

Dr Alain DELABOS

Nouvelle
édition
entièrement
revue

Mincir

sur mesure

grâce à la

CHRONO- NUTRITION

Et vivre en pleine
forme toute sa vie !

■ Albin Michel



Dr Alain Delabos

Mincir sur mesure

Grâce à la Chrono-nutrition

Albin Michel

OceanofPDF.com

9782226452801

Du même auteur, aux Éditions Albin Michel

Mincir en beauté grâce à la Morpho-nutrition, 2013
Le Régime starter, 2006
Prévenir et traiter le cholestérol grâce à la Chrono-nutrition, 2016
Mincir vite et rester mince, 2011
Prévenir et traiter le diabète grâce à la Chrono-nutrition, 2017

En collaboration avec guylène neuveu-delabos, aux éditions albin michel

230 Recettes gourmandes pour mincir sur mesure, 2012
210 Recettes saveur pour mincir en beauté, 2012
Mincir gourmand – 200 recettes spécial Chrono-nutrition, 2007
220 Recettes rapides pour mincir vite et rester mince, 2011
Bien se nourrir pendant le ramadan de l'été, 2015



Tous droits réservés

© Éditions Albin Michel, 1999, 2005, 2012, 2021

ISBN : 9782226452801

OceanofPDF.com

IREN'S

Institut de Recherche Européen sur la Nutrition et la Santé
3, rue de la Pie, place du Vieux-Marché 76000 Rouen
Téléphone centralisé : 02 35 73 09 23
Renseignements : contact@irens.fr

Site santé-beauté : www.la-chrononutrition.com
Les compléments alimentaires : www.biochrono.net

Chrono-box			
Chrono-box n° 1	=	5 cl	= 1 cuil. à soupe bien pleine
Chrono-box n° 2	=	10 cl	= 2 cuil. à soupe bien pleines
Chrono-box n° 3	=	15 cl	= 3 cuil. à soupe bien pleines
Chrono-box n° 4	=	20 cl	= 4 cuil. à soupe bien pleines
Chrono-box n° 5	=	25 cl	= 5 cuil. à soupe bien pleines

Les termes Chrono-nutrition®, Morpho-nutrition®,
Chrono-régime® et Chrono-box® sont des marques déposées.
Tous droits réservés

Pour des raisons de lisibilité, nous avons choisi d'écrire les marques déposées avec une majuscule,
sans les faire suivre du sigle ®.

OceanofPDF.com

1.

Introduction

OceanofPDF.com

■ *Bienvenue*

À celles et ceux qui ont déjà tout essayé et repris plus de poids qu'ils n'en avaient perdu.

À celles et ceux qui détestent les régimes, mais voudraient bien mincir sans avoir à se priver.

À celles et ceux qui ont pris conscience qu'ils mangeaient mal et qui souhaiteraient enfin savoir comment manger correctement.

À celles et ceux qui sont apparemment condamnés à se gaver de médicaments pour lutter contre des troubles métaboliques, car on leur a affirmé que ces troubles étaient inguérissables et qu'en conséquence leur traitement devait être pris à vie.

Mais attention ! Ni gourou ni Merlin l'enchanteur, je ne pourrai d'un coup de baguette magique vous rendre la silhouette, le poids et la santé que vous souhaitez sans que vous fassiez le moindre effort.

Cependant, rassurez-vous, médecin nutritionniste depuis 1989, inventeur de la Chrono-nutrition, validée scientifiquement, je peux vous assurer que si vous m'écoutez et que vous suivez mes conseils, vous pourrez sans grande difficulté retrouver une silhouette et une santé parfaites avec, en prime, une joie de vivre que vous aviez peut-être perdue.

Ah bien sûr, il va falloir pour la plupart d'entre vous faire table rase de très mauvaises habitudes que vous croyez à tort bonnes pour la santé parce que vous avez lu, vu ou entendu dans les médias énormément d'erreurs

proférées par des gens sans aucun doute remplis de bonnes intentions... Dont hélas l'enfer de la diététique est pavé ! Certaines pratiques nutritionnelles, conseillées à tort, peuvent être responsables de problèmes de reprise, souvent spectaculaire, de poids et de volume après une période de maigreur ayant en prime plus ou moins ruiné votre santé en même temps que votre portefeuille.

Rassurez-vous, la Chrono-nutrition étant une alimentation qui respecte vos apports quotidiens nécessaires en nourriture, aussi bien qualitatifs que quantitatifs, il vous suffira de la suivre en respectant à la lettre un programme nutritionnel. Cela vous permettra de parvenir à un équilibre alimentaire aussi satisfaisant pour votre santé que pour votre moral, sans pour autant vous obliger à passer par des préliminaires de frustration et de faim.

Minces vous deviendrez et minces vous resterez en adoptant définitivement un style de nutrition qui allait totalement à l'encontre des idées reçues il y a quelques années, mais qui est devenu maintenant la façon de se nourrir quotidiennement pour plus de 7 millions de personnes en France, auxquelles il faut ajouter les francophones éparpillés un peu partout dans le monde.

Je souhaite aussi la bienvenue à celles et ceux qui, ayant déjà lu, testé, suivi et apprécié mes précédents livres, souhaitent découvrir mes nouvelles avancées en Chrono-nutrition. Fidèles lecteurs et, pour beaucoup, habitués de mes multiples vidéos sur YouTube, ils vont découvrir ici les nouvelles avancées de mes recherches !

Comme beaucoup d'entre vous le savent et comme les petits nouveaux le constateront très rapidement, quand on suit correctement mes indications, on peut perdre sans difficulté du poids et du volume en mangeant des aliments naturels, en bonnes proportions, et choisis dans la journée en fonction des indications précises fournies par votre horloge biologique.

Mon principal travail a été de retrouver les messages de cette horloge ancestrale, faussés ou tombés dans l'oubli au fil des âges. Et c'est grâce à la découverte capitale de la chronobiologie, mettant en évidence l'existence du

facteur temps dans le fonctionnement du corps humain, que j'ai pu, à mon tour, concevoir la Chrono-nutrition, son expression nutritionnelle.

En suivant les principes de la chronobiologie, on peut donc manger pratiquement de tout... mais pas dans n'importe quelles proportions et pas n'importe quand. C'est là le grand secret de cette alimentation dont je vais vous faire découvrir tous les bonheurs, si vous acceptez d'en suivre les principes et la technique d'application.

Tout aliment est bénéfique s'il est consommé au bon moment de la journée. Ses principes essentiels peuvent alors parvenir jusqu'à leur site d'action cellulaire, alors que le même aliment, pris à un autre moment, s'oriente vers une voie de garage et se retrouve stocké dans les cellules adipeuses.

Les habitués, qui ont déjà lu mes précédents livres, y compris les livres de recettes de mon épouse, pourront continuer à se régaler tous les jours sans risquer de voir leur silhouette reprendre du volume et du poids. Aux novices qui découvrent la Chrono-nutrition grâce à ce livre, je propose d'en finir avec l'insoutenable grand écart intellectuel entre gourmandise et minceur.

Et je leur donne ici les moyens de sortir du circuit infernal des régimes destinés uniquement à maigrir, qu'ils soient célèbres ou méconnus. Car tous ces régimes, sans exception, sont générateurs de troubles métaboliques parfois très graves (infarctus, insuffisance rénale, anémie, dépression, diabète...).

Et comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, non seulement les petits nouveaux de la Chrono-nutrition pourront satisfaire leur appétit à leur gré et gérer leur poids, mais ils pourront également maîtriser leur silhouette et retrouver ou garder une santé parfaite en découvrant le bonheur de mincir en mangeant avec plaisir.

■ *Retrouvez le bonheur de manger avec plaisir*

Grands ou petits, gras ou maigres, gros mangeurs ou petits appétits, vous apprendrez ou continuerez à manger naturellement, accédant ainsi à la minceur, sans jamais plus avoir le sentiment de vous priver, ni, à l'inverse, éprouver la sensation d'avoir trop mangé...

Vous n'aurez ainsi plus à faire preuve de courage, voire d'héroïsme, en vous imposant un régime, vertus en effet vite épuisées par les tentations du quotidien, et celles offertes souvent par l'entourage de façon perverse. Ne serait-ce que pour avoir le plaisir malsain de vous voir vous livrer à des dérapages incontrôlés, eux-mêmes responsables de regrets et de fâcheuses sautes d'humeur !

Mon but essentiel est que votre retour vers la minceur s'accompagne d'une bonne santé et se passe dans la bonne humeur et la joie de vivre.

C'est dans ce but que j'ai demandé à mon épouse Guylène, cuisinière émérite, d'écrire pour vous des livres de recettes, dont la lecture et l'application vous permettront les joies simples d'une alimentation naturelle et sans interdits aussi punitifs qu'inutiles.

Ainsi, deux plats consistants comme la choucroute ou le cassoulet, auxquels certains attribuent à tort le même symbolisme tentateur que le cochon de saint Antoine, se trouveront en bonne place dans vos riches déjeuners d'hiver destinés à combattre les rigueurs du froid, à condition que vous ne souffriez pas d'une hypercholestérolémie et que ces plats soient dégustés à midi.

Aucune fantaisie ne vous sera refusée dans les accommodements et les sauces de vos plats préférés, à condition de respecter les bonnes quantités et les bonnes proportions des aliments qui les composeront.

Mais je me dois d'avertir dès maintenant celles et ceux qui souffrent d'hypercholestérolémie – génétique ou non – ou d'autres troubles métaboliques, qu'il leur faudra bien lire en bas de chaque recette l'avertissement que celle-ci leur est interdite, ou qu'elle leur est permise à condition d'obéir à des modifications clairement notifiées. Car même dans les pires des cas de troubles métaboliques, j'ai veillé à leur apporter des solutions nutritionnelles leur permettant de se nourrir d'une manière agréable en même temps que raisonnable. Et c'est seulement si vous êtes

sujet à un diabète insulino-dépendant ou à une hypercholestérolémie vraiment importante qu'il vous faudra restreindre un peu le choix des recettes proposées.

En revanche, si votre bilan a révélé des carences causées par un régime amaigrissant ou de mauvaises habitudes alimentaires, puiser dans nos recettes vous aidera à retrouver votre équilibre nutritionnel, joignant ainsi l'utile à l'agréable !

2.

Qu'est-ce que la Chrono-nutrition ?

OceanofPDF.com

La Chrono-nutrition est l'art et la manière de manger pratiquement tous les aliments connus aux moments de la journée où ils seront le plus utiles, afin de satisfaire chaque jour les besoins en énergie de l'organisme, sans que ceux-ci soient stockés en réserves dans certaines parties du corps, au risque de créer des rondeurs malvenues.

Il s'agit donc de répartir en bonnes proportions les aliments dans la journée, en fonction de leur temps de digestion et de métabolisation, pour répondre aux besoins d'énergie de votre organisme suivant votre taille (hauteur) et l'importance de votre activité. Sans oublier de veiller à satisfaire l'intensité de votre appétit avec l'aliment le plus nourrissant.

Ayant découvert l'application de la chronobiologie dans mon service de gériatrie de la banlieue rouennaise, puis appliqué celle-ci sur moi, j'ai entamé un protocole de recherche clinique et mis au point d'année en année des principes de nutrition qui ne se sont plus adressés exclusivement aux personnes âgées, mais également aux obèses ou aux malades, puis à toute personne désireuse de retrouver un corps en bonne santé et une silhouette svelte à tout âge.

Sujette à bien des sarcasmes à ses débuts, la Chrono-nutrition a maintenant largement fait les preuves de son efficacité durable sur la santé en même temps que sur le poids et la silhouette. Dès le début des années 2000, une étude scientifique¹ a prouvé son utilité dans la gestion des troubles métaboliques, notamment l'hypercholestérolémie.

■ *L'innovation principale de la Chrono-nutrition*

C'est tout simplement un retour aux habitudes alimentaires ancestrales, assujetties à une nécessité de survie et non pas à un assouvissement des envies ou des désirs, qu'on avait déjà commencé à pratiquer dans l'Antiquité au grand désespoir d'Hippocrate, qui ne cessait de proclamer à juste titre : « que l'aliment soit ton médicament ! »

L'erreur au cours des siècles a été de vouloir maigrir au lieu d'apprendre à manger ; alors qu'en contradiction avec toutes les inventions diététiques, la Chrono-nutrition s'appuie sur le fonctionnement normal de l'organisme humain pour corriger les erreurs alimentaires.

C'est pour répondre à l'injonction de notre maître Hippocrate qu'au lieu d'inventer un énième système alimentaire, j'ai tout simplement recherché puis appliqué les principes ancestraux qui, pendant des centaines de milliers d'années, ont permis à l'animal humain primitif de survivre, en les adaptant à notre civilisation actuelle.

Il existe mille et une manières de perdre du poids, mais il n'y a qu'une façon de se nourrir correctement afin d'avoir un corps mince et en bonne santé : c'est celle que nos lointains ancêtres suivaient d'instinct pour survivre, obéissant aux lois de la nature, comme le font encore les animaux sauvages.

■ *Les techniques dépassées*

La diététique

Elle consiste à créer un système alimentaire artificiel, volontairement restrictif, afin d'assurer une perte de poids en s'appuyant sur un régime hypocalorique.

Dans cette technique, l'examen clinique (essentiellement la pesée) ne comporte aucune évaluation des volumes, sauf parfois une évaluation du rapport taille/hanches, ou l'utilisation du très aléatoire IMC (indice de masse corporelle).

