



Astuces de Barbara Tharin

- Vouloir perdre le plus de poids possible en un minimum de temps conduit bien souvent à l'échec et à la frustration. C'est pourquoi la perte de poids par petites étapes est plus réaliste.
- Il faut éviter de succomber aux publicités à la télévision ou dans les magasins. C'est peut-être dur le premier mois, mais c'est une habitude plutôt facile à prendre.
- Il est important de se libérer du temps pour bouger et faire du sport. D'expérience, je sais que c'est possible même lorsqu'il faut concilier vie professionnelle et vie familiale.

« Le yoyo s'arrête enfin »

Barbara Tharin a perdu 12 kilos et s'est ainsi libérée de l'épée de Damoclès symbolique des 100 kilos.

Shooting photo dans le Jardin anglais de Genève. Barbara Tharin s'est rendue disponible pour être ambassadrice eBalance et ainsi faire cette séance photo. Elle prend la pose et voilà qu'arrive un jeune homme, beau et élégant, qui se glisse à côté d'elle. Un sourire illumine son visage. Ses lèvres esquissent une expression amusée et le couple adresse un large sourire en direction de l'objectif.

Cette scène est le fruit des six mois d'efforts que Barbara Tharin a fournis. « Depuis que je peux mettre une taille M, je reçois de nombreux compliments », indique cette femme de 43 ans, qui vit à Onex près de Genève. Elle a perdu 12 kilos et se sent plus en confiance. Son conjoint qui l'a connue et appris à l'aimer lorsqu'elle était ronde, lui a exprimé à plusieurs reprises son admiration en faisant part de son respect vis-à-vis de sa persévérance.

Le laisser-aller et ses conséquences

En effet, grâce au programme eBalance en ligne, Barbara Tharin a pu trouver un régime alimentaire et un mode de vie sains. Elle sait également qu'elle ne doit pas reprendre de vieilles (et mauvaises) habitudes. Elle connaît les conséquences du laisser-aller pour les avoir déjà ressenties à plusieurs reprises.

Tout a commencé à 18 ans lorsqu'elle a quitté le domicile parental pour travailler. Sur son nouveau lieu de travail, elle était quasiment exclusivement assise et ne bougeait que très peu. Pendant la journée, elle prenait un carré de chocolat, buvait un café au lait, et le soir, elle mangeait rapidement une pizza ou un plat préparé réchauffé au four. La jeune femme, qui faisait jusqu'alors un poids normal, a commencé à prendre de plus en plus de poids. Même son mariage à l'âge de 25 ans n'a rien changé, elle pesait alors 99 kilos.

Le seuil symbolique (et effrayant) des 100 kilos

Cela lui importait peu, jusqu'à ce qu'elle décroche un poste aux Ressources Humaines dans une banque. Elle raconte : « Mon chef et mes collègues de travail étaient tous très bien habillés. Je voulais donc moi aussi porter des vêtements élégants et avoir l'air jolie. En outre, je m'approchais dangereusement de la barre des 100 kilos, qui était comme une épée de Damoclès au-dessus de ma tête. J'ai voulu m'en libérer. »

Elle a alors commencé son premier régime, avec le succès souhaité. Toutefois, ça n'a pas duré. 75, 95, 80, 90 kilos : « un véritable yo-yo », se souvient Barbara Tharin. L'arrêt du tabac, deux grossesses et les effets du yo-yo avaient fait leur œuvre.

Quatre pantalons ont donné le coup de grâce

Après un divorce et une nouvelle relation avec son compagnon actuel, Barbara Tharin a décidé au printemps 2015 de prendre en main de manière sérieuse et durable la question de son poids. Une expérience a provoqué le déclic : En triant son armoire pleine à craquer, elle est tombée sur quatre pantalons achetés l'année précédente et qui ne lui allaient déjà plus.



Peu avant cela, elle avait vu une publicité pour eBalance dans le magazine Femina : « Le programme promettait une perte de poids sans interdits, ce qui m'a paru idéal. »

La fin des petits creux

Selon Barbara Tharin, grâce à eBalance, elle a identifié et éliminé les calories superflues. La volonté, c'est surtout de bonnes habitudes : elle s'est habituée à ne plus ouvrir le frigo en rentrant du travail pour manger un petit morceau de gruyère ou deux ou trois Babybel.

Au lieu de crème, elle utilise du yogourt pour ses sauces. Elle ne mange du pain qu'au petit déjeuner et n'a plus besoin de faire un "10 heures". « Avant, j'avais l'habitude de prendre un café au lait et un croissant lors de ma pause. Désormais, je ne ressens plus de petits creux. Si cela arrive, je mange une galette de riz ou une mandarine. » Toutefois je m'octroie toujours une collation « saine » à 16heures (fruit, yogourt allégé ou barre céréales) afin de tenir le coup jusqu'au soir sans craquer.

Le passage à une alimentation équilibrée

Barbara Tharin prépare ses repas qu'elle apporte au travail. « Ainsi, je peux connaître le nombre de calories ». Au menu, de la viande maigre, comme du veau ou du poulet ; les saucisses et charcuteries se font quant à elles rares. Elle évite les produits contenant des sucres ajoutés comme les yogourts entiers, desserts lactés, viennoiseries industrielles au chocolat. Lors des repas, elle ne se ressert pas deux fois. Elle a en outre réduit la proportion de glucides, notamment les pâtes, au profit des légumes et de la salade ; surtout le soir. « Je réserve les sucres lents (pommes de terre et autres féculents) plutôt à midi pour ne surtout pas avoir faim, éviter les fringales non contrôlées et emmagasiner de l'énergie suffisante pour une journée de travail. Objectif journalier : ne pas avoir faim ! »

En somme, Barbara Tharin a adopté une alimentation équilibrée. C'est également adapté pour ses filles de 9 et 13 ans et qui sont chez leur mère une semaine sur deux.

Le sport sans modération

Barbara Tharin a également adopté de bonnes habitudes en termes d'activité physique. Après la séparation, elle a eu plus de temps pour elle et s'est donc inscrite à un cours de Zumba. « C'était un bon début mais aujourd'hui je bouge 30 à 40 % de plus. Au début, ce n'était pas simple. J'ai réalisé que perdre du poids ne se faisait pas tout seul. Mon corps ne réagit plus comme lorsque j'avais vingt ans. »

Pour tenir le cap, elle a établi un calendrier d'activités physiques. Le midi, lorsque c'est possible, elle va faire un tour du quartier. Deux fois par semaine, elle met ses écouteurs et va marcher trente minutes après le travail. Le week-end, elle fait une marche plus longue. « J'ai acquis un trackeur d'activité afin de me motiver à faire mes 10 000 pas journalier ; j'adore ce gadget ! C'est, pour moi, une vraie source de motivation. »

La persévérance est payante

Barbara Tharin explique qu'« il est important de mettre en place les choses de manière cohérente. » Cela vaut également pour l'enregistrement des aliments consommés et l'activité physique effectuée dans le carnet eBalance personnel. « Tricher n'apporte rien. Avec eBalance, il faut compenser chaque écart. »

Pour Barbara Tharin, la persévérance a payé, même si elle pense : « Je ne suis toutefois pas encore tout à fait svelte ». C'est pourquoi elle veut perdre encore 3 kilos. Elle parviendra peut-être à passer sous la barre des 70 kilos. « Ce serait parfait » selon elle. Mais ce n'est pas une obsession. « Pour moi, il s'agit surtout de me sentir bien dans mon corps et aujourd'hui, c'est le cas. »