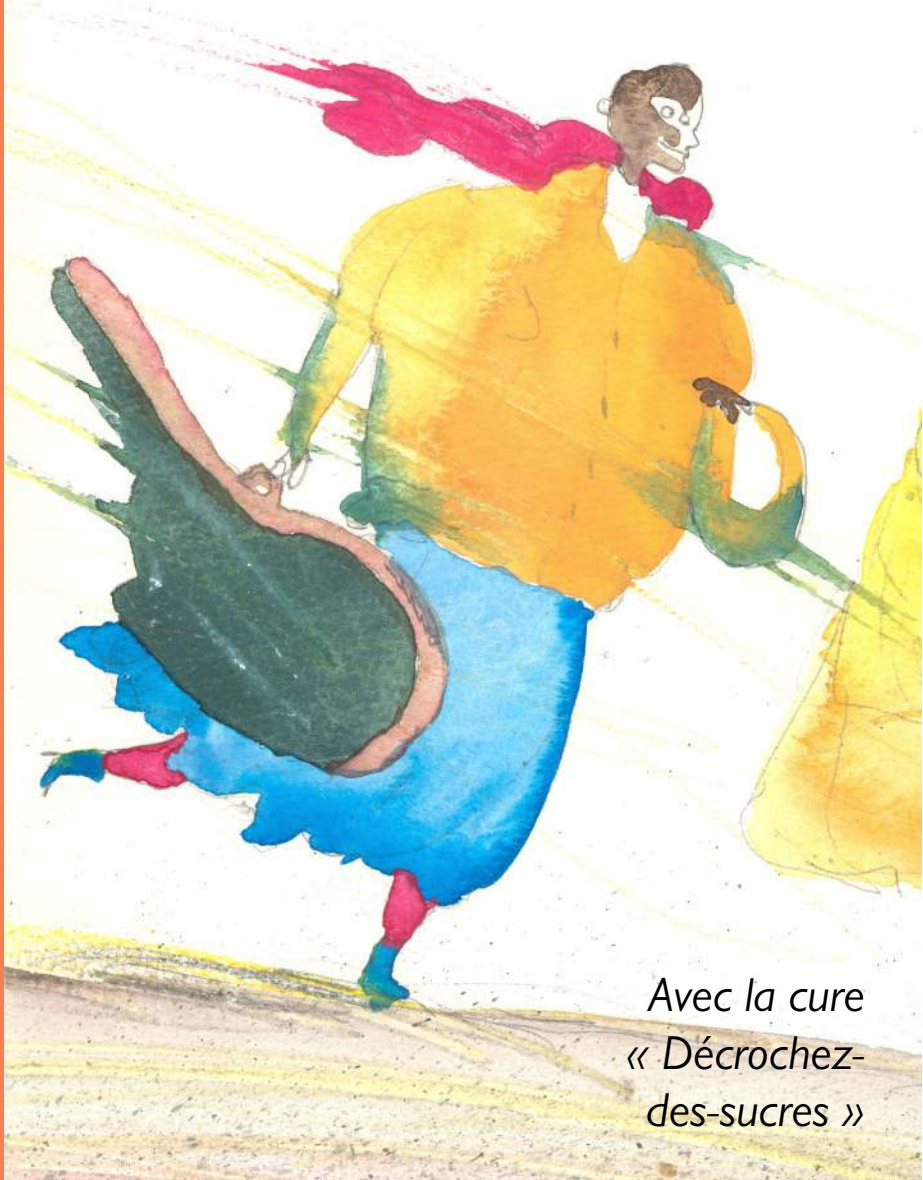


LES TOPOS

TATY LAUWERS

CINGLÉS DE SUCRES



Avec la cure
« Décrochez-
des-sucres »



Les encarts pour une lecture transversale rapide sont indiqués en caractères gras, décalés. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.

ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Zoé est sujette à des sinusites chroniques et des passades d'épuisement. Son naturo la dit victime d'hypoglycémie fonctionnelle. Elle a déjà beaucoup lu en diététique classique et en alternutrition. Elle connaît le sujet et veut passer tout de suite aux détails pratiques. Direction la grille de base de la cure *Décrochez-des-Sucres* (p. 72).

Jules, diagnostiqué victime de « syndrome métabolique » par son allopathe et « prédiabétique » par son naturopathe, veut comprendre les principes de cette approche alimentaire (p. 47).

Table des
matières (p. 4)
Index de recherche
(p. 137)

Jean est coach en nutrition. Il connaît les bases de l'audit nutritionnel selon mes topos. Jean utilise surtout le chapitre des tableaux (p. 65). Il adapte les menus selon les profils (p. 107). Il complètera son arsenal thérapeutique en lisant le topo expert associé *Itinéraire de décrochage-des-sucres* (p. 139).

Jeanne, maman d'un enfant borderline, voudrait soutenir la psychothérapie par une approche naturelle alimentaire. Elle a découvert ce qu'est la glycémie instable (p. 17). Sa fille ayant des soucis avec les sucres, elle découvrira ici comment surveiller les doses de sucres sans devoir les éliminer totalement.

Rendez-vous sur le blog du livre (via www.cingledesucres.com), où l'on trouvera des mises à jour du présent livre, des corrections et des échanges de courriels avec les lecteurs sur le sujet de ce topo.

TABLE DES MATIÈRES

9 INTRODUCTION

13 COMPRENDRE LA GLYCÉMIE INSTABLE

Qui ? 13

Les termes : glycémie instable, hypoglycémie, insulino-résistance... 17

Le bon repérage 21

Repérer la glycémie instable 25

Nous ne sommes pas tous pareils 26

Les effets ne sont pas anodins 28

J'ai toujours faim 30

Origines possibles de la dysglycémie 32

Sucres et glucides 33

La journée d'un enfant vue par son pancréas 37

Plus de glucides du tout, alors ? 39

La piste zéro-glucides 40

Seuil de tolérance personnel à définir 41

Ce sera dur de diminuer les sucres et le pain 41

47 LES PRINCIPES HYPOGLUCIDIQUES

Régimes pauvres en glucides ou « low carb » 47

La qualité alimentaire : nature ou ressourçant 51

Le poids en « Unités Sucres » ou U.S. 55

Où trouve-t-on 1 U.S. ? 56

65 DÉCROCHEZ-DES-SUCRES

- Liste positive d'aliments autorisés 69
- Grille de base d'une cure de 15 jours 72
- Petit déjeuner ou brunch - omnivore ou végété 76
- Rotation des menus 82
- Restau ou cantine 82
- Carnet d'évolution 84
- Entrée en cure en étapes 85
- Sortie de cure 90
- Les principes d'une assiette de croisière 92
- Décrochez-des-sucres en détail 95

107 MENUS ET RECETTES

- La cure en soliste 110
- Le planning Mini-max des Jules 111
- Idées de menus familiaux sans chichi en cuisine 112
- Idées de menus du Jules soliste 114
- Mes recettes « Décrochez-des-sucres » 116
- Plats principaux 117
- Potages & boissons 123
- Légumes et céréales 125
- Sauces 128
- Tartinades ou trempettes 129

133 GLOSSAIRE

137 INDEX

140 CATALOGUE

INTRODUCTION

Un colopathe ne doit pas être devin pour repérer la source de ses soucis. En revanche, une personne qui se plaint de prise de poids sans raison, de compulsions alimentaires, de fatigue ou d'inflammations chroniques, patauge plus pour trouver la clef de sortie de cet état général. Certains d'entre eux découvrent qu'ils sont accablés par une forme d'intolérance au sucre et aux amidons (une glycémie instable, « hypoglycémie » en Naturoland, qu'on appellerait plus justement « dysglycémie »). Cette intolérance est due à une forme de délire insulinaire, la marque d'un pancréas et de surrénales fragilisés. En gros, la régulation de la glycémie dans le sang est désordonnée, l'hormone insuline et ses copines font des tours de manège irrationnels lorsque le mangeur surdose son quotidien en sucres divers. En conséquence de quoi, ces sujets vivent des montagnes russes d'émotions et d'énergie, et des réactions bizarres aux prises alimentaires pourtant ordinaires. À la longue, ce petit jeu peut provoquer des troubles tant physiques que psychiques. Ce n'est pas une maladie en soi, c'est un signe de déséquilibre hormonal profond. Réversible, les amis ! Pas de panique... car on peut trouver une solution dans l'assiette-même.

