

Pour réparer les dégâts des régimes minceur, en retrouvant la forme et les formes

Vétéran de régimes qui avez un compte à régler avec les diètes et qui ne voulez plus subir les effets collatéraux d'un régime (frilosité, nervosité, fatigue, fringales, rapport conflictuel à la nourriture), imaginez un programme qui vous permet de perdre des kilos et des centimètres calmement... sans les reprendre à l'arrêt du régime... sans faire de sport... sans souffrir... sans vous priver de sorties entre amis ou de bons petits plats (un jour sur deux en tout cas).

Le mode *Stop & go* que l'auteure vous invite à pratiquer grâce à quantité de trucs et astuces pratiques, de menus et de recettes, sera votre dernier « régime » car, au fil des mois de cette pratique, vous retrouverez vos besoins propres, vous ressentirez à nouveau la satiété, vous aurez naturellement envie de bien manger. Vous sentirez s'éveiller une compréhension approfondie de ce qui nourrit et de ce qui détruit, de ce qui empoisonne et de ce qui guérit votre organisme. Très vite, vous quitterez la notion de grilles et de menus, vous dialoguerez en paix avec votre corps. Vous serez prêt à enfin définir votre mode alimentaire optimal perso, celui dont vous seul avez les clés, celui qui vous garantira vitalité et clarté mentale, immunité et digestion restaurées.



Courtière en régimes de bien-être, passionnée de bonne cuisine, Taty Lauwers a su identifier les ressources qui permettent de devenir l'explorateur de soi en nutrition.



18.50 €

éditions Aladdin
www.audeladesregimes.com
D2017/10532/6



TATY LAUWERS

AU-DELÀ DES RÉGIMES



L'issue de secours pour les ronds qui tournent en rond



www.lestoposdetaty.com

DISTRIBUTION

magasins bio, aussi librairies classiques et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be
Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles
aladdin@island.be

© Taty Lauwers 2017, version 17/03.06

EAN 978-2-87532-009-4 D2017-10532-05

Dessins, maquette, couverture, mise en page : Aladdin

Photos: shutterstock.com (sauf mention contraire)

Gabarit de couverture : Dojo Design

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit,
d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Autres livres du même auteur chez Aladdin :

voir www.cuisinenature.com et www.lestoposdetaty.com

ou le catalogue du présent livre (p. 175).

Pour des bonus et des extraits
sur le site, scannez
le QR-code.



Les informations et les
techniques transmises dans cet
ouvrage ne remplacent pas un
diagnostic médical précis. Elles
ne peuvent pas servir de base
à une forme d'automédication.
La démarche décrite ici doit
être accompagnée par un
thérapeute averti de cette
approche.

TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

13 UN ÉTAT DES LIEUX

- Un jour mon mince viendra 19
- Forces et limites de l'école CICO 21
- Forces et limites de la piste hormonale 25
- L'image de soi 27
- Nous sommes tous différents 27
- Penser le régime autrement 30
- L'impasse des régimes, l'aide de www.gros.org 32
- Évaluez votre état organique 34
- LES FREINS POSSIBLES À LA RÉUSSITE DU STOP & GO 35

39 LES RÉGIMES ALTERNÉS

- Alternance ou du zig-zag 40
- Jeûne hydrique 41
- Restriction calorique 42
- Effets du jeûne et de la restriction calorique 43
- Combinaison zig-zag et restriction calorique : l'issue de secours 44
- Le jeûne intermittent 46
- Les quasi-jeûnes alternés 49
- Mon expérience du Stop & go en 2014 50
- Sources en rythme 5/2 54
- Sources en rythme 1/1 55
- Stop & go diffère 58
- AVANTAGES ET INCONVÉNIENT DU STOP & GO 60
- ÊTES-VOUS PRÊT POUR LE STOP & GO ? 64

67 LE MODE STOP & GO

- Principes 67
- En pratique 68
- Que manger le jour maigre ? 69
- J'aurai trop faim 73
- Rythme et durée 75
- Quasi-jeûner deux jours d'affilée ? 76
- Le mantra des trois repas par jour 77
- Faut-il manger au lever ? 78
- Que manger le matin ? 80
- Que manger le jour gras ? 83
- Le jeu de l'allégé en vaut-il la chandelle ? 89
- Sur mesure 91
- S'ORGANISER POUR AMORCER LE STOP & GO 91
- EN DOUCEUR : UNE ENTRÉE EN STOP & GO 92
- Adapter selon les cas 94
- La crainte du mode famine 98
- Comment voir l'évolution ? 98
- Je vais perdre du muscle ? 102
- CARNET DE L'EXPLORATEUR 103
- GRAPHIQUE MENSUEL DE L'AUTO-EXPLORATEUR 105
- Faire de l'exercice simultané ? 106
- Je mange souvent au restau, à la cantine le jour maigre 109
- Je suis invité demain, mais c'est un jour maigre 110
- Je ne peux pas commencer demain, j'ai trop de... 110
- J'ai perdu six kilos en un mois 111
- J'ai des compulsions le jour gras 111
- J'ai la dalle le jour maigre 112
- Je pratique depuis une quinzaine, je ne mincis pas encore 113
- Plus rien ne change : un plateau 114
- Je vais suivre un plan végé cru le jour maigre 116
- Je vais alterner le Stop & go et la cure de machinchouette 116

119 LES REPAS DU JOUR MAIGRE

- Des calories denses ? 119
- Pour qui sonne le gras ? 120
- Précieuses protéines 120
- OÙ TROUVER LES PROTÉINES ? 121
- Qui a peur du grand méchant lait ? 123
- Sans féculents ? 124
- Compléments alimentaires 125
- Edulcorants vrais et faux 125
- COMMENT GÉRER LES QUANTITÉS DU JOUR MAIGRE 126
- Je ne veux pas calculer ! 127
- Les calories en résumé, par catégorie 128
- Je me sens plus attiré par une monodiète 129
- VOTRE SATIÉTÉ, PAS CELLE DU CHEF... 131
- LES CALORIES EN DÉTAIL, PAR PORTION DE 100 CALORIES 133
- LES JOURS MAIGRES - EXEMPLES 143
- Les jours maigres de Christine — menus du semi-végé, denses 143
- Les jours maigres de Julia — menus de l'omnivore, légers 145
- Les jours maigres de Christian — menus de l'omnivore, denses 147
- IDÉES DE PLATS À 400 CALORIES 149
- COMPLÉMENTS DE COLLATIONS À 100 CALORIES 153
- PLATS À 500 CALORIES, À DÉGUSTER EN DEUX FOIS 154
- RECETTES DU JOUR MAIGRE EN TROIS REPAS 155

158 RÉGAL DE RECETTES DE MARTINE

166 APRÈS LE STOP & GO ?

168 GLOSSAIRE

173 INDEX

INTRODUCTION

Plus on fait régime, plus on doit faire régime... et moins ça marche ! Vous sentez confusément que la pratique passée de ce type de conseils a dérégulé les manettes d'un système thermique chez vous. Depuis ces fameux régimes d'il y a trois ans ou vingt ans, vous êtes frileux, vous dormez moins bien, vous vivez des sautes d'humeur, la libido fait dodo... et j'en passe. Et surtout : à chaque nouvel essai minceur, vous perdez de plus en plus difficilement les kilos qui semblent s'envoler chez vos contemporains avec la même méthode, alors que vous, hein, pourtant, vous faites en plus du fitness, de la marche, des haltères. Découragé, vous avez arrêté le dernier régime après deux mois (et deux misérables kilos de perdus, sniff) et, sans surprise, vous avez repris le poids en quelques jours... plus un petit cadeau de la nature : « *ça fait deux kilos en plus, madame, je vous les mets ?* ».

Vous n'en pouvez plus qu'on vous ressasse : « *Vous êtes un glouton, vous mangez trop. Vous êtes paresseux, vous ne bougez pas assez* » — cette absurdité physiologique que l'on peut démontrer en trois coups de cuiller à pot, mais qui est savamment entretenue par l'inconscient collectif et par les géants de l'agrobiz. Vous le savez bien, que vous êtes

devenu gros à force de privations ! Vous vous êtes décidé à quitter le monde du rêve et des contre-vérités dont sont truffés maints régimes aminçissants, de l'hypocalorique simple à l'hyper-protéiné en sachets. Vous êtes en train de vous réconcilier avec votre nouvelle image. Vous avez fait tout le travail psychologique à cet effet, mais si vous pouviez, tout de même, un tout petit peu perdre là et là et puis là encore... et puis si vous pouviez retrouver vos nerfs d'avant, votre pêche de jeunesse, la paix intérieure que semblent avoir vos copines...

Dans cet ouvrage, je propose une des clefs possibles pour aider les désespérés des régimes : un régime alterné, sous l'intitulé *Stop & go*. Ce système est une variante du désormais célèbre 5/2, qui conseille de semi-jeûner deux jours sur sept. Le *Stop & go* est conçu pour les désespérés des régimes, que j'appelle les « madones » dans le texte qui suit. Si vous en êtes, vous devrez commencer par quasi-jeûner un jour sur deux plutôt que deux jours sur sept, alternant un jour dit maigre à un jour de fête, sans aucune restriction. C'est d'un simple ! Vous retrouveriez alors les effets espérés lors des diètes préalables, en vous léchant les babines un jour sur deux au lieu de s'enfermer dans un énième carcan.

Ce mode alimentaire est une amorce pour sortir des régimes. C'est l'impulsion nécessaire pour relancer le carburateur bloqué. Il est l'inverse des régimes habituels, dont le seul effet malgré la bonne intention du guide est de déshabiter le mangeur de lui-même. Après quelques mois de régime alterné, vous reviendrez à un plan alimentaire globalement équilibré, tout en continuant à perdre petit à petit et

“ A tous ceux qui ont un compte à régler avec les diètes après qu'ils en ont fait plusieurs sans résultat durable, à tous ceux qui ne veulent plus jamais faire de régime minceur mais veulent retrouver la forme et les formes.

DURABLEMENT le poids en excès, celui que le corps veut bien lâcher, ici et maintenant. Sans lui commander, mais en dialoguant. Comme dans tout dialogue, parfois ça bloque, on patiente, et puis la communication se relance.

Ce mode *Stop & go* présente des bénéfices annexes précieux : il rétablit la sensibilité à l'insuline^{*} chez les insulino-résistants, il allume l'envie de manger sainement, il calme les inflammations chroniques comme le ferait un jeûne hydrique, il diminue la faim et les fausses-faims compulsives. Tout ça pour un mode alimentaire dont le principe tient en deux lignes!

Les astérisques renvoient au glossaire p. 168

Ce sera le dernier programme, le « petit dernier pour la route », que j'ai conçu bien plus comme une découverte de soi que comme un régime. Non seulement vous pourrez perdre quelques rondeurs de manière durable, mais ce pseudo-régime vous guérira des dégâts physiologiques qu'ont occasionné les diètes précédentes. Vous avez longtemps pratiqué la famine, j'y suis passée aussi, avec pour résultat que le corps s'est adapté très intelligemment à cet état de fait, en réduisant les besoins physiologiques. Vous mangez moins, mais vous brûlez moins aussi. Le corps possède son propre équilibre, que l'on peut détraquer pour de bon à force de donner des coups de pied dans le moteur. On crée des carences de toutes pièces, car la famine vous a privés de belles et bonnes graisses remèdes, de protéines reconstituantes, de nutriments du bien-être. Au passage, elle vous a encrassé les circuits de pseudo-produits allégés et elle a déglingué de multiples systèmes essentiels : neurologique, digestif, immunitaire, nerveux. Résultat : tristesse, peau fatiguée, nerfs en pelote, digestion malmenée, la liste est longue. On soumet le corps à une discipline qui lui est foncièrement contraire et dont il veut échapper à la première occasion. Comme on le comprend ! Tout régime radical est un coup porté à un système qui ne peut pas le parer autrement qu'en accumulant désespérément des réserves, comme jadis l'on protégeait à l'aide de sacs de sable les cathédrales menacées par les bombardements.

Avec le *Stop & go*, pas de ça Jeannette. Non seulement vous ne vivrez aucun des tristes dégâts collatéraux que je viens de citer — et c'est bien normal, puisqu'un jour sur deux vous vous nourrirez vraiment, sans contrainte — mais aussi, le corps ne se mettra pas en mode ralenti. Au contraire, comme vous ne faites famine qu'un jour sur deux, ce jour-là il en profite pour faire le grand nettoyage. Oui, tout comme pendant un jeûne thérapeutique. Comme vous faites la fête le jour suivant, l'organisme se sent cajolé, dorloté et ne se braque pas. À la faveur de ce nouveau mode alimentaire, que je vous invite à pratiquer pendant au moins 3 mois, vous sentirez s'éveiller une compréhension approfondie de ce qui nourrit et de ce qui détruit, de ce qui empoisonne et de ce qui guérit l'organisme. Très vite, vous quitterez la notion de cure et vous dialoguerez en paix avec votre organisme.

