

Pour vaincre l'addiction aux sucres. Avec des menus et des recettes pratiques pour individualiser une cure *Décrochez-des-sucres* ou sa variante cétogénique : *Full Ketone*.

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*. Cette nouvelle édition du livre intègre aussi les outils pour mener la version exponentielle : *Full ketone*, une version ressourçante et personnalisée de la diète cétogénique.



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 doublé de carences en lipides nobles.



16.80 €

éditions Aladdin

www.cinglésdesucres.com

D2017-10532-11



TATY LAUWERS

LES TOPOS

Cinglés de sucres

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

CINGLÉS DE SUCRES



**Avec les cures « *Décrochez-des-sucres* »
et « *Full ketone* »**

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.

L'éditeur Aladdin et l'auteur Taty Lauwers se désolidarisent de tout animateur qui commercialise la cure *Décrochez des sucres* ou la cure *Full ketone*, que ce soit en ligne dans un groupe de soutien ou une conférence, ou en stage résidentiel, sans que le contenu ne corresponde exactement au contenu du livre dans sa dernière édition et sans qu'un certificat médical d'aptitude ne soit présenté avant le début de la cure. En outre, seuls les référents reconnus sur www.profilagealimentaire.fr (qui sont en formation continue) ont le droit de médiatiser ces cures, après avoir demandé l'avis de Taty Lauwers (ce qui est un des critères de la charte de ce groupement de fait).

Pour des bonus, des liens automatiques et des extraits sur le site, scannez le QR-code :



www.editionsaladdins.com/sucres/bonus.html

“ Les encarts pour une lecture transversale rapide sont indiqués en caractères fantaisie, 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. 90).

Jules, diagnostiqué victime de « syndrome métabolique » par son allopathe et « prédiabétique » par son naturopathe, veut comprendre les principes de cette approche alimentaire (p. 57).

Table des
matières (p. 6)
Index de recherche
(p. 170)

Jean est coach en nutrition. Il connaît les bases de l'audit nutritionnel selon mes topos. Jean utilise surtout le chapitre des tableaux (p. 75). Il adapte les menus selon les profils (p. 164). Il complètera son arsenal thérapeutique en lisant le topo expert associé *Itinéraire de décrochage-des-sucres* (p. 172).

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. 20). 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 editionsaladdin.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

Lectures complémentaires pour les plus curieux...	13
---	----

15 COMPRENDRE LA GLYCÉMIE INSTABLE

Qui ?	15
Les termes : glycémie instable, hypoglycémie, insulino-résistance...	18
L'insulino-résistance (prédiabète) en images	28
Le bon repérage	31
Repérer la dysglycémie	33
Les effets d'une sursollicitation ne sont pas anodins	37
J'ai toujours faim	39
Origines possibles de la dysglycémie	41
Sucres et glucides	42
Plus de glucides du tout, alors ?	45
Seuil de tolérance personnel à définir	47
Comprendre la cétose	47

55 LES PRINCIPES HYPOGLUCIDIQUES

Régimes pauvres en glucides ou « low carb »	55
La qualité alimentaire : nature ou ressourçant	59
Le poids en « Unités Sucres » ou U. S.	62
Où trouve-t-on 1 U. S. ?	63

73 DÉCROCHEZ-DES-SUCRES ET FULL KETONE

Définition de Décrochez des sucres et de Full ketone	74
Liste positive d'aliments autorisés	79
Grille de base d'une cure de 15 jours	88
Petit déjeuner ou brunch - omnivore ou végété	102
Rotation des menus	113
Restau ou cantine	113
Entrée en cure en étapes	117
Entrée en cure en images	123
Carnet de l'auto-explorateur	133
Graphique mensuel de l'auto-explorateur	136
Sortie de cure	146
Les principes d'une assiette de croisière après la cure	149
Décrochez-des-sucres/Full ketone en détail	153

168 INDEX

170 CATALOGUE ALADDIN

172 LES TOPOS

172 LES TOPOS

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.

En 2017, une récente mode a envahi la toile, provenant des États-Unis : la diète cétogénique. Elle est une variante très pauvre en glucides et très riche en graisses de *Décrochez-des-sucres*. Dans cette édition-ci, j'ai intégré les paramètres nécessaires pour mener cette diète en une sage cure de test que j'appelle *Full ketone*. Un autre nom que diète cétogène ou cétogénique ? Eh oui, *Full ketone* s'en démarque par le fait que je prône des essais avant de se lancer tête baissée. En outre, j'insiste sur le recours aux nourritures vraies et à la cuisine maison. Je limite l'essai dans le temps, comme pour toutes les cures, ce qui est garant d'une belle souplesse cellulaire.

J'indiquerai les particularités cétogéniques par le logo ci-contre :



Les astérisques renvoient au glossaire (p. 163).

LE CAS DES ENFANTS, HYPERACTIFS OU PAS. Les principes de modération en 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.



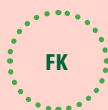
Nous vivons dans une société où tant de tentations sucrées flattent le goût, les yeux, l'esprit des enfants qu'il est virtuellement impossible de suivre les excellents conseils des naturos puristes. Mes propositions sont basées sur un fondement de Realpolitik en famille. Les formes de sucres utilisées 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. Excepté quelques cas médicaux, il est hors de question de pratiquer *Décrochez des sucres* ou *Full ketone* pour un enfant ou un adolescent.

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.

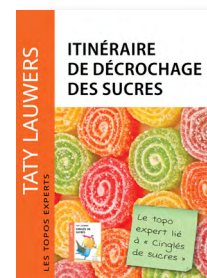
La cure déployée dans ce topo (*Décrochez-des-Sucres*) est votre diète si la source de vos soucis est la glycémie instable. Cette cure est presque incontournable chez tous les multirécidivistes de régime, qui se sont déginglué l'organisme à force de suivre des conseils ineptes. Elle permet entre autres 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 !

Si vous êtes gravement accro aux sucres, la variante *Full ketone* vous fera découvrir qu'en quelques jours vous n'aurez ni faim ni envie de manger. Un autre monde !

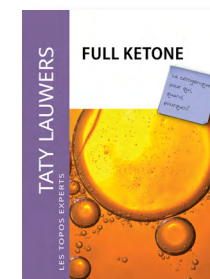


LECTURES COMPLÉMENTAIRES POUR LES PLUS CURIEUX...

