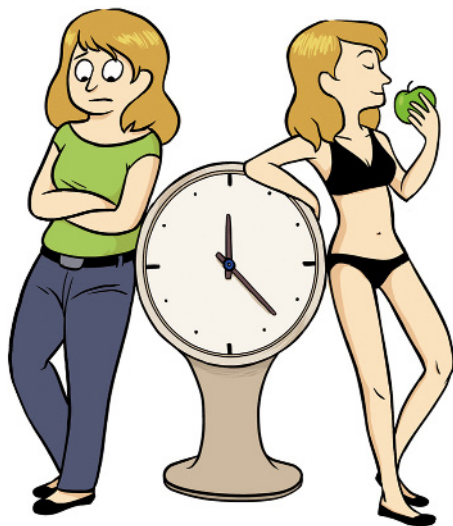


ALLEN CARR

LA MÉTHODE SIMPLE POUR

PERDRE DU POIDS TOUT DE SUITE



80 illustrations de Gally

13 millions
d'exemplaires vendus
dans le monde

POCKET

Allen Carr

La méthode simple illustrée pour perdre du poids tout de suite

Traduit de l'anglais par Claire Désinde

Préface de Robin Hayley

Illustrations de Gally

POCKET

LA MÉTHODE SIMPLE D'ALLEN CARR

Allen Carr a fumé cigarette sur cigarette pendant plus de trente ans. En 1983, après d'innombrables tentatives de sevrage avortées, il est passé de cinq paquets par jour à zéro cigarette sans souffrir des symptômes de l'état de manque, sans recourir à sa force de volonté et sans prendre de poids. Il venait de découvrir ce que des millions de personnes attendaient : *La méthode simple pour en finir avec la cigarette*. Il a alors décidé d'apporter son aide aux fumeurs du monde entier.

Grâce au succès phénoménal de sa méthode, il a acquis une réputation mondiale d'expert en sevrage tabagique, et son réseau de centres couvre aujourd'hui les cinq continents. Son premier livre, *La méthode simple pour en finir avec la cigarette*, vendu à plus de 13 millions d'exemplaires, traduit dans plus de quarante langues, demeure un best-seller international. Des centaines de milliers de fumeurs ont réussi à arrêter dans les centres Allen

Carr, dont le taux de succès dépasse 90 %, et qui garantissent le remboursement en cas d'échec.

La *Méthode simple* d'Allen Carr a été déclinée pour d'autres problèmes tels que le surpoids, l'alcool et les autres formes d'addiction, le tabagisme des enfants et la peur de l'avion. La *Méthode simple pour perdre du poids* s'est vendue à plus d'1 million d'exemplaires, et *Perdre du poids tout de suite* constitue une nouvelle version remise à jour de cet ouvrage.

Certains centres Allen Carr donnent des consultations sur le surpoids, l'alcoolisme et les autres formes d'addictions, et il existe également un service destiné aux entreprises qui désirent aider leurs employés à résoudre ce type de problèmes.

La liste de ces centres se trouve à la fin de ce livre. Si vous avez besoin d'aide, ou si vous souhaitez poser des questions, n'hésitez surtout pas à contacter le centre le plus proche de votre domicile.

Pour davantage d'informations sur la *Méthode simple* d'Allen Carr, veuillez consulter le site **www.allencarr.com**

INTRODUCTION

Les souvenirs les plus cuisants de ma scolarité sont les brimades cruelles que j'endurais dans la cour de récréation du fait de mon surpoids. À treize ans, mon problème était devenu tel que mon père m'a conduit dans un centre Weight Watchers® afin que je suive leur régime très strict : pesée systématique de mes aliments ; céréales basses calories trempées dans du lait écrémé ; rationnement impitoyable en beurre, fromage et autres produits riches en calories. À ma grande surprise, je n'ai eu aucun mal à m'habituer à cette nourriture imposée. J'ai même pris goût au lait en poudre, qui me semblait infect dans les premiers temps. Et j'ai perdu du poids. Cependant, une fois dissipés les effets de la nouveauté, tout cela a commencé à me démoraliser. Le matin, je me réveillais en pensant à ce que j'allais m'autoriser à manger durant la journée. Je me sentais esclave de mon régime, et mes réserves de volonté s'amenuisaient peu à peu face à la tentation croissante des aliments interdits. En outre, comme j'avais maigri, ma motivation diminuait. Il me semblait que je méri-

tais bien une petite barre de chocolat de temps en temps ou un sandwich au fromage entre les repas, si bien que je n'ai pas tardé à regrossir.