Le délicieux résultat de cette réforme en douceur de votre assiette ? Si la dysglycémie est bien votre souci principal, vous perdrez du poids aisément et durablement, vous vous protégerez du diabète, vous améliorerez tous les marqueurs de maladies cardio-vasculaires, vous retrouverez l'énergie de vos jeunes années et surtout vous ne serez plus esclave du sucre ! Chose difficile à imaginer pour ceux qui n'en sont pas victimes, bien des mangeurs sensibles aux sucres sont aussi « accros » à ces mêmes goûts sucrés. Je vous inviterai à tester un autre régime que ceux qui sont communément pratiqués en Naturoland, car j'envisage ici d'aider à vous guérir de l'assuétude aux sucres plutôt que de simplement tamponner ce désordre.

Aucun argument n'a jamais convaincu personne; les faits : oui ! Testez pendant quinze jours la cure que j'intitule *Décrochez-des-Sucres* : un plan alimentaire pauvre en glucides, modéré en protéines* et riche en graisses, ce que l'on appelle succinctement en anglais *low-carb-high-fat* ou *LCHF* — pardon pour cet acronyme barbare, mais cela fait vraiment plus court que d'écrire à chaque fois « *pauvre en glucides et riches en graisses* ». Cette cure est modelée sur le fameux régime Atkins qui, lorsqu'il est bien mené et bien ciblé selon le profil du mangeur, peut soulager tant les victimes de burn-out (y compris la candidose) ou de prédiabète que les multirécidivistes de régimes minceur. Contrairement aux rumeurs du domaine, ce mode alimentaire peut être décliné sans viande.

Les
astérisques
renvoient
au glossaire
(p. 133).



LE CAS DES ENFANTS, HYPERACTIFS OU PAS. Les principes de *Décrochez-des-Sucres* peuvent être modulés en douceur pour des enfants nerveux ou même hyperactifs. Je vous invite à procéder en douceur. Le parent qui se préoccupe du pilier de santé de la famille peut vouloir agir sans le masque de Gargamel qui terroriserait les petits schtroumpfs par des injonctions trop dures, éteignant toute velléité de convivialité en famille. À l'inverse de mes camarades bien-pensants de l'alternutrition — peu pragmatiques, à mon avis — qui appliqueraient à la lettre la meilleure nutrition qui soit sur le papier, c'est-à-dire : zéro sucre; je ne pense pas qu'il soit judicieux, ni même efficace, de se focaliser sur un arrêt total des sucres sans autre compensation.

Nous vivons dans une société où tant de tentations sucrées flattent le goût, les yeux, l'esprit des enfants qu'il est virtuellement impossible de suivre les excellents conseils



Il serait vain d'arrêter les sucres et les farineux raffinés sans éliminer simultanément la plupart des additifs, des arômes et des inventions récentes de l'industrie alimentaire ni sans augmenter de manière significative les doses de graisses originelles*.

des naturos puristes. Mes propositions sont basées sur un fondement de Realpolitik en famille. Les formes de sucres utilisées en industrie rendent le mangeur totalement accro. Continuer à en surconsommer entretient un cercle vicieux. C'est en revenant à des nourritures vraies, et à des doses plus correctes de graisses que l'on rétablit un équilibre naturel et que la désaccoutumance des sucres se fait presque toute seule. Le programme de cet opus se concentre sur des nourritures vraies.

Tout au long de ce topo je signalerai les paramètres particuliers aux enfants, mais si l'enfant est fragile vous demanderez avec bon sens son avis au médecin traitant.

Les détails techniques de la cure, les tenants et les aboutissants, sont réunis à l'intention des praticiens et des férus de nutrition dans le topo expert associé à celui-ci : *Itinéraire de décrochage des sucres* (p. 139).



Vous ne savez qui écouter ? Comme je suis une fan des faits, je vous propose de faire l'essai sur vous-même d'une petite réforme alimentaire. Vous observerez l'impact après quinze jours seulement. Vous déciderez alors si vous continuez pour stabiliser les effets sur la durée. N'écoutez pas les endormeurs qui vous prient de tenir un programme dur pendant trois mois avant d'en voir des effets. Quinze jours suffisent pour se faire un premier avis. La cure déployée dans ce topo (*Décrochez-des-Sucres*) est votre diète si la source de vos soucis est la glycémie instable ou l'insulinorésistance. Cette cure est presque incontournable chez tous les multirécidivistes de régime, qui se sont déglingué l'organisme à force de suivre des conseils ineptes. Elle permet entre autres d'inhiber l'assuétude aux sucres et aux farineux qui fait que l'on n'arrive pas à sortir du cercle vicieux. Amorçons un cercle vertueux !



COMPRENDRE LA GLYCÉMIE INSTABLE

Qui?

Vous êtes souvent nerveux lorsque vous n'avez pas mangé. Ça se calme après un repas, moment où vous avez souvent envie de siester. La dent sucrée, ça vous connaît : pas de repas sans finir par un « petit goût doux ». On peut vous proposer de vous priver de légumes, mais pas de dessert. Le poids est mal réparti chez vous : vous offrez de jolies poignées d'amour alors que le reste du corps est proportionnellement moins touché. Vous êtes catalogué « cas psychique » à cause de vos sautes d'humeur sans raisons. Votre médecin vous a diagnostiqué victime du syndrome métabolique (combinaison de triglycérides élevés, d'un taux de cholestérol douteux, d'insulinorésistance, d'hypertension artérielle et de surpoids).

Si vous correspondez à l'un ou l'autre de ces profils, parfois à tous ces paramètres, il est probable que vous soyez victime d'une forme de déséquilibre : vous surréagissez à l'ingestion

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

multiples. Dans les effets, cela se traduit par une même forme d'intolérance aux sucres et aux amidons, une situation où la norme biologique que l'on nous a enseignée en classe n'a plus lieu. Les hormones chargées de rétablir le taux de sucre dans le sang à un niveau stable sont devenues des toupies, et le seuil de réactivité aux sucres est abaissé.

Petit résumé entre profanes. En temps normal, la glycémie augmente un peu après qu'on a ingéré des sucres (le bonbon de l'illustration dans le graphique de la page suivante), pour se stabiliser au taux normal après une à deux heures. La zone de confort du corps humain se situe entre 0.8 grammes et 1.15 grammes de « sucre » par litre de sang. Chez un sujet normal, ces variations se font en douceur — sujet normal qui ne comprend évidemment pas les réactions du pauvre intolérant aux sucres et qui continue à le faire manger « comme tout le monde », sans connaître ce phénomène de surréactivité.

Que se passe-t-il chez l'intolérant aux amidons/sucres qui consomme plus de glucides que ce que son organisme n'est prêt à traiter ? La glycémie augmente considérablement jusqu'à 2 grammes, parfois 3 grammes, par litre — situation d'alerte pour l'organisme.