L'essentiel étant de faire maigrir à tout prix le sujet, les débuts sont quelques fois spectaculaires en raison de régimes draconiens et bien entendu très carenciels. Mais plus le régime aura été efficace, plus le retour de bâton sera spectaculaire avec toujours plus de reprise de poids que de poids perdu.

Seul détail intéressant : plus les régimes vont être carenciels, moins l'organisme acceptera de les subir à nouveau. Ceci expliquant pourquoi beaucoup de personnes sont obligées de suivre plusieurs régimes différents, avant de se rendre compte que, plus elles ont maigri, plus elles ont ensuite continué à grossir, avec de moins en moins d'espoir d'un retour vers une silhouette et un poids normaux.

La nutrition classique

Elle permet de mieux définir les erreurs alimentaires à corriger, mais elle souffre de deux imperfections notables et une troisième inadmissible pour un médecin :

Dans cette technique, l'interrogatoire l'emporte sur l'examen clinique et s'appuie sur une évaluation poussée du vécu du patient et sur une enquête alimentaire qu'on demande à ce dernier d'effectuer lui-même à l'aide d'une grille hebdomadaire.

Mais le patient, intervenant en tant qu'interlocuteur, n'écrit et ne dira que ce qu'il voudra, si bien que les résultats sont très souvent entachés de subjectivité. Le résultat est que le thérapeute va s'attacher à rapprocher le plus possible le régime qu'il va proposer aux habitudes bonnes ou mauvaises de son client, avec bien entendu des résultats très décevants à plus ou moins court terme.

Autre inconvénient, plus important que le premier, l'absence de chronologie correcte dans la répartition qualitative et quantitative quotidienne des aliments.

S'ajoute à cela, ce qui est beaucoup plus grave, l'absence, quasiment totale, de bilan biologique. Or celui-ci est la condition indispensable pour la bonne gestion de l'alimentation correcte, dans la mesure où il permet de diagnostiquer d'éventuels troubles métaboliques et de déceler des excès ou des carences nécessitant alors un programme nutritionnel spécifique.

La technique alimentaire révolutionnaire : la Chrono-nutrition

Après avoir terriblement grossi en arrêtant de fumer et testé la diététique puis la nutrition, celles-ci me paraissant l'une comme l'autre insuffisantes voire dangereuses pour prétendre gérer l'équilibre alimentaire correct de l'organisme, j'ai cherché une troisième voie plus logique.

Me servant de mon expérience de nutritionniste en gériatrie, j'ai réfléchi, dès 1987, à la manière d'appliquer à tous les âges la technique d'alimentation que j'avais mise au point pour redonner du tonus et une meilleure santé aux personnes âgées. L'aboutissement de mes recherches fut la Chrono-nutrition, validée en 1996 par mon ami le professeur Jean-Robert Rapin, puis par l'étude parue dans la revue *NAFAS* en juin 2003.

Cette alimentation, révolutionnaire à cette époque, permet à n'importe quel individu (homme, femme, enfant ou personne âgée), de retrouver une silhouette parfaitement équilibrée, qu'il s'agisse de mincir si l'on est trop gros ou de retrouver du volume si l'on est maigre.

Mieux encore, la Chrono-nutrition, utilisée dans sa forme thérapeutique, comme je l'explique dans mes ouvrages *Prévenir et traiter le cholestérol* et *Prévenir et traiter le diabète*, permet également de maîtriser la plupart des troubles métaboliques et/ou d'atténuer, voire de faire disparaître, la plupart des syndromes douloureux fonctionnels, qu'il s'agisse de douleurs articulaires, musculaires, intestinales ou autres.

Mais il fallait en même temps pouvoir évaluer sans incertitude la qualité du suivi nutritionnel par mes patients, et pour cela recourir à un autre moyen que l'interrogatoire, très subjectif, tout en me donnant la possibilité de contrôler, sans risque d'erreur ni de biais, l'évolution de la silhouette.

J'ai donc mis au point en 1998 une technique d'**évaluation morphologique**. Celle-ci permet de visualiser par une figure géométrique très simple – le **morphotype** – l'état initial de la silhouette, puis d'apprécier de façon très précise aussi bien la bonne démarche de chaque sujet dans son suivi, que ses erreurs éventuelles, si minimales qu'elles puissent lui paraître.

La détermination du morphotype repose sur des paramètres variables d'évaluation : **tour de poitrine, tour de taille, tour de hanches, poids**, auxquels s'ajoutent chez l'adulte deux paramètres fixes, la **hauteur** et la **largeur du poignet**, et, chez l'enfant, un paramètre temporaire, la **croissance**, celui-ci venant prendre le pas sur tous les autres en faisant varier la hauteur.

Cette évaluation géométrique permettra ainsi, d'un examen à l'autre (si vous consultez un Chrono-coach), d'évaluer en toute objectivité l'adaptation du patient à sa rééducation alimentaire ou ses éventuelles erreurs en visualisant la variation des formes en même temps que celle du poids. L'examen clinique prime donc sur l'interrogatoire, et la correction des erreurs alimentaires repose sur les anomalies de volume en même temps que sur celles de poids.

Ce fameux poids auquel les diététiciens sont si attachés ne doit que faire partie du bilan d'évaluation, au même titre que les autres paramètres. Cela permet une évaluation beaucoup plus efficace et plus fiable des paramètres initiaux et de leur évolution : morphotype, poids et bilan biologique.

Note

1. In *NAFAS* (Nutrition, aliments fonctionnels, aliments santé) publiée en juin 2003.

DE LA CHRONO-BIOLOGIE À LA CHRONO-NUTRITION

■ *Retrouvons les rythmes naturels du corps*

L'être humain primitif était carnivore-frugivore et suivait, comme tous les autres mammifères, un schéma alimentaire journalier et saisonnier permettant sa survie.

Si l'on se réfère aux études des paléontologues, il apparaît que l'être humain primitif, régi par ses pulsions instinctives et l'apprentissage de la génération précédente, suivait pour se nourrir comme tout autre animal carnivore/omnivore une immuable chronologie quotidienne de la nutrition.

Cet être primitif était chasseur et cueilleur, conditionné pour :

- boire au lever ;
- chasser et tuer sa proie ;
- manger toujours en premier les organes riches en graisse (foie, cerveau) et en sucres lents (entrailles remplies de végétaux prédigérés) s'il s'agissait d'herbivores ;
- laisser ensuite la proie se ressuyer (sécher) à l'air, au vent et au soleil, puis manger les muscles riches en protéines ;
- enfin, à la réapparition de l'appétit dans la journée, cueillir fruits, graines ou racines suivant les saisons et l'environnement.

La Chrono-nutrition est au quotidien l'application moderne des critères de nutrition millénaires que la civilisation lui a fait perdre. En cela, elle s'adapte très précisément à la chronobiologie du corps.

■ *Changement de mode de vie, changement de mode d'alimentation*

Au cours des millénaires, ce schéma alimentaire naturel, simple, s'est progressivement modifié et, surtout, compliqué, car nous sommes passés de l'être primitif à l'*Homo sapiens* actuel, dont les habitudes de vie ont considérablement évolué, dans le sens notamment d'une activité prolongée et plus intense, justifiant l'apparition d'un repas du soir et la modification du repas de l'après-midi.

La longévité de l'être humain s'est aussi fort accrue au cours des siècles malgré une augmentation notable de son activité quotidienne.

Mais à l'heure actuelle, l'amélioration considérable de nos conditions de vie ne nécessite plus d'aussi grosses dépenses d'énergie musculaire pour lutter contre tous les aléas d'un environnement terriblement hostile.

En revanche, cette énergie se dépense quotidiennement de plus en plus dans des activités cérébrales tout aussi stressantes et dévoreuses d'énergie, cette fois-ci intellectuelle.

L'homme moderne devrait donc manger, pour assurer une bonne stabilité à son organisme :

- gras le matin ;
- dense à midi ;
- sucré l'après-midi ;
- léger le soir.

Le résultat de mes premières recherches n'incluait pas le goûter, repas exclu de leur quotidien par la plupart des adultes ; mais il manquait à mon programme un apport en sucres rapides, impossible à placer sans risque en

accompagnement d'un repas riche en corps gras, cela entraînant un blocage important ou total de la métabolisation des lipides.

En revanche, le comportement de nombreuses personnes de tous âges en fin d'après-midi révélait des grignotages, attribués à la fatigue, ou tout simplement au besoin de faire une pause, et donnait en fait la clé du problème.

En effet, les nouvelles avancées en chronobiologie, grâce à la découverte du cycle du cortisol, hormone pilote de la nutrition quotidienne, nous ont permis de découvrir qu'entre 4 à 6 heures après le repas de midi (idéalement 5 heures), quelle que soit l'heure à laquelle on l'a pris, il se produit un pic de cortisol dans le sang. Celui-ci induit une sécrétion d'insuline, génératrice d'une hypoglycémie provoquant alors un besoin de sucre.

La solution a donc été d'introduire un goûter, composé de sucres rapides (fruits) complémentés de gras végétaux (oléagineux) pour éviter une sécrétion réflexe trop intense du pancréas endocrine, en obligeant en même temps le pancréas exocrine à sécréter.

Le repas du soir, léger, s'ajoute à ce rythme naturel pour tenir compte d'un allongement parfois important du temps quotidien d'activité que comporte maintenant notre vie et complète ainsi, par obligation de modernisme, le rythme nutritionnel primitif.

La composition des repas se fera donc ainsi :

Petit déjeuner

- fromage
- pain
- huile d'olive ou beurre

Auxquels on pourra, dans certains cas et sauf contre-indication, ajouter des œufs et/ou de la charcuterie.

Déjeuner

- viande
- féculents (sauf céréales)

Gôûter

- gras végétaux (dont les fruits oléagineux riches en acides gras polyinsaturés)
- fruits et dérivés sucrés

Dîner

- poisson ou fruits de mer ou un peu de viande blanche
- légumes verts

En vue d'arriver à ce rythme de croisière, j'ai également nouvellement conçu une phase d'apprentissage évolutive de quatre semaines qui vous permettra de réapprendre à manger plus de protéines ; je vous en parlerai en détail un peu plus loin.

■ *Bienfaits et méfaits de l'évolution des civilisations*

J'ai écrit il y a quelques années que, pour parvenir à équilibrer son alimentation au cours de la journée, il suffisait de suivre les rythmes naturels du corps. Mais j'ai découvert depuis qu'ils sont devenus de plus en plus assujettis aux commandes du cerveau cognitif et n'obéissent actuellement que peu, ou même pas du tout, aux impératifs de survie du cerveau primitif.

Tout simplement parce que dans notre civilisation, l'individu actuel a adopté, en général dès le plus jeune âge, ou dès qu'il s'est débarrassé de la tutelle parentale, des habitudes nutritionnelles personnelles. Il ou elle aura parfois du mal à les changer, même si on lui fait prendre conscience que sa beauté et/ou son bien-être et/ou sa santé sont en jeu. Car dans notre société actuelle, il s'est curieusement installé une ritualisation soi-disant intellectuelle de l'alimentation, souvent erronée.

Cela mène à des comportements alimentaires totalement inverses au respect de la chronobiologie nutritionnelle, l'être humain d'aujourd'hui se prenant trop facilement pour le roi du monde, alors qu'il n'en est que l'habitant trop souvent malpropre et destructeur.

Et voilà le problème : les règles du jeu ont bien changé à notre époque d'hyperprotection : Il ne s'agit plus de lutter pour survivre mais de chercher à bien vivre, la rupture des règles de survie n'obligeant plus à être raisonnable, ouvrant ainsi la porte à l'unique envie de se faire plaisir.

La punition prévisible en train de se produire étant l'augmentation formidable de troubles métaboliques et de surpoids dans les pays dits évolués ou en cours de modernisation.

En effet, la plupart de nos concitoyens ont beaucoup de difficultés à comprendre que l'organisme humain est une extraordinaire mécanique qui peut se détraquer ou se détruire si on perd l'habitude de la ménager et de la traiter avec soin pendant l'enfance et avec intelligence au fur et à mesure que l'on vieillit.

■ *La chronobiologie, parlons-en !*

Comme vous l'avez certainement compris, c'est elle qui permet de gérer correctement l'ensemble de l'alimentation humaine. Et comme votre survie et votre bien-être dépendent de son utilisation intelligente au quotidien il est

absolument nécessaire que vous la compreniez pour bien savoir l'appliquer correctement chaque jour.

La chronobiologie se réfère aux sécrétions enzymatiques et hormonales de l'organisme humain.

Les apparitions et les variations de ces sécrétions sont inéluctablement réglées par des stimuli d'activité, de lumière, de nuit ou de sommeil, de froid ou de chaud, de faim ou de satiété.

Les scientifiques ont ainsi déterminé avec précision certains stimuli horaires fondamentaux chez l'être humain : lever du soleil, coucher du soleil, fatigue, soif, faim et, récemment, des stimuli liés à la mise en route ou à la fin d'activité des différents organes digestifs.

À chaque stimulus correspond le déclenchement des sécrétions enzymatiques en parfaite harmonie avec les besoins énergétiques et caloriques de l'être humain qui, eux-mêmes, correspondent aux besoins de fonctionnement de son organisme. Notez bien que le schéma suivant concerne un être humain vivant quotidiennement selon le cycle circadien jour/nuit.