Les détails techniques de la cure *Décrochez-des-sucres*, les tenants et les aboutissants, seront réunis à l'intention des praticiens et des férus de nutrition dans le topo expert associé à celui-ci : *Itinéraire de décrochage des sucres*. Ce topo profane-ci sera conçu pour être complet en soi: comprendre la dysglycémie,

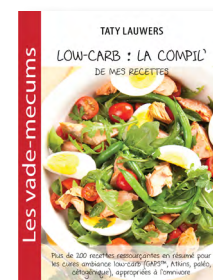


comprendre comment la tamponner durablement et naturellement, des outils pratiques pour tester une cure de remise à niveau. *A paraître à date indéterminée.*



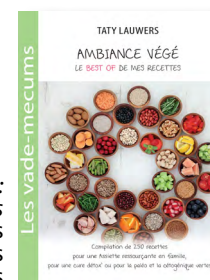
Le topo expert *Full ketone* explorera pour qui, quand, comment et pourquoi conseiller la diète cétogénique. On y découvrira les paramètres qui permettent d'individualiser la cure *Full ketone*. *A paraître à date indéterminée.*

Deux tomes pratiques : des dictionnaires de mes recettes (500 recettes en tout), résumées et illustrées. Commentées selon la cure que l'on suit. Vous retrouverez les recettes du chapitre IV (p. 164) ainsi que cent et une autres idées créatives.



Low-carb : la compil' pour l'Assiette ressourçante de l'omnivore

Ambiance végété : le best of de mes recettes pour les plus végés parmi les mangeurs





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 (terme générique pour signifier la 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 de sucres rapides (bonbons, pâtisseries, etc.) plus fort que ce que vivent d'autres mangeurs, qui ne comprennent pas bien vos réactions. Chez certains d'entre vous, les

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

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

Ce déséquilibre hormonal n'est pas le diabète franc dont les paramètres sont bien cernés en médecine classique. Avant d'arriver au stade grave du diabète, vous pouvez vivre une forme de délire insulinaire, la marque d'un pancréas et de surrénales dérégulés. Selon les autorités, cinq pour cent d'entre nous seraient victimes de diabète de type II; huit pour cent seraient victimes de troubles de tolérance au glucose (ce que j'appelle « dysglycémie »). Ce chiffre de treize pour cent cumulés doit dériver des tests cliniques, car sur le terrain on rencontre bien plus de victimes de ce type de troubles, surtout parmi les jeunes générations et chez les personnes en burn-out et/ou en surpoids. Près de la moitié de ces derniers semblent vivre des troubles de gestion des sucres. Aux États-Unis, selon le consensus nutri, près des deux-tiers de la population en seraient victimes. Nul besoin d'être madame Irma pour deviner que dans dix ans nous serons au même stade, en Europe.

Certains des mangeurs à qui je m'adresse dans ce topo ne sont pas franchement pas diabétiques, mais souffrent d'un désordre proche. On le qualifie d'*hypoglycémie* ou de *glycémie instable* en naturopathie; d'*insulinorésistance*, parfois de *prédiabète*, en approche classique. J'utiliserai les termes indifféremment, malgré qu'ils signalent des différences techniques, puisque les variations insulinales sont multiples. Dans les effets, cela se traduit par une même forme d'intolérance aux sucres et aux amidons, une situation où la norme

Je privilégie le terme de « glycémie instable » au cours de ces pages. Son synonyme, l'hypoglycémie, est peut-être, avec la « candidose », le terme le plus vague en matière de santé alternative actuellement. Si vous en êtes victime, considérez que vous vivez une intolérance aux glucides en excès, souvent due à un épuisement du pancréas et/ou des glandes surrénales.

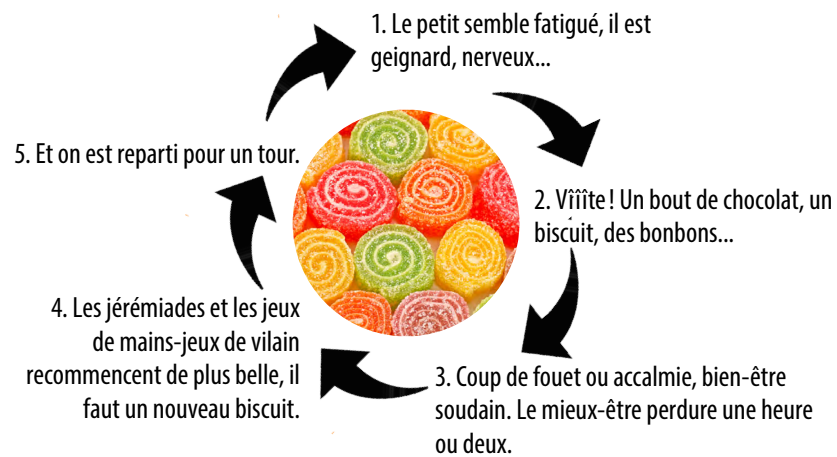
biologique que l'on nous a enseignée en classe n'a plus lieu. Les hormones chargées de rétablir le taux de sucre dans le sang à un niveau stable sont devenues des toupies, et le seuil de réactivité aux sucres est abaissé. Tous les paramètres ainsi que les grilles que je propose dans ce tome conviennent aussi aux diabétiques de type II, mais ces derniers devront impérativement être monitorés par leur médecin traitant.

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. Les hormones se mettent en branle pour réguler ce délire passager. Jour après jour, elles baissent les bras.

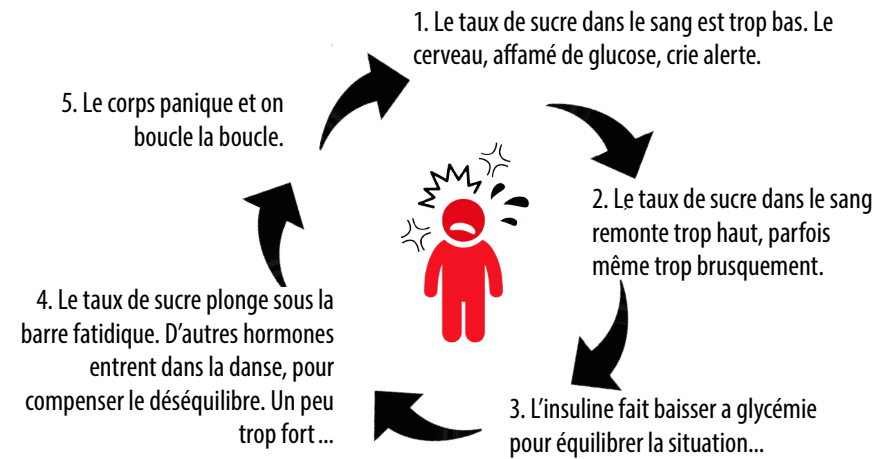
Dans le cas de l'**HYPOLYCEMIE REACTIONNELLE**, ce qui est souvent le cas des enfants plus que des adultes, le pic d'hyperglycémie généré par trop de sucres est suivi d'un nadir d'hypoglycémie, proportionnel à la hausse de la glycémie, comme je le représente en graphique ci-après : plus le taux de sucre 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 dysglycémiques sévères. Si la situation perdure, le sujet peut voir son organisme perdre sa sensibilité à l'insuline, il risque de devenir insulino-résistant (p. 29), l'étape suivante étant le pré-diabète.