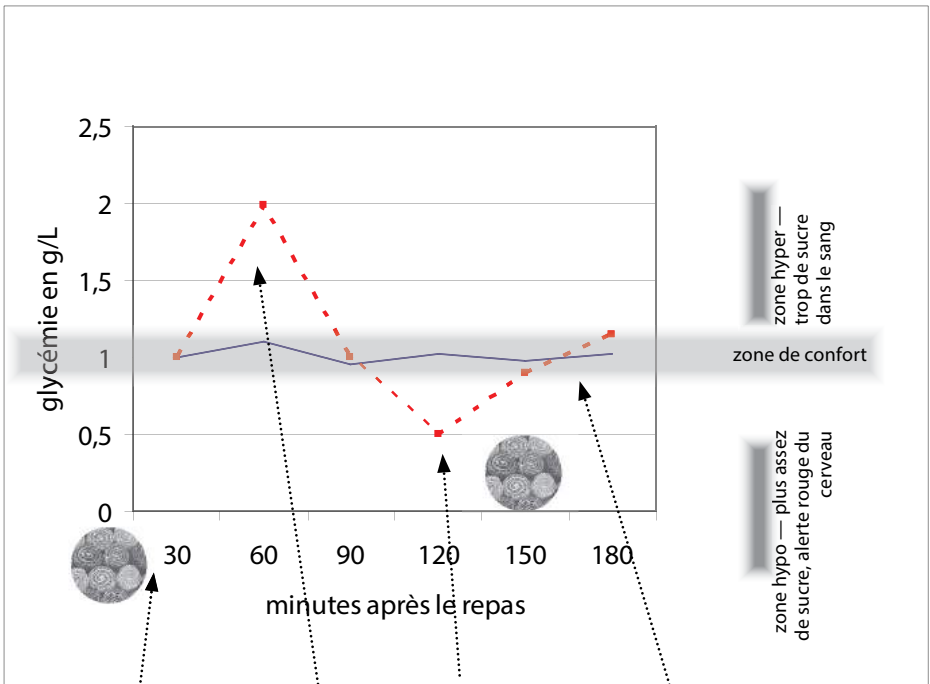
L'insulinorésistance, si l'on peut résumer à la louche : les hormones digestives fragilisées n'arrivent plus à libérer le sang de cet excès de sucres, les cellules n'entendent plus les messages d'insuline, elles sont devenues

sourdes, « résistantes ». Le corps reste encombré de ce sucre en permanence, les organes s'en voient fatigués. Si la situation perdure, le diabète pointe le nez.

Dans le cas de l'hypoglycémie réactionnelle, le pic d'hyperglycémie généré par trop de sucres est suivi d'un nadir d'hypoglycémie, proportionnel à la hausse de la glycémie, comme je le représente en graphique ci-après : plus le taux de sucre s'est élevé, plus il baissera... jusqu'à des taux si bas que le cerveau crie alerte. S'il est fragilisé depuis longtemps, le sujet se retrouve alors souvent dans l'état où vous vous trouvez, sujets sains, en sortant de la *Tour Infernale* d'un parc d'attractions ou après avoir échappé de justesse à un accident : le cœur palpite, les jambes tremblent, la vision est troublée, des sueurs excessives apparaissent. Le corps s'épuise à force de réagir avec des ressources épuisées. Seul quelqu'un qui l'a vécu peut compatir avec le calvaire quotidien des hypoglycémies sévères.

À RETENIR. Chez l'intolérant aux sucres et aux amidons, le seuil de réactivité au-delà duquel le système se dérègle est bien plus bas que ce que les conseils officiels n'envisagent. Pour se réguler, il devra surveiller les doses de glucides qu'il ingère au quotidien. Ces notions de doses de glucides sur la journée selon la réactivité individuelle s'éclairciront au fil de la lecture, en particulier grâce au tableau des unités sucres (p. 56).

HYPOGLYCÉMIE RÉACTIONNELLE. Une petite image pour illustrer comment la glycémie diffère entre le sujet normal (ligne pleine dans le graphique, variations douces de la glycémie) et l'hypoglycémique réactionnel. Chez ce dernier, la glycémie augmente trop puis se normalise en faisant un plongeon sous la barre critique jusqu'à 0.5 g par litre. C'est à cet endroit que les jambes flanchent, que l'appel du glucose devient capital. Le cerveau crie alerte. C'est le moment « tour infernale ». Viiiite ! Il faut remanger...



Je suis fatigué, vite un petit biscuit, des bonbons, un jus de fruit...

La glycémie monte vite et fort...

Pour redescendre vite et trop fort.

Un nouveau bonbon pour se relancer... En tout cas, « *il faut que je mange à tout prix* »... La glycémie dépasse à nouveau la zone de confort...

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

savoir si la glycémie instable a dérégulé le reste ou si elle n'est que la manifestation d'une fragilité générale.

Avant de consulter un praticien, évaluez si vous faites partie de ces sujets en répondant au quizz-test de la p. 25.

Chez les enfants, on propose d'évaluer comme suit : si l'enfant se lève fatigué, mais se sent beaucoup mieux après le petit déjeuner, s'il transpire même par temps froid ou la nuit, s'il a des rages de sucre ou de sel, s'il devient nerveux avant les repas, s'il a tendance à l'embonpoint, s'il passe pour « agité, infernal, incontrôlable, brusque » tout en vivant des crises d'apathie ou de distraction profonde, s'il est émotif à outrance (pleurs irraisonnés, angoisses, cauchemars), mais n'est pourtant pas diagnostiqué hyperactif ou hyperkinésique. Ces troubles, sans être spécifiques, sont typiques de l'intolérance aux sucres et aux amidons. Tous ces signes sont adoucis chez des enfants vivant au calme dans un environnement harmonieux. Bien sûr, ils seront aggravés dans la situation inverse ou en période de stress.

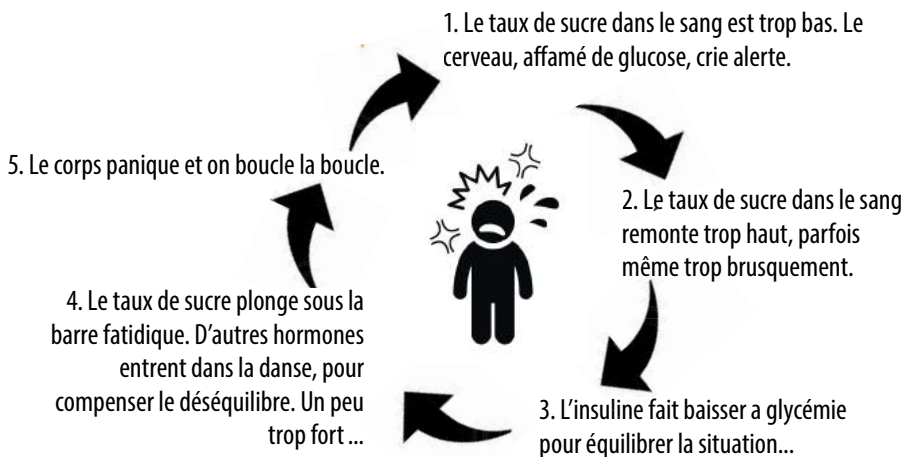
Je propose une illustration graphique page suivante, où l'on comprendra pourquoi le gamin cherche avec avidité l'aliment (sucré) qui entretient la flambée organique, cette curieuse réaction qui ne semble pas comprise par les gens « normaux », parents et soignants en tête. Le même mécanisme a cours après l'ingestion de certains additifs, par parenthèses.

Prenons l'exemple d'un enfant nerveux et illustrons en deux parties : ce que nous voyons en façade d'une part et ce que son corps vit, d'autre part : les coulisses de l'exploit.