Le matin

Forte sécrétion de lipases afin de métaboliser les graisses qui seront utilisées pendant la nuit suivante pour la fabrication des parois cellulaires.

Sécrétion des protéases pour métaboliser les protéines qui ont permis également, pendant le sommeil (de la nuit précédente), le processus de fabrication des contenus cellulaires.

Ces deux sécrétions sont précédées par une sécrétion de cortisol puis d'insuline permettant, à la fin du sommeil, la mise en route de l'utilisation des sucres lents afin d'assurer progressivement les transferts et, surtout, permettre dès le réveil l'apport d'énergie nécessaire au travail de tous les organes en activité et ce, pour toute la journée.

À midi

Sécrétion des protéases et des amylases, pour assurer l'assimilation des aliments.

Commencement du processus de mise en place des protéines cellulaires par transfert progressif vers les cellules des éléments métabolisés.

Stockage des réserves protéiniques et des globulines de défense, dans le sang, les espaces intracellulaires et le foie.

L'après-midi

Apparition d'un petit pic de cortisol provoquant une sécrétion d'insuline nécessitant un goûter comportant des sucres rapides et semi-rapides pour répondre à la demande de l'organisme en apport d'énergie immédiatement utilisable, et des gras végétaux pour apaiser l'appétit.

Le soir

Il y a beaucoup moins de sécrétions digestives, ce qui ralentit considérablement l'assimilation des aliments lourds à digérer. Et comme l'organisme attaque sa période de restructuration cellulaire (souvenez-vous : on grandit la nuit !), il ne sera plus en mesure de métaboliser des apports nutritionnels trop importants aussi bien en qualité qu'en quantité. Conséquence fâcheuse pour la silhouette, ce qu'on ne métabolise pas va être stocké !

■ *Se fier à son instinct, pas à ses désirs*

Il existe un réflexe pavlovien de sécrétion donnant à penser que, selon le moment de l'activité quotidienne, la faim ne déclenche pas les mêmes sécrétions, l'organisme n'ayant pas les mêmes besoins suivant le moment de la journée. Cela signifierait donc que, à tel ou tel moment de son activité, l'être humain a besoin de telle nourriture et sécrète l'enzyme correspondante pour l'utiliser. En principe, il ne faudrait pas s'en tenir là, car la vision de l'aliment va également influencer la nature de l'enzyme nécessaire pour en assurer la digestion et la métabolisation. Mais la civilisation ayant étouffé notre instinct et faisant passer l'envie avant le besoin et l'agréable avant le nécessaire, les sécrétions physiologiques ne correspondent plus obligatoirement à l'aliment ingéré. Celui-ci ne peut pas être utilisé et est donc inutilement stocké.

Comme s'il existait une punition naturelle, le stimulus n'ayant pas suscité l'ingestion de l'aliment nécessaire, mais celui qui vous a fait envie, il se produit, après l'avoir mangé, une sensation plus ou moins aiguë d'insatisfaction qui déclenche deux styles de réaction suivant l'individu :

- soit une **boulimie de soulagement** cérébral, responsable d'une prise de poids parfois spectaculaire ;
- soit une **résistance à la sensation de faim**, génératrice rapidement d'un état latent ou patent de dépression.

On a, dans le premier cas, l'explication de l'échec quasi constant des régimes carentiels et, dans le deuxième, l'explication des fréquents états dépressifs constatés lors de ces mêmes régimes, la dépression étant d'autant plus grave qu'ils auront été bien suivis.

La leçon à retenir est simple : au lieu de céder à vos envies, réfléchissez à ce que vous propose la Chrono-nutrition et suivez-la raisonnablement pour ne pas payer le prix de votre gourmandise.

La réorganisation alimentaire par la Chrono-nutrition apparaît sans contestation possible le plus sûr moyen de retrouver son équilibre physique et psychique sans risque, puisqu'elle est l'expression logique de la chronobiologie nutritionnelle de l'être humain.

Cependant, la complexité des modes d'existence et d'activité de chacun dans la société actuelle rend la tâche du thérapeute délicate. Pour chaque sujet, sur un canevas de base volontairement et nécessairement identique pour tous, viennent s'ajouter mille et une façons d'équilibrer nos besoins nutritionnels sans risquer de contrarier nos états d'âme.

Une fois accompli le travail souvent délicat et parfois difficile de réorganisation alimentaire, il ne restera plus ensuite qu'à assurer la gestion permanente de cette Chrono-nutrition. On fera pour cela appel à l'évaluation morphologique (p. 63) en traçant le morphotype initial puis les morphotypes successifs, qui permettront d'évaluer de façon précise l'évolution de la silhouette en même temps que celle du poids.

En effet, la comparaison des morphotypes, mesurés successivement, ôte pratiquement toute source d'erreurs de la part du Chrono-coach et lui permet en même temps de déceler tout dérapage alimentaire, même soigneusement caché par la personne qu'il suit. Voilà pourquoi cette évaluation morphologique est l'examen clinique de référence en Chrono-nutrition.

Cet examen peut néanmoins facilement être réalisé soi-même, à condition de bien respecter le protocole.

■ *Validation et explication scientifique*

La validation

Cliniquement, tout concourait, depuis 1987, à me convaincre de la nécessité d'une rééducation alimentaire naturelle, et les résultats de ses principes d'application en pratique nutritionnelle m'apportaient la confirmation de son efficacité. Restait à trouver une validation scientifique de faits cliniques incontestables.

Mes retrouvailles en 1994, sur le terrain de la nutrition avec le professeur Jean-Robert Rapin, avec lequel j'avais participé dans les années 1980 à des recherches en gériatrie, m'ont permis de découvrir la convergence entre mes observations cliniques et ses nombreux travaux scientifiques en pharmacologie, dont les conclusions l'avaient amené à introduire la notion de chronobiologie dans le domaine de la nutrition.

Les travaux du Pr Rapin validant mes conclusions, il fallait achever le travail en apportant un schéma d'alimentation pouvant s'adapter utilement à toutes les circonstances et tous les aléas de la vie quotidienne.

L'explication

La Chrono-nutrition, expression moderne de l'alimentation naturelle de l'être humain, donne priorité à ce qu'on appelle à tort l'**instinct**, car il s'agit en fait, comme je vous l'ai déjà expliqué, d'un apprentissage ancestral, ce qui exclut a fortiori toute variation du schéma nutritionnel, qu'elle soit volontaire ou non.

Elle tient compte de l'**appétit** de chaque individu.

Enfin, elle s'évalue en **qualité** et en **quantité des aliments**, celles-ci dépendant de trois paramètres principaux – **morphologie, milieu, activité** –, auxquels s'ajoutent les notions de **croissance** et de **vieillesse**.

La Chrono-nutrition, c'est l'obéissance à l'appétit, gérée par le cerveau primitif et la résistance aux pulsions gérées par le cerveau cognitif, ce qui implique de savoir calmer sa faim sans suivre ses envies mais ses besoins.

Le modèle animal le plus évident est celui du comportement nutritionnel du grizzli qui, suivant les saisons, varie son alimentation en prévision des besoins futurs.

Cet animal a parfaitement su adapter sa nutrition à un changement de vie total, chaque année, passant d'une activité importante à la belle saison à une sédentarité totale et un sommeil profond pendant plusieurs mois.

Mangeant de tout à son réveil au printemps (il vaut mieux s'écarter prudemment du chemin d'un grizzli sortant de sa caverne, il a tellement

faim que tout ce qui bouge est comestible !), il va en revanche à l'automne sélectionner de façon plus stricte son alimentation, mangeant essentiellement des aliments le plus gras possible (tête et laitances de saumon), auxquels il ajoutera après chaque repas des sucres rapides (fruits et miel) jusqu'à un gavage complet, afin de ne pas réutiliser la réserve de lipides et de protéines qu'il aura constituée avant sa longue période d'hibernation.

Ce mode d'alimentation particulier permet à son organisme de reconstruire régulièrement ses cellules en utilisant les provisions qu'il aura accumulées à l'automne, accomplissant tout au long d'une saison ce que notre organisme exécute toutes les nuits.

Mais nous sommes maintenant bien loin de ce schéma nutritionnel. Le problème actuel de l'être humain est d'avoir considérablement modifié son statut inné de carnivore-frugivore en omnivore à prédominance végétarienne, l'alimentation soi-disant moderne s'étant orientée vers un végétalisme ayant progressivement pris le pas sur la nutrition carnivore. Cette modification profonde liée à l'apparition des cultures était initialement destinée à lutter contre la famine. Mais, au lieu de disparaître dans les pays riches en même temps que celle-ci, elle s'est dévoyée au cours des dernières décennies en moyen de lutter contre l'excès de poids causé par une trop facile disponibilité de n'importe quel aliment à n'importe quelle heure du jour et de la nuit.

Victime innocente ou consentante de la civilisation avec son cortège de perversités, l'être humain s'est en effet inventé des systèmes nutritionnels correspondant à ses goûts et non plus à ses besoins, rejetant ainsi la programmation naturelle de son alimentation.

■ *L'appétit*

Avec la Chrono-nutrition, la notion d'appétit retrouve son bon sens en permettant au cerveau primitif de commander à l'organisme d'éliminer ce qu'il y a en trop.

En conséquence, sauf en cas d'urgence et pendant une période de quatre semaines au maximum, la baisse des apports caloriques n'est plus décidée par le thérapeute, mais par l'organisme du patient, grâce à deux nouvelles règles :

1. L'augmentation possible des trois aliments principaux : fromage du petit déjeuner et viande du déjeuner, pour assurer la réponse de l'organisme à une augmentation de la dépense d'énergie ; et poisson ou fruits de mer du dîner, pour combler un déficit éventuel d'apports nutritionnels en quantité suffisante dans la journée.

2. La liberté de supprimer le repas du soir si l'on n'a pas faim.

Avec, dans ce cas :

- l'augmentation éventuelle du fromage et du pain au petit déjeuner du lendemain en fonction de l'appétit, autant qu'il en faudra pour obtenir un réflexe de satiété pouvant durer jusqu'à 5 à 7 heures ;
- la possibilité de manger ensemble le lendemain midi à parts égales du poisson et de la viande.

Nota : dès les premières semaines de démarrage de la Chrono-nutrition, il est très fréquent, dans le cas de surcharges importantes, de voir disparaître l'appétit du soir.

On verra réapparaître l'appétit pour le goûter en fin d'après-midi et le dîner dans la soirée, en même temps que la normalisation du poids et du volume.

Ce qui permettra le stockage de bonnes quantités des éléments constitutionnels de l'organisme, en même temps que l'élimination du superflu, signe que votre organisme aura effectué le retour à son parfait équilibre métabolique.

Il ne s'agit donc plus de maigrir mais de retrouver l'équilibre esthétique et métabolique du corps grâce à une bonne gestion des apports alimentaires quotidiens. D'autant plus que cette notion d'appétit n'est pas si simple

qu'on pourrait le croire : en effet, celui-ci peut être de deux natures : qualitatif et/ou quantitatif.

L'appétit qualitatif

C'est l'appétit déclenché par des carences en vitamines et/ou en sels minéraux et autres oligoéléments, phénomène lié à :

- une alimentation trop simple, ne comportant pas ou plus assez de variété et de fantaisie dans chaque catégorie d'aliments composant le plat, notamment dans les apports de végétaux et ne comportant plus de sauces, d'épices et condiments ;
- et/ou une mauvaise proportion dans le plat entre les apports en protéines animales et les apports en végétaux.

Voilà pourquoi on peut très bien avoir encore envie de manger peu de temps, voire juste après un plat pourtant largement suffisant pour calmer l'appétit quantitatif.

Explication qui va permettre de rassurer bon nombre d'entre vous, m'assurant qu'ils seront incapables de se limiter à un seul plat, ayant absolument besoin de compléter celui-ci par une petite chose sucrée... Avec, à plus ou moins brève échéance, au mieux l'impossibilité de maîtriser leur poids et leurs formes, au pire l'apparition en prime d'une hypercholestérolémie, d'un diabète ou de troubles digestifs.

La qualité s'exprime par la composition et la nature des aliments, faisant intervenir la notion d'assemblage entre protides, lipides et glucides dont l'infinie variété va permettre d'établir la sensation de goût... ou de dégoût.

L'appétit quantitatif

L'appétit quantitatif n'est pas du tout calmé de la même façon suivant les catégories d'aliments absorbés à chaque repas.

Il sera calmé rapidement mais pendant peu de temps par l'absorption de sucres rapides et réapparaîtra tout aussi rapidement qu'il a été calmé.

Il sera calmé un peu plus longtemps par l'absorption exagérée de sucres lents, mais réapparaîtra plus tard de façon plus intense.

Il sera calmé beaucoup plus longtemps par l'absorption de protéines animales en quantité suffisante et cela n'a rien de mystérieux : L'excitation trop rapide du pancréas par les sucres rapides sera génératrice d'une hypoglycémie réflexe d'apparition rapide et intense. Le travail considérable que le pancréas devra effectuer pour métaboliser les sucres lents provoquera également à moyenne échéance une hypoglycémie importante qu'il faudra recommencer à calmer.

Cela reproduisant dans les deux cas l'histoire du tonneau des Danaïdes...