Depuis l'adolescence jusqu'à l'âge de 35 ans, j'ai mené un combat incessant contre la prise de poids et recouru aux régimes les plus divers. La force de volonté n'a servi à rien : pendant vingt ans, mon poids a joué au yo-yo au gré des régimes et des périodes de laisser-aller. J'étais si mal à l'aise avec mon corps et si désespéré de ne pas trouver de solution que cela s'est traduit par une souffrance psychologique et par des troubles du comportement alimentaire. Mais tout a changé grâce à la *Méthode simple* d'Allen Carr.

En 1989, j'ai vécu une expérience absolument extraordinaire dans un centre Allen Carr, qui m'a permis d'arrêter de fumer facilement, sans effets secondaires et de manière définitive. J'ai soudain compris qu'Allen Carr avait mis au point une méthode capable d'aider des millions de personnes à travers le monde, et je lui ai écrit pour lui demander de participer à cette mission. Par bonheur, il a accédé à ma requête et m'a confié par la suite la direction de l'entreprise ayant pour vocation de populariser la *Méthode simple* dans le monde entier. À ce jour, plus de 400 000 patients ont fréquenté nos centres dans plus de 45 pays, et les livres d'Allen Carr, traduits dans une bonne quarantaine de langues, ont touché entre 30 et 40 millions de lecteurs. Ce succès phénoménal n'est dû ni à la publicité ni au marketing, mais au bouche à oreille suscité par

les millions de personnes qui ont obtenu des résultats positifs. Si la *Méthode simple* d'Allen Carr s'est répandue à la surface de la planète, c'est pour une seule et bonne raison : **PARCE QU'ELLE MARCHE !**

Même si je n'avais pas grossi après avoir arrêté de fumer grâce à la *Méthode simple* d'Allen Carr, j'ai dû poursuivre ma lutte incessante contre la prise de poids jusqu'à ce qu'Allen adapte sa méthode à cette question spécifique. Tous les deux, nous avons collaboré étroitement à son élaboration, et il m'a demandé de lui donner mon avis sur le brouillon de son livre *La méthode simple pour perdre du poids*. Je n'imaginais pas que ma vie allait en être bouleversée de fond en comble. Au fil de la lecture, son raisonnement m'est apparu d'une logique irréfutable. En refermant le manuscrit, je savais déjà que mes problèmes de poids étaient résolus. Plus besoin de recourir à ma force de volonté pour me priver des aliments défendus. Plus besoin de peser les ingrédients de mes repas. Plus besoin de me sentir soit frustré, faute de pouvoir manger à ma faim, soit coupable de ne pas avoir respecté les limites. Plus besoin de me condamner à un combat perpétuel qui virait au cauchemar. En suivant les instructions d'Allen, je me suis libéré de cet esclavage et je n'ai eu aucun mal à atteindre mon poids idéal, puis à le conserver. Loin de me sentir misérable ou frustré, cette expérience m'a comblé d'un bout à l'autre. C'était une vraie révélation de constater que je pouvais rester mince sans me priver de nourriture et profiter des plaisirs de la table tout en gardant mon poids idéal.

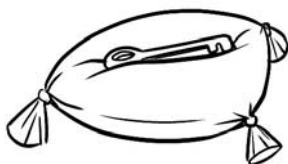
C'est tellement merveilleux de se lever le matin plein d'énergie et libre de manger à sa guise ! De se regarder dans une glace en sachant que ce corps élancé ne court aucun risque de s'arrondir de nouveau !

Perdre du poids tout de suite est une nouvelle version de la méthode d'Allen Carr, remise à jour et rendue encore plus accessible ; elle devrait vous aider à trouver une solution facile et agréable à votre problème de poids. J'espère qu'elle transformera votre vie de façon aussi fantastique qu'elle a transformé la mienne.

**Robin Hayley,
directeur de *La Méthode simple*
d'Allen Carr (International) Ltd**

Chapitre 1

LA CLÉ



DANS CE CHAPITRE

- Ce livre est la clé de votre problème de poids
- La malbouffe
- Le lien entre surpoids et tabagisme
- La force de volonté
- La première instruction

Mangez ce que vous aimez, autant que vous le désirez, à l'heure de votre choix, aussi souvent que vous voulez, et pesez exactement le poids que vous souhaitez, sans régime, sans exercice physique particulier, sans faire appel à votre volonté et sans ressentir de frustration.