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

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

- ☐ Vous connaissez une histoire familiale de diabète ou d'alcoolisme.
- ☐ Vous transpirez abondamment, sans raison, le jour ou la nuit.
- ☐ Votre pouls au repos est rapide (>80).
- ☐ Vous avez souvent soif.
- ☐ Vous vous sentez souvent stressé, submergé.
- ☐ Vous souffrez d'extrémités froides (mains ou pieds, ou les deux ensemble).

Si les résultats au questionnaire sont positifs, demandez au médecin de faire doser les valeurs d'insuline à jeûn, de triglycérides, de glycémie à jeûn et d'hémoglobine glyquée (HbA1C). Cette dernière valeur révèle la moyenne des valeurs de glycémie sur trois mois. Le consensus médical s'inquiète au-delà d'une valeur de 6% d'HbA1C. Les médecins intégratifs préfèrent voir des valeurs autour de 5 %, ce qui indiquerait une glycémie moyenne inférieure à 1 g/litre.

Vous pourriez aussi valider cette première évaluation du quizz par le test ménager *Évaluer votre réactivité en chiffres* (p. 159). Lorsque vous évaluez les variations de glycémie individuelles, il suffit de tenir ce carnet de suivi 3 jours pour qu'un coach puisse tirer quelques premières conclusions utiles. Pendant deux jours, vous évaluez la glycémie après chaque repas à l'aide d'un glucomètre. Achetez cet appareil en pharmacie ou empruntez-le à un ami diabétique. Certains coaches vous prêteront un appareil, le temps du test.

Nous ne sommes pas tous pareils

Certains types ou profils de mangeurs sont plus aisément victimes de dysglycémie. Comment repérer si vous en êtes ? L'orientation alimentaire selon votre groupe sanguin pourrait vous ouvrir une piste d'introspection biochimique. C'est Peter d'Adamo, le créateur du régime selon les groupes sanguins, qui a le premier énoncé des listes sophistiquées d'aliments positifs, négatifs et neutres, selon que vous êtes de groupe O, A, B ou AB. Je ne retiens que quelques lignes directrices de sa recherche, entre autres le fait que les personnes du groupe sanguin O sont plus souvent intolérantes aux sucres que les autres mangeurs. En tout cas, cela se manifeste plus tôt dans leur vie.

Un autre paramètre de repérage serait votre état de cueilleur ou chasseur. Il s'agit d'un paramètre génétique, qui ne change pas au cours de la vie. Le questionnaire de repérage est à télécharger du site mentionné en bas de page de gauche ou via le Qr-code de la page 2. Ce sont les chasseurs francs qui sont les plus sensibles à la dysglycémie — ce qui expliquerait d'apparents paradoxes comme la superbe forme de marathoniens dont l'assiette est surdosée en glucides. Ils doivent être des cueilleurs, tiens !

Dernière observation de bon sens, relayée par une tradition séculaire. Nous sommes beaucoup à souffrir d'un vide de l'axe rate-pancréas selon la sémantique de la médecine chinoise. On corrige

“ Selon mes observations empiriques, la surréactivité aux sucres et aux farineux semble toucher en particulier les mangeurs du groupe sanguin O et/ou les profils terriens.

ce défaut avec le goût sucré, qui se retrouve chez nos amis asiatiques dans les haricots verts, le riz, les courgettes, les laitages, le bœuf... et non dans une onnée de sucre et de miel. La victime de ce type de « vide énergétique » va rechercher instinctivement l'aliment qui comble ce vide. Dans la plupart

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

SUCRES ET SUCRES...

Le sucre ajouté n'est pas le seul responsable de votre « charge glucidique » au quotidien. Du plus pauvre en glucides au plus riche, retenez l'échelle de progression glucidique suivante parmi nos aliments courants :

SI VOUS MANGEZ...	VOUS INGÉREREZ...
Viandes, œufs, poissons, matières grasses, etc.	aucun glucide ou quasi
Légumes peu sucrés (concombre, etc.)	très peu de glucides
Fromages et laitages	très peu de glucides
Noix et graines (tournesol, etc.)	peu de glucides
Fruits rouges	peu de glucides
Légumineuses	quelques glucides
Légumes sucrés (carottes, etc.)	apport moyen
Fruits autres que fruits rouges	apport moyen
Farineux* (raffinés ou complets)	apport majeur
Sucre ajouté, miel	le max'

* 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.

Plus de glucides du tout, alors?

Échange verbal avec Jenna. — *Je vais devoir me passer de toutes ces bonnes choses, alors ?* — *Meuh non ! Il faudrait peut-être simplement doser et mieux choisir les sources et le timing.*

Dans la *Liste des Unités Sucres* (p. 65), les aliments quotidiens sont pondérés en fonction de leur poids en glucides. Cette liste est très utile pour les mangeurs insulino-faiblards. Elle leur permettra de comprendre pourquoi ils n'arrivent pas à calmer les orages glycémiques en suivant les conseils végétariens, à base de céréales complètes — ou encore pourquoi ils n'arrivent pas à maigrir durablement, même en s'affamant, même en mangeant bio.

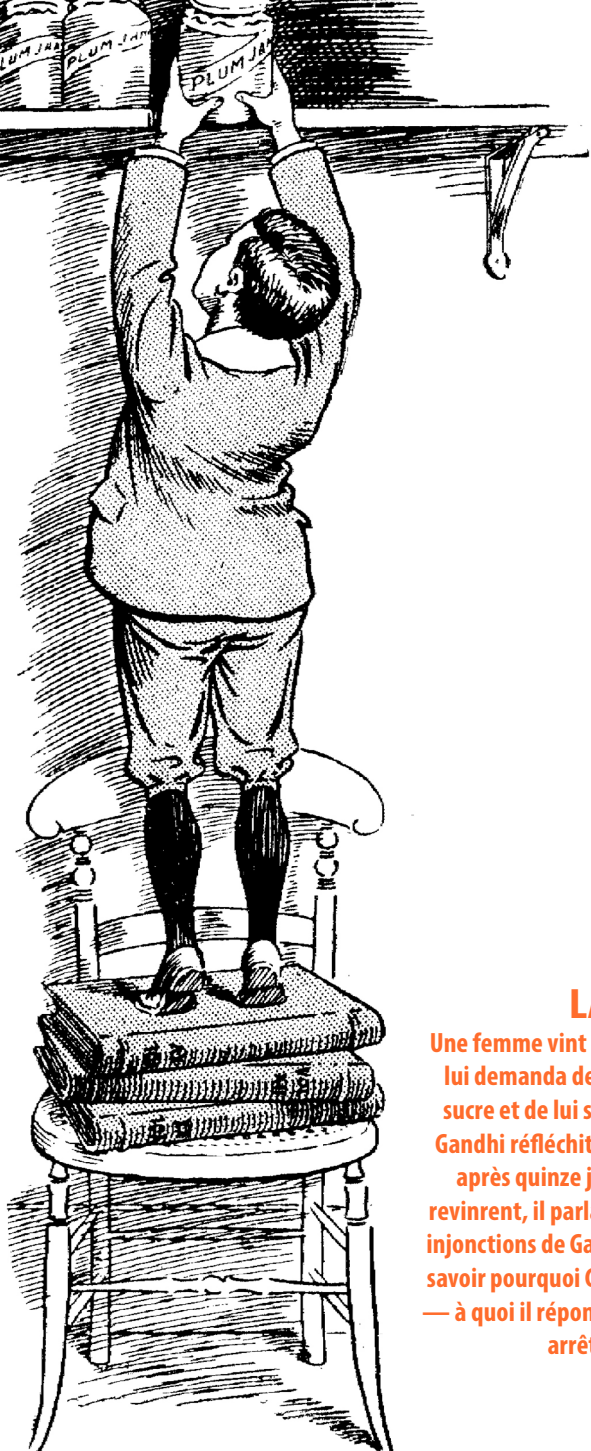
Il ne faudra pas seulement surveiller les doses de glucides sur une journée et ne pas dépasser les doses que votre pancréas chéri veut bien gérer. Il conviendra aussi de changer peu ou prou vos rythmes alimentaires pour revenir au mantra des grandes Adelle Davies et Catherine Kousmine : manger un repas de roi le matin, de prince le midi et de manant le soir. On insistera pour que le premier repas soit protéiné et salé. Ce changement de rythme n'est pas difficile à pratiquer en France, pays où la chrononutrition des docteurs Delabos et Rapin est très connue.