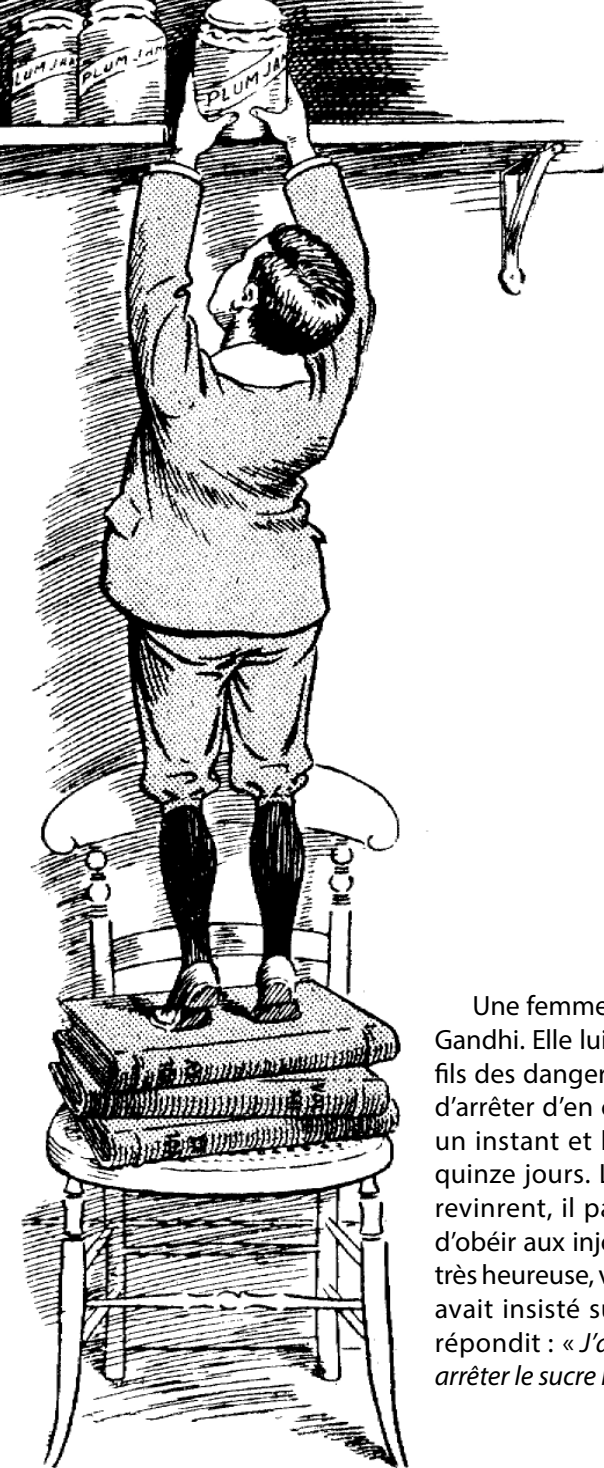
LA GLYCÉMIE INSTABLE EN FAÇADE (CAS D'UN ENFANT)



LA GLYCÉMIE INSTABLE VUE EN COULISSE



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



LA VOIX INTÉRIEURE

Une femme vint un jour voir le Mahatma Gandhi. Elle lui demanda de convaincre son fils des dangers du sucre et de lui suggérer d'arrêter d'en consommer. Gandhi réfléchit un instant et lui promit de la revoir après quinze jours. Lorsque la femme et son fils revinrent, il parla à ce dernier, qui promit d'obéir aux injonctions de Gandhi. La mère, très heureuse, voulut savoir pourquoi Gandhi avait insisté sur cette période □ à quoi il répondit : *« J'ai eu besoin de ce temps pour arrêter le sucre moi-même »*.

LES PRINCIPES HYPOGLUCIDIQUES

Si les manifestations physiques et psychiques qui vous pourrissent les jours (et peut-être les nuits) sont bien liées à une mauvaise gestion des sucres, un plan hypoglucidique et hyperlipidique tel que je l'expose ci-après serait le meilleur des programmes pour calmer l'addiction aux sucres. La cure Décrochez-des-Sucres est fondée sur ces principes.

Régimes pauvres en glucides ou «low carb»

Le régime appelé *low-carb* en anglais et *pauvre en glucides* en français diminue la charge glycémique globale sur la journée, en éliminant tout à fait les aliments apportant le plus de glucides (le sucre, les farineux, les fruits) et en dosant au minimum les aliments qui sont un apport même léger (noix, légumes secs, laitages, etc.). L'alimentation consiste alors en protéines animales (œufs, poissons, volaille, viande, fromages affinés, etc.), ou végétales (soja & C^{ie}, oléagineuses[†] ou légumes secs[†]), en légumes crus ou cuits (sous forme de potages, de jus frais, etc.), en graisses.

Les régimes *low-carb* ne sont pas une mode. Ils sont médiatisés avec succès depuis 1863, date à laquelle un profane, William Banting, a exposé ce programme dans son livre *Letter on Corpulence Addressed to the Public*. En anglophonie, pratiquer le *low-carb* se dit d'ailleurs « *to bant* ». Le praticien le mieux connu dans le domaine est le docteur Atkins,

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

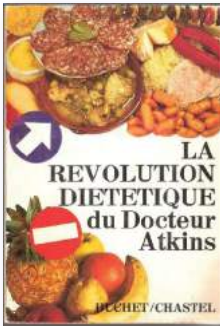
carb-LOW-fat) alors que la voie Atkins/Bant est un plan *LCHF* (*low-carb-HIGH-fat*). Ce dernier est loin d'être une cure protéinée si vous l'étudiez avec soin, car l'on y utilise plus les propriétés pharmacologiques des graisses que les vertus des protéines.

La plus grande partie de la documentation récente sur le modèle *LCHF* est en anglais. Le livre original d'Atkins sur le sujet a été traduit sous le titre : *La révolution diététique*, chez Buchet Chastel (voir page suivante). Oubliez son deuxième livre *Le Régime anti-âge* qui n'est qu'une collection de publicités pour des compléments alimentaires. Une version française de la nouvelle mouture Atkins est sortie en 2011, chez Thierry Souccar éditions : *Le Nouveau Régime Atkins*.

Mon livre chouchou : *Le pouvoir des protéines*, des docteurs Eades.

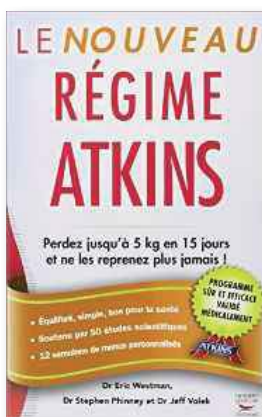
Le site Atkins en français fr.atkins.com fourmille de recettes, de tables de calcul et d'outils pratiques si vous êtes tenté par cette voie et si la cure que je propose dans ce topo donne des effets flagrants sur votre organisme.

Tous ces auteurs visent la minceur et proposent des systèmes permanents ou quasi. Ils emploient un système de phases. Ils entament le programme par une phase d'induction, qui est une première phase pauvrissime en glucides, l'équivalent d'une diète cétogénique. En anglais, elle s'appelle le *fat fast*, ce qui se traduit par *jeûne au gras*. Peut-on être plus clair ? Je ne mange que du gras...

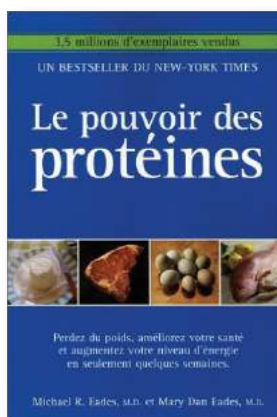


Le premier système Atkins, 1972 : toujours valide ! Quantité d'exemplaires d'occasion sur le net. À suivre si vous privilégiez, comme moi, le calcul des sucres totaux (p. 55) et la phase d'induction très stricte, quasi sans légumes.

À RETENIR. Dans mes topos, je valorise uniquement les démarches pauvres en glucides si elles sont hautes en matières grasses. Tenté par la piste Dukan ? Une cure protéinée ? Ne vous faites pas de mal ! Le même effet peut être réalisé avec des bénéfices de santé, au lieu d'une aggravation, si vous suivez un mode alimentaire *low-carb-high-fat** (ou *LCHF*) sagement mené, tel qu'il est décrit dans la cure *Décrochez-des-Sucres* (p. 65).



La dernière mouture du régime, 2011, par les successeurs du bon docteur. Méthode de calcul des sucres nets (et non totaux). Très orienté grand public, avec des listes pratiques, des menus et des recettes. Phase d'induction plus souple.