Vous avez du mal à croire qu'un tel objectif soit réalisable ? Pourtant je vous le promets, **c'est possible**. En lisant ce livre avec une grande ouverture d'esprit, vous découvrirez une vie nouvelle et merveilleuse à laquelle vous n'osez même pas rêver aujourd'hui ; une vie où chaque repas est un plaisir, où vous êtes mince, en forme, en parfaite santé, débordant d'une énergie dont vous aviez oublié jusqu'à l'existence ; une vie active, heureuse, pleine de convivialité. Et il est facile d'y parvenir.

Vous vous dites peut-être que c'est trop beau pour être vrai et qu'une telle promesse va à l'encontre ce qu'on vous a toujours expliqué sur la perte de poids. Mais ces explications ont-elles marché pour vous ? Si c'était le cas, vous ne seriez pas en train de lire ce livre.

Manger est un des grands plaisirs de la vie. Nous attendons l'heure des repas avec impatience ; nous achetons des aliments en nous régaland par avance ; nous retenons une table au restaurant ou nous préparons un bon dîner pour célébrer nos succès, pour entretenir nos relations d'affaires ou pour séduire l'être cher. La fête est l'une des coutumes qui a le mieux résisté à l'épreuve du temps. Depuis des millénaires, l'humanité associe la bonne cuisine aux événements heureux.

Alors pourquoi nous sentons-nous si mal en sortant de table ? Je me suis toujours considéré comme un amateur de bonne chère. J'étais l'in-

tivité idéal : un gros mangeur qui ne faisait jamais de chichis. Pourtant, à la fin des repas, j'éprouvais beaucoup plus souvent une gêne physique et mentale qu'une impression de joie et de plénitude.



Je ne goûtais pas vraiment ce que je mangeais. Je me contentais de l'enfourner dans ma bouche. Mon ventre était gonflé et tendu comme un ballon. Je souffrais souvent d'indigestion et de brûlures d'estomac, et plus encore de culpabilité lorsque je devais desserrer ma ceinture d'un ou deux crans en me maudissant de m'être mis une fois de plus dans cet état.

Cela aurait dû m'amener à éviter les excès pendant un certain temps, me direz-vous. Pourtant, dès le repas suivant je revenais à la case départ et m'infligeais une nouvelle séance de torture.

Il me suffisait de regarder mon ventre dans une glace pour savoir que je mangeais trop. Il n'y avait à mes yeux aucune différence entre les plaisirs de la table et les excès de table. Pour moi, trop manger était le prolongement naturel de manger, sans doute parce que j'aimais me goinfrer. Les fumeurs s'imaginent qu'ils ont du mal à arrêter à cause du plaisir intense que leur apporterait la cigarette. Mais cette impression est due au fait qu'ils ressentent de la souffrance et de la frustration quand ils n'ont pas le droit de fumer. De la même façon, les gros mangeurs s'imaginent que leur problème vient du fait qu'ils aiment trop manger. Mais éprouver une impression douloureuse de privation quand on ne mange pas à sa faim ne veut pas dire qu'on prend plaisir à trop manger.

Comme vous le savez sans doute, j'ai acquis ma réputation en découvrant une méthode qui permet aux fumeurs d'abandonner la cigarette facilement et agréablement. J'ai fumé pendant trente-trois ans. J'ai essayé d'arrêter à de nombreuses reprises en faisant appel à ma force de volonté, et chaque fois je suis retombé dans le piège. J'étais convaincu de ne pas pouvoir profiter de la vie ou affronter des épreuves sans tabac, mais je rêvais de m'en libérer. Lorsqu'enfin j'ai arrêté définitivement, je n'ai pas eu besoin de volonté et je n'ai ressenti aucune frustration : la cigarette ne m'a plus jamais manqué. Aujourd'hui, je suis reconnu dans le monde entier comme le

meilleur expert en sevrage tabagique. Mon livre, *La Méthode simple pour en finir avec la cigarette*, s'est vendu à plus de 13 millions d'exemplaires dans le monde, et les centres Allen Carr forment un réseau international.

