



**INDIVIDUALISER LE PROGRAMME.** Je propose ici le régime qui peut aider au mieux un organisme à se débarrasser des compulsions alimentaires ou des inflammations chroniques et à sortir du cercle vicieux de l'assuétude aux sucres. Je vous engage à observer finement l'effet sur vous-même. La mécanique humaine est si complexe qu'il n'existe pas de méthode unique pour tous, mais seulement des pistes à explorer. Aucun régime n'est efficace dans cent pour cent des cas. Il se peut que vous ne supportiez pas bien l'un ou l'autre aliment pourtant autorisé. Évitez-le alors. Vous chercherez de l'aide auprès d'un thérapeute qui mettra en place une stratégie d'approche individualisée. J'ai prévu un carnet pour vous aider à vous observer (p. 84).

**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 ressourçante (p. 53).**