Le pouvoir des protéines, des docteurs Eades (2005). Le meilleur des ouvrages pour les lecteurs plus curieux des arguments scientifiques. Aussi très technique, avec des listes détaillées d'aliments et leurs valeurs protéiques ou glucidiques.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

ASSIETTE RESSOURÇANTE

J'ai beau être une athée tranquille en nutrition, il me reste une seule croyance : les aliments sont de puissants remèdes dans l'absolu, à condition d'être respectés dans leur essence et d'être choisis selon la nature profonde de chacun. Dans le fouillis actuel, il est peu aisé de repérer quels sont les aliments propres à vous ressourcer. Je me suis inspirée de la pratique de la Weston Price Foundation pour cataloguer dans mon livre *Nourritures Vraies* les aliments selon qu'ils sont de dépannage, de soutien ou ressourçant.

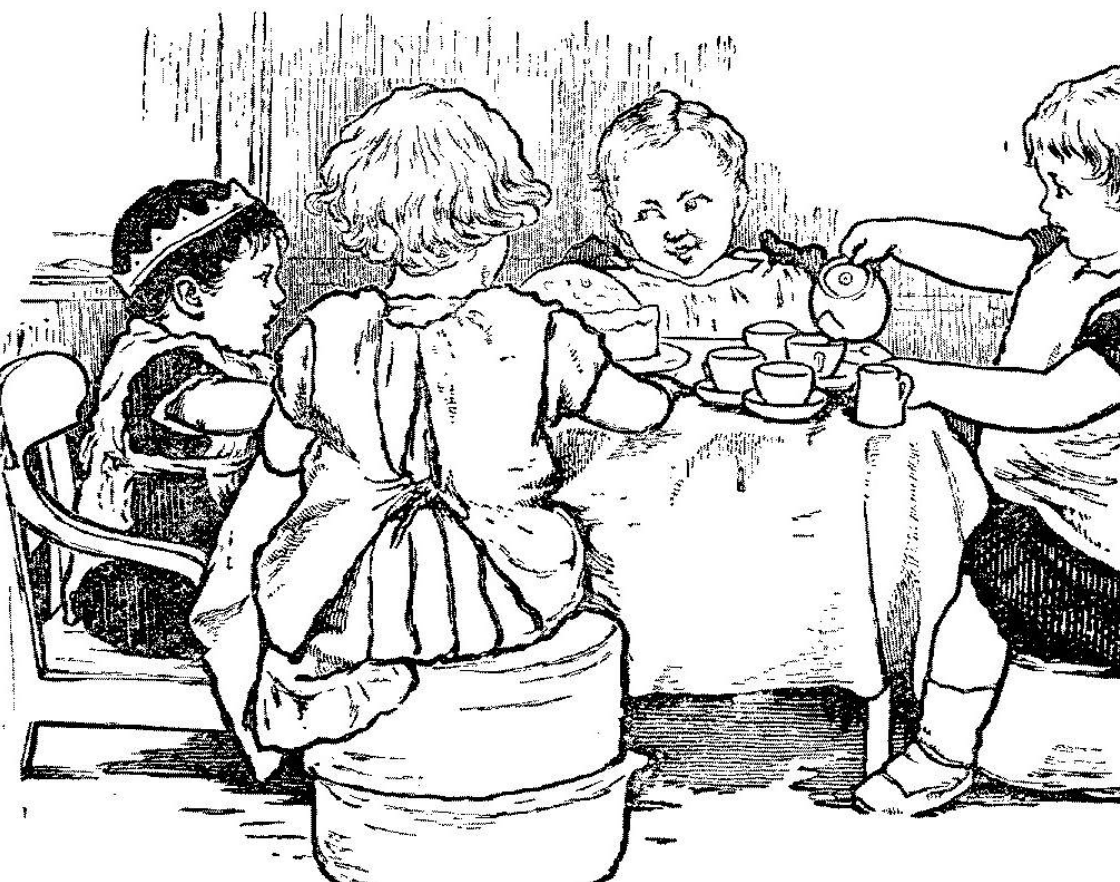
- J'ai classé sous le libellé d'aliments de **dépannage** tous les aliments de confort, inventions récentes (après 1970, en gros), riches en additifs divers, en graisses surcuites, en acides gras trans⁵. La plastibouffe, quoi. Si une personne en bonne santé peut en consommer de temps en temps sans trop faire souffrir l'organisme, on observe que sur la durée les artères vont être engorgées, les cellules asphyxiées et les organes privés de nutriments. En conséquence, l'organisme va être épuisé et les inflammations éventuelles vont être entretenues.
- J'appelle aliments de **soutien** tous les aliments qui sont propres à nourrir l'homme à condition qu'il soit en bonne santé, mais dont il n'est néanmoins pas possible de démontrer qu'ils peuvent dynamiser, drainer, construire. En gros, ils datent de la moitié du vingtième siècle.
- Je qualifie d'aliments **ressourçants** tous les aliments riches de vertus thérapeutiques : ce sont les aliments que les sociétés ancestrales ont eu la bonté de tester pour nous sur des milliers d'années. Ils sont indispensables pour les personnes les plus malmenées par la vie moderne. En général, les aliments ressourçants sont exempts de résidus et d'additifs — à la source (y compris dans l'alimentation animale) ou lors de la transformation. Ces aliments se trouvent essentiellement dans les magasins bio, sur les marchés

fermiers, dans les rayons bio des grandes surfaces (on sera malgré tout attentif à lire les étiquettes de ce bio quasi-extensif), à la ferme, dans les groupes d'achats collectifs, auprès des services de livraison à domicile. Je résume à l'extrême la posture d'un cuisiner ressourçant : achetez les aliments crus et nus, quitte à les cuire chez vous en douceur.

L'Assiette devient *Ressourçante* quand l'alimentation est constituée à 80 % de ces sources et quand l'on combine ce choix aux deux autres consignes essentielles que voici (points 2 et 3 du graphique). N'éliminez aucune catégorie d'aliment. Alternez les sources alimentaires, tant au plan des protéines que des farineux, par un système de rotation. C'est grâce à cette astuce nutritionnelle que l'on peut contourner l'éviction radicale de l'une ou l'autre catégorie, éviction devenue presque un système en Naturoland depuis peu. Et enfin, pratiquez de courtes cures de drainage régulières, que ce soit un jour par semaine ou trois jours par mois (une monodiète, par exemple). La cure *Décrochez-des-sucre*s est une de ces cures de mise au repos.



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



DÉCROCHEZ-DES-SUCRES



En route pour une petite cure de test ou de recalibrage de deux semaines. Si ce programme a l'heur de vous réussir après cette quinzaine, vous repasserez sagement ensuite à une *Plate-forme personnalisée* (p. 92). Pendant la cure proprement dite, je propose d'adapter vos habitudes culinaires à peu de glucides, pour un total de 6 U. S. par jour selon la *Liste des Unités Sucre* du chapitre précédent — et ce, sans limiter les graisses (au contraire !) et sans avoir faim ni envie de grignoter. Sur ce très court temps, vous aurez pris conscience, par la pratique, de la nécessité de doser les glucides⁷. Après quelques mois de cette pratique modérée, le déséquilibre sera stabilisé.

Ce programme n'a de sens que si vous êtes suivi par un praticien de santé. Nous ne sommes pas dans le même contexte que celui de ma *Cure antifatigue*, que tout un chacun peut entamer au changement de saison pour un effet de cure de drainage régulière. Nous sommes ici confrontés à des cas de franc déséquilibre hormonal, ce qui est du ressort d'un thérapeute. Si vous prenez des médicaments chroniques, il est impératif de discuter avec le médecin avant de commencer une cure de ce type.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

GRILLE DE BASE D'UNE CURE DE 15 JOURS



Comment s'organiser pour une journée équilibrée en cure *Décrochez-des-sucre*s ? Je suggère ci-après une grille que vous adapterez selon vos fragilités, telles que le thérapeute les aura déterminées avec vous. Ce sera à évaluer finement, en fonction de l'avancement des travaux dans votre biotope intérieur. La cure stricte est déconseillée pour les enfants, à qui l'on proposera un mode de croisière plus souple (p. 92).

