

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE PREMIER : HORS D'ŒUVRE	14	Anti-oxydants et radicaux libres	124
Des faits impressionnants	16	Vitamine C et chlorure de magnésium	138
Buvez et mangez ce que vous voulez...	20	Naturel ou synthétique ?	141
...mais pas n'importe quoi !	21		
Psychologie et nutrition	23		
CHAPITRE II : EN ROUTE !	34	CHAPITRE V : VOULOIR PERDRE DES KILOS	146
Changer sans changer	36	Pourquoi vouloir maigrir ?	148
Cuisson	44	À bas les régimes pour maigrir !	153
Le sel	49		
Le lait et les produits laitiers	53	CHAPITRE VI : LE VIF DU SUJET	160
Poissons versus viande	57	En montant l'escalier	162
Le thé vert	59	Des fruits et des légumes	162
La digestion	60	Arômes, épices et condiments	172
Mastiquer	61	Café et chocolat	179
CHAPITRE III : LES CHOCS DE VIE	70	CHAPITRE VII : ENCORE PLUS LOIN	184
Connaître un incident de parcours	72	Le troisième palier de l'escalier	186
		Les huiles essentielles	186
		Diète et jeûne	187
		Le gluten	200
		L'agar-agar	206
CHAPITRE IV : NOTIONS FONDAMENTALES	78	CHAPITRE VIII : DEVENIR... SOI-MÊME	210
Sorties	82	Pourquoi oser évoluer ?	212
Peut-on boire de trop ?	87		
Boire en mangeant	89	CHAPITRE IX : LE DESSOUS DES CARTES	218
Que boire d'autre ?	89	Du côté des origines	221
Le vin et l'alcool	101	Qu'ont fait nos ancêtres ?	225
La référence au Paléolithique	106		
Indice glycémique	110		

VOULOIR PERDRE DES KILOS

POURQUOI VOULOIR MAIGRIR ?

Après tout ce que je viens de vous dire, nous voilà fin prêts pour aborder un sujet qui me tient à cœur. Il a d'ailleurs fait couler beaucoup d'encre (et circuler beaucoup d'argent) et n'a sans doute pas fini de le faire car le problème est profondément enraciné dans notre civilisation (on trouvera, par exemple, sur Internet, une foule de publicités plus racoleuses les unes que les autres pour de prétendues « méthodes miracles »). La surcharge pondérale va d'ailleurs en s'aggravant partout dans le monde étant donné la modification extrêmement rapide de notre manière de nous nourrir. Certes, les USA arrivent dans le peloton de tête mais ce triste privilège n'est pas réservé aux pays dits « riches » car, hélas, les américains exportent aussi leur façon de se nourrir dans le monde entier.

Le problème des personnes qui connaissent le surpoids et l'obésité (et les pays qu'on appelle « pauvres » chez qui le problème apparaît le plus) : ce n'est pas que les personnes mangent trop (et on les a assez culpabilisé comme ça) mais c'est surtout qu'elles mangent mal, voir très mal.

Quoi qu'il en soit, je pense que cette question en recouvre plusieurs.

D'abord, et c'est la première chose à se demander, pourquoi veut-on maigrir ? Il y a, en effet, non seulement une mode, mais aussi un marché, qui met

en jeu de gros intérêts financiers et qui touche des ressorts psychologiques profonds : pourquoi même les personnes minces veulent-elles maigrir ?

Navré de vous ramener à cette réalité contraire aux propos séducteurs de certains magazines et de nombreux laboratoires pharmaceutiques pour qui les produits qui se veulent aminçissants sont une source importante de revenus au printemps, mais la vie est ainsi faite qu'on ne redevient jamais l'adolescent(e) au ventre creux que nous avons été, tout simplement parce qu'on ne rajeunit pas et que, dans la vie, hélas ou tant mieux, on ne revient pas en arrière. Je n'y suis pour rien, c'est comme ça et je ne vais pas prétendre le contraire par simple intérêt commercial : je ne donne pas dans ce genre-là.

D'ailleurs, la mode est souvent faite pour des filles de dix huit ans, voire moins (dont, en plus, on a largement « retravaillé » la photo) et rarement pour des gens de quarante ans ou plus !

Mais, sans redevenir la jeune femme ou le jeune homme que nous fûmes, nous pouvons tout à fait combattre notre surcharge pondérale : il est possible d'être enrobé et « bien dans sa peau », sans être trop gros ni complexé ! La dictature des minces a assez duré : il semble plus intelligent de s'accepter comme on est plutôt que de vouloir ressembler à un modèle inaccessible (et anorexique !). On sait à quelles dérives dramatiques