Prenons l'exemple de Gilles. Il a suivi les bons conseils de son prof' de cuisine (qui ne connaît pas ces orages hormonaux). Il consomme chaque jour moult fruits, laits végétaux et noix. Certes, en limitant les amidons. Il arrive ainsi à largement dépasser la dose journalière

“ Si vous débutez la journée par un repas sucré, vous lutterez tout au long du jour pour ne pas « craquer » pour des sucreries. Commencez les douceurs plutôt vers 17 heures.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

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. La cure Full ketone est l'équivalent ressourçant et temporaire de la diète cétogénique bien connue des diététiciens de l'épilepsie.

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.

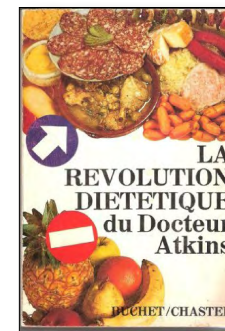
Les régimes *low-carb* ne sont pas une mode. Ils sont médiatisés avec succès depuis 1863, date à laquelle un profane, William Banting, a

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, voué aux gémonies par la diététique classique, malgré de superbes résultats sur la stabilisation de l'humeur, sur le taux de cholestérol et les triglycérides — résultats confirmés par toutes les études cliniques. Quel sociologue étudiera les raisons pour lesquelles ce pan de la diététique a si mauvaise presse ? Alors que les diètes protéinées, la *dark force* de l'hypoglucidique, a fait des choux gras ces trente dernières années. Celles-ci ont été conçues pour faire maigrir en urgence des obèses avant une opération chirurgicale à risque. Elles ont été hélas ! médiatisées à outrance en dehors de leur contexte initial. Même si l'amincissement n'est pas le sujet de ce livre, je vous mets en garde contre leur apparente facilité d'utilisation, qui se paye souvent cash. Ces diètes excluent tous les glucides et surdosent en protéines, comme on s'en doute. Elles sont très pauvres en graisses et, par là, déséquilibrent le métabolisme et le psychisme au plus profond chez la majorité des pratiquants. Elles sont le pire de la mouvance *low-carb low fat* (régimes pauvres en glucides autant qu'en graisses) Heureusement, les Américains nous ont devancé à nouveau. Après la vingtaine d'années du règne de cette triste mode, voici venu le temps des programmes *low-carb-high-fat* (riches en graisses), qui font l'objet de ce topo.

Les plans pauvres en glucides **et** en graisses sont abrégés dans la littérature en *LCLF* (*low-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. Jusqu'il y a peu, la plus grande partie de la documentation sur le modèle *LCHF* était en anglais. Une exception, 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*.

Grâce à la récente vague qui a mené la diète cétogénique à l'avant-plan en Europe, de plus en plus de livres vous en proposent des versions pratiques. C'est dans les annexes sur le blog que je recense et commente les livres récents, en français (p. 3).

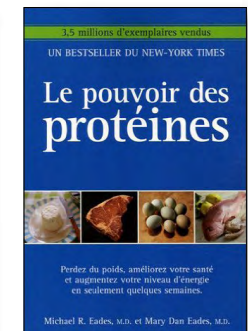
Tous ces auteurs visent la minceur et proposent des systèmes permanents ou quasi. Ils emploient un système de phases. Ils entament le programme par une phase d'induction, qui est une première phase pauvre en glucides, l'équivalent d'une diète cétogénique. En anglais, elle s'appelle le *fat fast*, ce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



Le premier système Atkins, 1972 : toujours valide ! Quantité d'exemplaires d'occasion sur le ouaibe. À 2 € pièce, on ne sera pas ruiné !



La dernière mouture du régime, 2011, par les successeurs du bon docteur. Très orienté grand public, avec des listes pratiques, des menus et des recettes.



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

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

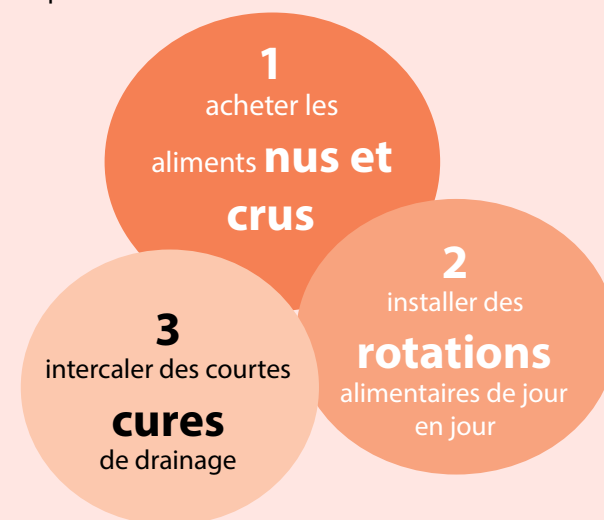
ASSIETTE RESSOURÇANTE

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 trans*. 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

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

gaufre sucrée, type galette.....	1/3 ou 15 g
massepain	15 g
miel	½ cuill. s. ou 13 g
pâte à tartiner au chocolat	2/3 cuill. s. ou 20 g
riz au lait	2 cuill. s. ou 40 g
sirop de Liège	15 g
sucré	½ cuill. s. ou 10 g (1 cuill. à s.)
ou 2 morceaux ou 2.5 cuill. c.	
tarte sucrée.....	1/16 ^e de tarte ou 25 g

FARINEUX — 1 UNITÉ SUCRE =...