MATIN

Buvez votre boisson du matin (p. 104). Mangez, dès que vous avez faim, mais au moins avant onze heures du matin, un repas protéiné et gras peu sucré (sans fruit) :

- une petite biscotte fine et des œufs brouillés au bacon;
- un potage maison protéiné par un jaune d'œuf;
- un bout de tout bon pain au vrai levain beurré pour accompagner du fromage de lait cru, aux herbes et petits radis;
- un *Milk-shake des Champions DS** (au *Yaourt 24 heures** ou au lait d'amandes);
- un *Caviar de lentilles** tartiné sur une *Galette de légumes**;
- ou, tout simplement, des restes d'un repas complet de la veille avec une cuillerée de riz...

Voir d'autres choix de petits déjeuners p. 76, qui sont autant d'idées de collations, si nécessaire.



Tant que vous n'êtes pas sûr de votre profil profond, alternez les produits de jour en jour.

Voir en détail chaque catégorie au chapitre suivant : listes détaillées, dosages, commentaires (p. 95) .

MIDI ET SOIR

Composez-vous un repas contenant, selon vos goûts et vos habitudes...

1. des protéines : viande rouge ou blanche, laitages (dosage : voir page suivante), volaille, œufs, produits de la mer (poisson, crustacés, mollusques)- sans limite de quantité
légumineuses (lentilles & C^{ie}), oléagineuses (noix & C^{ie}), algues :
1 poignée par jour
2. des matières grasses : assaisonnez d'une belle dose de l'une des graisses originelles (p. 99), au minimum 4 cuillers à soupe par jour, sans limite maximale de quantité
3. des légumes frais, crus ou cuits, en mousses, potages, entiers, achetés crus ou surgelés, bio si possible - sans limite de quantité
4. et, facultativement, 2 cuill. s. maximum de farineux (équivalent d'un petit bout de pain) OU 1 petit fruit par jour (ne pas combiner fruits et farineux).

Le coach vous proposera peut-être de densifier le repas de midi et d'alléger le repas du soir. Cela dépendra de la qualité de votre sommeil et d'autres paramètres très individuels. Buvez l'une des boissons proposées (p. 104). Si vous devez absolument sucrer le thé, le café ou l'*Hydromel DS**, utilisez du faux sucre* les premiers jours mais ne dépassez pas 3 dosettes par jour.

COLLATION


La collation n'est utile dans les premiers temps que pour les mangeurs qui seraient victimes de compulsions alimentaires ou d'hypoglycémie réactionnelle (p. 20). Prévoyez alors une collation protéinée et grasse, quasi sans glucide. Inspirez-vous des idées de petit déjeuner ou brunch, que vous consommez en plus petite portion.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



MENUS ET RECETTES

Dans les pages qui suivent, j'expose un menu sur base de mes propres recettes. Ce sont mes recettes perso. Il serait bien miraculeux que vous ayez pile poil les mêmes goûts que moi. Vous vous en inspirerez en fonction de vos goûts et de vos habitudes tout autant que de vos fragilités. Observez-vous avec attention. Il se peut que vous ne supportiez pas bien l'un ou l'autre aliment pourtant autorisé. Évitez-le alors.



Je propose ci-après des menus qui sont un tremplin pour trouver de nouvelles idées de recettes et se représenter plus facilement un nouveau mode alimentaire. Vous pourriez aussi suivre vos recettes classiques en les adaptant selon les règles définies plus avant (p. 92). Les menus sont conçus pour quinze jours, en trois séries de cinq jours : chaque premier, sixième et onzième jour, par exemple, on mange les mêmes plats. Technique pratique pour l'organisation, pour l'apprentissage et pour la rapidité. Les potages peuvent être cuits en triple dose lors des cinq premiers jours et congelés pour la suite de la cure.

Mes recettes sont toujours conçues pour les débutants pressés. Je les résume plus loin (p. 116), mais un novice en trouvera une variante longuement détaillée dans mes livres pratiques de cuisine nature.

L'un des menus est décliné pour des « repas en soliste » (p. 114). Qu'est-ce qu'un « soliste » ? J'imagine les cas de mangeurs qui, s'ils sont prêts à donner un peu d'énergie dans leurs achats, ne disposent pas de beaucoup de temps de préparation en cuisine. Les

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



IDÉES DE MENUS DU JULES SOLISTE

Ces menus sont conçus pour les mangeurs peu avertis en cuisine qui, en outre, auraient peu de temps et d'énergie à consacrer à la préparation des plats et qui vivraient seuls. Les recettes sont réputées inratables et rapides, elles peuvent être dégustées sur deux jours. J'envisage un temps de 20 minutes en cuisine le soir. Je prévois le passage au restau ou à la cantine le midi, ou la préparation d'un casse-croûte. Voir aussi la grille (p. 72) et le *planning Mini-max* (p. 111). Tout comme pour les menus familiaux, la liste des courses est sur le site, à l'intention des novices.

JOURS 1, 6 & 11

13 h À la cantine : potage du jour, puis poulet grillé et légumes du jour avec une sauce crémeuse (+ un dé de pain)

19 h Jus de légumes frais. Cerveau de Canut sur concombre. Rôti de porc en hypocuisson (cuire trois fois la dose, conserver en quasi-charcuterie). Mayonnaise express maison. Crudités d'hiver chatoyantes (préparer double dose pour le lendemain).

JOURS 2, 7 & 12

13 h En casse-croûte. Jus de légumes frais ou en bouteille. Salade avec Rôti de porc de la veille, Vinaigrette ou Mayonnaise, restes de crudités de la veille. Féculent facultatif : une biscotte émiettée.

19 h Potage de verdure Bieler (cuire trois fois la dose, congeler un tiers).

JOURS 3, 8 & 13

13 h À la cantine : potage, puis steak beurre maître d'hôtel et laitue/légumes du jour (+ 5 frites)

19 h Restes de soupe de la veille au soir (Bieler). Foie de morue sur une fine biscotte ou sur crudité. Scampis sauce à l'ail. Tomates provençales.

JOURS 4, 9 & 14

13 h En casse-croûte. Jus de légumes fraîchement pressé ou en bouteille (bio). Rôti du porc (du jour 1), Mayonnaise, crudités et cuitités (+ 4 croûtons aillés faits maison, à base de pain d'épeautre)

19 h Potage de potimarron au curry (cuire trois fois la dose, congeler un tiers)
Œuf cocotte à la tomate et à la crème, restes de Tomates provençales de la veille (+ un dé de pain d'épeautre)
Cuire des légumes de saison à la vapeur pour le casse-croûte du lendemain

JOURS 5, 10 & 15

13 h En casse-croûte. Potage de la veille au soir, à transporter en bouteille thermos*¹. Œufs durs, Jardinière de légumes vapeur cuite la veille au soir, quelques crudités et Vinaigrette (+ 1 cuill. s. de quinoa)

19 h Soupe miso et oignons de printemps. Guacamole maison sur finissime biscotte ou à déguster à la cuiller. Steak tartare maison, grande laitue, haricots verts

* ou réchauffé dans un micro-ondes au bureau, solution de dépannage si vraiment...

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

AVANT-PROPOS. AVIS AUX PROS DE LA NUTRI. ÉVOLUTION D'UNE PERSONNE EN RECHERCHE DE « DEVENIR SOI » NUTRITIONNEL.



Interprète de conférence de formation, je me suis passionnée en autodidacte pour la nutrition et la naturopathie à l'âge de quarante ans. Je suis passée par le crudisme, le végétarisme, la macrobiotique, la paléo sans vouloir citer tous mes essais... pour finir par comprendre une évidence : l'essence d'une assiette saine réside non pas dans l'éviction ou la survalorisation de l'un ou l'autre aliment, mais bien dans le choix de nourritures vraies au quotidien, choix tempéré de courtes périodes de cures annuelles, selon les préceptes de la doctoresse Kousmine.