“ Ce n'est qu'en mangeant souvent et à leur faim que les vétérans des régimes peuvent enfin perdre le volume qui les embarrasse. On peut faire mincir durablement, y compris les personnes en gros surpoids, à condition de respecter les demandes fondamentales du corps. Finissons-en avec les privations!

Une image pour illustrer les effets de la restriction cognitive dont il sera question dans le texte qui suit. La restriction cognitive, générée par les cascades de régimes, signale le fait de prendre une position mentale et non intuitive face aux aliments, dans l'intention de contrôler ses apports caloriques, lorsque l'on souhaite perdre du poids ou ne pas en prendre. Encombré d'obligations et d'interdictions alimentaires, le mangeur se prive d'aliments aimés afin de maigrir. L'effet systématique : il développe alors un rapport décalé à la nourriture, comme si elle devenait un mirage. Le sujet ne pense alors plus qu'à manger l'aliment interdit...



UN ÉTAT DES LIEUX

Formidable formule de Pierre Aimez à propos des régimes, sur le site www.gros.org :
« La génétique prédispose, l'environnement propose, le psychologique impose. ».



Sans être diplômée, je suis courtière en régimes. Je collectionne les plans alimentaires concoctés par des pros lorsqu'ils ont fait leurs preuves sur la durée. Quelle diète minceur a-t-elle fait ses preuves de durabilité ? Les médias regorgent de régimes à la mode qui n'ont que le défaut d'être... des régimes ! qui ne sont donc pas tenables sur la durée, qui souvent dénutrissent les trop-croyants. De l'avis même des professionnels sérieux, la toute grande majorité des régimeurs reprend le poids perdu dans un délai assez court. Que d'efforts... pour pas grand chose. Voyons un état des lieux succinct.

Les pratiquants de régimes : catégories

Comme moi, vous avez essayé toutes les diètes possibles. Vous avez perdu du poids mais vous l'avez repris en totalité, avec un petit rabiot. Résultat : vous pesez aujourd'hui dix, vingt, trente kilos de plus qu'avant d'avoir commencé les régimes minceur. Cerise sur le gâteau : quelque régime que vous entamiez désormais, les effets sont médiocres — si pas nuls, malgré que vos copines vous promettent des lendemains qui chantent avec « *ce nouveau régime, tu vas voir, c'est super efficace* ». Pour elles, certes, mais pas pour vous !

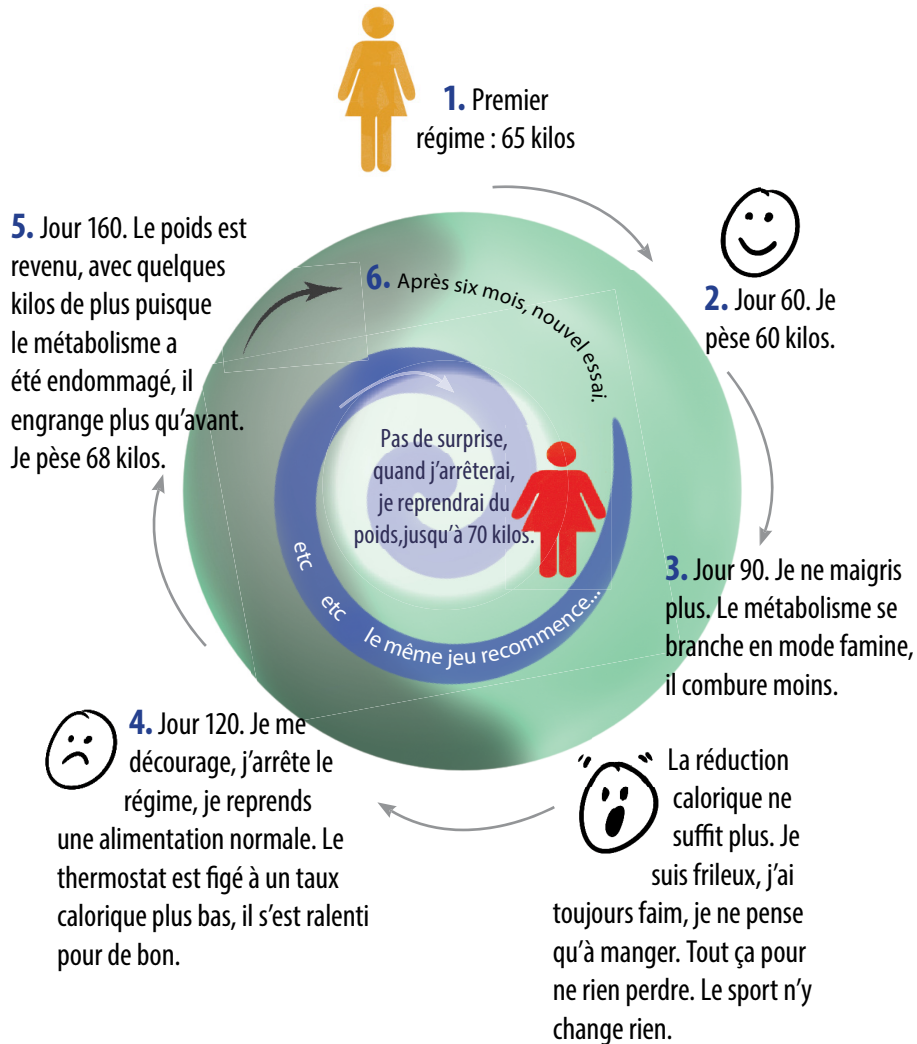
Je m'adresse ici aux multirécidivistes, ceux qui connaissent les coulisses du monde de la minceur bien mieux que leur médecin ou leur coach. Je traiterai aussi d'une autre catégorie : les désespérés des régimes, qui sont une sous-catégorie de la précédente. Leur organisme s'est si

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LE YOYO EN IMAGE

ou comment on grossit à force de faire des régimes



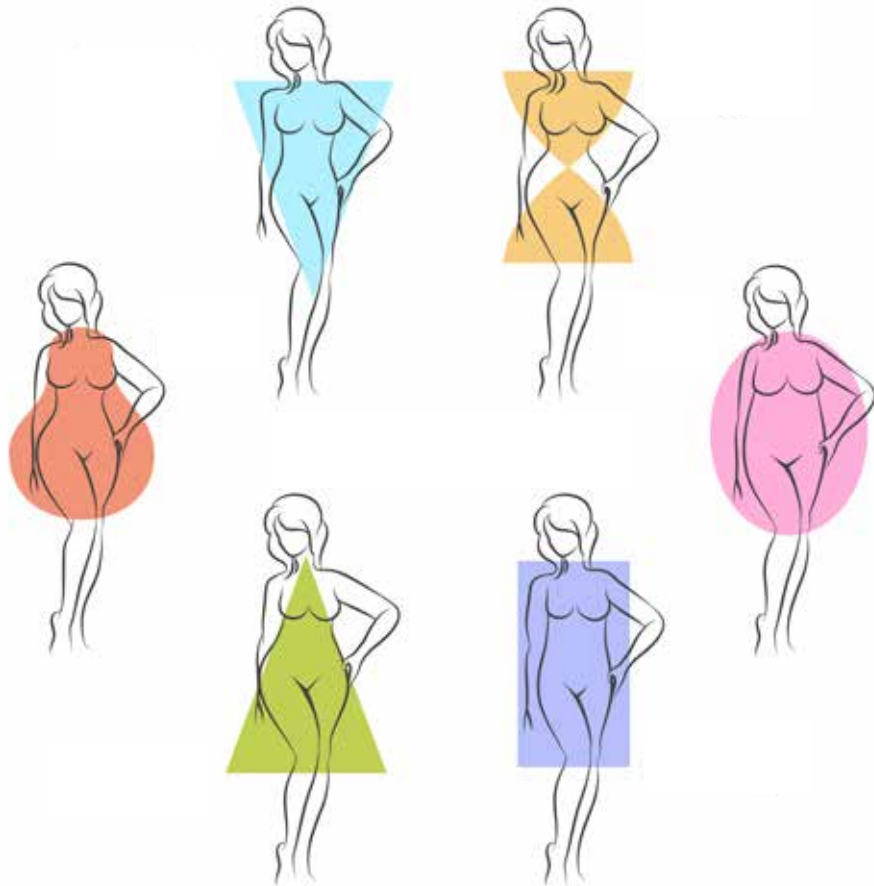
des entrées caloriques. Or, je n'ai perdu ni en volume ni en poids. C'est bien méconnaître la physiologie humaine que de raisonner en équilibre énergétique entre les apports et les dépenses. Oui, je sais, c'est marqué sur tous les murs de la ville, mais ce n'est pas une raison pour le croire aveuglément, nous sommes ici entre spécialistes des régimes par la force des choses. Vous le subodorez aussi : ce n'est pas du tout ça qui se passe, sinon nous, les surdoués du gras, aurions pu perdre du poids en mangeant moins ou en jeûnant. Il semble que le régime alterné ravive quelque chose que personne n'a encore démontré. Il allume un bouton du thermostat qui est fichu chez les vétérans des régimes, madones en tête.

Non seulement les régimes CICO sont inefficaces sur la durée, ils sont aussi contre-productifs, car à l'arrêt de la diète quasi tout le monde reprend le poids perdu (80 à 90% selon les sources). La majorité des régimeurs reprennent PLUS de poids qu'ils n'en ont perdu, que ce soit en un an ou en trois. Le métabolisme basal reste dérégulé, le poids P est augmenté. Si cela ne suffisait pas, les régimes CICO sont aussi nocifs. Quelques tristes effets des réductions caloriques classiques, au-delà de l'aliénante restriction* cognitive qu'ils engendrent : frilosité des mains et des pieds ou plus générale, peau très sèche et fragile qui marque facilement (tendance à faire des bleus ou des hématomes spontanés), cheveux fins et cassants, ongles souples, muqueuses fragiles qui facilitent des infections ORL, gynécologiques ou urinaires, ballonnement digestif, constipation, cycles irréguliers, syndrome prémenstruel ou aménorrhée, fatigue permanente, pertes de mémoire, maux de tête ou migraines...

Ce sont les mêmes signes que décrit Ann Louise Gittleman dans son livre sur les coulisses du régime Pritikin, ce régime promettant la santé du cœur en limitant les graisses à dix pourcent de la ration quotidienne. Dans son livre *Beyond Pritikin*, cet auteur, ex-pratiquante et enseignante repentie de ce régime, relate les divers troubles de santé qui touchaient les amateurs après quelques mois de pratique. Au début, ils connaissaient un premier sursaut de santé et d'amincissement. La débâcle s'installait après quelques mois. Je devrais parler au présent car

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



Penser le régime autrement

Dans le contexte de l'auto-explorateur que je vous propose de devenir, découvrez mon dernier ami sur la toile : le docteur Jade Teta. Il est docteur en naturopathie de l'Université de Bastyr aux États-Unis. J'ai suivi toutes ses vidéos, lu ses deux livres et épluché son blog depuis deux ans. Il me paraît rigoureux, logique, ouvert, généreux. Il est infiniment respectueux de la nature de chacun, de son évolution propre, de ses freins ou de ses entrains. Vous qui connaissez le monde militaire des régimes, vous serez aussi ému, je crois.



Avec son frère Keoni, Jade Teta est l'auteur, de deux livres. *The New ME Diet : Eat More, Work Out Less, and Actually Lose Weight While You Rest* (« le nouveau régime ME : mangez plus, faites moins d'exercice et perdez du poids en vous reposant ») et *Lose Weight Here : The Metabolic Secret to Target Stubborn Fat and Fix Your Problem Areas* (« maigrissez où vous voulez, le secret pour cibler le gras coriace »).

De son propre aveu, il regrette le choix du titre de son dernier livre, imposé par l'éditeur, car le cœur de son discours est différent : il voudrait que chacun puisse lire les messages de son corps, adapter la nutri et l'exercice en fonction de ce que son organisme lui envoie comme messages et non selon les conseils d'un coach. L'abréviation de son programme Metabolic Effect est *ME*, ce qui signifie « moi » en anglais. Tout est dit.