biscottes	15 g (2 petites biscottes)
biscottes Pain des fleurs	2.5
biscuits apéro au fromage	13 g (3 tout petits)
chapelure	1 cuill. s. ou 14 g
chips	2/3 d'un petit paquet ou 18 g
corn-flakes & C ^{ie} (même bio, même complets)	+/- 1 cuill. s. ou 13 g
couscous cru	1 cuill. s. rase ou 18 g
couscous cuit	3 cuill. s. rases ou 60 g cuit
crêpe	1/3 de belle crêpe ou 20 g
croissant	¼ de croissant moyen ou 20 g
farine	2 cuill. s. rases ou 18 g
fécule.....	1 cuill. s. bombée ou 12 g
flocons d'avoine crus.....	15 g
frites	1/3 de petite portion
(1 petite portion en fastfood = 80 gr)	
galette de riz.....	2 petites ou 12 g (6 à 7 g chaque)
légumes secs (lentilles, etc) - cuits	en moyenne 65 g voir détail p. 71
muesli préparé	1 cuill. s. ou 18 g
pain baguette	1/7 ^{ème} de baguette (1 baguette = 250 g)
pain complet ou blanc	1 tranche très fine
.....	1 tranche moyenne = 35 grammes
pâtes	1 fourchette ou 33 g
pommes de terre cuites	½ petite pomme de terre ou 60 g
purée maison ou flocons	1 cuill. s. bombée ou 70 g
quinoa cuit.....	1 cuill. s. ou 35 g
riz cuit.....	1 cuill. s. rase ou 35 g
tarte salée.....	1/10 ^e de tarte de 25 cm de diamètre

1 U. S. EN IMAGES



50 g d'amandes (ou autres noix),
soit 20 amandes



300g d'olives



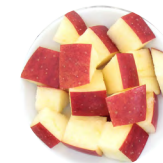
1 clémentine
ou 2/3 d'orange



selon la teneur en sucre, de 20g
à 35g de chocolat - 4 cuill. s de
cacao en poudre.



150g de baies, 120g de
fruits peu sucrés (abricot
frais, melon, p. ex.)



50g de fruits sucrés
(pomme gala, raisins, etc.)



1 grosse louche de
légumes peu sucrés



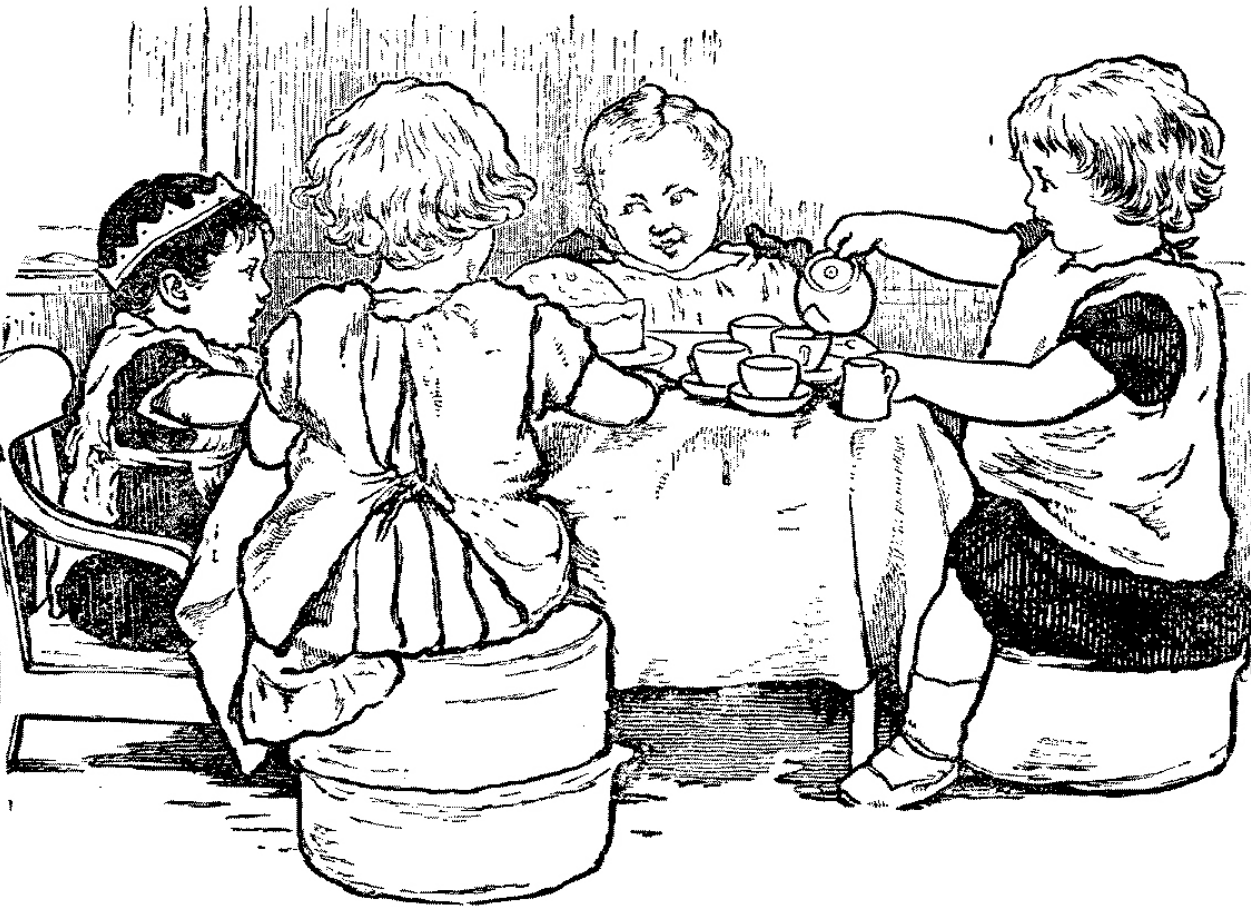
1/3 à 1/2 louche de
légumes sucrés (carottes,
panais, petits pois, grains
de maïs)



15g de flocons ou 1 cuill.
s. de riz, quinoa, flocons,
pâtes, etc.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



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. 145). En cure *Décrochez-des-sucre*s, 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 glucides*. Après quelques mois de cette pratique modérée, le déséquilibre sera stabilisé. En cure plus stricte, *Full ketone*, les glucides sont limités à 2-3 U. S. par jour.

FK

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.

Définition de *Décrochez des sucres* et de *Full ketone*

Les deux cures sont inspirées des programmes de type Atkins (p. 57) qui, lorsqu'ils sont bien ciblés selon l'état et le profil du mangeur, donnent des résultats mirifiques dans 80% des cas. La phase d'induction chez Atkins (ou le « jeûne au gras ») est la diète cétogénique. Un malentendu encombrant : les pratiquants non-épileptiques de la cétogène se prennent la tête avec des ratios très compliqués (4 fois plus de lipides que l'ensemble protides/glucides, par exemple), ratios qui n'ont lieu d'être qu'en hôpital. La mouvance Atkins a très finement développé un mode cétogénique bien plus simple : calculez vos doses de protéines en grammes (selon votre taille et votre poids), ajoutez les grammes de glucides qui vous sont autorisés (de 20g à 50g selon votre nature et selon... le coach!). Complétez par autant de matières grasses qui vous rassasient. La cétogénique ne doit pas être riche en graisses nécessairement. Elle doit vous rassasier. Point. Certains mangeurs n'auront besoin que d'un peu de vinaigrette pour trouver leur content. D'autres rajouteront beurre et crème à gogo.