J'ai aussi étudié en solo la diététique classique et la nutrition moderne à l'Américaine. Pendant vingt ans, j'ai animé de nombreux ateliers de cuisine et des cours privés. Mes deux collections chez Aladdin (p. 139) découlent de cette pratique. Je n'ai pas « mis au point » de régimes, mais je propose des cures de remise à niveau inspirées par des systèmes qui ont fait leur preuve sur le terrain, de manière durable et efficace — cures que j'ai conçues à l'intention des praticiens qui n'auraient pas le temps de balayer tout l'horizon des possibles, comme je viens de le faire pendant vingt ans. Ces cures auront une place de choix dans leur arsenal thérapeutique, s'ils les choisissent en fonction de l'état organique de la personne.

J'ai conçu cette collection Les topos pour les lecteurs curieux qui aiment la rigueur liée à l'ouverture d'esprit. Naturo de cœur, j'y propose une vision rationnelle du pétillant monde des aliments-remèdes. Ma grille de lecture en trois axes : « Qu'en dit la science ? Qu'en dit le terrain ? Qu'en dit la tradition ? ». Les infos nutritionnelles que je partage doivent être validées par un regard sur l'historique alimentaire et/ou confirmées par des études scientifiques et/ou observées sur le terrain par les praticiens. Quand les trois critères sont positifs, c'est le rêve ! Il est en effet trop facile de se laisser séduire par le témoignage anecdotique d'une personne qui aurait connu

une rémission miraculeuse grâce à l'une ou l'autre technique innovante, dont l'effet durable n'est pas toujours garanti d'ailleurs.

Rayon « qu'en dit la science », plutôt que de me la jouer pseudo-journaliste scientifique armée de kilomètres de documentation — omettant judicieusement les études qui ne confirment pas mon point de vue — j'ai choisi de référer le lecteur à des ouvrages ou des sites denses et sérieux, où chacun pourra vérifier la justesse de mes sources.

Ainsi débarrassée de la volonté de convaincre, je concentre le discours des topos profanes sur des outils pratiques pour que chacun puisse remettre en place toutes les pièces de ce puzzle géant — où il est amusant de constater que tous ont raison, par ailleurs, mais pas sur tout.

L'idée-cœur qui me reste de ce long périple de vingt années : je valorise au plus haut point le respect de soi et le respect de l'autre, quels que soient les choix diététiques. Respect de soi : écouter sa nature profonde, ce que le corps est à même d'entendre et de métaboliser ici et maintenant, quelles que soient les croyances accumulées au fil des recherches. Respect de l'autre : martelons l'évidence que nous ne sommes pas tous fabriqués dans le même moule. Nous sommes conditionnés par nos habitudes d'enfance (ou génétiquement) à pouvoir ou non métaboliser certaines doses de nutriments ou certaines associations d'aliments. Les pistes que je suggère dans les topos ne sont que cela : des pistes pour se trouver, se reconnecter à sa nature profonde. Le mot-clef : que les aliments soient des nourritures vraies et qu'ils soient choisis selon l'état métabolique actuel de chacun.

Dans les topos, je propose une visite guidée indépendante et documentée de l'horizon en diététique et en alternutrition, en me plaçant dans le chemin étroit de celui qui suit les deux mouvances au lieu de les considérer comme des camps ennemis.

GLOSSAIRE

Allergies retardées – cachées. Hyperréactivité alimentaire, dérivant d'une dysbiose intestinale. Phénomène différent des allergies réelles. Se dit aussi « intolérance alimentaire ». Le sujet fait l'objet de mon topo *Gloutons de gluten*.

Canaris de la modernité. Ma terminologie perso. Regroupe les sujets dont le foie n'arrive pas ou plus à utiliser à bon escient les voies de détoxification, de naissance ou par acquis historique. Les canaris sont presque systématiquement victimes de glycémie instable, mais cette dernière n'est pas la source de leurs soucis. Ce régime-ci les aidera, mais ne les guérira pas. Voir mon topo du même nom.

Compulsions alimentaires. Ce sont plus que des envies, ce sont des attirances incoercibles, dues entre autres à des carences en neurotransmetteurs dans le cerveau et dans les intestins.

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. Le sujet fait l'objet de mon topo *Du gaz dans les neurones*.

Farineux. Toutes les céréales (idéalement complètes ou semi-complètes), sous forme de pains, biscuits, biscottes, farine, etc. à alterner de jour en jour, plutôt qu'à exclure. Avec gluten dur : blé, épeautre, kamut, seigle. Avec gluten doux : orge, avoine. Sans gluten : sarrasin, quinoa, maïs, millet, riz, pomme de terre.

Faux sucres. Terme perso qui inclut tous les édulcorants non naturels : depuis l'aspartame jusqu'au sorbitol, en passant par la stévia en poudre. Achetée en non-bio, 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.

Glucides. La partie «sucre» des aliments courants, que les sucres soient complexes ou rapides. Anciennement nommés *hydrates de carbone*. Les teneurs globales en glucides sont exposées dans le texte (p. 34).

Hydrate de carbones. Ce terme est un synonyme de *glucide*. Les anglophones font plus simple au plan sémantique : *carbs*.

Hypocuits, 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. Inratable ! Et très pratique pour un *Planning Mini-Max*...

Index glycémique. L'index glycémique n'est pas basé sur la teneur en hydrates de carbone d'un aliment (ce que je calcule en U. S. — p. 56), mais il rend compte de la capacité de cet aliment à élever le sucre sanguin. J'ai choisi de ne pas suivre cette piste, qui présente de multiples défauts, dont l'un est que cet effet est différent chez chaque mangeur et l'autre est qu'on met ainsi au pinacle des produits qui sont des quasi-poisons pour l'humain, comme le sirop d'agave. Les résultats des études sur le terrain sont d'ailleurs si peu probants que les spécialistes développent maintenant la notion d'index insulínémique 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. Plus long plaidoyer dans le topo expert associé à ce topo profane.

Intolérance alimentaire. Voir allergie retardée.

LCHF. Abréviation de low-carb-high-fat, qui signifie un plan alimentaire « *pauvre en glucides et riches en graisses* »

Légumes secs ou légumineuses. Lentilles & C^{ie}. Voir liste p. 69.

Lipides et lipidophobie. Contenus dans les matières grasses au principal. Les sources principales de lipides sont les huiles et les beurres. Les aliments naturellement gras comme les amandes ont aussi des apports lipidiques. La lipidophobie, phénomène assez récent en Occident (quarante ans), consiste à manger maigre. La saturaphobie est plus récente. Deux pratiques irrationnelles.

Matières grasses. Toutes les huiles et les graisses, soit pures, soit comprises dans un aliment cuisiné (biscuit, viennoiserie, etc); ainsi que la graisse intrinsèque des protéines animales ou végétales, comme les fromages entiers, les amandes & C^{ie}, le lait de coco ou la noix de coco râpée. Les flocons d'avoine apportent aussi d'excellentes graisses. Pour être des remèdes, elles doivent être originelles. Voir liste p. 69.

Monoinsaturées. Voir « saturées ».

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. La carence en neuromédiateurs peut s'évaluer par un questionnaire. Les troubles du comportement alimentaire sont directement liés à ce désordre organique.

Oléagineuses. Ce sont les noix & leurs consœurs. Voir liste p. 69.

Originelles (graisses et protéines). Forme « nue et crue » des matières grasses et des viandes, où la transformation après culture est minime. Huiles VPPF, beurre fermier de lait cru, pièces de viandes entières, reconnaissables (et non en hachis ou en charcuteries), etc. Voir « Graisses originelles » (p. 99).

Polyinsaturées. Catégorie de matières grasses qui apportent des acides gras essentiels, ceux que l'organisme ne peut créer. L'huile de tournesol et de carthame en sont, tout comme l'huile de lin. Les amandes et les noix en sont aussi un apport. Voir aussi « saturées ».