Teta annonce vingt-cinq ans de métier alors qu'il en a quarante. Simple : déjà ado, il coachait ses coéquipiers de football américain, consultant dans son dortoir de fac'. C'est par son historique propre de vétéran et par sa grande souplesse intellectuelle qu'il a pu systématiser une méthode hors des sentiers battus. Il définit de nouvelles règles, plus justes que l'orthodoxie actuelle tout simplement parce qu'elles reflètent la réalité.

- * Loi n° 1. Loi de la compensation métabolique (p. 19).
- * Loi n° 2. Loi du multitâches métabolique : le corps ne suit pas plusieurs voies simultanées. Il n'est pas multitâches. Il ne peut fabriquer du muscle et perdre du gras en même temps.
- * Loi n° 3. La loi de l'efficacité (p. 33).
- * Loi n° 4. La loi de l'individualité métabolique (p. 27).
- * Loi n° 5. La loi de l'entropie psychique (la volonté est comme une pile qui se décharge vite et qui se recharge lentement, n'en abusez pas).

Très fin, il ne choisit pas son camp : faut-il penser « hormones » comme la mouvance Taubes (p. 25) ou « calories » comme l'école

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LES RÉGIMES ALTERNÉS



Le régime alterné, qu'il soit jeûne intermittent (p. 46), 5/2 (p. 54) ou Stop & go, apporte les mêmes bienfaits que le jeûne hydrique, sans les lourdeurs de la mise en place classique : nul besoin de pratiquer la procédure d'entrée en jeûne de quelques jours, ni de se retirer à la campagne ni d'arrêter ses activités. Si le Stop & go est moins radical dans ses effets thérapeutiques que le jeûne hydrique pour les maladies graves, il communique la même pêche, la même épuration profonde.

Je reprends sous le libellé « régimes alternés » toutes les diètes où l'on alterne des périodes de jeûne ou de quasi-jeûne avec des fenêtres d'alimentation ordinaire. Ce qui m'enchante dans les régimes alternés : outre qu'ils ne sont pas des régimes mais bien des modes chronobiologiques, ils aident le mangeur à se reconnecter à ses sensations vraies, à la faim, à la satiété — ce qui, pour tout connaisseur des régimes, est une prouesse. En *Stop & go*, la variante que je proposerai au chapitre suivant, tous les participants disent ressentir des envies naturelles de manger sainement le jour de fête. Plus besoin de longs discours pontifiants, la demande vient du plus profond des tripes. Mon ami George : « *Ma fille marque une allergie à l'alimentation vive depuis que je suis assidûment des stages de cette méthode. Au point qu'elle ne voulait plus de légumes ! Elle a suivi le cure Stop & go pendant quinze jours, par curiosité. Voilà qu'elle me demande de lui préparer des salades...* ». Ces systèmes font calmement maigrir, en douceur, mais de

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

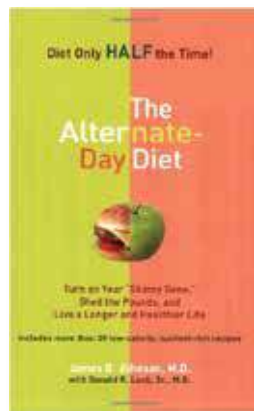
au moins un mois pour ensuite adapter selon le vent et l'âge du capitaine, en restant dans un rythme beaucoup/peu de jour en jour. Principe de pulsativité. Des jours à 700 kcal ne sont pas une cata.

Elle a aussi testé le nombre de repas du jour maigre. Dans ses premières recherches, les mangeurs ne prenaient qu'un seul repas, le midi. Dans ses recherches plus récentes, elle a instauré le système de deux repas : l'un consistant (à 400 kcal), l'autre plus léger (à 100 kcal).

Selon elle, on peut perdre 1 kg par semaine. Relativisons et contentons-nous de 2 à 3 kilos par mois, la bonne moyenne.

The Alternate Day Diet, du docteur James Johnson, chirurgien plastique, n'est pas encore traduit non plus. Son système est mieux connu sous l'intitulé JUDDD : *Johnson's UpDayDownDay Diet* (un jour je mange beaucoup, un jour je mange peu). Le sous-titre du livre est : « activez votre gène de la minceur, éliminez des kilos et vivez mieux vieux ». Le site est www.johnsonupdaydowndaydiet.com. Le docteur James Johnson, victime de régimes à répétition, a trouvé ce système utile pour enfin perdre du poids durablement, lui-même. Il propose de pratiquer de manière stricte pendant 15 jours l'alternance jour normal/ jour maigre à 500 kcal. Après 15 jours, on peut monter le jour maigre à environ 35% de ses besoins. Pour une femme active de taille moyenne, qui aurait des besoins quotidiens de 1800 kcal, la ration maigre serait à

650 kcal. Après la perte de poids, il conseille de continuer l'alternance en augmentant le ratio calorique du jour maigre à 1000 kcal. Un forum de pratiquants JUDDD, en anglais, très riche d'interactions avec des pratiquants au long cours (réussites, échecs, conseils) et de documentation : www.lowcarbfriends.com/bbs/forumdisplay.php?f=89.



Carly 40 kilos



Karen 30 kilos



Julie 30 kilos



Sandra 30 kilos en 9 mois



Jeff 27 kilos en 5 mois



Marc 45 kilos en 9 mois



Jennifer 50 kilos

Quelques photos partagées sur www.facebook.com/TheEveryOtherDayDiet. Tous indiquent la perte de poids, certains précisent la durée du régime.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

AVANTAGES ET INCONVÉNIENT DU STOP & GO

Résumons les avantages du système — au nombre de 17 — par rapport à son inconvénient — eh oui, un seul. Le tout grand bénéficie à mes yeux : il est le seul système minceur qui abaisse le poids P chez les madones.

- | | |
|---|---|
| <p>1 Il peut relancer le métabolisme BASAL (« la chaudière ») perturbé par des régimes en cascade, faire « lâcher le gras ». Il provoque le « boost métabolique » que nous promettent les vendeurs de potions magiques. Avec efficacité, et sans sou férir !</p> | <p>2 Il provoque les mêmes EFFETS que le jeûne classique (sur l'immunité, la détox', etc.) tout en étant moins difficile à mettre en place.</p> |
| <p>3 Il peut être tenu SANS FRUSTRATION, surtout par ceux qui en ont marre des régimes, à force de se restreindre pour se voir regonfler dès l'arrêt des efforts.</p> | <p>4 Il fait PERDRE DU GRAS tout en préservant la masse musculaire, à l'inverse des régimes classiques. Dès que vous perdez du muscle, vous êtes garantis de reprendre le poids perdu. Il n'y aura pas de reprise de poids à l'arrêt du système, encore moins d'effet yoyo*.</p> |
| <p>5 Pas besoin d'exercice physique pour amorcer le métabolisme. Le SPORT n'est pas ici obligatoire.</p> | <p>6 Inutile de choisir un CAMP : vous pouvez pratiquer ce programme quel que soit votre choix de mode alimentaire : omnivore, végétarien, crudiste, low-carbiste...</p> |

- | | |
|--|--|
| <p>7 Il n'engendre pas d'effet aussi rapide qu'un régime hyperprotéiné, mais l'effet est durable. Certains devront attendre 3 semaines avant que le système ne s'installe et que la fonte de gras ne soit amorcée, mais ces trois semaines passent comme un jour tant c'est facile à pratiquer.</p> | <p>8 Ce programme ne demande aucun ACHAT particulier : pas de compléments, pas de pilule miracle, pas d'appareils. Simplement l'achat d'un mètre de couturière, à la rigueur d'un pied à coulisse pour les plus perfectionnistes.</p> |
| <p>9 Le jour maigre, vous vous sentirez bien plus énergique, plus enthousiaste. Ce DYNAMISME vous motivera à modérer vos élans les autres jours..</p> | <p>10 Vous ne vous enfermez pas dans des PESAGES d'aliments et dans une terreur calorique.</p> |
| <p>11 Pas de phase d'attaque, de consolidation, de croisière... c'est d'un simple ! Le mode Stop & go est le non-régime des personnes INTELLIGENTES : s'il faut des phases, c'est vous-même qui en sentez le besoin et qui les définissez selon l'évolution que vous observez finement.</p> | <p>12 Il n'y a AUCUN DANGER physiologique à se restreindre si l'on se limite à 2 ou 3 jours maigres par semaine. Nos aïeux vivaient 150 jours par an de jours maigres, lorsqu'ils suivaient les prescriptions religieuses.</p> |

Il n'exige aucun **CALCUL** particulier. Un analphabète de la nutrition s'en sortirait. On peut le pratiquer sans même compter les calories (p. 127).

13

14 Vous pouvez manger **BIO** en petit budget puisque vous mangez bien moins.

Vos **FRINGALES** sont régulées puis disparaissent petit à petit.

15

Il présente le tout bel avantage de vous **RÉCONCILIER** avec la nourriture et avec la faim. Après un jour maigre, les pratiquants du Stop & go n'ont plus envie de manger des cochonneries, mais bien de manger sainement. Ils renouent avec leurs sensations alimentaires.

16

À l'exact inverse de ce qui se passe avec d'autres régimes, qu'il faut rendre plus durs de test en test si l'on veut garder la même efficacité, le corps se **SOUVIENT** rapidement du rythme alterné. Si vous reprenez le mode Stop & go après une pause, vous en tirerez tous les bénéfices plus vite qu'au premier essai.

17

INCONVÉNIENT : en tant que régime, le régime alterné peut entraîner une contrainte cognitive chez ceux qui y sont enclins. Je ne le recommanderais à aucune victime de TCA (trouble du comportement alimentaire : boulimie, hyperphagie, orthorexie ou anorexie). On le déconseille bien sûr aux femmes enceintes, aux mères allaitantes, aux diabétiques, aux malades en médication chronique, qui devront impérativement consulter leur médecin avant d'envisager un test de Stop & go.

Amateur de résultats rapides, prudence, surtout si vous êtes une madone. Mon discours peut tromper par son enthousiasme, qui dérive au principal du fait que ce mode alimentaire est parfaitement non-idéologique et qu'il permet de réconcilier le mangeur avec son instinct sain, en quelques jours, sans longs discours. Je ne l'annonce pas comme LE programme minceur, pour tous, sans effort. Nous sommes ici dans l'issue de secours des désespérés. Je n'ai pas promis que l'on perdra plus que dix kilos les premiers mois, même dans le cas où il faut en perdre trente. Normal, puisqu'on fonctionne en raisonnement « calorique pur », dont on sait que, pour les coriaces, il n'est pas tout-à-fait opérationnel. Pour tout autre organisme qu'une madone, réduire les calories par la tenue du régime 5/2 ou du jeûne intermittent provoquera une perte de poids systématique. Parfois jusqu'à 50 kilos. Pour une madone, il en va autrement : chez elle, il faut négocier sur d'autres bases avec le corps qui suit un tout autre raisonnement. Le mangeur est seul à détenir les clefs de ce subtil dialogue.

ÊTES-VOUS PRÊT POUR LE STOP & GO ?

Vétéran ou madone, vous êtes d'accord qu'il ne faut plus jamais pratiquer de régime minceur, même s'il est présenté sous des atours de rigueur et s'il semble structuré en « phase d'induction, phase de perte de poids continue, phase de pré-stabilisation et phase d'entretien à vie ». Ce sont des leurres. Ces techniques fonctionnent sur des sportifs, jeunes, en bonne santé. Vous répondez aux trois critères ? Non ? Ben, vous voyez... Mais vous voulez tout de même perdre quelques kilos et quelques centimètres. Vous savez que, de régime en régime, il faut changer de programme à chaque fois, car le corps s'habitue aux pièges que vous lui tendez.

Échaudé par vos essais précédents, vous ne voulez pas un résultat immédiat. C'est un résultat durable que vous exigez. Vous avez bien compris les principes de relance du métabolisme basal¹, qui s'est compromis chez vous au fil des essais minceur. Vous avez compris que garder la forme et les formes idéales implique le retour aux nourritures vraies et le choix d'un plan personnalisé, que vous paramétrez selon votre état organique actuel et selon votre nature profonde. Le végétarisme ou le carnivorisme ne sont pas des programmes à choisir au doigt mouillé. Ils sont intrinsèquement liés à une biochimie particulière. Ne jouez pas à l'apprenti sorcier avec vos ressorts profonds en suivant l'un ou l'autre maître à manger. Vous êtes le seul maître.