La cure *Décrochez-des-sucres* en résumé.
Adaptez vos menus pour inclure, dans l'ordre de préséance :

- des graisses originelles*, achetées crues et nues;
- des légumes frais crus et cuits;
- des protéines animales ou végétales (des légumes secs* bio et germés; des oléagineuses*);
- des farineux avec ou sans gluten en doses très limitées (2 cuill. s. par repas ou 2 galettes fines).

Si c'est possible et si cela ne freine pas votre entrée en action, choisissez les aliments pour la majorité dans la catégorie ressource (p. 62).

Full ketone diffère dans la mesure où les farineux sont exclus et où les légumes secs et les légumineuses sont en portion congrue. On n'y dose pas les quantités de protides comme en cétogène pure, car elle n'est pas suggérée à temps plein. Pas d'excès possibles... Si la cure est suivie en permanence, c'est qu'un coach averti vous suit. Dans ce cas, il calculera les doses pour vous.

FK



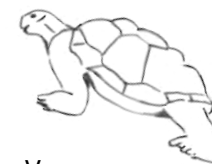
POUR LES SPRINTERS, UNE CURE DE QUINZE JOURS

PLAN A. Une formule simple : adaptez votre assiette pendant quinze jours selon la *Liste positive d'aliments autorisés* (p. 80). Une page seulement, à afficher sur le réfrigérateur, vous rappellera la liste des aliments autorisés. Point à la ligne. Vous ne devrez même pas lire de bout en bout le livre pour l'appliquer ! Accessoirement, calez votre quotidien sur la *Grille de base* (p. 86) pour avoir quelques repères de quantités. Adaptez selon vos goûts et vos habitudes les menus et les recettes (p. 166). Je gage que vous ne les suivrez pas à la lettre, mais une lecture en diagonale de ces menus donnera une idée très illustrée de ce que peuvent être vos journées en cure.

PLAN B. Plutôt que de concevoir votre plan perso selon des indications trop génériques comme celles du plan A, vous préférez pratiquer une cure, guidée en détail sous la forme de menus (p. 166) et de recettes (p. 136). Les menus sont suggérés pour quinze jours de cure et conçus en une série de cinq jours que l'on reproduit trois fois à l'identique, les rotations étant incluses.

POUR LES MARATHONIENS

Préparez-vous grâce à une *Entrée en cure en étapes* (p. 133). Celle-ci permet de prendre le temps de s'organiser au quotidien, plutôt que de se lancer tout à trac dans une révolution alimentaire. Vous prendrez calmement le temps de dénicher les nouveaux produits, de vous habituer à de nouveaux rythmes, d'organiser les courses et le planning en cuisine. Curieux des détails ? Rendez-vous au chapitre suivant (p. 148) où je commente une liste précise des aliments autorisés/déconseillés, classés par catégories. Après ces quelques semaines, vous serez prêt à entamer une courte cure de remise à niveau (voir « sprinter » ci-dessus).



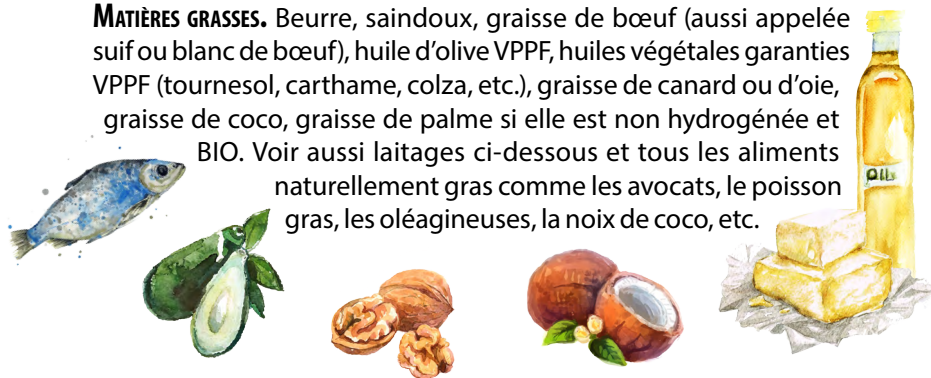
PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LISTE POSITIVE D'ALIMENTS AUTORISÉS

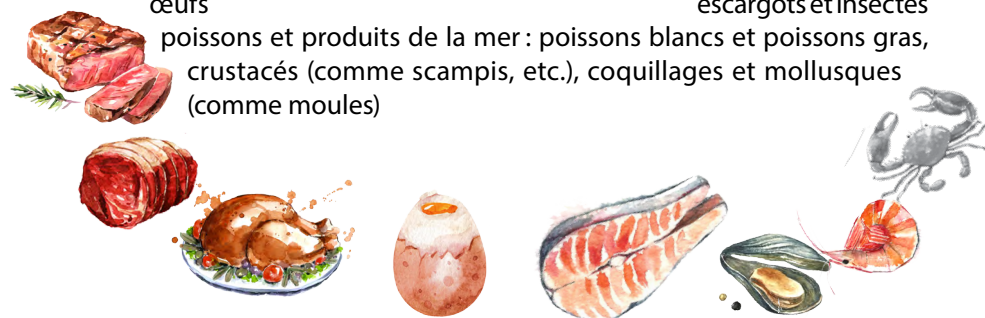
Pour pratiquer une cure pauvre ou très pauvre en glucide (respectivement *Décrochez des sucres* ou *Full ketone*), mangez à volonté des aliments suivants. Ce qui n'est pas noté est exclu. Facile, non ? Les particularités pour *Full Ketone* sont repérées par un logo.

MATIÈRES GRASSES. Beurre, saindoux, graisse de bœuf (aussi appelée suif ou blanc de bœuf), huile d'olive VPPF, huiles végétales garanties VPPF (tournesol, carthame, colza, etc.), graisse de canard ou d'oie, graisse de coco, graisse de palme si elle est non hydrogénée et BIO. Voir aussi laitages ci-dessous et tous les aliments naturellement gras comme les avocats, le poisson gras, les oléagineuses, la noix de coco, etc.



PROTÉINES ANIMALES. Bœuf, veau, bison, cheval, porc, sanglier, agneau, mouton; les abats : foies, ris, rognons, langue, etc. — y compris la forme de pâtés, burgers, saucisses, etc. en évaluant que ces dernières propositions contiennent souvent du sucre dans leur forme industrielle (modération requise, abstention idéale) volaille avec ou sans peau : poulet, dinde, canard, etc.; leurs abats (foies de volaille, gésiers confits, etc.)