Protéines. Catégorie d'éléments nutritifs essentiels, que l'on retrouve en source animale dans les viandes, les œufs, les laitages (hors le beurre, qui ne contient quasi plus de protéines), les volailles, les poissons et les insectes; et en source végétale au principal dans les légumineuses (lentilles, azukis, germes de soja, pois chiches, haricots blancs, etc.), les algues, les céréales complètes (omises de cette cure-ci), les oléagineuses (amandes & C^{ie}). Voir liste p. 69.

Quasi charcuteries. 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*.

Ressourçant. Ma classification perso pour le versant « remède » des aliments. Choisir une assiette ressourçante lorsqu'on suit une cure la rend plus efficace. Les résultats en sont plus probants et plus rapides. Voir critères de l'Assiette ressourçante » (p. 53).

Saturées. Les matières grasses sont classifiées en saturées, mono-insaturées et poly-insaturées. Classification désuète et peu rigoureuse dans la mesure où chacune est un mélange (le beurre, classé en « saturées », contient des mono et des poly-insaturées), mais que je reprends plus avant malgré tout. S'il faut suivre ces catégories, sont dites saturées la viande et tous les dérivés comme la charcuterie, les laitages et le beurre, les œufs, l'huile de coco, le lait de coco... Sont dites monoinsaturées l'huile d'olive, la graisse de canard ou d'oie, les avocats, la peau de la volaille, la graisse de palme non hydrogénée en bio... Sont dites polyinsaturées (oméga-6 et -3) les poissons gras, les huiles (ou graines entières) de lin, l'huile de colza, les huiles (ou graines entières) de tournesol ou de carthame non oléique, les amandes & autres noix, les germes de blé...

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

Vapeur douce. Mode de cuisson en couscoussière. On cuit dans une marguerite ou dans des paniers de bambou (solutions du début), dans un cuit-vapeur à feu (l'idéal) ou dans un cuit-vapeur électrique.

VPPF. Aussi V.P.P.F. Vierges Première Pression à Froid

INDEX

A

Aïoli vapeur 117
approprié 109
Assiette Ressourçante 53
ayurveda 27

B

Beurre d'ail aux Noix 128
boissons - détail 105
boissons (liste U. S.) 56
Bouillon de poule 123
Bouillon de poule amélioré 123

C

carences en neuromédiateurs 47
Carnet d'évolution 84
Caviar de Lentilles 129
Cervelle de Canut 129
cétogénique 41
Chèvre chaud sur pommes aux épices 117
Chicons braisés (endives) 125
chou-fleur 126
chrononutrition - détail 95
Collations 96
Comprendre la glycémie instable 13
Crackers d'amandes 129
Crackers de fromage 129
Crème de carottes aux cerfeuil 123
crevettes roses 122
croisière (assiette de) 92
Crudités d'hiver chatoyantes 125
cure en soliste 110

D

Dahl 117
diminuer les sucres et le pain 41

E

endives 125
endorphines 74
Entrée en cure en étapes 84
épileptiques 41

F

farineux - détail 102
farineux (liste U. S.) 57
Fibres 98
fr.atkins.com 49
fruits frais et secs (liste U. S.) 58

G

Galette de légumes 131
Gandhi 46
glossaire 133
glycémie instable 17
graisses - cure 98
grille de base 72
groupe sanguin 26

H

Houmous d'azukis au beurre de curry 131
Hydromel DS 105
Hypocuits 118
hypoglycémie 17

I

Index glycémique 30
insulinorésistance 17
Introduction 9

J

J'ai toujours faim 30
Jardinière de légumes vapeur 125
jeûne intermittent 93
Jules 67
Jules : la cure 110
Jules Pressé 97
Jus de légumes frais 105

K

kapha 27

L

Laitages 100
laitages (liste U. S.) 59
LCHF 49
LCLF 49
légumes frais - détail 95
légumes (liste U. S.) 60
légumes - recettes 125
légumes secs 102
légumineuses (liste U. S.) 61
Lentilles en salade 118
Les effets ne sont pas anodins 28
Liste des courses du menu en famille 114
liste positive d'aliments

autorisés 69
Lutz 55

M

Magret de canard 118
matières grasses - détail 98
menus 107
menus du Jules soliste 114
menus familiaux sans chichi en cuisine 112

N

Nous ne sommes pas tous pareils 26

O

oeufs au plat 119
oeufs brouillés 119
oeufs cocotte 119
oeufs (liste U. S.) 62
oléagineuses (liste U. S.) 61
ollations pour les enfants 81
Origines possibles de la dysglycémie 32

P

pancréas - exemple d'une journée 37
petit déjeuner 76
pitta 27
planning Mini-max 111
plus de glucides du tout, alors ? 39
Potage de verdure Bieler 124
Potages 123
Poulet en salade aux légumes mi-crus mi-cuits 119
principes d'une assiette de croisière 92

principes hypoglucidiques 47
protéines animales 99
protéines végétales 101

Q

qualité alimentaire : nature ou ressourçant 51
quasi charcuteries 77
Qui ? 13
Quinoa 126

R

Ratatouille niçoise 126
recettes « Décrochez-desucres » 116
repérage 21
repérer la glycémie instable 25
Repérer la glycémie instable : questionnaire 25
ressourçant 53
ressourçants 53
Riz pilaf 126
Rosbif au four doux 120
rotation des menus 82

S

Salade de crudités d'hiver 127
Sauce Aioli 128
Sauce au curry Quasi Crue 128
Sauce Hollandaise express 128
Sauce Sésamine 128
Saumon au four doux 121
Saumon et brocolis sur lit de cresson 121
Scampis au four doux 122
Scampis poêlés 122
seuil de tolérance 41
soja & Cie - détail 101

soliste : la cure en 110
soliste : menus 114
Soupe bruxelloise 124
Soupe miso et oignons de printemps 124
Steak tartare 122
sucreries (liste U. S.) 56
sucres - détail 103
sucres et sucres 34
sucres lents 43
sucres nets ou totaux ? 50
syndrome métabolique 28

T

tartinades - recettes 129
tolérance aux glucides 41
Tomates provençales 127

U

U. S. 55
U. S. (où trouver ?) 56

V

vâta 27
viandes & Cie - détail 99
viandes (liste U. S.) 62
Vinaigrette 128

Z

zéro-glucides 40

Pour vaincre l'addiction aux sucres. Avec des menus et des recettes pratiques pour individualiser une cure ***Décrochez-des-sucres.***

Quantité de mangeurs aujourd'hui sont victimes de glycémie instable (aussi appelée hypoglycémie, parfois insulino-résistance). Pas étonnant quand on pense à ce qu'est devenue l'alimentation occidentale moderne avec ses débauches de sucres dans un environnement lipidophobe. De quoi faire exploser l'insuline et ses copines... Depuis le sucre ajouté à tout ce qui se mange et les orgies de farineux, jusqu'à l'innocent petit biscuit que l'on grignote à tout bout de champ.

Comment procéder si, victime de cette intolérance aux sucres et aux amidons, vous souhaitez guérir plutôt que simplement tamponner ce désordre, présenté comme anodin et qu'il ne faudrait pas prendre à la légère ? Comment se libérer des envies de grignotage incontrôlables, ces compulsions alimentaires dont les bien-portants n'imaginent pas l'acuité ? Comment adapter à son propre état organique les régimes classiques quand tout n'y est pas bon à prendre ?

L'auteure vous invite à essayer pendant quinze jours seulement une autre assiette, afin de vivre concrètement la révolution intérieure que peut produire un quotidien moins sucré, plus riche en graisses de qualité et en nourritures vraies : la cure *Décrochez-des-sucres*.



Taty Lauwers s'adresse à la fois aux profanes et aux professionnels : les premiers sont des mangeurs troublés qui voudraient profiter d'un regard latéral sur le flux de conseils disponibles à propos des sucres; les seconds sont des praticiens qui sont susceptibles de guider les premiers dans une démarche thérapeutique. Et mon tout, c'est un topo sur ce poison des temps modernes qu'est l'excès de glucides.



15.50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2017-10532-01