L'appétit sera en revanche calmé à long terme par l'absorption de protéines lourdes, notamment celles contenues dans les viandes rouges et l'hypoglycémie qui en découlera sera le signal du retour de l'appétit dans un délai correspondant à l'énergie dépensée par l'organisme et non une hypoglycémie, dite « réflexe » car liée à un excès de sécrétion d'insuline par le pancréas.

Ce sont les variations d'activité dans la journée qui devraient faire d'instinct varier les assemblages. C'est là que malheureusement, dans la société moderne, les obligations sociales et professionnelles, mais également des rituels alimentaires, s'opposent à cet instinct et induisent des erreurs nutritionnelles plus ou moins importantes.

La quantité doit, comme la qualité, correspondre très précisément à l'activité de la journée. Il faut donc qu'elle augmente en fonction de l'énergie dépensée mais, surtout, qu'elle soit idéalement prise en compte avant l'effort et au cours de celui-ci, plutôt qu'après pour réparer un épuisement des réserves d'énergie.

Pour une même activité, elle va dépendre de paramètres supplémentaires suivant la morphologie de l'individu et le milieu (région, latitude, confort) dans lequel il vit.

■ *La morphologie*

Elle se définit en consultation, en fonction des paramètres de volume et de hauteur qui vont être déterminants, tant pour évaluer les erreurs alimentaires que pour en suivre la correction.

■ *Le milieu*

C'est ce paramètre qui pose le plus de problèmes aux professionnels de la Chrono-nutrition car il comporte de nombreuses variations. Altitude, latitude, région, ceux-ci se subdivisant eux-mêmes en multiples cas de figure.

En fait, c'est là qu'il conviendra de simplifier le problème en s'appliquant à faire réapparaître chez chaque personne la nutrition instinctive, celle qui fait référence à l'appétit et non aux envies.

■ *L'activité*

L'évaluation de l'activité de chaque personne en intensité et en durée va permettre de définir ses besoins nutritionnels. Et la nature de son activité physique et intellectuelle déterminera la quantité et le choix des aliments nécessaires à privilégier.

■ *La croissance*

Elle majore les besoins alimentaires et en modifie les proportions qualitatives pour permettre l'anabolisme (reconstruction des cellules) et lutter contre le catabolisme (destruction des cellules).

Elle implique de tenir compte du rapport poids/hauteur et non plus du poids. Celui-ci n'étant pas, même après la fin de la croissance, le paramètre principal de la nutrition classique et encore moins le paramètre unique de la diététique. En effet, une prise de poids discrète accompagnant une croissance importante se traduira par un amincissement.

Le facteur de croissance est donc un paramètre clé autour duquel viendront se greffer tous les autres, la synthèse de l'ensemble aboutissant à l'harmonie des formes et à la normalisation du bilan biologique.

■ *Le vieillissement*

Processus inéluctable, il nécessite pour être freiné, sinon stoppé, l'augmentation progressive de l'alimentation en protéines afin de lutter contre l'accélération du catabolisme.

Ce qui signifie que, contrairement aux idées reçues, il ne faut surtout pas laisser les personnes âgées réduire de plus en plus leurs apports quotidiens en protéines et en lipides tout en augmentant les apports quotidiens en sucres, le déficit en protéines réparatrices provoquant inéluctablement une accélération du vieillissement.

■ *L'évaluation globale*

Évaluation clinique

C'est l'observation de l'ensemble de ces paramètres qui permettra de définir, pour chaque être humain, le meilleur comportement alimentaire, et c'est là qu'intervient l'utilisation indispensable du morphotype, dont l'évaluation permettra la mise au point efficace de la Chrono-nutrition.

Évaluation biologique

C'est l'établissement obligatoire du bilan biologique initial, qui viendra apporter d'éventuelles modifications au programme alimentaire quotidien, en fonction de carences ou troubles métaboliques constatés éventuellement dans ce bilan.

L'humain est né carnivore, et il doit le rester, sauf si un trouble organique grave provoque une intolérance à certains aliments, ce qui justifierait alors de conseiller une alimentation hors normes.

DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION TRADITIONNELLE, ON OUBLIE !

■ *Oublions les régimes punition*

En 1985, ayant d'un seul coup arrêté de fumer, j'ai pris 20 kg et ai donc commencé à contrecœur l'expérience des régimes. M'y étant courageusement résolu, j'en garde l'horrible souvenir d'une nourriture triste à pleurer, s'accompagnant d'un perpétuel état de manque impossible à contrôler et, surtout, en même temps qu'une sensation de fatigue permanente, une mauvaise humeur liée à un sentiment de frustration déprimant.

Quel que soit le régime adopté, il sera obligatoirement carenciel s'il est fondé sur la diététique, ce mot portant en lui-même la désignation de son péché capital : **la diète**.

Toute carence entraîne un déséquilibre obligeant le corps à puiser dans ses réserves. Plus la diète est sévère, plus la carence est prononcée, donc plus vite on maigrit sans laisser à l'organisme le temps de stabiliser ses métabolismes. D'où un effet pervers de fatigue permanente allant jusqu'à la dépression si l'on a vraiment exagéré les privations et, dans mon cas, envie toute la journée de rentrer chez moi pour ne plus voir personne.

C'est pourquoi, dans les ouvrages prétendant vous faire maigrir à volonté, en réduisant votre alimentation à des aliments sans valeur

nutritionnelle correcte, on devrait prendre bien soin de vous avertir que vous ne devez pas dépasser dix jours de ce martyre...

On a beaucoup parlé de la dépression entraînée par certains régimes. Pour l'avoir ressentie, je peux vous affirmer qu'elle est bien réelle et de cause pratiquement toujours organique.

L'explication médicale de ce fâcheux effet secondaire des régimes carentiels est d'ailleurs très simple : toute technique consistant à supprimer les corps gras de l'alimentation oblige l'organisme à rechercher partout ce gras dans ses propres cellules. C'est d'ailleurs le but recherché de l'opération. Mais, ce faisant, on va déclencher une recherche de gras d'abord là où il y en a le plus : dans le cerveau, au niveau des gaines de myéline entourant les neurones ! Vous comprendrez pourquoi ce moyen de maigrir peut provoquer des catastrophes.

■ *Évitons les erreurs de la nutrition classique*

Plus logique en apparence, mais en fait décevante, la nutrition classique consiste à diminuer globalement en trois repas égaux la nutrition quotidienne. Ce qui est une erreur sur le plan de la chronobiologie humaine.

Cet apport nutritionnel que les diététiciens considèrent à tort comme équilibré est en fait insuffisant le matin et à midi, et trop important le soir, et aboutit à un phénomène de surcompensation de ces deux insuffisances.

On va en effet manger trop le soir pour compenser le fait qu'on n'a pas assez mangé le matin et à midi. L'ennui est que lorsqu'on mange trop le soir, on ne peut plus métaboliser ce que l'on a mangé et on stocke.

Ce qui aboutit ainsi aux classiques silhouettes des victimes de cette nutrition soi-disant équilibrée : maigres du haut et grosses du bas. Contrairement à ce que pensent à tort les nutritionnistes, l'équilibre nutritionnel n'est pas la répétition de repas identiques matin, midi et soir, mais, comme l'ont compris les Chrono-nutritionnistes, l'adaptation de leur

composition en fonction de la chronobiologie pendant le déroulement de la journée.

■ *On met fin à l'« effet escalier »*

Oscillation périodique entre grosseur et maigreur, l'« effet escalier » est provoqué par la répétition de régimes hypocaloriques et mène inéluctablement à une redoutable ascension du poids dont je vais vous expliquer le mécanisme.

Cette escalade est la conséquence logique d'une réponse de votre corps à un phénomène de carence alimentaire provoquée par le déséquilibre et le caractère restrictif d'un régime volontairement carenciel.

À l'issue de ce régime, votre organisme, pour éviter une future carence, stocke inévitablement des réserves dans le but de prévenir une prochaine disette !

Conclusion : en cherchant à corriger une anomalie involontaire par une anomalie volontaire, on aggrave le problème au lieu de le résoudre. Ce qui explique pourquoi plus vous persistez dans la voie des régimes, plus vous grossissez !

Le terme d'« effet yo-yo » n'a donc pas de sens, puisqu'il s'agit en fait d'échecs répétés de régimes carenciels à « effet escalier », puisqu'ils mènent d'étage en étage à un poids et un volume de plus en plus élevés.

C'est ainsi que l'application de certains régimes à la mode se révèle dans de nombreux cas extrêmement dangereuse. En effet, plus un régime fera maigrir rapidement, plus vite le bouche-à-oreille fonctionnera. Et plus il sera appliqué par des personnages en vue incitant le grand public à le suivre en masse, plus il sera à l'origine de problèmes de santé chez des gens auxquels il n'aurait jamais dû être proposé sans précautions particulières.

Il est inadmissible qu'on puisse laisser n'importe qui proposer n'importe quoi dans l'unique but de perdre du poids, sans faire avant tout un bilan de

santé des candidats à l'amaigrissement.

On ne devrait jamais vous proposer une ligne alimentaire sans avoir fait d'abord le point sur votre santé, grâce à un bilan biologique initial qui permettra d'établir un programme nutritionnel qui correspondra à vos besoins alimentaires et permettra de corriger d'éventuels troubles métaboliques.

C'est ce que j'apprends à tous mes élèves dans mes cours, car ils auront toutes et tous, dans l'exercice de la Chrono-nutrition, le devoir de protéger santé et bien-être en même temps que beauté et minceur.

La Chrono-nutrition n'est donc pas destinée à vous faire mincir en quelques jours pour vous laisser ensuite reprendre vos mauvaises habitudes et vos kilos (votre organisme en profiterait d'ailleurs pour en ajouter quelques-uns, histoire de vous punir de l'avoir fait souffrir), mais à vous permettre d'adopter définitivement, et sans souffrir, l'alimentation exactement adaptée aux besoins de votre corps.

■ *Les dangers de la diététique*

Bien que la Chrono-nutrition soit à l'heure actuelle adoptée par plus de 7 millions de personnes en France, le grand public reste encore attiré par des voix de sirènes vantant des systèmes alimentaires aussi variés qu'inefficaces, parfois même dangereux et en général fort peu agréables à suivre. Le résultat obtenu étant souvent bien loin des promesses de départ et, dans tous les cas, assorti d'un retour à plus de poids et de volume qu'on en avait avant de l'avoir essayé.

Je conseille donc à toutes et à tous de cesser de vouloir maigrir et de commencer par manger correctement ; ce qui leur permettra d'arriver définitivement à une excellente santé et à une minceur durable.

Je vois chaque matin ou chaque après-midi, cinq jours par semaine, une douzaine de patients, dont en moyenne quatre à six petits nouveaux ou

nouvelles que j'initie à la Chrono-nutrition. Pratiquement toutes et tous me disent avoir essayé plusieurs méthodes d'amaigrissement avant de venir me consulter, ajoutant en général que je suis leur dernier espoir.

Je me souviens avec amusement du temps où, après m'avoir écouté, certains me déclaraient parfois : « Mais cela ne peut pas marcher votre méthode, c'est l'inverse de tout ce que j'ai lu dans les journaux, avez-vous des preuves de ce que vous dites ? » Je leur conseillais alors de découvrir avec moi tous les bienfaits de la Chrono-nutrition, d'en faire personnellement l'expérience, puis de revenir me consulter pour que nous en discussions...

Discours que je ne suis maintenant, pour mon plus grand bonheur, pratiquement plus jamais obligé de renouveler à chaque fois qu'apparaît sur le marché un régime soi-disant miraculeux, en général redoutablement efficace sur une durée plus ou moins brève et ajoutant systématiquement une marche de plus à l'escalier de la diététique ou prétendument telle.

Phénomène qui perdure mais qui est, heureusement, de moins en moins suivi par le grand public : croire que traiter seulement les troubles du comportement alimentaire peut suffire à rééquilibrer son poids et son volume. Il me paraît en effet nécessaire, quand les troubles ont été mis en évidence par le thérapeute, d'apprendre en même temps comment bien gérer son alimentation.

Si vous suivez correctement votre programme de Chrono-nutrition, je vous promets que vous retrouverez votre minceur en même temps qu'une santé superbe et votre joie de vivre ! C'est ce qui m'est arrivé quand, en 1986, j'ai enfin cessé d'être gros et malheureux pour redevenir mince et heureux.

■ *Inutile de manger léger pour s'alléger*

Chacun sait qu'il y a des aliments très nourrissants, denses, lourds, voire pesants, et des aliments peu nourrissants, légers jusqu'à en être aériens.

Plus un aliment est « lourd », moins il en faut pour être correctement nourri et, à l'inverse, plus il est « léger », plus il en faut un volume important pour le même équilibre alimentaire.

Ne vous étonnez donc plus de perdre du poids mais de prendre du volume si vous avez mangé allégé sans vous résoudre à vous affamer, car il faudra, pour satisfaire votre appétit, deux à dix fois plus de nourriture trafiquée que d'aliments naturels. L'exemple suivant le prouve.

Il faut 30 g de lipides purs par jour pour satisfaire au minimum les besoins quotidiens de l'être humain : pour cela, 100 g de fromage suffiront, mais il faudra 500 g de yaourt ou 1 litre de lait entier par jour.

Au bout d'un an, on aura mangé 36,5 kg de fromage, ou 182,5 kg de yaourt, ou 365 litres de lait, soit environ 360 kg !

