

# Perdre du poids grâce à un anneau gastrique virtuel!

*Topsante.com*

Par Ariane Langlois Le 12 oct 2017 à 08h34



© Thinkstock

**Depuis 2011, il existe une alternative "douce" à la chirurgie : la gastroplastie virtuelle. Réalisée sous hypnose, elle vise à réapprendre au cerveau à manger moins. Sans risque ni complication, pour une perte de poids moins spectaculaire, mais durable.**

## **Quel est le principe?**

La gastroplastie virtuelle consiste à « poser » un anneau gastrique par une méthode de réduction, virtuelle elle aussi, de l'estomac. Développée en 2011 par l'hypnothérapeute britannique Sheila Granger, elle combine l'hypnose ericksonienne (hypnose consciente) et la PNL (programmation neurolinguistique), qui aide à adopter une alimentation différente. **Le principe est simple** : apprendre à être rassasié en avalant de plus petites quantités de nourriture. « La pose s'assimile à celle d'un anneau chirurgical, mais il n'y a pas d'intervention, puisque tout se fait par

visualisation », explique Antonella Negroni, psychothérapeute et hypnothérapeute. Elle s'effectue donc dans un cadre confortable et permet une perte de poids durable, car elle s'accompagne d'une prise en charge psychologique.

## Comment se déroule une séance?

En position allongée, les yeux fermés, on se laisse guider par la voix du thérapeute. Celle-ci va suggérer au cerveau (en projetant parfois le patient dans une salle d'opération) qu'il pose réellement un anneau pour rétrécir l'estomac et imprimer à celui-ci une sensation de satiété au bout d'un certain nombre de bouchées. On est ensuite projeté dans une visualisation positive du résultat : « La personne se voit dans un miroir avec la silhouette souhaitée et visualise cet avenir fait d'un nouveau comportement alimentaire, souligne Antonella Negroni. Le sentiment de satisfaction et de réalisation de soi est imprimé profondément. » S'y ajoute un travail psychologique d'accompagnement sur la prise de conscience du corps, la difficulté à assimiler les aliments, la gestion des compulsions, les entraves à la réussite, toujours sous **hypnose**. Il s'agit de créer la motivation profonde d'un changement durable.

## Combien de séances faut-il prévoir?

Le programme est rapide puisque trois ou quatre séances, réalisées idéalement dans la même semaine, peuvent suffire. Elles durent de 25 à 40 minutes (la plus longue est celle qui comporte la « pose » de l'anneau). Avant cela, un premier rendez-vous permet d'en savoir plus sur le parcours alimentaire et psychologique de la personne et de déterminer ses attentes exactes. Certains thérapeutes proposent aussi deux ou trois séances supplémentaires (comprises dans le forfait), quelques semaines plus tard, si le poids ne baisse plus ou que la motivation fléchit.

## Comment fonctionne la technique?

« Du moment que l'on est volontaire et désireux d'essayer, cela peut fonctionner », assure notre expert. La pose d'un anneau gastrique virtuel permet en effet de créer une sensation d'estomac rétréci, mais aussi de « réinitialiser » les messages physiologiques contrôlés par notre inconscient et parfois perturbés par des régimes à répétition, les effets du **stress** ou des **troubles du sommeil** prolongés. En clair, on reprogramme le cerveau pour qu'il accepte un nouveau comportement alimentaire. L'idée est d'apprendre à gérer ses émotions par l'esprit, et non plus par la bouche. La méthode, simple et sans danger, ne comporte aucune contre-indication.

## Qui peut en bénéficier?

Les personnes qui visent plutôt une perte de poids modérée (entre 5 et 20 kg), mais pas seulement. « L'hypnose peut aussi aider celles qui présentent une **obésité** très importante. Dans ce cas, elle ne remplace pas l'intervention chirurgicale, souligne la psychothérapeute. Mais elle peut se révéler utile après l'opération, pour aider à maintenir la sensation de satiété et ne pas craquer. » En principe, cette perte de poids se fait sur une période de 1 à 5 mois. Mais, parfois, cela ne fonctionne pas tout de suite. Le « déclic » ne survient alors qu'au bout d'un certain temps, après 3 ou 4 mois.

Un accompagnement en nutrition ou micronutrition, de même qu'un programme sportif, est souhaitable, surtout s'il y avait un problème d'alimentation au départ. Cela permet d'éviter les carences et d'éloigner les addictions alimentaires. Mais ce n'est pas obligatoire. En supprimant les sensations de faim et de privation, l'hypnose libère de toute souffrance et élimine la frustration.

## **Son efficacité est-elle prouvée?**

Il n'existe pas encore d'étude scientifique sur le sujet. Mais de nombreux hypnothérapeutes effectuent des relevés chez leurs patients, en vue de futures études. « Sur mes 114 patients déjà traités, 91 ont perdu plus de 5 kg et 45 personnes ont perdu plus de 15 kg, affirme Antonella Negroni. Cela n'a pas fonctionné sur une seule personne. Nous avons refait des séances supplémentaires et, depuis, le déclic s'est produit. » Autrement dit, il ne faut pas hésiter à revenir au bout de 5 mois si on ne constate pas de changement notable. Une seule séance suffit alors à débloquer la situation.

Lien vers l'article d'origine :

<https://www.topsante.com/medecines-douces/hypnose/perdre-du-poids-grace-aun-anneau-gastrique-virtuel-621525>