

# INTRODUCTION

**U**n 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 !