La comparaison des poids laisse rêveur... Cela fait tout de suite comprendre pourquoi il vaut mieux manger chaque jour plutôt dense et lourd que volumineux et léger, et en même temps vous apprend pourquoi il ne faut surtout pas manger d'aliments allégés, car dans ce cas, il faudra multiplier par trois ou quatre, voire par cinq, les apports de lait écrémé, yaourts à 0 % ou produits *light*.

Les diététiciens répètent depuis toujours : « Mangez léger pour être léger, diminuez les calories, vous maigrirez », oubliant de vous dire qu'en même temps que vos kilos, vous risquez de perdre votre santé et votre joie de vivre ! Cessez de croire comme se plaisent à le dire certains « il faut souffrir pour maigrir », c'est hélas sans doute vrai pour les régimes, mais totalement faux en ce qui concerne la Chrono-nutrition.

Il ne faut donc jamais suivre cette voie de garage et manger dans l'unique but de maigrir, mais mincir et rester mince en réapprenant tout simplement à bien manger.

Oubliez donc avec joie les kilos de plumes imposés par les diététiciens qui donnent des silhouettes en édredon, mangez des kilos de plomb, qui rendent les corps minces et légers comme des plumes !

La Chrono-nutrition ne repose pas, à l'évidence, sur les mêmes critères que la diététique pour corriger un surpoids plus ou moins important, devenu dans les pays riches un détestable phénomène de société, amenant de plus en plus souvent à des solutions radicales de chirurgie bariatrique (estomac) qui réduisent l'alimentation humaine à une punition sans fin.

Le constat d'échec de leurs régimes obsolètes conduisent de nombreux diététiciens, et même des services de nutrition hospitalière, à conseiller cette technique de l'extrême comme dernier recours contre une obésité galopante, ne sachant pas ou oubliant de proposer un programme de Chrono-nutrition bien conduit avant cet ultime recours.

En revanche, j'applaudis de tout cœur et je félicite certains praticiens d'avoir abandonné cette chirurgie bariatrique aussi dangereuse que désastreuse à long terme sur le plan du bien-être et de la santé des patients.

■ *Apprenons à mincir, pas à maigrir*

Sauf dans des cas extrêmement rares, on ne peut imputer aux seuls troubles métaboliques le surpoids. Celui-ci est en fait le résultat d'erreurs alimentaires plus ou moins importantes et plus ou moins répétitives.

Il suffira donc de supprimer définitivement les erreurs responsables de notre prise de poids et/ou de volume si nous ne voulons pas retrouver inéluctablement ce poids et cette silhouette qui nous déplaisent et/ou risquent de nuire à notre santé, à plus ou moins brève échéance.

Il ne s'agit pas de *maigrir* mais de *mincir*. Le mot « maigrir » me choque car vouloir maigrir équivaut souvent à fragiliser sa santé et à ne pas franchement être vraiment beau quand on y parvient.

Avant de devenir Chrono-nutritionniste, j'ai soigné des personnes de tous âges et de toutes conditions, en tant que médecin généraliste et gériatre. En vingt années de carrière, j'ai appris à redouter l'amaigrissement spontané

d'un patient car ce n'est jamais un bon signe, surtout s'il est brutal et accompagné de pâleur annonciatrice de catastrophe.

Quelle est la différence entre maigrir et mincir ? Elle est... de taille ! Maigrir, c'est perdre sans distinction autant ce que vous avez emmagasiné d'utile que ce que vous avez stocké d'inutile. En maigrissant, vous perdrez donc des muscles en même temps et parfois plus vite que de la graisse.

Mincir, c'est vous débarrasser simplement de ce que vous avez accumulé en trop et qui vous gêne. En mincissant, vous vous débarrasserez uniquement de ce qui gênait le bon fonctionnement de votre organisme : l'excès de gras et d'eau.

On peut en effet être lourd tout en étant mince et en bonne santé, ou léger en même temps que gras et fatigué, ou maigre et mal portant.

Je m'efforce de vous rendre tous minces et bien faits, l'œil vif et la mine claire, la parole assurée et les joues roses... Autant de signes d'équilibre physique et psychologique qui me donnent l'assurance, en vous examinant, que vous m'avez écouté sans faire d'erreurs et que vous avez correctement appliqué les principes de la Chrono-nutrition.

■ *Ne cherchons pas de mauvaises excuses en cas de surpoids*

N'accusons pas à tort la génétique en prenant pour exemple les générations précédentes dans la famille où tout le monde était gros.

Je réponds à celles et ceux qui me le disent que cela n'a strictement rien à voir avec la génétique mais avec des habitudes alimentaires familiales déplorables et répétitives de génération en génération.

N'accusons pas non plus notre métabolisme. J'adore les gens qui me disent qu'ils sont gros parce qu'il leur a suffi de regarder un dessert pour prendre du poids.

Car notre corps, cette belle machine, se modifiera en fonction des habitudes alimentaires, bonnes ou mauvaises, que nous prendrons. Il se

borne en toutes circonstances à utiliser ou à stocker les aliments que nous lui faisons ingérer et, heureusement, la plupart du temps, n'a pas son mot à dire sur nos habitudes alimentaires. Sauf, hélas, s'il y a un problème psychologique grave et profond, souvent ignoré par les gens qui en souffrent, leur ordonnant absolument de ne pas maigrir voire de continuer à grossir après un fait ou un événement enfoui si profondément dans leur mémoire que seul leur inconscient s'en souvient.

Il est essentiel de ne pas en vouloir à son corps mais de comprendre qu'il n'est pour rien dans la situation que le cerveau a créée en poussant à mal manger.

Aimer manger et bien se nourrir est un acte tout à fait normal et physiologique. En revanche ce sont les gens qui mangent le plus mal qui grossissent le plus : grignotages quotidiens entre les repas ou dessert systématique à la fin de ceux-ci, plat principal insuffisant ou peu engageant et manque d'apport journalier correct en aliments nourrissants consommés au bon moment.

Tout comme le mauvais ouvrier se plaint de ses outils, le mauvais mangeur se plaint de ses organes : se donner un grand coup de marteau sur le pouce n'est pas la faute du marteau. Et ce n'est pas la faute de notre foie s'il devient gras comme celui d'une oie parce que nous mangeons du fromage le soir avant d'aller nous coucher !

Sachons que nos habitudes, même provoquées par une cause psychologique, sont pratiquement toujours responsables de notre silhouette, et n'allons pas non plus accuser les glandes qui, heureusement pour nous, sont très rarement en cause quand apparaît un problème de morphologie ou de poids, ou les deux à la fois.

Depuis 1987, j'ai examiné des centaines de milliers de patients, et le bilan biologique initial systématique m'a permis de découvrir dans seulement moins de 1 cas sur 1 000, un diabète ou une hypercholestérolémie d'origine génétique, toutes les autres anomalies étant liées à des erreurs nutritionnelles.

Quant aux anomalies thyroïdiennes, qu'on retrouve dans environ 1 cas sur 100, elles ne sont en rien un obstacle à la minceur, à condition bien

entendu qu'elles soient traitées correctement.

Le « petit » yaourt pris à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit n'a rien d'innocent, pas plus que la « petite » chose sucrée ou le morceau de chocolat savouré à la fin d'un repas.

En ce qui vous concerne, nouvelles lectrices et nouveaux lecteurs, si vous ne faisiez pas d'erreurs alimentaires, vous n'éprouveriez pas le besoin de me lire. Encore faut-il prendre conscience de ces erreurs afin de pouvoir les corriger. Là où le problème devient ardu, c'est quand, avec une bonne foi touchante, un patient me déclare : « Vous savez docteur, je ne mange presque rien ! » Suit alors la litanie de prétendus problèmes de glandes et de familles de gros depuis tant et tant de générations, qu'il m'énumère comme pour me mettre au défi de parvenir à le sortir d'un problème à ses yeux insoluble. Deux épouvantails qui n'ont en fait pratiquement jamais de réalité physiologique ni génétique.

Dans le bilan biologique initial que je demande de faire systématiquement, on ne trouve que rarement des anomalies, d'ailleurs en général faciles à corriger ou à contrôler par la simple réorganisation de votre alimentation selon les principes de la Chrono-nutrition.

En revanche, en cherchant du côté des ascendants et collatéraux familiaux, on trouve chez les personnes en surpoids important une tradition de redoutables erreurs alimentaires dont le patient est bien obligé de se rendre compte en écoutant mes explications.

PRIORITÉ À LA SILHOUETTE

■ *Soucions-nous plus des volumes que du poids*

Votre corps est comparable à une automobile dont vous êtes les conducteurs et dont vous me demandez d'être le mécanicien.

Autant il sera facile pour le Chrono-coach de constater comment vous mangez en examinant la carrosserie, dont les formes correspondent à vos habitudes alimentaires, autant il lui sera nécessaire de regarder les résultats de laboratoire pour savoir comment fonctionne le moteur.

Car en même temps que des formes et du poids, il est important de nous soucier de notre santé. Ne croyez pas que le poids m'indiffère, mais il convient de le remettre à la place qu'il mérite, celle d'un des paramètres permettant l'évaluation en quantité, mais pas en qualité, des excès ou des carences.

On peut très bien, en effet, être dodu et léger ou lourd et mince, ces deux silhouettes correspondant à des attitudes alimentaires fondamentalement différentes.

Il existe en tout 6 paramètres (voir p. 64) permettant de définir pour chaque personne un programme nutritionnel quotidien personnalisé, puis de surveiller l'évolution des habitudes alimentaires pour nous aider à retrouver l'équilibre de nos formes.

Les quantités d'aliments seront définies pour s'adapter très précisément aux paramètres de vie et de physiologie de chacune et chacun. Mangeons ce qu'il faut quand il le faut, en suivant notre programme quotidien de Chrono-nutrition sans ajouts ni restrictions inutiles.

On contrôlera ensuite avant tout la silhouette et le poids, l'un venant compléter l'autre pour permettre d'évaluer correctement le bon suivi du programme, l'erreur classique consistant à ne contrôler que le poids, ce qui est le piteux résultat de la diététique. En effet, celle-ci ne comptant qu'en kilos perdus et en calories distribuées, met sur le même plan nutritionnel des aliments qualitativement très différents et en général choisis à tort pour leurs faibles qualités nutritionnelles, menant ainsi à des carences « dépressogènes » et fragilisantes, engendrant chute de cheveux, triste mine, peau flasque, gros ventre et membres maigres... J'en passe et des moins réjouissants !

Il est pourtant beaucoup plus logique de raisonner en volume et en équilibre alimentaire.

Le simple fait de donner à un organisme l'aliment nécessaire au moment où il en a besoin lui permet de se débarrasser sans souffrir de tout ce qu'il a stocké pour pallier les carences provoquées par des erreurs alimentaires. On ne fait donc plus courir le risque à notre corps de mal se défendre contre les agressions, qu'elles soient traumatiques, infectieuses ou psychologiques.

■ *La silhouette « mauvaise mine »*

Vous l'avez lu plus haut, il y a une différence fondamentale entre mincir et maigrir, la première démarche ne faisant qu'éliminer le surplus de gras et d'eau, la seconde faisant perdre en même temps autant de protéines indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Combien de fois s'est-on entendu demander si l'on était malade à la fin d'un régime strict ? Parallèle logique quand on sait que la maladie oblige le

corps à puiser dans ses réserves vitales, faisant terriblement fondre le visage et les muscles avant le ventre et les fesses.

Après une diète féroce, on obtiendra le même résultat dans un but pourtant diamétralement opposé. Que cette diète soit subie ou volontaire, la silhouette sera identique au final et plus ou moins décharnée, mot qui résume de façon lapidaire le piètre résultat obtenu, se traduisant par un morphotype Ascétique (maigre du haut, du milieu, du bas), à tendance Monastique (plus rond au niveau du ventre) : maigre du haut, gros du milieu et maigre du bas.

■ *La silhouette « pomme-salade-yaourt »*

Tout aussi décevante sera la silhouette obtenue en diminuant de façon drastique la qualité des aliments. Cette silhouette sera plus dodue que lourde et plus fessue qu'épaulée. C'est l'illustration frappante du mode alimentaire « pomme-salade-yaourt », correspondant au morphotype que j'ai intitulé Chéops (car en forme de pyramide) : seins comme des petits pois, taille épaisse, fesses et cuisses beaucoup trop rebondies.

Rien ne m'a fait autant sourire que d'entendre un nutritionniste en vogue déclarer sentencieusement à une femme, lors d'une émission de télévision, que si elle avait des formes généreuses au niveau des fesses c'est que la nature l'avait faite ainsi ! Cette dame se trouvait ainsi classée, sans pitié, dans la cohorte des erreurs de la nature, alors que sa question était fort pertinente : « Pourquoi Docteur, bien que j'aie perdu beaucoup de poids avec votre régime, n'ai-je jamais pu perdre mes hanches ? »

Il aurait pourtant pu lui faire une réponse plus intelligente en lui conseillant tout simplement de cesser de ne manger que des aliments légers dans l'espoir toujours déçu de perdre du volume en même temps que du poids. Mais comme, à l'époque, ce nutritionniste était lui-même grand pourvoyeur de yaourts et produits allégés pour faire maigrir le plus vite

possible ses patients, il est évident qu'il était incapable de répondre correctement à la question que cette dame lui avait posée.

La génétique n'était, en effet, nullement responsable des formes de la dame et n'importe lequel de mes élèves vous dira qu'en se gavant de salades composées ou d'aliments allégés, on s'encombre à brève échéance d'une cellulite aussi disgracieuse que mal placée.