J'ai compris la nature même de l'addiction en arrêtant de fumer. En revanche, je ne m'étais pas rendu compte que j'étais également accro au sucre ajouté dans la malbouffe - une des causes principales de mes excès alimentaires. La simple prise de conscience que je fumais par addiction, et non pas par plaisir, m'a permis de découvrir une méthode pour m'évader de cette prison. Par la suite, j'ai compris que cette méthode s'appliquait aussi à d'autres types de dépendance et à d'autres problèmes, parmi lesquels le fait de trop manger.

Le lien entre surpoids et tabagisme

Je dois admettre que cette prise de conscience n'a pas été immédiate. S'il était clair à mes yeux que ma méthode s'appliquait à l'alcool et aux différentes drogues, le lien avec la nourriture m'échappait. Et ce pour deux raisons. Primo, ma méthode est fondée sur l'idée qu'il est facile d'arrêter totalement de fumer, mais qu'il faut une force de volonté inouïe pour réduire ou contrôler sa consommation de cigarettes. À l'évidence, il est hors de question d'arrêter complètement de

manger ! Secundo, manger peut être un authentique plaisir et assure la satisfaction de la faim, alors que la cigarette donne un plaisir illusoire et crée le désir qu'elle semble soulager.

Néanmoins, en découvrant le moyen de m'évader de la prison du tabac, j'ai compris que j'étais victime d'un lavage de cerveau depuis le jour de ma naissance, et que c'était aussi vrai pour la nourriture que pour la cigarette.

UN FAIT INDÉNIABLE

En 2005, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a estimé que 1,6 milliard d'adultes étaient en surpoids et a prédit que ce nombre s'élèverait à 2,3 milliards en 2015. Dans les pays développés, plus de la moitié des adultes sont concernés. Aux États-Unis, le pourcentage dépasse 70 %. Et celui des enfants occidentaux a plus que doublé au cours des quarante dernières années, passant d'environ 10 % à plus de 20 % aujourd'hui. C'est un problème moderne qui coïncide avec le développement rapide de la malbouffe depuis un demi-siècle.

L'industrie du tabac possède des moyens immenses et nous abreuve de mensonges et d'illusions grâce à d'habiles subterfuges. L'industrie alimentaire est tout aussi puissante. Si elle se contentait de produire la nourriture dont nous avons besoin pour être en forme et en bonne santé, elle ne serait pas aussi grosse, et nous non plus ! Il est incontestable que l'industrie alimentaire nous encourage à trop manger.

Si un supermarché ne vendait que des aliments naturels nécessaires à notre plaisir gustatif et à nos besoins, ses énormes profits fondraient comme neige au soleil. Leurs gondoles croulent sous des produits qui dépassent de beaucoup nos besoins alimentaires. À l'époque où je croyais que ma méthode ne pouvait pas s'appliquer à la perte de poids, j'oubliais un élément crucial. Je comparais l'alimentation à la cigarette : d'une part, une addiction répugnante, malodorante, malsaine, asociale, déprimante et dépourvue de tout aspect positif ; d'autre part, une activité agréable, conviviale, qui satisfait notre faim, nous fournit de l'énergie et nous maintient en vie.

Eurêka !

En réalité, je n'aurais pas dû comparer le tabagisme au fait de manger, mais au fait de trop manger. Une ampoule s'est alors allumée dans mon crâne, tel Archimède criant « Eurêka ! » dans sa baignoire, exactement comme le jour où j'avais décidé de partir en croisade contre la cigarette. Jusque-là, je considérais les excès de table comme un simple prolongement de l'alimentation : comme un excès de bonnes choses. Soudain j'ai compris qu'il s'agissait de deux phénomènes entièrement différents.

Les effets des excès de table ont beaucoup de points communs avec ceux du tabagisme. Sur

le plan physique : fatigue, léthargie, indigestion, brûlures d'estomac, méforme, obésité, maladies de cœur et autres menaces mortelles. Sur le plan mental : illusion de plaisir, culpabilité, sentiment d'impuissance, perte de l'estime de soi et du désir sexuel, esclavage, souffrance.

Je me suis donc posé la question suivante : puisque le tabagisme résulte d'une addiction à la nicotine, se pourrait-il que les excès liés à la malbouffe résultent d'une addiction aux sucres ajoutés ? Après mûre réflexion, je me suis rendu compte que c'était bien le cas.



