s'impose. Et ces restrictions ont un effet inverse. Je dis toujours qu'un régime, ce n'est jamais qu'une courte période qui précède une prise de poids. Avec l'hypnose, on ne se prive de rien consciemment, les personnes ne ressentent donc pas ça comme un effort. Ce qu'on vise ici, c'est de sortir des régimes, des balances et des calories. »

Au travers de ces ateliers – il en faut trois – les participants sont d'abord soumis à un « échauffement hypnotique ». Vient ensuite la phase thérapeutique : « Le mes-



Perdre du poids sans trop d'efforts, c'est manifestement possible. ■ DR

sage que l'on transmet peut prendre la forme d'une histoire que je raconte ou d'une mise en situation. »

LE PROFIL ? DE 14 À 70 ANS !

Et ça fonctionne, assure Mme Preud'homme : « Personnellement, je viens de très loin en matière de troubles alimentaires. C'est d'ailleurs ça qui m'a propulsée vers l'hypnose. Et depuis lors, j'ai conser-

vé toutes mes bonnes habitudes alimentaires. Pourtant, si on m'avait dit il y a 20 ans que je fonctionnerais toujours comme ça aujourd'hui, je n'y aurais jamais cru. » Aujourd'hui, la méthode connaît un succès certain, auprès de toutes les tranches d'âge. « Il n'y a pas de profil-type. Je reçois aussi bien des ados de 14 ou 15 ans que des personnes âgées de 70 ans qui veulent essayer une dernière fois de

se réconcilier avec la nourriture », termine Marie-Pierre Preud'homme.

Envie de tester l'hypnose pour mincir ? Le prochain atelier se déroulera le lundi 13 avril à 19h à Jemeppe. Il vous en coûtera 60 euros par atelier, l'inscription à trois ateliers étant demandée. ■

GEOFFREY WOLFF

À NOTER Infos sur www.hypnose-liege.com



Marie-Pierre Preud'homme a elle-même testé la méthode. ■ DR

PROMESSE DE SUBSIDES

À Neupré, on va refaire la pire route de Wallonie

Cela fait plus de 15 ans que la majorité IC-cdH-PS en place à Neupré essaye d'obtenir des subsides pour refaire le fameux chemin du Bida, à proximité de Neuville-en-Condroz.

Une longue voirie de près d'un kilomètre qui avait été qualifiée à l'époque, lors d'une enquête de la RTBF, de « pire route de toute la Wallonie ! »

Il faut dire qu'il n'y a plus une seule partie qui soit correcte. Elle est remplie de nids-de-poule rebouchés à la va-vite par des rustines d'asphalte... Refaire la totalité de la route était évalué à 170.000 euros. Beaucoup trop pour les finances de la petite commune condruzienne.

128.000 EUROS DE SUBSIDES

Eh bien, la bonne nouvelle est enfin arrivée ! La commune vient de recevoir un courrier du nouveau ministre de l'agriculture, René Collin, lui promettant un subside de 75 % (soit 128.347 euros) pour réfection de cette voirie agricole. « Je vous félicite pour votre projet, écrit le ministre, qui tend à améliorer la compétitivité des exploitations agricoles et la qualité de vie des exploitants. »

Cependant, malgré cette bonne nouvelle, Neupré n'est pas sûr d'utiliser cet argent. Pourquoi ? « Parce qu'il existe un projet d'implantation de 4 ou 5 éoliennes à proximité du chemin du Bida, explique Arthur Cortis, le bourgmestre. Et que la société qui les placera devra absolument réparer cette route si elle veut acheminer son matériel dans les champs. » Et bien sûr, ce sera à elle de financer la nouvelle route si elle emporte le marché.

ATTENTION À LA VITESSE !

Du coup, alors qu'on croyait la solution réglée, elle va devoir attendre encore un peu. Car pas question bien sûr d'utiliser les deniers publics si on peut



Une route remplie de nids-de-poule sur un kilomètre ■ TH. VAN ASS



ARTHUR CORTIS : « ON EST DEVANT DEUX POSSIBILITÉS DE FINANCEMENT »

faire financer le même chantier par des fonds privés. On est dès lors en attente de l'issue de l'enquête publique en cours sur ce dossier. Elle n'est pas attendue avant plusieurs mois. Et puis, il y aura les travaux.

Mais le bourgmestre prévient déjà : « Une fois que le chemin du Bida sera refait, pas question d'en faire une autoroute. Car les belles routes incitent à la vitesse ! » La police veillera. ■

L.G.



IKEA rachète les meubles IKEA que vous avez aimés.

Ne jetez plus les meubles IKEA dont vous n'avez plus besoin et offrez-leur plutôt une seconde vie dans notre Coin des Bonnes Affaires. C'est à la fois simple et avantageux. Vous y gagnez et vous faites des heureux tout en recyclant à votre manière.

Plus d'info sur IKEA.be/sauvezlesmeubles

SAUVEZ
LES
MEUBLES!