Les légumes contenant beaucoup d'eau et de sels minéraux, mais très peu d'éléments réellement nourrissants, il en faudra une énorme quantité pour parvenir à ne calmer que partiellement un appétit toujours insatisfait. Avec la conséquence d'accumuler en même temps une formidable quantité d'eau dans les cellules adipeuses, récepteurs privilégiés de cet excès.

Quant au prétendu « allègement » des aliments, il consiste à ajouter de l'eau et des algues à la nourriture normale. Cet « enrichissement » malencontreux n'est destiné qu'à le rendre moins nourrissant à volume égal ; ceci nous ramenant au problème précédent.

Cette façon de procéder est d'autant plus perverse de la part des industries agroalimentaires qu'à l'évidence, quand un aliment n'est pas très nourrissant, on va en manger beaucoup plus, non seulement parce qu'on sait qu'il ne nourrit pas beaucoup, mais également parce qu'il en faudra une beaucoup plus grosse quantité pour calmer l'appétit, le pouvoir nutritionnel médiocre de l'aliment ne correspondant pas à la quantité que l'on a ingérée.

Vous comprenez pourquoi ces nouvelles notions d'appétit qualitatif et d'appétit quantitatif, dont je vous ai déjà entretenus sont extrêmement importantes pour le bon équilibre d'un programme alimentaire.

■ *Retrouvons une silhouette musclée sans efforts violents*

Pour cela, il nous suffira de ne pas ou ne plus nous livrer à des erreurs nutritionnelles aboutissant à une maigreur affligeante, mais manger avec appétit d'excellents aliments riches en protéines diverses et, en récompense,

se réjouir d'avoir des fesses fermes, un ventre plat et des épaules musclées, sans plus jamais nous faire souffrir inutilement en subissant une cuisine de régime.

J'ai aidé à retrouver un corps acceptable à des mangeuses de yaourt ventruës, des dévoreuses de salades fessues, des gloutons de gâteaux au ventre énorme, chacun et chacune victimes de différents travers alimentaires responsables de déformations disgracieuses à divers endroits de leur silhouette.

En pensant à cette silhouette musclée, certains vont verdir à l'idée de se lancer comme des fous dans toutes sortes de sports épuisants et dévoreurs de notre précieux temps.

Pas du tout ! Restez à l'aise dans vos fauteuils et détendez-vous, car il n'est nul besoin d'être des sportifs acharnés pour retrouver un corps en bon état. Il suffit de rééquilibrer son alimentation et, sachant qu'à nourriture carnivore correspond un corps carnivore apprenez que si vous mangez panthère vous serez panthère, si vous mangez mouton vous serez mouton, quelle que soit votre activité physique.

Bien entendu, plus vous ferez de l'exercice, mieux cela vaudra. Un corps qui remue risque beaucoup moins de devenir dodu et plutôt que de proclamer « buvez, éliminez », je pense plus utile de vous dire « bougez, éliminez ».

D'autant qu'il ne faut qu'une demi-heure par jour d'efforts physiques soutenus pour conserver une masse musculaire tout à fait correcte, en excluant même le dimanche.

Mais attention, votre quantité de nourriture devra dépendre de votre activité ! Si vous vous dépensez beaucoup, vous pourrez vous nourrir beaucoup plus.

Soyez prudents, ne négligez pas les conseils que je vous donnerai pour vous aider à adapter votre système alimentaire à votre style de vie... et non l'inverse !

L'ÉVALUATION MORPHOLOGIQUE

Voilà sans doute un sujet qui va vous intéresser au plus haut point car la grande inconnue pour la plupart d'entre vous est : « Comment ce médecin fait-il pour savoir exactement ce que nous mangeons même si nous ne lui disons pas forcément tout, voire rien du tout, sur nos habitudes alimentaires ? »

■ *Un outil indispensable*

L'outil indispensable pour l'évaluation morphologique est le morphotype, sésame qui me permet de faire un état des lieux initial concernant les volumes de la personne examinée, puis d'apprécier l'évolution d'un corps vers la minceur.

On évalue en effet, grâce au tracé du morphotype, toutes les erreurs qui ont pu être commises avant de venir consulter, puis, sur les morphotypes suivants, toutes celles qui ont encore été faites entre deux mensurations. Ce morphotype, technique d'examen clinique très précise matérialisée par un dessin sur une feuille quadrillée (dont j'ai effectué la mise au point depuis 1998), permet en effet d'objectiver les habitudes alimentaires, bonnes ou mauvaises, de chaque individu.

La maîtrise de cette technique, n'est connue que des médecins et professionnels de santé venus effectuer des stages en ma compagnie et ayant assisté à mes consultations. Je vous livre ici les bases pour comprendre les principes et les mettre en pratique.

Pour chaque personne venant consulter, la tâche est double :

- reconstruire l'architecture corporelle en rendant à chacun des formes satisfaisantes ;
- dans le même temps, améliorer le fonctionnement des organes pour aboutir à des états d'équilibre psychique et physique parfaitement stables l'un et l'autre.

■ *Les paramètres de l'évaluation morphologique*

L'évaluation morphologique comprend 6 paramètres :

- le **poids** ;
- le **tour de poitrine** ;
- le **tour de taille** ;
- le **tour de hanches** ;
- la **largeur du poignet** ;
- la **hauteur**.

La largeur du poignet et la hauteur d'un individu permettent de calculer la fourchette entre son poids maximum et son poids minimum, valeurs entre lesquelles se situera son poids idéal, mais aussi de définir les valeurs de son morphotype de référence ou « **morphotype calculé** » représenté par deux rectangles superposés, dont les trois petits côtés représentent, de haut en bas : tour de poitrine, tour de taille et tour de hanches.

Vous avez, sur les schémas ci-contre, un exemple d'évaluation de la silhouette quand on suit correctement la Chrono-nutrition, chaque silhouette objectivant de façon précise le suivi du programme.

Ainsi, la silhouette n° 3 montre que le sujet, sans doute trop désireux de perdre plus vite du poids, n'a pas mangé suffisamment au petit déjeuner, si bien que son morphotype est devenu Ascétique au niveau de la poitrine.

Comme il s'agit sans doute d'un homme, étant donné sa hauteur importante, celui-ci ne risque pas d'avoir les seins qui tombent, mais plutôt des pectoraux maigrichons, ce qui, même pour un homme, n'est pas très joli à voir. Et c'est dommage car il a réussi d'énormes progrès au niveau des hanches, sa silhouette devenant à ces deux niveaux pratiquement « Galilée », c'est-à-dire la silhouette idéale dont je parle dans mon livre *Mincir en beauté grâce à la Morpho-nutrition* (éditions Albin Michel, 2000).

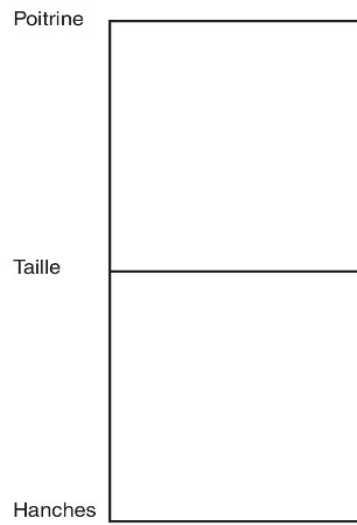
La leçon à retenir sera donc de ne jamais vouloir trop bien faire en ne suivant pas à la lettre le programme de Chrono-nutrition qui nous a été proposé.

Je me suis aperçu que le poids idéal n'était pas obligatoirement le poids minimum souhaitable, mais le poids correspondant à des formes équilibrées, un bilan biologique normal et un sentiment de bien-être permanent, se situant entre le poids minimum calculé et le poids maximum autorisé.

Ce qui correspond, pour les femmes, à un poids maximum de dix kilos de plus que leur poids minimum et pour les hommes à la différence entre leur poids minimum et leur poids maximum autorisé.

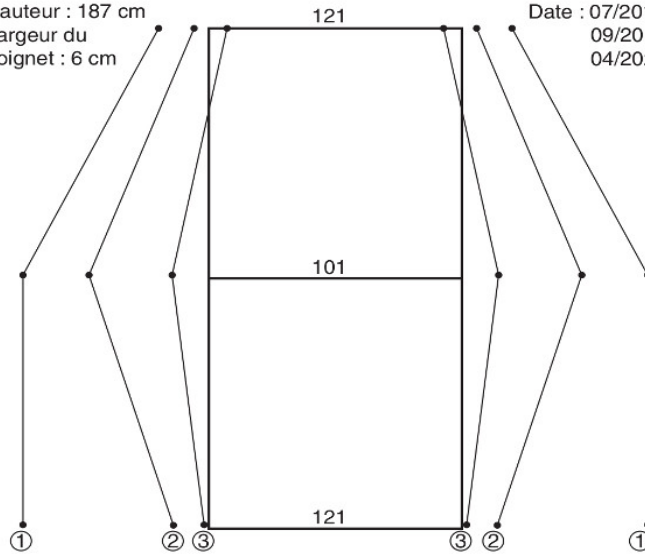
Il faut donc respecter sa morphologie personnelle, selon les individus, hommes ou femmes, sans chercher à peser tous et toutes le même poids pour la même hauteur, ce que montrent de façon très claire les paramètres de nos morphotypes personnels calculés.

Date :
Poids du jour :



Hauteur : 187 cm
Largeur du
poignet : 6 cm

Date : 07/2019 ①
09/2019 ②
04/2020 ③



Ceci vous permet maintenant à toutes et à tous de ne plus vous sentir emprisonnés dans des paramètres de poids et de volumes obligatoires, mais de pouvoir vous sentir à l'aise dans votre esprit, autant que dans votre corps. Soyons chacun nous-mêmes, respectons notre morphologie et n'ayons donc plus la hantise de notre poids, mais la préoccupation de nos formes, que nous pouvons rendre aussi belles que nous le voulons... si nous savons être suffisamment raisonnables.

N'oubliez jamais qu'on regarde comment vous êtes faits et non pas combien vous pesez.

■ *Méthodologie*

On a cité plus haut les critères morphologiques variables (tour de poitrine, tour de taille, tour de hanches, poids) et les critères morphologiques stables chez l'adulte (largeur du poignet, hauteur). Il faut cependant noter que la croissance chez l'enfant fait entrer la hauteur dans les paramètres variables mais que le vieillissement ne doit pas faire entrer en ligne de compte le tassement de la silhouette.

C'est donc la silhouette qui va permettre l'évaluation initiale des erreurs alimentaires, et son évolution permettra d'apprécier en toute objectivité dans quelle mesure le patient a correctement suivi les conseils du Chrono-nutritionniste.

L'examen clinique initial sera obligatoirement complété par un bilan biologique pour rechercher si, aux anomalies morphologiques constatées, correspond un facteur génétique ou tout simplement des erreurs nutritionnelles importantes et répétitives.

Ce n'est pas seulement s'il existe un trouble métabolique, comme le diabète ou l'hypercholestérolémie, qu'il faut procéder à des restrictions et/ou modifications alimentaires précises. Celles-ci seront définitives si le facteur est génétique, temporaires s'il est seulement fonctionnel.

L'hypothyroïdie et l'insuffisance hypophysaire ne nécessitant aucune modification du programme normal.

■ *Comment prendre vos mesures ?*

Pour un professionnel de la Chrono-nutrition expérimenté, un regard porté avec attention sur un visage va lui suffire à déterminer avec précision les principales habitudes alimentaires, et notamment les mauvaises.

Des joues trop rondes ou trop creuses, des yeux enfoncés ou ressortis, des pommettes plates ou accentuées, un visage émacié ou joufflu, la coloration et la qualité de la peau, vont permettre de définir au premier coup d'œil le schéma nutritionnel de la personne examinée.

Il faudra, bien entendu, compléter par les mensurations du corps, qui s'effectueront dans la tenue la plus légère possible, idéalement : culotte, soutien-gorge, bas ou chaussettes pour les femmes ; slip et chaussettes pour les hommes.

Chez vous, dans cette même tenue légère, vous suivrez les indications ci-dessous pour prendre vous-mêmes vos mesures.

Vos formes actuelles

– Tour de poitrine

Vous allez mesurer votre poitrine en passant le mètre de couturière juste sur la pointe des seins, le soutien-gorge des femmes permettant de définir un critère stable quelle que soit la forme naturelle de la poitrine quand elle est libérée.

– Tour de taille

Le tour de taille se mesure à sa partie la plus fine, sans rentrer le ventre s'il vous plaît, et non pas au niveau du nombril, dont la hauteur est variable suivant les individus.

– Tour de hanches

Les hanches se mesurent en passant par le plus dodu des fesses.