Vous savez qu'il faut individualiser tout programme, en particulier être attentif à vos réactogènes² personnels, ces aliments auxquels vous êtes accro et dont la consommation ne vous réussit pas. Vous vous sentez assez fort moralement pour résister au bruit de fond médiatique sur les restrictions que nous devrions nous imposer pour être beau, mince, heureux, longêve. Vous n'obtiendrez ce résultat qu'en dégustant des aliments vrais, authentiques, dans des proportions adaptées à votre nature; et en combinant ces choix à des pratiques d'hygiène de vie simple comme respirer, s'oxygéner, bouger un peu et gérer le stress. Enfin « simple », on s'entend bien... simple à exposer, peu aisé à mettre en place. Vous acceptez d'oublier momentanément les mille et un mantras de l'alimentation nutritionnellement correcte pour devenir l'explorateur de vous-même et définir vos propres règles de satiété, de bien-être. Vous accueillez l'idée de ne pas mincir pendant une phase d'adaptation, qui équivaut à un recodage de certaines zones de l'hypothalamus — période de reformation neuronale qui est capitale pour la réussite de la suite



Si vous êtes d'accord sur tous ces points, en route pour un petit essai de dernier régime.

LE MODE STOP & GO



Principes

Mangez à votre faim et à votre joie un jour sur deux : c'est « le jour gras ». Mangez le minimum possible le lendemain : on est en « jour maigre ». Et basta, c'est d'un simple ! Comme si vous suiviez le rythme d'expiration et inspiration des yogis.

Qu'entend-on par le minimum, lors du jour maigre ? Mangez le quart de vos besoins. Vous pratiquerez ainsi un jour sur deux de la méga-restriction calorique, cette technique très étudiée depuis peu par les chercheurs en longévité (p. 43). Il s'agit d'un quasi-jeûne et non

d'un jeûne franc, technique qui serait réservé aux bleus ou aux touche-à-tout des régimes.



Madones et
vétérans, ne jeûnez

pas un jour sur deux. Le jour
maigre, il FAUT manger ! Nous
pratiquerons un QUASI-jeûne.

L'apport alimentaire du jour maigre doit être de 25% de la dose quotidienne utile, pour un total de 500 kcal, chiffre arrondi à tous les mangeurs par facilité. Un nutritionniste adaptera pour un homme massif et sportif. Faisons ici simple : tout le monde à la même enseigne.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

digestion des aliments. Il sécrète aussi de l'insuline en quantité adaptée à l'absorption rapide du sucre. Un peu plus tard, ce même sujet consommera 200 grammes de fromage blanc à 0 % et édulcoré à l'aspartame. On aura donc un fromage sans matières grasses et sans sucre. Cette fois, le nombre de calories ingérées n'est plus que de 88 kcal. Mais l'aspect, le goût, la texture, la saveur sucrée étant quasi-identiques à ceux du fromage blanc à 40 %, l'organisme va donc sécréter en anticipation lipase, saccharase et... insuline. Le moins que l'on puisse dire est que ces sécrétions seront sans objet ou mal programmées. »

Le docteur Marian Apfelbaum, chef du service de nutrition à l'hôpital Bichat : « Si l'on prend le cas de l'allègement en sucres (...) le bénéfice d'une consommation de produits édulcorés est nul, car le consommateur compense très rapidement. (...) En ce qui concerne les graisses, et contrairement à ce qui se passe pour les édulcorants, rien n'a encore été scientifiquement démontré. Mais toutes les études en cours semblent devoir conclure qu'il existe une compensation chez les sujets bien portants. »

Ah ! si l'on m'avait dit que je calculerais à nouveau les calories des aliments... moi qui ai tant pesté contre ce principe. Il m'a bousillé la vie de mes quatorze à mes quarante ans — période à laquelle j'ai découvert la méthode Kousmine et la naturopathie. Mes yeux se sont alors ouverts sur la qualité alimentaire. J'ai pu oublier ces calculs à la noix. J'y reviens, l'espace d'un instant, pour le bénéfice du Stop & go, où, les jours maigres de cette courte période, on ne dépasse pas la dose de 500 calories par jour.

S'ORGANISER POUR AMORCER LE STOP & GO

En route pour tester un premier mois de Stop & go.

1. Vérifiez que vous êtes prêt à vous engager dans cette voie (p. 64).
2. Choisissez un premier mois où vous ne serez pas tenu par trop de sorties, d'invitations ou d'obligations sociales.
3. Vétéran, repérez le mode de régime alterné qui vous convient le mieux, entre le 5/2 et le 1/1 (p. 49). Madone, je me répète : ce sera le 1/1 pour le premier mois au moins.
4. Trouvez un groupe ou un coach/référent* qui pourra vous accompagner.
5. Évaluez votre état organique (p. 33) et, le cas échéant, préparez l'amorce du *Stop & go* selon que vous êtes encore victime de fringales (p. 94) ou de burn-out des organes (p. 97).
6. Choisissez un rythme quotidien pour vos deux repas, préparez-vous petit à petit (p. 92).
7. Si vous n'êtes pas encore initié aux aliments à calories denses, préparez-vous par deux semaines d'intro (p. 119). Apprenez à repérer les graisses nobles (p. 88).
8. Identifiez les aliments les plus rassasiants pour vous (p. 131). N'oubliez pas les protéines (p. 121). Cherchez des idées dans les plats (p. 149) et les recettes (p. 158). Rédigez vos menus de jours maigres et planifiez les plats et les achats, dans un joli carnet.
9. Familiarisez-vous avec le carnet de l'auto-explorateur (p. 103).

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



Tenez un carnet d'évolution, quels que soient les paramètres que vous choisissez d'évaluer. Sans cela, comment savoir si le programme vous réussit ?

Je vais perdre du muscle ?

Certes, les expériences montrent qu'il est quasiment impossible (sauf à être aidé pharmaceutiquement) de ne pas perdre de masse musculaire au cours d'un régime minceur ou d'un jeûne. La règle en diététique est qu'on perd 300 grammes de muscle pour chaque kilo de graisse perdu, ratio qui peut être réduit d'un tiers si l'on s'aide de stéroïdes — ce que seuls des astronautes peuvent se permettre sans que cela ne produise d'effets collatéraux. C'est pour réduire cette perte que les instructeurs recommandent la musculation lors de l'amincissement. La bonne nouvelle : nous ne sommes ni en régime de famine ni en jeûne. En *Stop & go*, vous ne perdez pas de muscle, études de cliniques à l'appui.

CARNET DE L'EXPLORATEUR

Pendant les premières semaines, chaque fin de journée, prenez 5 minutes pour qualifier certaines sensations du jour. Gardez ces fiches près de vos relevés de menus. Téléchargez ce carnet pleine page à partir des bonus sur le site (p. 2).

mes sensations de FAIM aujourd'hui : 0 (affamé) - 2 (très faim) 4 (moyennement faim) - 6 (un peu faim) - 10 (pas faim) heure où j'ai eu le plus faim :	F	.../10
SATIÉTÉ : 0 (pas rassasié après les repas) - 2 (un peu) - 4 (rassasié pendant 2 heures) - 6 (entre 2 et 4 et heures) - 10 (rassasié pendant 5 heures) repas qui m'a le plus rassasié :	R	.../10
ÉNERGIE : globalement, sur la journée, mon niveau d'énergie était de 0 (instable ou bas) 5 (moyennement stable ou moyen) 10 (haut et/ou stable) commentaires :	E	.../10
COMPULSIONS : 0 (compulsions fortes ou fréquentes) 5 (moyennes) 10 (absentes ou réduites à des envies) commentaires :	C	.../10

bien-être, sautes d' HUMEUR : 0 (bien-être médiocre, sautes d'humeur fréquentes) 5 (moyen) 10 (bien-être élevé, pas de sautes d'humeur) commentaires:	H	.../10
SOMMEIL , récupération: 0 (sommeil limité, agité ou peu récupérateur) 5 (moyen) 10 (dormi d'une traite, bien récupéré) commentaires:	S	.../10
TOTAL		.../60

Aujourd'hui, j'ai suivi le programme à la lettre ou je l'ai adapté comme suit:

.....

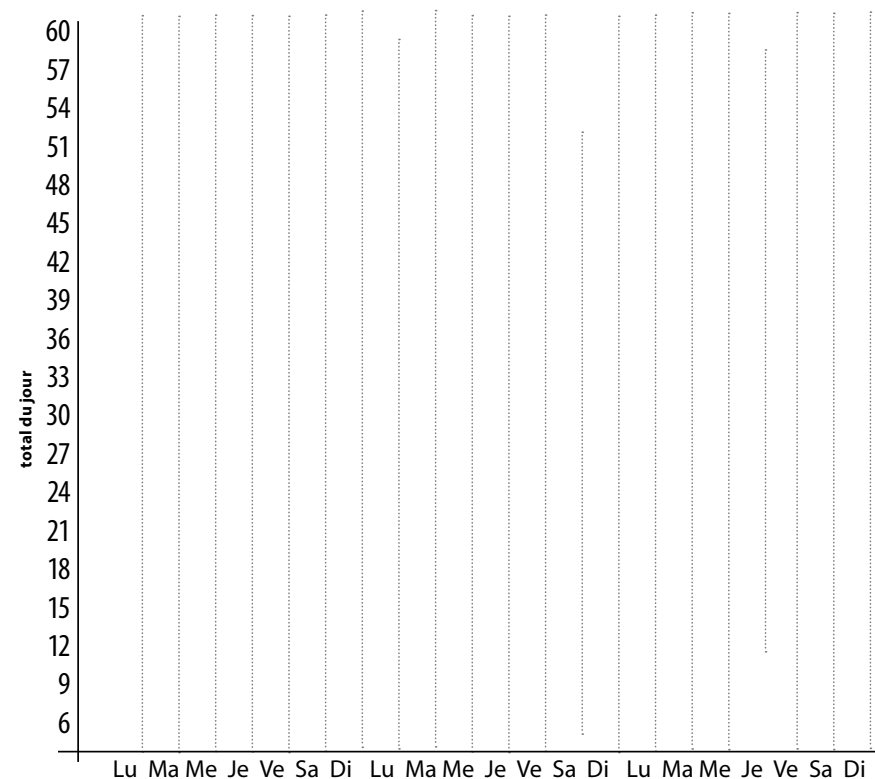
GRAPHIQUE MENSUEL DE L'AUTO-EXPLORATEUR

Ce graphique vous aidera à visualiser l'évolution de jour en jour selon la phase du programme que vous suivez — au moins pendant les trois premières semaines du Stop & go.

1. En fin de semaine, repérez les totaux des sentinelles FRECHS que vous avez notées chaque jour dans le carnet de l'auto-explorateur de la page précédente.

2. Reportez ce total à la valeur ad hoc, pour le jour en question, sur le graphique ci-dessous. Surlignez au fluo le jour en utilisant les codes suivants. Respect absolu des consignes: marqueur vert; un peu «triché»: marqueur jaune; pas respecté du tout le programme: marqueur rouge.

Vous visualiserez ainsi globalement l'évolution de vos réactions selon que vous respectez plus ou moins le programme. Il sera alors facile d'individualiser le plan alimentaire. Vous saurez ajuster finement l'assiette, vous deviendrez l'explorateur de vous-même.



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

COMMENT GÉRER LES QUANTITÉS DU JOUR MAIGRE

Je trouverais riche au plan du développement personnel et de la conscience alimentaire que chaque lecteur fasse sa propre liste de recettes plutôt que de respecter les quelques menus du chapitre suivant (p. 143). Cela permettrait de sortir de l'enfermement classique des régimes où l'on suit un menu écrit par un autre. Car vous avez bien compris que telle est mon intention principale, n'est-ce pas ? Pour que vous puissiez décider sous quelle forme vous mangerez les 500 calories du jour maigre, je propose ci-après plusieurs options pratiques, en fonction de votre personnalité de cuisinier-mangeur.

1 Vous ne voulez pas vous casser la tête à calculer les calories. Vous ne supportez d'ailleurs plus ce mot -> *Je ne veux pas calculer!* p. 127.

2 Vous voulez un tableau des valeurs caloriques en résumé, par catégorie alimentaire -> *Les calories en résumé*, p. 128.

3 Vous voulez pratiquer le jour maigre en monodiète : un seul aliment tout au long du jour -> *Je me sens plus attiré par une monodiète*, p. 129.

4 Vous voudriez visualiser le poids en calories des aliments les plus courants -> *Les calories en détail, par portions de 100 calories*, p. 133.