L'EFFET YO-YO



Les régimes limitent votre consommation alimentaire pour essayer de vous aider à perdre du poids. En général, les personnes qui tombent dans ce piège se retrouvent prises dans un cercle vicieux qu'on appelle souvent l'« effet yo-yo » : restrictions pour maigrir, nouvelle prise de poids lorsque l'on recommence à manger davantage, nouvelles restrictions, et ainsi de suite. Ce cycle incessant d'augmentation et de diminution du nombre de kilos est très nocif pour votre orga-

nisme. Mais le pire, c'est que votre vie est dominée par cette surveillance perpétuelle de la nature des aliments autorisés, des quantités et de la fréquence des repas. Les régimes sont des cauchemars, et ils ne résoudront jamais votre problème de poids. Avec ma méthode, inutile de changer votre mode de vie. Vous pourrez manger en famille, sortir avec des amis et profiter des occasions conviviales sans vous sentir frustrés.

J'ai expliqué plus haut qu'il est beaucoup plus difficile de réduire sa consommation de cigarettes que d'arrêter de fumer, parce que cela exige une grande force de volonté. Et pas seulement pendant quelques jours ou quelques semaines, mais pour le restant de vos jours.

À l'inverse, l'arrêt total ne demande aucune volonté, à condition que vous n'ayez pas l'impression de consentir un sacrifice. Cela s'applique aussi aux excès de table. Il vous suffit d'annuler le lavage de cerveau selon lequel il serait agréable de trop manger. Si vous essayez de vous restreindre, vous perpétuez l'illusion de ne pas manger à votre faim, ce qui vous rend malheureux et irritable. Le point de rupture est inévitable : vous finissez par vous dire que vous méritez une petite récompense, et vous vous goinfrez, détruisant par là même tous les efforts durement consentis. C'est la même histoire avec tous les régimes :

Les régimes ne marchent pas

Ma méthode pour perdre du poids n'est pas un régime. Quand j'emploie le terme « régime » dans ce livre, je fais référence aux restrictions alimentaires que nous nous imposons pour maigrir en recourant à notre force de volonté. Ce mot signifie aussi l'ensemble des aliments consommés par une personne ; afin d'éviter les confusions, j'utiliserai systématiquement dans ce dernier cas le terme de « consommation ».

Le problème n'est pas de manger, mais de trop manger. Vous croyez peut-être que c'est une affaire de quantité et qu'il vous suffit de vous restreindre. Eh bien pas du tout : c'est une affaire de qualité. Mais n'ayez pas peur de devoir pour autant vous priver de vos aliments préférés. Si

vous suivez les règles toutes simples préconisées dans ce livre, vous pourrez manger vos mets favoris aussi souvent que vous le voudrez sans prendre de poids. Mieux encore, vous ne serez plus obligé de compter les calories, de peser vos aliments, ni de vous limiter en faisant appel à votre volonté.

Dans ce cas, pourquoi est-ce que je ne formule pas encore mes instructions ? J'aimerais pouvoir vous aider le plus vite possible, mais vous devez d'abord comprendre ma méthode. Ne vous inquiétez pas, le voyage que je vous propose ne sera ni long ni déplaisant.

Au fil des pages, je vous fournirai les instructions qui vont vous permettre d'accéder à la liberté. Il est indispensable que vous les assimiliez et que vous les appliquiez. Voici donc ma première instruction :

SUIVEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS

S'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas, revenez en arrière et relisez le livre jusqu'à ce tout soit clair. Je souhaite vous aider à tirer le maximum de plaisir de votre vie, et non pas vous causer des souffrances et des frustrations. Continuez donc à manger normalement pendant que vous lisez ce livre : lorsque vous le refermerez, vous aurez le bonheur de savoir que votre problème de poids est définitivement résolu.

RÉSUMÉ

- Ma méthode est facile.
- Manger procure du plaisir.
- Trop manger provoque de la souffrance.
- Les régimes ne résolvent pas le problème, ils ne font que l'aggraver.
- Suivez toutes les instructions, et vous trouverez la clé.

CONSEIL VITAL N° 1

Les Plaisirs de la table

Manger est une des grandes joies de l'existence. Si vous consommez des aliments naturels, donc faciles à digérer, votre organisme fonctionnera efficacement et vous conserverez votre poids de forme. Vous serez à l'abri des ballonnements et des indigestions. Les mets authentiques sont consommés dans leur état naturel. La malbouffe, à l'inverse, est industrielle et contient souvent des additifs et des conservateurs chimiques. En suivant ma méthode, vous apprendrez à distinguer les bons aliments de la malbouffe. Vous retirerez le maximum de plaisir de vos repas, vous deviendrez mince et vous les resterez.