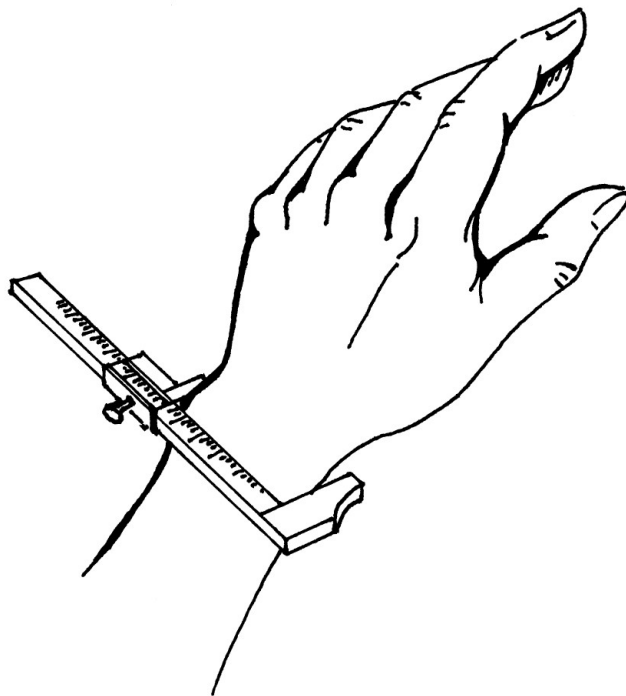
Attention ! Le mètre doit être parfaitement horizontal à chaque mensuration sous peine de grosses différences qui fausseraient l'évaluation des changements de silhouette entre deux vérifications. Il est d'ailleurs souhaitable de ne pas se mesurer soi-même : n'importe quelle bonne couturière vous dira que c'est le meilleur moyen de rater une robe.

Dernière précaution importante : ne pas serrer le mètre, mais le poser sur la peau en résistant à la tentation de trouver des résultats trop consolateurs ou encourageants. Cela rendrait à l'évidence impossible tout contrôle correct de la gestion des repas et ne pourrait à terme qu'aboutir à de grosses déceptions.

– Largeur du poignet

On complétera le premier examen par l'appréciation de la largeur du poignet. Le poignet est en effet ovale (on ne peut pas en mesurer le tour puis diviser par le nombre π) et comporte anatomiquement une largeur et une épaisseur. C'est sur la largeur qu'on se base pour mesurer ce paramètre. La largeur du poignet est mesurée sur l'extrémité du radius et du cubitus, les deux os qui saillent à l'extérieur et à l'intérieur de celui-ci. On prendra la mesure de préférence à gauche pour un droitier et à droite pour un gaucher si la personne exerce un métier nécessitant plus de force dans un poignet que dans l'autre. Peu importe le poignet en l'absence d'efforts physiques intenses et répétés, sauf si l'un des poignets porte les séquelles d'une fracture, ou souffre d'une affection rhumatismale.

Il est indispensable pour cela d'utiliser un pied à coulisse afin d'obtenir une mesure très précise, car une différence de 1 mm de largeur correspond à un écart de 400 g pour le poids et de 0,4 cm pour la silhouette. On trouve cet indispensable outil de mesure dans tout bon magasin de bricolage, mais vous n'aurez pas besoin de l'acheter ni de le voler... contentez-vous de l'utiliser sur place !



– Poids

Si vous suivez cette méthode seule(e), il est préférable de vous peser au même moment de la journée, dans la même tenue. L'idéal est de vous peser une fois par semaine, le même jour, au lever, nu(e), après avoir fait pipi et avant de prendre votre petit déjeuner.

À partir de ces différents paramètres, l'évaluation morphologique vous indiquera :

Au départ

- votre silhouette de départ, que j'appelle votre morphotype mesuré avant de commencer la Chrono-nutrition, indiquant les différences entre celle-ci et les valeurs souhaitables ;
- les formes auxquelles vous pouvez prétendre ; c'est ce que j'appelle votre morphotype calculé indiquant vos valeurs d'équilibre corporel en fonction de votre hauteur et de votre ossature ;
- et votre poids initial.

Et au cours de votre démarche

- les différences obtenues grâce au suivi de votre programme quotidien de Chrono-nutrition ;
- l'évolution de votre poids.

Vos formes souhaitables

Nous avons défini 6 paramètres chez l'adulte :

- 4 variables : tour de poitrine, tour de taille, tour de hanches, poids ;
- 2 fixes : hauteur, largeur du poignet.

Ce sont ces paramètres qui vont déterminer votre morphotype actuel et votre silhouette souhaitable, suivant leurs variations par rapport aux valeurs de référence.

Ces valeurs de référence ne sont que des **outils** servant de base de calcul. Pour connaître les vôtres, il vous suffit de remplir le tableau *Valeurs de référence* (ci-après).

VALEURS DE RÉFÉRENCE servant de base de calcul				
Paramètres	FEMME	vos mesures	HOMME	vos mesures
Hauteur	170 cm		170 cm	
Poignet largeur	6 cm		7 cm	
Poids	60 kg		70 kg	
Tour de poitrine	100 cm		100 cm	
Tour de taille	70 cm		80 cm	
Tour de hanches	100 cm		100 cm	

Vous noterez que les 10 kg d'écart entre homme et femme correspondent à 10 cm de tour de taille en plus, la conformation masculine étant beaucoup plus massive que la silhouette féminine pour une ossature moyenne dans les deux cas.

Dans les colonnes FEMME et HOMME, chacune des valeurs de référence va varier en fonction de la hauteur de l'individu.

On va donc pouvoir définir une silhouette précise en fonction de la hauteur de chacun.

Mais, pour chaque hauteur, le volume de l'ossature varie suivant les individus de chaque sexe, ce que nous avons évalué par la mesure de la largeur du poignet.

Or à chaque centimètre de différence correspond une taille de ceinture. Sachant qu'une taille de ceinture représente 4 cm en habillement, nous avons pu définir les variations de votre silhouette et de votre poids type : chaque variation de 1 unité de votre poignet fera donc varier de 4 unités tous vos paramètres de poids et de volume.

Si vous souhaitez le faire vous-même

Attention ! Je me suis aperçu au fil des ans que ce « faites-le vous-même » pouvait parfois se montrer plus nuisible qu'utile, en raison notamment d'erreurs fréquentes dans les mensurations et l'interprétation du morphotype donnant lieu à de multiples erreurs nutritionnelles, sans oublier l'impression fausse qu'après tout, on peut interpréter à sa guise les conseils accompagnant chaque morphotype, faute majeure que votre corps ne vous pardonnera pas puisqu'il suit, pour sa part, des règles de conduite qui ne tolèrent pas vos éventuels dérapages intempestifs.

Mais si vous souhaitez toutefois le faire par vous-mêmes, pour définir votre silhouette et votre poids **souhaitables**, il faut :

1. D'abord définir votre silhouette et votre poids « de référence » en fonction de votre hauteur et par rapport à la hauteur du sujet type servant de base de calcul.

Pour cela, remplissez le tableau n° 1 correspondant à votre sexe. Attention, le résultat obtenu dans ce tableau n° 1 ne donne pas vos valeurs souhaitables : il donne simplement un paramètre appelé **vos variables de calcul selon votre hauteur** qui va vous permettre de calculer vos valeurs souhaitables.

2. Reportez vos variables de calcul dans la première colonne du tableau n° 2 correspondant à votre sexe, comme indiqué.

Ensuite, il ne vous reste plus qu'à calculer **vos valeurs souhaitables, selon votre hauteur et votre ossature** (largeur de votre poignet). Ce sont ces valeurs strictement personnelles, puisque tenant compte à la fois de votre hauteur et de la largeur de votre poignet, qui vous permettront de connaître vos excès ou vos carences.

TABLEAU N° 1 FEMMES		
PARAMÈTRES	BASES DE CALCUL FEMMES	VOS VARIABLES DE CALCUL SELON VOTRE HAUTEUR
Hauteur	170 cm	$H = \text{votre hauteur}$ $X = H - 170 =$
Poignet (largeur)	6 cm	$P(c) = 6 + (X : 10) =$
Tour de poitrine	100 cm	$TP(c) = 100 + (X) =$
Tour de taille	70 cm	$TT(c) = 70 + (X) =$
Tour de hanches	100 cm	$TH(c) = 100 + (X) =$
Poids	60 kg	$Pds(c) = 60 + (X) =$

TABLEAU N° 2 FEMMES		
PARAMÈTRES	Reportez ici vos variables selon votre hauteur (obtenues dans le tableau n° 1)	VOS VALEURS SOUHAITABLES SELON VOTRE HAUTEUR ET VOTRE OSSATURE
Hauteur		H (votre hauteur) =
Poignet (largeur)	$P(c) =$	Calculez votre variable poignet Z P (votre poignet) = $Y = P - P(c) = Z = Y \times 4 =$
Tour de poitrine	$TP(c) =$	$TPS = TP(c) + (Z) =$
Tour de taille	$TT(c) =$	$TTS = TT(c) + (Z) =$
Tour de	$TH(c) =$	$THS = TH(c) + (Z) =$

hanches		
Poids	Pds(c) =	PdsS = Pds(c) + (Z) =

TABLEAU N° 1 HOMMES		
PARAMÈTRES	BASES DE CALCUL HOMMES	VOS VARIABLES DE CALCUL SELON VOTRE HAUTEUR
Hauteur	170 cm	H = votre hauteur X = H – 170 =
Poignet (largeur)	7 cm	P(c) = 7 + (X : 10) =
Tour de poitrine	100 cm	TP(c) = 100 + (X) =
Tour de taille	80 cm	TT(c) = 80 + (X) =
Tour de hanches	100 cm	TH(c) = 100 + (X) =
Poids	70 kg	Pds(c) = 70 + (X) =

TABLEAU N° 2 HOMMES		
PARAMÈTRES	Reportez ici vos variables selon votre hauteur (obtenues dans le tableau n° 1)	VOS VALEURS SOUHAITABLES SELON VOTRE HAUTEUR ET VOTRE OSSATURE
Hauteur		H (votre hauteur) =
Poignet (largeur)	P(c) =	Calculez votre variable poignet Z P (votre poignet) = Y = P – P(c) = Z = Y x 4 =
Tour de poitrine	TP(c) =	TPS = TP(c) + (Z) =
Tour de taille	TT(c) =	TTS = TT(c) + (Z) =
Tour de hanches	TH(c) =	THS = TH(c) + (Z) =
Poids	Pds(c) =	PdsS = Pds(c) + (Z) =

Vous pourrez ainsi déterminer exactement votre silhouette actuelle et la comparer avec la silhouette et le poids qui vous récompenseront d’avoir respecté les principes de la Chrono-nutrition. Pour cela, il vous suffira de

tracer soigneusement votre morphotype mesuré et de le comparer avec votre morphotype idéal calculé.

Je le sais, pour certains d'entre vous, la prise de conscience risque d'être pénible. Mais ne vous désolerez pas si votre silhouette actuelle n'est pas au top de vos espérances, car vous pouvez tous la maîtriser si vous consentez à suivre très exactement mes conseils.

De vos habitudes dépendent vos formes. « Dis-moi comment tu manges, je te dirai comment tu es fait ! » qu'on traduira grâce à l'évaluation morphologique par : « Montre-moi tes formes, je te dirai comment tu manges ! »

En effet, à chaque schéma nutritionnel correspond une silhouette qu'on peut définir de façon très simple suivant les excès, les carences en tel ou tel aliment.

Par exemple, le morphotype Chéops – en pyramide – dénote une nutrition excessivement végétarienne : la maigreur de la poitrine correspond à une carence en protéines animales.

Si vous souhaitez en savoir plus sur tous les morphotypes, consultez mon livre *Mincir en beauté grâce à la Morpho-nutrition*, qui reste toujours d'actualité.

On pourra résumer ainsi notamment dans les erreurs alimentaires révélées par le schéma des différents morphotypes :

- trop de légumes donnent trop de hanches et de cuisses ;
- trop de sucre donne trop de seins et de fesses ;
- trop de féculents donnent trop de ventre ;
- beaucoup de viande donne beaucoup de poitrine ;
- trop de gâteaux alliant farine, sucre et gras donnent du ventre et de la poitrine.

Les grignotages donneront, selon ce qu'ils contiennent, du ventre, des hanches, de la poitrine... ou les trois.

L'association de plats gras et de desserts trop sucrés sera génératrice de trop de poitrine et de seins, de trop de ventre et de trop de hanches réalisant

ce que je me suis amusé à appeler le « syndrome antillo-normand », responsable du morphotype en tronc d'arbre !

Cette dernière façon de s'alimenter étant la pire de toutes les silhouettes dans la mesure où elle risque de s'accompagner plus tard d'anomalies biologiques : diabète et hypercholestérolémie, dans la plupart des cas dits de surcharge, c'est-à-dire seulement liés aux erreurs nutritionnelles et à l'excès de poids, ces troubles métaboliques étant heureusement rarement génétiques.

À l'inverse, le refus de manger de la viande donnera une silhouette décharnée, une anémie se traduisant par des problèmes de fatigabilité, de fragilisation et perte de cheveux, d'essoufflement, de morosité, de manque de confiance en soi, voire de dépression chronique, rhino-pharyngites à répétition chez les jeunes enfants et espérance de vie fortement réduite, ou pire, se terminant par des affections liées au déficit chronique en protéines animales.

Grâce à des principes nutritionnels modernes et efficaces, chaque victime d'une malnutrition se basant sur des principes parfois aberrants pourra reprendre progressivement une alimentation normale en respectant des quantités, des proportions et des assemblages d'aliments définis par les connaissances en Chrono-nutrition. Le simple fait de retrouver une alimentation équilibrée permettra de corriger sans souffrir la plupart des anomalies constatées initialement.

À partir de ces notions de base, j'ai pu définir au fil des années et apprendre à mes élèves les critères de nutrition et d'évaluation morphologique permettant de vous aider à retrouver, sans difficulté et sans risque, votre équilibre métabolique en même temps qu'une silhouette harmonieuse et un poids correct.