5 Vous adorez cuisiner et manger, vous voulez des idées de petits plats -> *Régal de recettes*, par Martine - p. 158.

Je ne veux pas calculer!

Voyons les règles du jour maigre pour vous qui ne voulez pas calculer.

- * Aucune graisse ajoutée. Ne croyez pas vous en sortir avec des vinaigrettes allégées ou de l'huile de paraffine, toutes deux à proscrire. En nourritures vraies, nous n'utilisons pas d'anti-remèdes. Il vous faut trouver un assaisonnement autre que l'huile et ne cuire qu'à l'eau ou à la vapeur douce. Si vous êtes initié à la cuisine ressourçante de mes livres ou à l'alimentation vivante, vous pratiquerez aussi les cuissons au four à basse température (les hypocuissons). Les viandes et les poissons en sortent si grandis, transmutés qu'il ne leur faut plus aucun assaisonnement.
 - * Ce jour-là, pas d'aliments naturellement gras (famille noix, saucisson, viande grasse comme le magret de canard, etc). Choisissez des protéines maigres. Consommez-en jusqu'à 200g par jour (équivalent de 3 gros œufs ou de deux paquets de cartes à jouer).
 - * Pas de sucres ajoutés (ni sucre dans le café, ni desserts, qu'ils soient sucrés de vrai sucre ou édulcorés).
 - * Le moins possible d'aliments naturellement sucrés (fruits sucrés, maïs, betterave rouge) : l'équivalent de deux pommes par jour, si vous aimez trop les fruits pour vous en passer le jour maigre.
 - * Si vous consommez des fruits, pas de farineux ce jour-là.
 - * Modérez les farineux à une dose journalière de 10 cuill. s. cuites de riz cuit (et assimilés : pommes de terre, quinoa & C^{ie}) ou de 4 fines tranches de pain. Si vous consommez des farineux, pas de fruits ce jour-là.
 - * Buvez beaucoup : de l'eau, des tisanes, du café, du thé – le tout non sucré ou, à la rigueur édulcoré maison.
- À ce prix, il est difficile de dépasser la dose de 500 calories par jour. Vous arriverez peut-être à 600 calories certains jours, certes. Mais la réussite ne dépend pas de l'attachement à un chiffre particulier. Elle est bien plus fonction d'un rythme fort/faible, de l'inspir/l'expir que représente cette alternance beaucoup/peu, de jour en jour.

Les calories en résumé, par catégorie

Vous n'aimez pas calculer, vous n'avez pas l'habitude des régimes hypocaloriques. Vous avez la très saine réaction de ne pas vouloir vous enfermer dans ce carcan. Mais il faut passer par une forme de contrôle momentané, sauf si vous avez choisi la version *Alternate Day Fasting*, qui consiste à jeûner deux jours par semaine (p. 46). Vous préférez retenir une fois pour toutes les doses de calories par catégorie. Vous arrondirez vos approximations selon le tableau ci-dessous. Un coup d'œil au tableau et il vous sera facile de calculer qu'un biscuit vous ronge une partie du budget du jour, pour ne pas vous apporter grande satiété. Aisé de résister, non ?

Catégorie	volume/taille	poids	calories
Biscuits	Un moyen (4cm de diamètre)	35 g	100 kcal
Céréales-farineux (doses cuites)	10 cuillers à soupe de riz, pommes de terre, quinoa, etc.	175 g	250 kcal
Fruits	une pomme moyenne	200 g	65-75 kcal
Huiles et graisses	Une cuiller à soupe	10-13 g	100 kcal
Légumes	une louche	250 g	35-85 kcal
Légumes secs (lentilles & C ^{ie})	10 cuillers à soupe (dose cuite)	215 g	200 kcal
Oléagineuses	10 amandes		100 kcal
Pain blanc ou complet	Une fine tranche	30 g	75 kcal
Protéines grasses	taille d'un paquet de cartes	100 g	220 kcal
Protéines maigres	à jouer ou 2 petits œufs	100 g	100 kcal

Illustration pratique. Vous évaluez sans vous prendre la tête que le jour maigre, vous répartirez en deux petits repas ou en un gros repas et un snack ce qui suit.

- * Si vous êtes plutôt omnivore : 200 g de protéines maigres (200 kcal), une cuiller à soupe d'huile ou de beurre (100 kcal) et deux louches de légumes cuits — trois louches s'il s'agit d'un potage (70 à 170 kcal). Total 370 à 470 kcal.
- * Si vous êtes d'appétit très végét¹ : 10 cuillers à soupe de riz complet (250 kcal), 12 amandes (100 kcal), 2 louches de légumes cuits (70 à 170 kcal). Total 420 à 520 kcal.

¹ de véritable nature végété, et non de « volonté » végété ou d'éthique végété. Ici c'est le corps qui décide !

Je me sens plus attiré par une monodiète

Vous trouvez plus simple de ne manger qu'un seul type d'aliment sur une journée. Espérons que vous montrez de la maturité en conscience alimentaire et que vous ciblez l'aliment réellement rassasiant plutôt que le réactogène (p. 123). Personne au monde ne peut vous dicter ce qui vous convient, ici et maintenant, ce qui rassasiera votre biochimie perso. Seul vous êtes à même de décider. Cela demandera peut-être quelques tâtonnements si vous vous êtes laissé déshabiter de votre propre corps par de multiples régimes. À force d'être attentif, vous découvrirez que « *non vraiment la viande n'est pas pour moi* » ou « *je suis attiré par les amandes, mais après, j'ai faim tout le temps* ».

Faites la liste de ce que vous aimez manger et de ce qui vous apporte la plus grande satiété parmi les aliments suivants. Testez un jour maigre sur la base des doses ci-après. Si vous ne pensez pas à manger en permanence, si vous vous sentez dynamique et frais, c'est que vous avez choisi l'aliment-roi ! Étonnant d'imaginer qu'un aliment chéri pourrait être le beurre et qu'un mangeur se satisferait d'en déguster cinq cuillerées sur la journée, non ? Plus surprenant au premier abord que le cas du mangeur qui se limite à dix petits-suisse. Qui sommes-nous pour préjuger de ce qui se passe dans les papilles d'un autre ?

UNE JOURNÉE DE MONODIÈTE À 500 CALORIES		
75 g d'amandes (5 cuill. s. ou 50 amandes)	2,5 avocats	5 cuill. s. de beurre
5 cuill. s. de cacahuètes	500 g de magret de canard sans la peau	15 carottes grandes
100 g de chocolat	3,5 crêpes moyennes sans sucre	2,5 croissants
320 g de frites au four	200 g de frites classiques	7 œufs
6 petits suisse	5 fruits sucrés (bananes, pommes, etc.)	5 louches de fruits non sucrés (baies, ananas, etc.)
jus composé de 6 grandes carottes, 2 grosses pommes, 1 concombre entier, 1 jaune d'œuf	130-160 g de fromage type gouda, comté, parmesan	2 louches de lentilles cuites sans graisse
200 g de pain complet ou semi-complet	20 biscottes de Pain des fleurs (compter 24 kcal par biscotte)	350 g de pâtes cuites sans assaisonnement (1,5 louche)
750 g de poisson blanc 250 g de saumon	450-500 g de blanc de poulet ou de saucisses de volaille	350 g de riz cuit au bouillon d'os (2 petites louches)
135 g de saucisson sec	170 à 350 g de steak selon persillé ou pas – et toutes viandes autres que poulet ou dinde	400 g de yaourt avec 4 dosettes de protéines (marque Fresubin)

Imaginer une journée à 500 calories où l'on ne mange que deux croissants ? Selon le régime testé par Krista Varady, le mode *Stop & go* ne fonctionne que sur la base calorique. Si vous êtes rassasié en grignotant deux croissants, si vous ne pensez pas à manger tout le jour, si vous sentez dynamique, eh bien va pour les deux croissants.

VOTRE SATIÉTÉ, PAS CELLE DU CHEF...

Le jour maigre, il est essentiel de ne manger QUE ce qui vous nourrit à satiété. Évitez le piège de suivre les bons conseillers de régime méditerranéen ou de paléo viandeux. Si vous êtes mieux rassasié par un steak que par du blanc de poulet, mangez du steak ! Si les légumes ne vous apportent que du vent, oubliez-les le jour maigre. Si la viande vous rend nerveux ou provoque de l'acidité, régalez-vous de potées de céréales. On verra la variété dans les exemples de journées à 500 calories dans les pages qui suivent.

Une illustration perso. Si je devais manger comme le conseillent certains diététiciens, j'aurais faim tout au long du jour. Que suggèrent-ils pour des journées à 600 calories (liste que j'extrait du régime du docteur Cohen) ? *Petit-déjeuner* : café, thé ou infusion sans sucre, 30 g de pain complet avec 50 g de ricotta, le jus d'un citron. *Déjeuner* : crêpe de blancs d'œufs au thon et à la tomate (sans graisse bien sûr). *Bouillon de légumes à volonté. Un petit-suisse nature à 0% comme dessert. Dîner* : une petite assiette de laitue romaine aux petits oignons blancs et vinaigre de cidre avec 100 g de dés de tofu et des courgettes râpées poêlées au jus de citron, épaissies d'un petit-suisse nature à 0%. *Bouillon de bœuf à volonté.* À recopier ce texte, j'en ressens à nouveau la très désagréable frilosité qui m'a taradée tout au long de mes années de régime. Ma copine Jeanne, elle, se régalaît lors de son régime.

Ci-contre, je transmets en tableau l'effet de satiété des aliments chez moi, afin que vous vous en inspiriez pour définir le vôtre. La chercheuse Susan Holt et son équipe ont défini un tableau « *A satiety index of common foods* » et l'ont publié dans le *European Journal of Clinical Nutrition*. Établir le vôtre propre est assez facile. Mon échelle perso révèle qu'après avoir consommé pour 200 calories de légumes, je pense

“ “ Votre satiété.

Notez l'effet de satiété chez vous, sur la base d'un tableau similaire à celui de la page suivante.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

QUE REPRÉSENTENT 100 CALORIES ?		
Aliments (calories aux 100 grammes)	poids pratiques	grammes
Agneau poitrine (285 kcal)		35 g
Agneau cotelettes (161 kcal)		62 g
Américain préparé (tartare - 235 kcal)		
Amandes ou autres noix (noisettes, cacahuètes, etc. 580 à 630 kcal)	1 cuill. s. rase ou 10 amandes	15-17 g
Ananas boîte (69 kcal)	1,5 tranche moyenne	150 g
Ananas frais (50 kcal)	6 tranches moyennes	200 g
Anchois conserve égouttés (134kcal)		75 g
Avocat (190 kcal)	½	50 g
Baguette (240-280 kcal - 1 baguette : 250 g)	1/7ème de baguette	35 g
Baies voir fruits peu sucrés		
Banane (83 kcal)	1 grande	120 g
Beurre (740 kcal)	1 petite cuill. s.	12,5 g
Bière blanche (45 kcal)	1 verre à pils	225 ml
Biscottes (style Heudebert, 6 céréales - 390 kcal)	3	25 g
Biscuits (300 à 500 kcal)	selon fabricant	25-35 g
Bœuf entrecôte (170 kcal)		60 g
Bœuf côte à l'os (100 kcal)	1 PCJ*	100 g
Bœuf daube/carbonnades (102 kcal)	1 PCJ*	100 g
Bœuf hachis ordinaire (125 kcal)	3 cuill. s.	80 g
Bœuf rosbif (109 kcal)	1 PCJ*	100 g
Bœuf steak haché (selon fabricant - 126 kcal)		80 g
Bonbons selon qualité (180 à 500 kcal)		
Boudin (250 kcal)		40 g

* PCJ = équivalent en taille d'un paquet de cartes à jouer



10 amandes (ou autres noix)



25 olives



3 clémentines ou 2 oranges



2 cuill. s. de fruits secs (raisins, abricots, etc.)



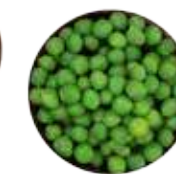
1 louche de fruits peu sucrés (baies, abricot frais, p. ex.)



fruits sucrés : équivalent d'une grosse pomme (melon, raisins, etc.)