œufs escargots et insectes
poissons et produits de la mer : poissons blancs et poissons gras, crustacés (comme scampis, etc.), coquillages et mollusques (comme moules)



LAITAGES ANIMAUX. Facultatif, et selon tolérance (qu'ils soient de vache, de chèvre ou de brebis). Sous la forme de yaourt nature et de fromage frais entiers; de kéfir de lait; de crème laitière; de fromages affinés.

FK

Seuls les fromages affinés sont autorisés. La crème doit être épaisse.

LAITAGES VÉGÉTAUX. Lait de coco et crème de coco, lait d'oléagineux maison ou du commerce (s'il est garanti non sucré) — ces derniers en modération, car ils contiennent un peu de sucre.

FK

Seuls le lait et la crème de coco sont autorisés.

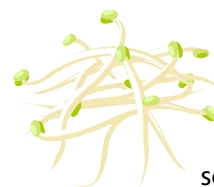


PROTÉINES VÉGÉTALES (facultatif, selon état digestif et goûts).

Oléagineuses : amandes, graines de lin, pignons de pin, noix, noisettes, pépins de courge, graines de sésame, noix de Grenoble — à raison de max. 60 g par jour ou 2 poignées, si vous ne consommez pas de fruit ou de légumineuses ce jour-là.

FK

Les oléagineuses sont limitées à une demi-poignée par jour des noix citées ci-contre.



Légumineuses : cornilles, haricots blancs (type fagiolini), haricots azukis, fèves, haricots coco, lentilles vertes, lentilles oranges, germes de soja, pois chiches, pois cassés, soja vert ou haricot mungo, etc. — à raison de max. 50 g ou 2 cuillerées par jour, doses cuites; si vous ne consommez pas de fruit ou d'oléagineuses ce jour-là. Y compris tofu, miso. Aussi Tempeh, seitan et toutes les propositions végé des magasins bio si elles sont pauvres en glucides (pâtés végétaux, caviars, croquettes...)

FK

Limitez à une demi-cuiller à soupe par jour les légumineuses, si vous ne pouvez vous en passer. Les préparations végé du commerce sont exclues.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

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-sucres* ou en *Full Ketone* ? 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. 112).

MATIN EN DÉCROCHEZ-DES-SUCRES

Buvez votre boisson du matin (p. 128).

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.

Découvrez d'autres choix de petits déjeuners p. 90, qui sont autant d'idées de collations, si nécessaire.

En Full ketone

FK

- * un potage maison protéiné par un jaune d'œuf ou des lardons, avec ou sans ajout de graisses
- * les restes d'un repas complet de la veille, bien gras, comportant des protides, des légumes, des graisses
- * une galette de légumes tartinée
- * une omelette aux légumes, sur laquelle on saupoudre des noix diverses, concassées
- * du rosbif maison avec de la mayonnaise maison
- * n'importe laquelle des collations citées p. 90

Voir en détail chaque catégorie au chapitre suivant : listes détaillées, dosages, commentaires (p. 115).

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, insectes, 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. 121), au minimum 4 cuillères 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).

En Full ketone

FK

1. l'équivalent de votre paume en protéines citées ci-contre.
Réduisez les légumineuses à ½ cuill. s. par jour et les oléagineuses à ½ poignée par jour, en ce compris la farine d'amandes
2. au minimum 8 cuill. s. par jour des graisses originelles
3. comme ci-contre
4. sans aucun farineux; fruits facultatifs, selon goût : compter 100g par jour de baies, prunes ou cerises

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



MENUS ET RECETTES

Dans les pages qui suivent, j'expose des menus DS ou FK sur base de mes propres recettes. Il serait bien miraculeux que vous ayez pile poil les mêmes goûts que moi. Vous vous en inspirerez pour créer des menus proches 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. 112). 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

“ Les menus et les recettes conviennent pour tous les pratiquants, que vous suiviez la cure stricte pendant 15 jours ou une forme plus longue, conseillée par un coach.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Jrs 4, 6 & 14



13h Soupe Bruxelloise (chicons/endives)
Rosbif au four doux, haricots verts, Vinaigrette, laitue - puis fromages (+ un dé de pain d'épeautre)



19h Jus de légumes frais
Steak tartare, grande laitue et Vinaigrette
(sur un dé de pain d'épeautre)

Jrs 5, 7 & 15



13h Houmous d'azukis au beurre de curry
Jardinière de légumes, Vinaigrette
(+ 1 cuill. s de riz basmati)



19h Potage de verdure Bieler
Lentilles en salade et sauce Amandine
(+ 1 cuill. s. de riz basmati)

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. 84) et le planning Mini-max (p. 130). Tout comme pour les menus familiaux, la liste des courses est sur le site, à l'intention des novices. Le menu est décliné en Décrochez-des-sucres et en variante Full ketone (omettez les farineux entre parenthèses).



JOURS 1, 6 & 11



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



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

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

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 *glucides*. Les teneurs globales en glucides sont exposées dans le texte (p. 46).

Glucides. 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 glucides d'un aliment (ce que je calcule en U. S. — p. 65), 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 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. 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. 80.

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.

INDEX

A

Aïoli vapeur 137
approprié 127
Assiette Ressourçante 60
ayurveda 36

B

besoin de sucres lents pour mon énergie 50
Beurre d'ail aux Noix 152
boissons 157
boissons - détail 123
boissons (liste U. S.) 63
Bouillon de poule 144
Bouillon de poule amélioré 144

C

carences en neuromédiateurs 55
carnet de l'explorateur 104
carnet d'évolution 104
Caviar de Lentilles 153
Cerveille de Canut 153
cétogénique 47
cétose (évaluer) 160
Chèvre chaud sur pommes aux épices 137
Chicons braisés (endives) 147
chou-fleur 147 148
chrononutrition - détail 113
collations 114
collations pour les enfants 94
comprendre la glycémie instable 15
Crackers d'amandes 153
Crackers de fromage 153

Crème de brocolis 144
crevettes roses 143
croisière (assiette de) 110
Crudités d'hiver chatoyantes 147
cure en soliste 128

D

Dahl 137
Décrochez des sucres (définition) 74
diminuer les sucres et le pain 48
Durum céto 153

E

endives 147
endorphines 85
entrée en cure en étapes 104
entrée en cure en images 102
épileptiques 47
évaluer sa réactivité glycémique 159
extrait de bourgeon de figuier 101

F

farineux - détail 120
farineux (liste U. S.) 64
fibres 116
fr.atkins.com 58
fruits frais et secs (liste U. S.) 66
Full ketone (définition) 74

G

Galette de légumes 156
Gandhi 54

glossaire 161
glucides - dosages 16
glutamine 101
glycémie instable 18
graisses - cure 116
grille de base 82
groupe sanguin 35

H

Houmous d'azukis au beurre de curry 156
hypoglycémie 18

I

index glycémique 38
infographie Entrée en cure en images 102
insulinorésistance 18
insulkino-résistance (définition) 27
introduction 9

