

Maigrir durablement

Rencontre avec Nathalie Meer, conceptrice de la méthode Meer

Maigrir durablement, c'est d'abord une histoire de cerveau. Les recherches affirment que stocker de la graisse, fait partie des comportements réactifs, hérités de nos ancêtres. Rencontre avec Nathalie Meer qui nous en dira plus. C'est la conceptrice de la méthode Meer®, une méthode pionnière pour maigrir durablement, sans régime.



NATHALIE MEER, VOUS AFFIRMEZ QUE LA MINCEUR EST UNE HISTOIRE DE CERVEAU, ET QUE LES COMPORTEMENTS RÉACTIFS SONT HÉRITÉS DE NOS ANCÊTRES... POUVEZ-VOUS DÉVELOPPER ?

Les épigénéticiens ont découvert que les stress importants inscrivent leur marque sur les gènes et vont, par le biais de la reproduction, être transmis aux ascendants, c'est ce qu'on appelle les transmissions épigénétiques. Tout individu a ainsi, dans sa mémoire inconsciente, des vécus de situations émotionnellement fortes (stress inconscients) venues de ses ancêtres, et qui sont à l'origine de comportements excessifs, automatiques et qui semblent être irrationnels.

Le but, est d'agir sur ces types de stress pour que l'individu cesse de détourner la fonction de la nutri-

tion vers un besoin de s'apporter du réconfort.

Les études le prouvent, les souris stressées de façon chronique vont préférentiellement vers les aliments gras et sucrés.

Pour être libre de ses actes, il est primordial de conscientiser et de modifier les réactions de protections en se libérant des enfermements comportementaux. Nos émotions, sensations, ressentis ont une raison d'être, en apprenant à les comprendre on peut agir sur les comportements compulsifs et sur la prise de poids, pour maigrir durablement.

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER LA MÉTHODE MEER® ?

D'abord on commence par comprendre comment notre cerveau agit sur les comportements, conscients et inconscients, qui poussent au besoin irrésistible de manger. Ensuite on va travailler pour apprendre à la personne à se libérer des enfermements comportementaux, et vivre librement, en lâchant le contrôle et les obsessions liées à la nourriture. La méthode s'adresse aux personnes ayant à perdre 2, 5, 15, 30 kg voire plus. Des Coachs Neuro-comportementalistes en nutrition® agréés Méthode Meer®, sont formés pour accompagner à comprendre, et à agir, sur tous ces comportements qui poussent à manger ou à stocker, dont ceux transmis par héritage épigénétique.

COMMENT CELA FONCTIONNE EN PRATIQUE ?

Il y a trois phases indissociables.

Phase 1

Réapprendre à manger en repérant la « vraie faim » et faire la distinction avec la « fausse faim », la faim émotionnelle, résultante d'une confusion dans le cerveau. La personne apprend à l'aide d'exercices concrets à expérimenter et à se reconnecter avec la fonction biologique innée.

Phase 2

Comprendre et agir sur les comportements émotionnels « la fausse faim » (crises de compulsions alimentaires), qui poussent à manger pour se réconforter, se protéger, se rassurer. À l'aide du travail réalisé en phase 1, la personne va apprendre à apporter d'autres solutions à l'aide de techniques pour désamorcer une crise.

Phase 3

Agir sur les comportements inadaptés, résultants des stress conscients et inconscients. Il s'agit d'apprendre à agir sur 3 types de stress, non pas en luttant contre eux, mais plutôt en comprenant leurs raisons d'être. Les premiers stress sont ceux qui alimentent les tourments du quotidien. Les seconds stress sont ceux en lien avec des événements que l'on peut dater (décès, divorce, échec, séparation, ménopause, maladie...). Les troisièmes stress sont inconscients, on agit ici sur les comportements dictés par transmission épigénétique : les comportements neuro-inconscients® (CNI®). Cette dernière phase est une exclusivité de la Méthode Meer®, c'est réellement celle-ci, qui va permettre un travail en profondeur pour éradiquer de façon durable la prise de poids.

EN QUOI CONSISTE LE MÉTIER DE COACH NEURO-COMPORTEMENTALISTE EN NUTRITION® ?

Ce métier, à la pointe de la recherche neurocognitive et com-

Les études le prouvent, les souris stressées de façon chronique vont préférentiellement vers les aliments gras et sucrés.

portementale, est au cœur de la physiologie du corps humain et de la biologie cellulaire. Il s'appuie sur un code de déontologie bien précis.

À ne pas confondre avec les psychiatres ou les psychologues, ces coachs agissent sur le présent pour modifier le futur. Ils s'appuient sur "comment" sortir du surpoids, en déterminant les différents « stress conscients et surtout inconscients », qui génèrent le dérèglement du comportement alimentaire, addictif ou compulsif, des personnes coachées. Ils analysent tous les aspects de la vie sociale, familiale, professionnelle et affective de ces personnes, afin de les accompagner avec des exercices ciblés.

DERNIÈRE QUESTION : À QUI S'ADRESSE LA MÉTHODE MEER® ?

Elle s'adresse à toute personne qui souhaite comprendre ses comportements alimentaires, qui souhaite cesser de contrôler la nourriture, durablement.

Elle s'adresse aux hommes et femmes en surpoids, aux jeunes femmes en âge de procréer qui ont peur de prendre du poids, à celles qui n'arrivent pas à perdre du poids après l'accouchement ou qui continuent d'en prendre, aux femmes en pré-ménopause

Il s'agit de comprendre et d'agir sur les comportements émotionnels, « la fausse faim »

ou ménopausées, aux sportifs qui souhaitent mieux s'alimenter ou qui ont pris du poids après l'arrêt du sport.



Portrait de Nathalie Meer, la conceptrice de la méthode.

À l'issue de 25 années de recherches et de tests dans une clinique médicalisée spécialisée en gastrologie, Nathalie Meer - diplômée de la faculté de médecine en psychologie et pédagogie du comportement alimentaire - a mis au point

sa méthode, dont l'exclusivité repose sur les Comportements Neuro-Inconscients®. À l'échelle nationale, elle forme depuis 3 ans des coachs pour un accompagnement neuro-comportementaliste en nutrition.