2 à 3 louches de légumes peu sucrés



1 louche de légumes sucrés (carottes, panais, petits pois, grains de maïs)



4 cuill. s. de riz, quinoa, flocons, pâtes (poids cuit) ou 2 cuill. s. poids sec

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Midi : un pavé de saumon à la vapeur + graines germées + œuf dur Soir : œuf dur + graines germées
Midi : 2 bols de bouillon pas très gras avec multilégumes (poireau-carottes- navet) et chair de poulet soir : 3 petits chicons crus + 1 croquette végété + 1 bol bouillon + 1 yaourt
Midi : 400 g chicons vapeur + 70 g thon nature égoutté + 1 yaourt Soir : 300 g haricots verts + 1 steak haché de soja 100 g + 1 œuf dur + 15 gr de noix de cajou
Matin : 1 yaourt + 10 noisettes Midi : salade d'épinards crus et betterave cuite (un petit peu) + 2 petits œufs durs vinaigrette +1 banane Soir : assiette de brocolis nature
Matin : 1 yaourt Midi : 100 g filet de colin + 300 g fenouil vapeur Soir : 1 œuf dur + 150 g chicons crus tartinés de chèvre ail fines herbes + 10 g chocolat 86 % + 2 tranches de jambon végété
Matin : yaourt maison Midi : 10 noix de cajou + 5 tranches de jambon végétarien + 1 bol de bouillon légumes non dégraissé + une petite noix de chocolat selon la recette Nouvelle flore Soir : assiette de chicons vapeur
Midi : brocolis et blanc de poulet dans du bouillon + 5 noisettes Soir : idem + yaourt Nouvelle flore
Midi : blanc poulet + choux de bruxelles+ haricots verts (vapeur) Soir : restant de légumes
Matin : ½ jus fruit légume + 1 yaourt Midi : 50 g thon + 200 g brocoli Soir : 20 g thon + 100 g brocoli + graines germées + 30 g fromage frais chèvre + 1 bol bouillon d'os

Les jours maigres de Julia — menus de l'omnivore, légers



Julia adore cuisiner, elle prépare tout chez elle, en nourritures vraies dans la mesure du possible. Professeur de yoga, elle est tentée par le plan végété, mais ses expériences préalables l'ont convaincue que son assiette est idéalement omnivore.

matin : 2 chewing gums sans sucre + tisane midi : 2 œufs sur le plat + endives vapeur 16 h : 1 pomme soir : fenouil + sauce tomate + 2 œufs au plat
matin : tisane (arrêt des chewing gums, j'ai eu faim toute la journée) midi : soupe de brocoli et radis noir + 175 g maquereau 16 h : 1 pomme soir : 2 œufs sur le plat + soupe midi
matin : décafé midi : 1 bol bouillon + épinards + endives + 3 cuill s de sauce curry de légumes maison soir : 1 bol de soupe + 2 cuill s de semoule
matin : tisane midi : 2 œufs au plat + 2 tranches jambon + salade vinaigrette et quelques cuillers de maïs soir : endives cuites vapeur + 2 cuillers à café de crème
matin : tisane midi : steak 200 g + endive vapeur 16 h : 1 pomme soir : soupe à base de bouillon d'os
matin : décafé midi : saumon fumé 150 g + endives vapeur 16 h : framboises soir : brocoli vapeur + soupe de légumes frais + 2 œufs durs

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

les jours maigres
selon detoxalacarte.fr

Dans le *Stop & go*, il s'agit de manger assez peu un jour sur deux. Assez peu : 500 calories. Il ne faut PAS jeûner, car l'on obtiendrait l'effet inverse à celui qu'on cherche. Mais il faut savoir évaluer ce que valent une vinaigrette légère, une salade de thon, etc. Martine Willot, cuisot émérite, nous a gentiment consigné ses recettes personnelles. Régalades assurées avec ses recettes microcaloriques.

Martine est référent en audit nutritionnel et vous accompagne en résidentiel lors « d'entrées en cure », selon mes topos. Elle connaît entre autres la cure qui est encore inédite : *Retour à Soi*. Voir sa pratique p. 165.

SAUCES LEGERES

VINAIGRETTE AUX CAROTTES

•85 ml de jus de carottes fraîchement pressées • 15 g de pulpe d'avocat • 15 ml de vinaigre balsamique (blanc de préférence) • 10 ml d'huile de noix • fines herbes fraîches hachées, sel marin et poivre

1. Mixer tous les ingrédients sauf les herbes, ajouter, au moment de servir, les herbes hachées.

○ 142 kcal pour toute la recette ; 34 kcal par portion de 30 ml

SAUCE AUX CAROTTES

•20 g d'oignons • 100 g de carottes • 50 g de pommes de terre • 400 ml de bouillon de légumes • 1 petite c. à c. d'huile d'olive • sel, poivre • curcuma

1. Faire suer avec la matière grasse : oignon, carottes et pommes de terre coupés en petits morceaux. Ajouter le bouillon et les épices.
2. Cuire environ ½ heure de façon à bien attendrir tous les éléments puis passer au blender
3. en ajoutant éventuellement un peu de bouillon pour obtenir la consistance voulue.

○ 14 kcal par portion de 20 ml

VINAIGRETTE À L'AVOCAT

•15 g d'avocat bien mûr • 15 ml de vinaigre balsamique blanc • 5 ml d'huile d'olive • ½ c. à c. de moutarde • 90 ml d'eau ou de bouillon de légumes maison • fines herbes fraîches finement hachées • sel et poivre

1. Passer au blender tous les ingrédients sauf les herbes.
2. Ajouter les herbes hachées (persil, cerfeuil, roquette, coriandre, au choix)

○ 20 kcal par portion de 30 ml

SALADES

SALADE DE LENTILLES AUX CAROTTES

•300 g de lentilles cuites (idéalement trempées une nuit, germées 2 jours et passées au cuit-vapeur) • 1 carotte cuite à la vapeur et coupée en rondelles • 40 ml de vinaigrette à la carotte • 120 g de truite fumée

1. Mélanger les lentilles, les carottes et la vinaigrette.
2. Sur l'assiette, disposer des lanières de truite.

○ 608 kcal pour le plat ; 304 kcal par portion

SALADE DE THON

•1 petite boîte de thon au naturel (110 g égoutté) •200 g de concombre •1 tomate •6 feuilles de laitue •20 ml de vinaigrette légère • 100 g de riz cuit

1. Laver les légumes. Épépiner le concombre et le découper en petits dés. Peler et épépiner la tomate. La couper en petits morceaux.
2. Mélanger le riz, les dés de concombre, les morceaux de tomates et le thon à la sauce.
3. Dresser sur un lit de feuilles de laitue.

○ 286 kcal pour le plat ; 143 kcal par portion

SALADE D'ÉPEAUTRE AUX PETITS POIS

•150 g de petit épeautre cuit • 60 g de petits pois surgelés cuits vapeur • 100 g de fenouil • 2 oignons nouveaux • 30 g de parmesan reggiano • 10 brins de roquette • 2 c. à s. d'huile d'olive • 4 c. à s. de jus de citron bio et zeste au goût

1. Laver le fenouil, ôter les parties dures et l'émincer finement.
2. Peler les oignons et les découper en fines rondelles.
3. Laver les feuilles de roquette.
4. Mélanger tous les ingrédients et parsemer de parmesan en copeaux.

○ 404 kcal pour le plat ; 202 kcal par portion

SALADE DE HARICOTS BLANCS AUX ANCHOIS

•200 g de haricots blancs au naturel • 25 g d'anchois en boîte • 1 c. à s. de câpres au vinaigre • 2 cébettes • le jus d'un demi citron ou plus suivant le goût • 4 c. à s. de vinaigrette légère • quelques feuilles de laitue lavées

1. Égoutter les haricots. Laver les cébettes et les hacher finement.
2. Éponger les filets d'anchois et les couper en deux.
3. Mettre tous les ingrédients dans un saladier et bien mélanger.
4. Servir sur un lit de feuilles de laitue.

○ 366 kcal pour le plat ; 168 kcal par portion

SALADE DE FENOUIL AUX AMANDES (BUCHINGER)

•130 g de fenouil • 35 g de carottes • 1 c. à s. d'huile d'olive • 30 g d'amandes hachées • 2 c. à s. de jus de citron • 2 c. à c. de persil haché • 2 c. à c. de basilic haché • sel et poivre

1. Faire une sauce avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
2. Enlever le vert et les parties dures du fenouil et l'émincer finement.
3. Le mettre à mariner dans la sauce.
4. Ajouter la carotte coupée en tranches fines (mandoline).
5. Au moment de servir, ajouter les herbes et les amandes.
6. Rectifier l'assaisonnement.

○ 316 kcal pour le plat ; 158 kcal par portion

SOUPES

SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE

•400 g de concombre • 200 g de fromage blanc • 1 citron • 1 cm de gingembre râpé • 100 g de saumon fumé • sel et poivre

1. Laver le concombre, l'épépiner et le couper en petits dés.
2. Le passer au blender avec le fromage, le jus de citron et le gingembre.
3. Saler et poivrer ;
4. Servir dans des grands bols et parsemer de lamelles de saumon.

○ 456 kcal pour le plat ; 228 kcal par portion

GASPACHO VERT

•2 tomates vertes mûres • 200 g de concombre • 1 citron • 1 filet d'huile d'olive • sel, poivre

1. Laver, émonder et épépiner les tomates. Les couper en petits morceaux.
2. Laver le concombre, ôter les pépins et le couper en dés.
3. Presser le citron.
4. Mettre tous les éléments dans le bol du blender et mixer.

○ 84 kcal pour le plat ; 42 kcal par portion

PLATS

FARÇOUS DU LARZAC

• 1 botte de bettes • 1 gros oignon • 1 botte de persil • 180 g de chair à saucisse maigre
• 2 œufs • 400 ml de lait • 200 g de farine • sel et poivre • 1 c. à c. de saindoux

1. Faire une pâte à crêpes en battant les œufs, en y ajoutant la farine tamisée et enfin le lait.
2. Saler, poivrer.
3. Laver les bettes et cuire le vert à la vapeur pendant 10 minutes. Laisser égoutter et réserver.
4. Faire revenir, dans très peu d'huile d'olive et à feu doux, les oignons hachés pendant 2 minutes.
5. Ajouter la chair à saucisse, saler et poivrer. Cuire à point.
6. Laver et effeuiller le persil.
7. Rassembler tous les ingrédients (on peut aussi garder une partie de viande cuite à ajouter dans la pâte avant cuisson) dans le bol du blender et mixer longuement.
8. Laisser reposer l'appareil pendant 2 heures minimum, idéalement une nuit.
9. Dans une grande poêle, faire fondre une petite c. à c. de saindoux.
10. Disposer 2 à 3 petits tas de pâte. Laisser prendre comme pour une pâte à crêpes et retourner à la spatule. Laisser cuire 3 à 4 minutes.

○ 1950 kcal pour le plat ; 163 kcal par farçou

TOMATES FARCIES FAÇON BUCHINGER

• 2 grosses tomates • 100 g de brousse de brebis ou de cottage cheese • 70 g de poivron rouge
• 50 g de pommes • 25 g d'échalotes hachées • 4 olives noires • 15 g de graines germées
d'alfalfa, de radis, de cresson ou autre • 1 c. à s. de roquette finement hachée • sel et poivre

1. Enlever le pédoncule des tomates, les couper en 2, les épépiner et les vider.
2. Saler les demi tomates et les retourner sur une assiette.
3. Mélanger les graines germées au fromage.

4. Couper le poivron et la pomme en très petits cubes, émincer l'échalote.
5. Ajouter les légumes taillés au fromage. Assaisonner avec la roquette, sel et poivre.
6. Farcir les tomates égouttées avec la préparation.
7. Garnir de feuilles de roquette et d'une demi olive.

○ 476 kcal pour le plat ; 238 kcal par portion

GALETTES DE POIS CHICHES À L'AVOCAT ET À LA TRUITE FUMÉE

• pâte pour 12 galettes • 150 g de farine de pois chiches • 250 g d'eau • 1 c. à c. de sel • 1 c. à c. de cumin en poudre • garniture pour 4 galettes • 100 g d'avocat • 1 petite tomate • 100 g de truite fumée • ½ citron • quelques feuilles de laitue

1. Mélanger la farine, le sel et le cumin. Ajouter l'eau très progressivement au mélange pour éviter la formation de grumeaux. Laisser reposer 2 heures minimum.
2. Peler l'avocat et réduire sa chair en purée. Y ajouter du jus de citron au goût, sel et poivre. On peut y ajouter quelques cubes de tomates.
3. Cuire les crêpes dans une poêle graissée légèrement. Laisser refroidir.
4. Servir les galettes (2 par personne) tartinées de purée d'avocat et garnies de truite sur un lit de salade.