J

j'ai toujours faim 39
Jardinière de légumes vapeur 147 148
jeûne intermittent 111
Jules 76
Jules: la cure 128
Jules Pressé 115
Jus de légumes frais 157

K

kapha 36

L

laitages 118
laitages (liste U. S.) 67
LCHF 56
légumes frais - détail 115
légumes (liste U. S.) 68
légumes - recettes 147
légumes secs 120
légumineuses (liste U. S.) 69
Lentilles en salade 139
les effets ne sont pas anodins 37
liste des unités sucres (U. S.) 63
liste positive d'aliments autorisés 78
Lutz 62

M

Magret de canard 139
matières grasses - détail 116
menus 125
menus du Jules soliste 133
menus familiaux sans chichi 130

N

nous ne sommes pas pareils 35

O

oeufs au plat 140
oeufs brouillés 139
oeufs cocotte 140
oeufs (liste U. S.) 70
oléagineuses (liste U. S.) 69
origines possibles de la dysglycémie 41

P

pancréas - exemple d'une journée 24

petit déjeuner 88
pitta 36
planning Mini-max 128
plus de glucides du tout, alors ? 45
Potage de verdure Bieler 146
Poulet en salade aux légumes mi-crus mi-cuits 140
principes d'une assiette de croisière 110
principes hypoglucidiques 55
protéines animales 117
protéines végétales 119

Q

qualité alimentaire 59
quasi charcuteries 89
qui? 15
Quinoa 150 151

R

Ratatouille niçoise 148 149
réactivité glycémique 159
recettes « Décrochez-des-sucres » 136
repérage 31
repérer la glycémie instable 33
Repérer la glycémie instable: questionnaire 33
ressourçant 60
Riz pilaf 148 149
Rosbif au four doux 141
rotation des menus 95

S

Salade de crudités d'hiver 150 151
Sauce Aïoli 152
Sauce au curry Quasi Crue 152
Sauce Hollandaise express 152

Sauce Sésamine 152
Saumon au four doux 141
Saumon et brocolis sur lit de cresson 143
Scampis au four doux 143
Scampis poêlés 143
seuil de tolérance 47
soja & Cie - détail 119
soliste: la cure en 128
soliste: menus 133
Soupe bruxelloise 146
Soupe miso et oignons de printemps 146
Steak tartare 143
Stop & go 108
sucreries (liste U. S.) 63
sucres - détail 122
sucres et sucres 44
sucres lents 50
syndrome métabolique 37

T

tartinades - recettes 153
tolérance aux glucides 47
Tomates provençales 151

U

U. S. (où trouver?) 63

V

vâta 36
viandes & Cie - détail 117
viandes (liste U. S.) 70
Vinaigrette 152

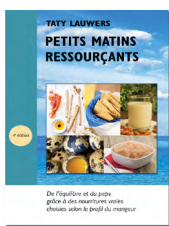
ALADDIN CUISINE NATURE

par Taty Lauwers

CUISINE NATURE, les bases



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Petits déjeuners et brunchs ressourçants



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

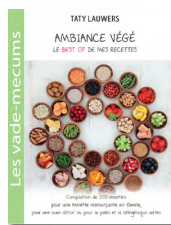
LES VADE-MECUMS, petits cahiers pratiques



Le planning Mini-max. En faire moins pour un max' de résultats



Low-carb : la compil' pour l'Assiette ressourçante de l'omnivore - 250 recettes



Ambiance végé : le best of de mes recettes pour les plus végés parmi les mangeurs - 250 recettes



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.

dans la collection de recettes pratiques Spécial Jules



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



Remise à niveau en paléonutrition (omnivore)*



Pour le Jules qui tend vers le végé léger*



Pour le Jules qui continue en pur végé*



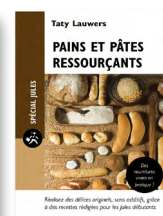
Pour des enfants atypiques (les « canaris »)*



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces



Pour découvrir les basiques en cuisine autonome



* Ces tomes sont désormais épuisés et ne seront pas réédités en format papier. On peut en voir la liste mise à jour sur editionsaladdin.com/epuises.html

ALADDIN LES TOPOS

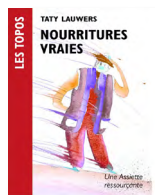
par Taty Lauwers

La collection *Les Topos de Taty* s'adresse aux curieux de nutrition. Ces livres sont le résumé des investigations de l'auteur depuis vingt ans. Ils sont le pendant

théorique des livres de ses recettes pratiques, parus dans la collection *Cuisine Nature*. **Les topos experts s'adressent aux pros, ils sont signalés d'un rond grisé.**



L'issue de secours pour les rondes qui tournent en rond. Contient le programme Stop & go, quasi-jeûne alterné en nourritures vraies.



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



Une stratégie en six clefs pour ressusciter du burn-out, dans le topo profane *Quand j'étais vieille*. Le topo expert *En finir avec le burn-out* contient les tenants et aboutissants de la stratégie, à l'intention du praticien.



Du gaz dans les neurones (le topo sur la dysbiose intestinale et la colopathie) et *Sortir de la cacophonie gastrique*, le topo expert conjoint à ce topo profane : quand, pour qui, pourquoi conseiller la cure *Nouvelle flore...*



Nouveau 2021. Deux topos d'investigation sur la « mode » anti-viande en Naturoland : *Le bœuf émissaire* (Les rumeurs anti-viande : contre-arguments et infographies, un topo profane) et *Qui a machiné le bœuf bashing ?* (Un regard sérieux sur le rodéo médiatique anti-viande, un topo expert, publication reportée à une date indéterminée)



Comment se désaccoutumer des sucres avec les cures *Décrochez-des-sucres* et *Full Ketone*.



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. EPUISÉ.



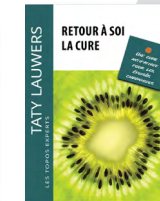
Un drainage hypotoxique de quinze jours. Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante.



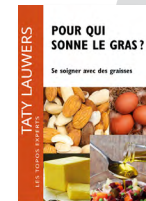
La **paléonutrition selon profil. Avec la cure *Retour au calme*, version ressourçante et individualisée de la paléo.**



2020. Recalibrer les menus avec bon sens. Pour accompagner les végés prêts à se rebrancher sur leur propre corps



Nouveau 2025, à paraître. Une cure antifatique pour accompagner les épuisés chroniques : *Retour à soi*



Deux topos d'investigation sur des dilemmes en Naturoland : *Pour qui sonne le gras ?* (une mise au point sur les dégâts de la lipidophobie et sur les vertus des matières grasses bien ciblées) et *Qui a peur du grand méchant lait ?* (sur les intolérances aux plastilaitages et sur les vertus du lait cru - bientôt épuisé, sera distribué en pdf).

Les tomes dont le commentaire est en couleur verte sont désormais épuisés et ne seront pas réédités en format papier. Aladdin a décidé de les offrir en téléchargement libre. Voir [via le site officiel](#).