Chapitre 2

L'ÉCUREUIL



DANS CE CHAPITRE

- L'écureuil
- Les animaux sauvages ne sont pas gros
- La deuxième instruction

Les leçons de la nature

Aussi curieux que cela puisse sembler, les événements de la vie quotidienne sont souvent à l'ori-

gine des découvertes essentielles. Isaac Newton eut la révélation en regardant une pomme tomber d'un arbre. Moi, c'est un écureuil qui m'a fourni l'indice crucial dans la découverte du secret de la perte de poids.

La présence d'un écureuil dans mon jardin n'avait rien d'inhabituel. Il nous rendait visite tous les jours, encouragé par les noisettes que ma femme Joyce répandait généreusement sur la terrasse. Nous adorions observer ses fantastiques acrobaties, et son agilité était pour nous une source constante d'émerveillement. Notre chatte aussi était fascinée, mais pour d'autres raisons...

J'ai du mal à admettre que ma chatte chasse de petits animaux inoffensifs. C'est déjà difficile à supporter quand il s'agit d'un étourneau aux cris perçants, mais cela devint inacceptable quand elle s'en prend à un rouge-gorge ou à une mésange bleue. Une fois, je l'ai vue ramper et acculer un écureuil contre le mur du voisin. Celui-ci n'avait aucun moyen de s'échapper sans combattre, et j'attendais avec curiosité d'observer le comportement de ma chatte en face d'un adversaire aussi agile et aussi endurci. Mais ce dernier lui a simplement tourné le dos avant de gravir la paroi verticale.

Quelques jours plus tard, en jetant un coup d'œil par la fenêtre, j'ai aperçu l'écureuil assis

sur la terrasse, en train de savourer les noisettes disposées par Joyce. L'incident avec la chatte m'est alors revenu en mémoire, et j'ai songé : « Si tu en manges trop, la prochaine fois tu seras incapable de grimper au mur. » Comme s'il avait lu dans mes pensées, l'écureuil a soudain interrompu son repas et s'est mis à enter-
rer les noisettes.

Je n'arrivais pas à comprendre pourquoi il avait décidé d'arrêter de manger et de stocker des réserves. Si Joyce avait posé un bol de noisettes devant moi, je les aurais englouties jusqu'à la dernière. J'avais conscience des effets néfastes du grignotage sur ma silhouette, mais après tout, je n'avais pas l'intention d'escalader des parois verticales...

Une question continuait néanmoins à m'intriguer : si j'étais incapable de m'arrêter de manger, comment l'écureuil y parvenait-il ? Bien que membre de l'espèce la plus intelligente à la surface de la Terre, j'étais battu par un simple rongeur.

J'ai réfléchi pendant plusieurs jours à la scène dont j'avais été témoin dans le jardin. Je n'avais aucun mal à comprendre le comportement de l'écureuil : de toute évidence, vous avez intérêt à mettre de la nourriture de côté si votre prochain repas n'est nullement garanti. Mais comment l'écureuil parvenait-il à cette conclusion ? Par quel miracle un animal dont le cerveau n'est pas plus gros que la noisette dont il fait ses

délices était-il assez lucide pour s'arrêter de manger en présence d'une source de nourriture abondante et pour constituer des réserves ? Savait-il qu'il risquait de ne plus pouvoir échapper aux chats en gravissant des parois verticales s'il se montrait trop gourmand ? Était-ce la raison pour laquelle il n'avait aucun problème de poids ?

Le mystère a commencé à s'éclaircir dans mon esprit lorsque je me suis rendu compte que je n'avais vu aucun écureuil ni aucun autre animal sauvage en proie à l'obésité. Bien entendu, des espèces comme le morse ou l'hippopotame sont bien enrobées, mais c'est la forme que la nature leur a conférée. Il s'agit d'une adaptation à leur mode de vie et à leur environnement. Je n'ai jamais vu un morse ou un hippopotame qui semble nettement plus gros que ses congénères.

Songez à ces images extraordinaires de grands rassemblements d'animaux : banc de poissons, troupeau de buffles, vol d'oies sauvages. Ils peuvent présenter des différences individuelles, mais ils ont tous la même silhouette et les mêmes proportions. Aucun n'est à la traîne, alourdi par une énorme panse résultant d'un excès de nourriture.