○ Par galette 45 kcal ; 455 kcal pour 2 galettes garnies

RATATOUILLE VAPEUR ET CHÈVRE FRAIS

• 1 chèvre frais d'environ 100 g • 1 petite aubergine • 2 tomates • 1 oignon • 1 petite courgette • 1 petit poivron rouge • quelques feuilles de basilic • sel, poivre • 1 c. à c. d'huile d'olive

1. Dans une casserole à fond épais, faire fondre, à feu très doux, l'oignon haché sans matière grasse. Y ajouter les tomates pelées coupées en morceaux. Cuire 10 minutes.
2. Couper les autres légumes en petits cubes et les cuire 15 à 20 minutes à la vapeur douce.
3. Les ajouter à la sauce tomates et laisser cuire 10 minutes à très

- petit feu. Saler, poivrer.
4. Placer le chèvre frais au four préchauffé à 130 degrés pendant 10 minutes.
 5. Servir la ratatouille surmontée du chèvre et garnir de basilic haché.
 6. Arroser d'un mince filet d'huile d'olive.
- 252 kcal pour toute la recette ; 126 kcal par portion

GRATIN DE POLENTA AUX BLETTES

• 150 ml d'eau • 50 g de polenta • ½ c. à c. d'huile d'olive • 1 c. à c. de romarin frais haché • 2 tomates séchées et réhydratées • 1 c. à c. de parmesan râpé • mélange d'épices orientales (curcuma, cumin, coriandre, ...) • sel et poivre • 4 belles feuilles de blettes • 1 petit oignon • 1 gousse d'ail • 1 c. à c. de parmesan râpé • 1 dizaine de tomates cerises • 1 gousse d'ail hachée • 1 c. à c. de thym effeuillé

1. Polenta. Faire bouillir l'eau avec l'huile d'olive puis ajouter les épices. Verser la polenta en pluie dans le liquide bouillant et remuer constamment.
2. Faire gonfler à feu très doux. Ajouter le parmesan râpé, les tomates séchées découpées en petits morceaux et le romarin. Goûter.
3. Huiler légèrement un moule à four. Étaler la polenta dans ce moule.
4. Cuire les blettes, coupées en petits tronçons, à la vapeur douce pendant 15 à 20 minutes.
5. Dans une poêle, faire suer, sans matière grasse, l'oignon. Ajouter l'ail haché
6. puis les blettes cuites, saler, poivrer.
7. Recouvrir la polenta avec les blettes. Décorer avec les tomates cerises.
8. Parsemer d'ail haché et de thym effeuillé.
9. Placer au four préchauffé à 160 degrés et cuire une dizaine de minutes.
10. En fin de cuisson, parsemer du parmesan finement râpé.

○ Toute la recette 324 kcal ; par portion 162 kcal

RÉSUMÉ DES ENTRÉES EN CURES, PAR MARTINE WILLOT (BOURGOGNE)

En Bourgogne, à 30 km de Vézelay, non loin du Canal du Nivernais, j'organise des cures selon les principes définis dans les topos de Taty. Une entrée en cure représente un véritable tsunami en cuisine, un grand chambardement dans les habitudes alimentaires. Je propose donc de vous guider dans ce moment important. Pendant deux journées (minimum, on peut prolonger), je vous explique le pourquoi et le comment de la cure.

On passe en revue les aliments interdits, ceux qui sont autorisés en précisant la quantité, la fréquence et les modes de cuisson. Nous cuisinons ensemble, quand on s'implique on comprend plus vite ! C'est aussi l'occasion de partager plein d'astuces. Nous composons des menus personnalisés pour toute la durée de la cure, nous préparons la liste des achats à faire très rapidement pour tout avoir sous la main dès que vous rentrez chez vous. Je vous donne aussi tous les conseils nécessaires pour la sortie de cure de manière à en prolonger les bienfaits.

Nous connaissons tous l'impact de notre mode vie et de notre environnement sur notre bien-être. Nous y veillons ensemble en pratiquant de l'exercice modéré sous forme de balades dans la campagne nivernaise, de relaxation, de stretching et de méditation pour ceux qui le désirent. Des séances de réflexologie plantaire et de massages ayurvédiques peuvent être réservées.

Ces entrées en cure débouchent souvent sur un changement radical du mode alimentaire, mais aussi sur une meilleure écoute du corps et de ses besoins.



Adresse : 55 rue Marie de Ragny à 58190 Lys.
Tél : +33(0)3 86 29 38 55
Fax : +33(0)6 47 09 02 06.
Mail : detoxalacarte@sfr.fr
www.detoxalacarte.fr

APRÈS LE STOP & GO?

Vous venez de suivre pendant un trimestre ou plus un quasi-jeûne alterné. Vous vous êtes léché les babines un jour sur deux — ou cinq jours sur sept si vous pratiquez la variante du 5/2. Vous avez mis le corps au repos le reste du temps. Il est temps de définir votre propre assiette optimale. Le *Stop & go* est une technique passagère. Elle permet de prendre conscience de ce qu'est notre mode alimentaire idéal, en trouvant au passage un petit bénéfice grâce à une perte de poids et de volume. Son effet principal ne réside pas là mais bien dans les effets collatéraux : primo, l'amélioration de quasi tous les biomarqueurs métaboliques de santé (entre autres de meilleurs niveaux de cholestérol et de taux d'hormone de croissance, moins de graisse viscérale, celle qui encombre les organes, des triglycérides enfin réduits); secundo, l'envie naturelle de manger sainement et tertio l'extinction des compulsions alimentaires — en tout cas de la part physiologique de ces fausses faims tenaces. C'en est fini des épisodes où l'on se jette sur les aliments. Vous êtes alors en état de regarder la nourriture pour ce qu'elle est, de mieux ressentir la satiété et la vraie faim. Vous êtes à même de définir enfin votre mode alimentaire idéal, au-delà des régimes.

Vétéran qui avez développé une forme de gras coriace, le *Stop & go* est une façon de se remettre à niveau régulièrement, une technique qui équivaut à un jeûne hydrique régulier, sans les contraintes sociales. Reprenez cette cure un mois par an, au sortir de l'hiver. Ou un peu plus longtemps si vous la pratiquez en forme 5/2.

Le *Stop & go* ne peut pas être tenu en permanence, car il est un régime. À ce titre, il est un diktat extérieur à vous. Intenable. Le seul mode alimentaire permanent à privilégier : le vôtre, tiens ! Si vous préférez un cadre, qui serait votre lanterne quand le fond de l'air est trop obscur, basez-vous sur l'assiette ressourçante que je décris dans mon

topo *Nourritures vraies*. Choisissez la grille de l'orientation qui vous correspond vraiment : soit l'omnivore, soit le semi-végé, soit le clair végétarien. Ces grilles sont disponibles via les bonus de ce livre (p. 2). Sur cette base, découvrez petit à petit le rythme et le contenu de votre assiette optimale, celle qui vous convient, qui vous rassasie et qui vous verticalise.



GLOSSAIRE

CAHIERS. Des cahiers pratiques, peu volumineux et peu chers. Les vademecums complètent mes livres de recettes pratiques ou les cures de remise à niveau décrites dans mes topos. Les compilations de recettes — à paraître courant 2017 — réunissent les résumés de recettes contenues dans tous les livres pratiques p. 153. Ces cahiers sont conçus à l'intention des personnes aguerries en cuisine, qui n'ont besoin que des ingrédients et de trois lignes d'explication. Ils sont groupés par thème : omnivore et végétarien.

COMPULSIONS ALIMENTAIRES. Ce sont plus que des envies, ce sont des attirances incoercibles, dues chez certains à des carences en neurotransmetteurs dans le cerveau et dans les intestins, chez d'autres à la leptino-résistance.

CHRONONUTRITION. Régime prôné par les docteurs Delabos et Rapin en France, par les nutrithérapeutes aux États-Unis (le docteur Jack Kruse, entre autres). La façon de s'alimenter prend en compte notre horloge biologique. Voir en français le site de l'excellent Bernard Bel, en particulier lebonheurpossible.org/chrononutrition-publications. La chrono a été étudiée aussi pour les médicaments.

DELABOS (DOCTEUR). Voir « chrononutrition ».

DOWDEN (ANGELA). Célèbre diététicienne britannique, auteur du livre *Le régime 5:2 - 100 nouvelles recettes, 200, 300 calories seulement 2 jours par semaine*. Son livre est riche d'infos et de recettes, mais fait la part belle à l'hypothèse CICO (p. 21).

DYSBIOSE INTESTINALE. Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est endommagée, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau. La facilité à prendre du poids semble dépendre de la qualité des bactéries (microbiote). Le sujet fait l'objet de mon topo *Du Gaz dans les Neurones*.

EFT. Technique hypersimple de reprogrammation neuronale par tapotements. C'est une forme d'auto-hypnose sur un coin de table. Très efficace !

EPOC. *Excess Post-exercise Oxygen Consumption*, ou la capacité du corps à profiter de l'exercice encore 48 heures après la séance.

FAUX SUCRES. Terme perso qui inclut tous les édulcorants non naturels : depuis l'aspartame jusqu'au sorbitol, en passant par la stévia en poudre. Sous forme blanche, cette dernière n'est plus de la stévia mais une reconstitution chimique. Les faux sucres ne sont pas toxiques à petites doses (3 dosettes par jour), mais ils n'ont pas leur place dans un plan ressourçant. En outre, ils entretiennent la dent sucrée... ce qui n'arrange pas celui qui veut se désaccoutumer des sucres.

GLYCÉMIE INSTABLE OU DYSGLYCÉMIE. Ma qualification perso pour tout trouble hormonal lié à la sensibilité à l'insuline et aux sucres, ajoutés ou naturels. Aussi appelée « hypoglycémie » dans le monde naturo, insulino-résistance en diabétologie. C'est une forme de prédiabète. Ce thème fait l'objet de mon topo *Cinglés de sucres*.

HARVIE-HOWELL (MICHELLE ET TOM). Respectivement diététicienne et professeur d'oncologie à l'Université de Manchester, auteurs de *2 jours de détox, 5 jours de plaisir*. Ils ont développé une forme de 5/2 un peu contraignante, dans la mesure où il faut se restreindre le jour gras. Ils sont convaincus que le cancer s'installe chez les gros, qui sont gros parce qu'ils sont gloutons et paresseux. Le refrain typique de l'école CICO, qui ne tient évidemment pas la route si on a une approche plus globale, plus holistique.

HIIT. *High intensity interval training*, en français « Entraînement fractionné de haute intensité », nouvelle mouvance en fitness qui permet de valoriser les effets de l'entraînement en réduisant considérablement le timing.

HYPERRÉACTIVITÉS. Voir « intolérances ».

HYPOCUISSON. Cuisson à basse température au four à 85°C. Convient surtout pour les viandes, les volailles et les poissons. Merveilleux mode de cuisson pour les débutants. Décrit et détaillé en recettes dans mon livre pratique *Mes recettes antifatigue*.

HYPOGLYCÉMIE. voir « glycémie instable ».

INDEX GLYCÉMIQUE. L'index glycémique n'est pas basé sur la teneur en hydrates de carbone d'un aliment, il rend compte de la capacité de cet aliment à élever le sucre sanguin. Cette théorie a eu son temps, mais certains auteurs la privilégient encore. Elle est très pratique pour les novices, mais elle présente quelques défauts, dont l'un est de mettre au pinacle

des produits qui sont des quasi-poisons pour l'humain, comme le sirop d'agave. Les résultats au long cours sur le terrain sont d'ailleurs si peu probants que les spécialistes développent maintenant la notion d'index insulémique ou de compte glucidique réel, en valorisant la teneur en fibres par rapport à l'index. Cela complique sérieusement la donne, les profanes ne s'y retrouvent plus.

INSULINO-RÉSISTANCE. Voir « glycémie instable ».

INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE. Hyperréactivité alimentaire, qui ne se révèle qu'en arrêtant cet aliment pendant au moins dix jours. Dérivant d'une dysbiose intestinale, elle se guérit en corrigeant la dysbiose. Phénomène différent des allergies réelles. Je qualifie l'aliment incriminé de « réactogène ». Le sujet fait l'objet du topo *Gloutons de Gluten*.

LEPTINO-RÉSISTANCE. Effet de multiples privations ou d'excès de fructose, en conséquence de quoi le cerveau ne capte plus l'information hormonale comme quoi le corps est rassasié. Il est devenu sourd au message « leptine ». Les victimes mangent non-stop et grignotent même au sortir d'un repas.

LOW-CARB OU LCHF. Abréviation de low-carb-high-fat, qui signifie un plan alimentaire « pauvre en glucides et riches en graisses ». Mieux connu sous le nom d'Atkins, le pionnier de cette méthode qui revient au goût du jour.

LUDWIG (DAVID, PROFESSEUR). Cet endocrinologue, professeur et chercheur dans de prestigieuses institutions américaines, est une autorité scientifique en matière d'obésité. Il s'est rendu compte au fil de ses recherches que l'on devient obèse par maladie et non qu'on est malade de son obésité. Il est l'auteur de *Toujours faim ? : En finir avec les fringales, booster votre métabolisme et perdre du poids pour de bon*.

MÉTABOLISME BASAL. Besoins énergétiques incompressibles de l'organisme, soit la dépense d'énergie minimum quotidienne permettant à l'organisme de survivre. Il est régulé par divers mécanismes. Son activité dépend de la génétique mais aussi des stress engrammés au fil des régimes.

MICROBIOTE. Ensemble des micro-organismes (bactéries, levures, champignons) peuplant l'intestin humain. Nouveau nom de l'ancien terme « flore intestinale ».

MONODIÈTES. Cure de drainage qui consiste à ne manger qu'un seul aliment par jour (de préférence ressourçant !) : riz blanc ou complet, jus de légumes, fruits frais, raisin, bouillon de légumes ou bouillon d'os maison,

pain au levain sec, lait fermenté, etc. à sélectionner selon sa nature profonde.

NEUROMÉDIATEURS, NEUROTRANSMETTEURS. Éléments chimiques essentiels à l'équilibre nerveux et cognitif, qui sont produits naturellement par l'organisme, mais qui font défaut chez certaines personnes, en particulier les victimes de régimes à répétition et les victimes de burn-out. Les troubles du comportement alimentaire sont directement liés à ce désordre organique, les fringales ne sont pas dues qu'à de la restriction cognitive. Elles ont une part physiologique.

N=1. Raccourci de langage à l'Américaine. «N» représente le nombre de sujets repris dans une cohorte, lors d'une étude clinique. «N=1» représente le cas si fréquent d'une personne croyant que son ressenti personnel vaut pour l'univers, en gros «N=1» signifie «vous ne parlez que pour votre cas perso».

ORIGINELLE. Forme « nue et crue » des matières grasses et des viandes, où la transformation après culture est minime. Synonyme : nourritures vraies. Huiles VPPF, beurre fermier de lait cru, pièces de viandes entières, reconnaissables, etc. Voir l'encadré détaillé sur les graisses (p. 88).

PALÉONUTRITION. Mode alimentaire actuelle qui consiste à manger comme l'homme du paléolithique, qui ne connaissait pas l'agriculture. On y évite les plats modernes (excès de sucres), les farineux, les légumineuses et, pour certains auteurs, les laitages. Fait l'objet de mon topo *Paléo : le bon plan*.

PLATEAUX MINCEUR. Même en suivant un régime hypocalorique avec application, même en pratiquant du sport intensif, les amateurs arrivent à un stade où ils ne perdent plus de poids ni de volume. Ils ont atteint un plateau.

PROTÉINES. Catégorie d'éléments nutritifs essentiels, que l'on retrouve en source animale dans les viandes, les œufs, les laitages, les volailles, les poissons et les insectes; et en source végétale au principal dans les légumineuses, accessoirement dans les algues, dans les noix & C^{ie} et dans les céréales complètes. Liste p. 121.

QUASI-CHARCUTERIE. Ma technique de Jules pressé et fauché pour disposer de charcuteries de qualité. Des exemples de quasi-charcuteries dans tous les livres pratiques en version spéciale Jules, comme *Je débute en Cuisine nature* ou dans *Mes recettes antifatigue*.

RÉACTOGÈNE. voir « intolérances ».

RÉFÉRENT. Terme par lequel je qualifie les personnes qui ont été formées à l'approche que je représente ici, soit l'audit nutritionnel. Quasi tous peuvent vous accompagner en *Stop & go*. Terme différent de coach, que j'utilise dans mes livres pour désigner tout accompagnateur. Un référent étudie l'état organique de la personne, ici et maintenant : de quelles ressources organiques le corps dispose-t-il ? A-t-il encore les forces pour réagir à la réforme alimentaire ? Quels sont les obstacles : organes bloqués (intestins, foie, etc.), stress externes majeurs ? Le référent analyse ensuite le profil biochimique du mangeur. Cet état des lieux l'aidera à conseiller le meilleur mode alimentaire et la plus fine progression pour chaque mangeur. Indépendamment des modes. Et enfin, l'essentiel : l'auditeur discute avec la personne de son environnement familial, de sa psychologie personnelle des régimes, de ses intentions réelles. Ils définissent ensemble des échéances et des objectifs. La liste des référents se trouve sur le site profilagealimentaire.fr. Une partie se trouve sur mon blog www.taty.be.

RESSOURÇANT. voir « originelle »

RESTRICTION COGNITIVE. Le fait de prendre une position mentale et non intuitive face aux aliments, dans l'intention de contrôler ses apports caloriques, lorsque l'on souhaite perdre du poids ou ne pas en prendre. La restriction implique un ensemble d'obligations et d'interdictions alimentaires. En gros « on se prive d'aliments aimés afin de maigrir ». La restriction cognitive s'accompagne quasi-toujours de dissonance cognitive.

TRANS OU ACIDES GRAS TRANS. Produits lors de la cuisson à haute température sous pression d'huiles végétales, ce qui est le cas des margarines, des corn-flakes et des autres céréales précuites, des frites et autres fritures, des mélanges pour pâtisseries et des pâtisseries préparées, des pâtes à tartiner, des potages en sachet, des barres chocolatées, des viennoiseries, des biscuits et confiseries, des pizzas et la plupart des plats préparés.

YOYO. Phénomène par lequel, le métabolisme basal étant grillé par un régime lui faisant croire à une prochaine famine, le mangeur reprend le poids perdu avec un bon petit rabiote. Quasi tous les vétérans connaissent le yoyo et sont devenus gros APRÈS les régimes ! Voir un graphique (p. 22).

A

adapter selon les cas 94
ADF 47
Alternate day fasting 47
Apfeldorfer (docteur) 32
avantages et inconvénient 60

B

balance 98
burn-out: plan de départ 97

C

calories denses 119
carnet de l'explorateur 103
CICO 21
Cinglés de sucres 26
compléments alimentaires 125
compulsifs alimentaires: plan de départ 94
cures en Bourgogne (Martine Willot) 165

D

Décrochez-des-sucres 26

E

EFT 95
entrée en Stop & go 92
estimez vos capacités à réussir 39
exercice? 106
extrait de bourgeon de

figuier 96

F

faim 73
famine (mode) 98
Fasting 42
féculents 124
fluctuations du métabolisme basal 19
forces et limites de la piste hormonale 25
forces et limites de l'école CICO 21
freins possibles à la réussite d'une Assiette ressourçante 35
Fung (docteur Jason) 42

G

glossaire 168
Glutamine 96
graisses 120
graisses originelles 88
gym sans gym 107

H

Harrison 54
Hofmekler 46
hormonale (piste) 25
Houmous (recette) 153
hypnothérapeute 95

I

image de soi 27
IMC 100

impasse des régimes 32
impédancemètre 98

J

Je ne peux pas commencer demain, j'ai trop de... 110
Je pratique depuis une quinzaine, je ne mincis pas 113
jeûne intermittent 46
jeune intermittent 16/8 48
Je vais alterner le stop & go et la cure de... 116
JIT 46
jour gras: j'ai des compulsions 111
jour gras: ne pas alléger 87
jour gras: que manger ? 83
jour maigre: deux jours d'affilée ? 76
jour maigre: exemple (Christine, Julia) 143
jour maigre: féculents 124
jour maigre: graisses 120
jour maigre: j'aurai trop faim 73
jour maigre: je mange souvent au restau, à la cantine 109
jour maigre: je suis invitée au restau demain 110
jour maigre: je vais suivre un plan vegan cru 116
jour maigre: les repas 119
jour maigre: protéines 120
jour maigre: que manger ? 69
jour maigre: réactogène 123
jour maigre: repas de

CUISINE NATURE

du même
auteur, chez
Aladdin

Omnivore 149
jour maigre: repas du semi-
végétarien 150
jour maigre: rythme
alimentaire 72

K

kilos: j'ai perdu 6 kilos en
un mois 113

L

L-Glutamine 96
loi de la compensation 19
loi de l'efficacité
métabolique 34
loi de l'individualité 27

M

manger au lever ? 78
manger quoi le matin ? 91
mantra des trois repas par
jour 77
Mattson 44
mesures 101
métabolisme basal 20
mon expérience du Stop &
go en 2014 50
monodiète 42 129
Mosley 54
muscle (perdre) 102

N

New ME Diet 31
nourritures vraies 86

P

Pain des fleurs 130
penser le régime
autrement 30
Pilon 47
plateau 114

plats (recettes) 162
plus rien ne change depuis
quelques jours : un
plateau 114
poids P 17
Pourquoi on grossit 25
Pritikin 23
protéines 120
protéines (où trouver?) 121

Q

Quand j'étais vieille 97
quasi-jeûnes alternés 49
questions pour
multirécidivistes et
madones 15

R

réactogène 123
Régal de recettes de
Martine 158
régimes alternés 39
Retour à soi 97
rythme et durée Stop &
go 75

S

salades (recettes) 159
satiété 131
sauces (recettes) 158
SIRTI 43
soupes (recettes) 161
sources en rythme 1/1 55
sources en rythme 5/2 54
Stop & go diffère 58
Stop & go: les principes 67
Stop & go: sur mesure 91

T

Taubes 25
TCA 62

Teta 31

V

Varady 55
voir l'évolution ? 98

W

Weight Watchers de Wendy 40
Westman (docteur) 26
www.eatstopeat.com 47
www.eoddiet.com 55
www.gros.org 33
www.johnsonupdaydowndaydiet.
com 56
www.leangains.com 46
www.lebonheurespossible.
org 168
www.lowcarbfriends.com 56
www.quandjetaisvieille.com 97
www.thefastdiet.co.uk 54

Z

Zermati (docteur) 32
zig-zag 40



La cuisson
vapeur pour
les personnes
pressées



Des jus frais et des
caviars végétaux
pour un fast-food
nature



Petits déjeuners
et brunchs
ressourçants



Pour découvrir
les basiques en
cuisine autonome



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**

Un Jules ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



L'introduction pour
le Jules qui n'a
jamais cuisiné



Remise à niveau en
paléonutrition



Pour le Jules qui
tend vers
le végété léger



Pour le Jules qui
continue
en pur végété



Pour des enfants
atypiques (les
canaris)



Pour explorer le
mode protéiné, en
cuissons douces



Le planning
Mini-max.
Cahier pratique

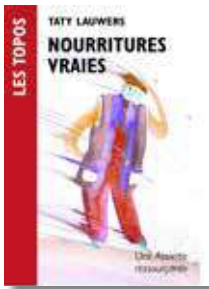


La cuisine au naturel
(premiers pas et kit de
survie). Cahier pratique

du même
auteur, chez
Aladdin

LES TOPOS

La collection Les Topos de Taty s'adresse aux curieux de nutrition et aux pros. Ces livres sont le résultat de ses investigations depuis 20 ans. Ils sont le pendant théorique des livres de ses recettes pratiques, parus dans la collection Cuisine Nature. **Les topos experts sont signalés d'un rond grisé.**



Le topo essentiel : qui suivre en nutrition ? Les codes d'une *Assiette ressourçante*



Colopathie et dysbiose intestinale. Contient la cure *Nouvelle flore* équivalent ressourçant de RGS/GAPS™. Topo expert : quand, pour qui, pourquoi conseiller la cure.



Burn-out. Une stratégie en six clefs pour ressusciter. Le topo expert contient les tenants et aboutissants de la stratégie, à l'intention du praticien.



Comment se désaccoutumer des sucres et des compulsions. Le topo expert est à paraître sous peu : *Itinéraire de décrochage des sucres*.



Enfants atypiques et nerveux. Contient la cure *Mes nerfs en paix*, équivalente aux régimes Failsafe et Feingold.



Intolérances alimentaires. Contient la cure *Détox' Flash*, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Un drainage hypotoxique de quinze jours. Contient la cure équivalente à l'alimentation vivante



La paléonutrition. Contient la cure *Retour au calme*, version ressourçante de la paléo