Cependant, faites très attention : vous ne pourrez suivre correctement votre programme personnel de Chrono-nutrition que si vous avez fait pratiquer le bilan biologique initial qui va explorer l'ensemble de vos organes concernés directement ou indirectement par la nutrition, et tenir compte des particularités métaboliques de votre organisme.

■ *Vérifiez vos paramètres biologiques avant de commencer*

Pour reprendre la métaphore de la voiture : en garagistes de notre mécanique humaine, nous nous contentons surtout de remettre en état la carrosserie sans vérifier dans quel état est le moteur.

C'est bien, en effet, de vouloir rester ou redevenir jolis, mais n'oublions pas que le plus important est d'être en même temps en bonne santé. D'où la nécessité primordiale de ce bilan biologique.

D'autant plus qu'il viendra ajouter des renseignements biologiques aux caractéristiques morphologiques de chaque individu. C'est l'association de ces deux paramètres qui permettra de définir un schéma nutritionnel adapté à sa morphologie, à son activité quotidienne et d'éventuelles particularités de ce programme selon les résultats du bilan biologique.

La Chrono-nutrition dépasse la médecine générale, essentiellement destinée à soigner des problèmes de santé, et mène à la connaissance complète de l'organisme humain permettant de modifier les formes et le métabolisme de chaque personne pour une silhouette et une santé les plus parfaites possible. Il est donc absolument nécessaire que ce bilan soit complet.

Voici le protocole nécessaire à la connaissance parfaite de votre métabolisme nutritionnel personnel, celui-ci ayant considérablement évolué au cours des huit dernières années de mise en pratique de la Chrono-nutrition.

Il se compose de deux bilans : un bilan biologique initial et un second bilan biologique de contrôle, obligatoire au bout de quatre semaines d'apprentissage de la Chrono-nutrition.

Ce second bilan permet d'apprécier l'évolution de troubles métaboliques déjà connus ou de découvrir des troubles métaboliques latents (ceux qui restent cachés jusqu'au moment où des circonstances nutritionnelles particulières les font apparaître).

Bilan biologique initial

Quand un patient vient me consulter pour la première fois, je demande systématiquement un bilan biologique très complet pour vérifier qu'il n'existe pas une éventuelle anomalie dans le fonctionnement de sa mécanique humaine.

Bilan biologique	
ORGANES	EXAMENS BIOLOGIQUES
FOIE	– Cholestérol total – HDL – LDL – Triglycérides – Gamma GT – Lipase
PANCRÉAS ENDOCRINE PANCRÉAS EXOCRINE	– Glycémie – HbA1c – Amylasémie
REINS	– Créatinine – Clairance de la créatinine – Acide urique
SANG ET MOELLE OSSEUSE	– NFS – Ferritine – Fer sérique
THYROÏDE	– T4 – T3
HYPOPHYSE	– TSH
OLIGO-ÉLÉMENTS	– Ionogramme

Si vous tentez la démarche en solitaire, il sera plus prudent de demander à votre médecin traitant de procéder à ce même bilan avant de commencer cette réorganisation alimentaire en lui demandant bien de ne pas faire de coupe sombre et vous prescrire l'ensemble du bilan que je demande.

Vous avez toujours la solution de vous en référer à l'un ou l'une des nombreuses Chrono-coach(e)s, réparti(e)s sur l'ensemble du territoire français et certain(e)s à l'étranger, comme vous pourrez le constater sur la carte de France en allant sur le site biochrono.net ou sur le site laviecestchrono.fr.

Toute anomalie constatée sur ce bilan biologique initial devra mener à le compléter obligatoirement par un bilan de contrôle dans un délai de quatre à huit semaines suivant l'évolutivité de l'anomalie constatée. Le bilan initial pourra d'emblée obliger à certaines restrictions alimentaires, comme je

l'indique dans le chapitre 8, ou, au contraire, à augmenter les quantités de certains aliments en cas de carences.

Rassurez-vous, beaucoup d'anomalies ne sont que des excès de poids (les « surcharges pondérales » pour employer le jargon médical) directement liés à nos erreurs alimentaires et disparaîtront en même temps que notre excès de volume ou de poids, tout comme les carences – et notamment les anémies – se corrigeront par une nutrition plus riche en l'élément ayant fait défaut dans l'alimentation.

Mais attention à ne surtout pas tomber dans le travers de la surcompensation qui provoquerait un effet de balancier qui serait tout aussi néfaste pour notre équilibre biologique.

En fait il suffira de manger les bonnes quantités rédigées dans vos programmes, en respectant le plus possible à la lettre l'organisation de ceux-ci pour que les manques, aussi bien que les excès, se corrigent tout naturellement.

Bilan biologique de contrôle

Celui-ci est absolument nécessaire en cas d'anomalie métabolique constatée dans le bilan biologique initial, ou selon les constatations d'un traitement prescrit pour des raisons très précises.

En 2012, je m'étais aperçu que même en cas d'absence de toute notion d'anomalie métabolique au cours de la première consultation, il fallait rendre obligatoire ce bilan de contrôle pour rechercher une hypercholestérolémie génétique latente. Ce qui m'avait mis la puce à l'oreille depuis plusieurs années étaient les commentaires désabusés de certaines personnes sur Internet prétendant que la Chrono-nutrition augmenterait le taux de cholestérol.

Ce qui était à l'évidence totalement faux, l'application correcte du programme de base de la Chrono-nutrition permettant au contraire le retour à un taux de cholestérol tout à fait normal chez des gens en surcharge pondérale, même s'ils souffraient d'une hypercholestérolémie de surcharge.

Mais il y avait un hic ! J'avais en effet constaté moi-même que, de façon apparemment paradoxale, la mise en place de la Chrono-nutrition chez certaines personnes provoquait une augmentation du cholestérol, quand bien même ils suivaient parfaitement le programme qui leur était proposé. Il fallait absolument que je comprenne pourquoi.

En fait, la raison de cette apparente anomalie était très simple : l'étude de chacun des cas particuliers a permis de constater qu'il s'agissait à chaque fois d'une hypercholestérolémie latente avec une dysharmonie entre un taux de HDL trop bas et un taux de cholestérol LDL trop haut, révélateur d'un trouble métabolique génétique potentiel, celui-ci lié à l'autorisation que j'avais imprudemment donnée de pouvoir manger pratiquement tous les aliments, y compris le chocolat, le beurre, les charcuteries et le jaune d'œuf, particulièrement riche en cholestérol LDL et redoutables dans le cas des hypercholestérolémies génétiques latentes.

J'avais constaté que le simple fait de placer ces aliments aux heures de leurs meilleures capacités d'absorption par l'organisme permettait dans les cas d'hypercholestérolémie fonctionnelle (celle liée au surpoids) un retour rapide du taux de cholestérol à des valeurs normales, mais pas dans le cas d'une hypercholestérolémie génétique, même latente, dont le seul indicateur est l'écart anormal entre le HDL trop bas et le LDL trop haut.

L'élimination d'aliments hypercholestérolémiants, comme le sucre ou le chocolat à la fin des repas, suffisait à remettre les choses en ordre.

Mais dans ces cas particuliers d'hyper-LDLémie génétique latente, le fait de manger du chocolat à n'importe quelle heure de la journée, même si c'est au goûter, faisait immédiatement apparaître celle-ci, obligeant donc le Chrono-nutritionniste à prendre des précautions particulières pour gérer l'alimentation de ces personnes qu'en termes médicaux on appelle « des sujets à risque ».

L'intérêt de ces découvertes était que non seulement on pouvait faire le diagnostic de ces hyper-LDLémies cachées, mais qu'on pouvait ainsi éviter l'apparition d'accidents cardio-vasculaires ou d'accidents vasculaires cérébraux jusqu'alors inexplicables, car survenant chez des gens

apparemment en très bonne santé et ne souffrant d'aucun trouble métabolique apparent.

Bilan biologique de contrôle	
ORGANES	EXAMENS BIOLOGIQUES
FOIE	– Cholestérol total – HDL – LDL – Triglycérides
Contrôler les éventuelles anomalies constatées lors du bilan biologique initial.	

■ *Les avancées de mes recherches notamment sur le cholestérol*

Mes connaissances sur le traitement des troubles métaboliques, notamment celui du cholestérol et celui du diabète, ont considérablement évolué ces dernières années. Dans le même temps, mon attitude de nutritionniste vis-à-vis de ces deux pathologies a beaucoup changé, notamment en ce qui concerne la prescription d'un programme alimentaire de base. Mais comme tout savoir acquis commence par un apprentissage, mon gros souci a été de trouver comment éviter des interprétations ou des applications farfelues de la trop grande permissivité des choix dans ma précédente proposition de programme nutritionnel quotidien.

Je me suis en effet rendu compte avoir oublié que si vous donnez à quelqu'un une permission intermittente il rend celle-ci très rapidement quotidienne et qu'en ce qui concerne les quantités il est capable de les augmenter à des niveaux parfois parfaitement déraisonnables.

Je n'ai donc pas attendu la survenue possible d'éléments indésirables sur le plan métabolique et modifié en conséquence ma journée type, en enlevant tout ce qui pouvait donner de mauvaises idées aux débutants pour faire disparaître définitivement l'idée que la Chrono-nutrition, même bien appliquée, pouvait s'accompagner d'une hypercholestérolémie.

En revanche j'ai constaté que je ne laissais pas suffisamment de liberté dans la quantité des aliments principaux et beaucoup trop de permissivité dans leur choix.

N'oubliez pas que les programmes que je vous propose actuellement sont du prêt-à-porter et en conséquence, pour vous mettre à l'abri de toute mésaventure métabolique, ils ne comportent notamment plus de chocolat au goûter, réservé au repas « joker ». Ils sont aussi beaucoup plus limitatifs sur les quantités de végétaux mais, beaucoup plus souples sur les quantités d'aliments animaux, ceux-ci pouvant être augmentés dans certaines circonstances comme vous allez pouvoir le lire plus loin.

Malgré tout, il m'arrive encore assez souvent de constater des augmentations du cholestérol, lors d'un contrôle biologique en cours de suivi, justifié par une augmentation des formes et/ou du poids. Bien évidemment toujours liées à des dérapages, pardonnez-moi Mesdames, plus souvent féminins que masculins, m'obligeant à la recherche d'une ou plusieurs erreurs, volontaires ou pas, auxquelles il s'agira de mettre définitivement fin, n'en déplaise aux mauvais élèves.

Il est bien entendu évident que si je constate l'existence d'anomalies métaboliques lors du bilan biologique initial, j'ajoute un bilan de contrôle systématique comportant la vérification des anomalies constatées préalablement.

Cette exploration biologique **en deux temps** permet de savoir si la gestion d'une anomalie biologique constatée au départ devra être définitive (en cas d'anomalies métaboliques d'origine génétique) ou temporaire, car fonctionnelle dans la majorité des cas.

Par extension à d'autres troubles métaboliques, la Chrono-nutrition aidera efficacement le médecin traitant à gérer un diabète génétique en permettant de mieux le contrôler... dans la mesure où celui-ci aura d'abord été correctement pris en charge médicalement.

Le traitement très simple d'une hypothyroïdie permet aux personnes qui en sont atteintes de mener une vie parfaitement normale et de manger d'emblée comme tout un chacun.

Mieux encore, et c'est une grande nouvelle pour tous celles et ceux qui en souffrent, j'ai apporté la preuve par le suivi efficace de dizaines de milliers de patients que les hypercholestérolémies génétiques peuvent être totalement maîtrisées grâce à la Chrono-nutrition, à condition de respecter à la lettre un protocole nutritionnel très précis.

Quant aux diabètes et aux hypercholestérolémies seulement liés aux surcharges ou à de grosses erreurs alimentaires, ils peuvent et même doivent disparaître en mettant tout simplement fin à des erreurs nutritionnelles plus ou moins multiples.

On aboutit ainsi à une manière de vivre parfaitement saine et sans restriction alimentaire, à condition de respecter définitivement ce nouveau style de vie.

Pour finir, sachez que si vous présentez une hypercholestérolémie ou un diabète, vous avez à votre disposition deux de mes ouvrages :

Prévenir et traiter le diabète grâce à la Chrono-nutrition (2017, Albin Michel) ;

Prévenir et traiter le cholestérol grâce à la Chrono-nutrition (2016, Albin Michel).

3.

L'application des principes de la Chrono- nutrition ?

OceanofPDF.com

Apprendre à s'alimenter en suivant la Chrono-nutrition signifie qu'on va manger quasiment de tout, joyeusement, à condition que les aliments soient bons, sains, naturels et préparés simplement ; qu'on va réapprendre l'ordre logique des repas et l'utilité des aliments et qu'on va écouter son corps, et lui obéir aussi bien quand il a faim que lorsqu'il est rassasié.

On pourra ainsi, sans souffrir, ne plus céder aux appels d'un cerveau (trop ?) civilisé qui console ses peines et combat ses stress en faisant travailler inutilement la bouche et l'estomac du corps qu'il pilote.

J'ai dit qu'on allait **manger utile**, j'ajoute qu'on va **manger agréablement** et qu'on ne va plus jamais manger triste pour maigrir. On va jeter à la poubelle tous les faux sucres, les faux pains, les produits allégés, trafiqués, *light* et autres aliments industriels.

On va aller chez le boucher, le charcutier, le boulanger, le crémier, le marchand de légumes, le poissonnier et même chez le pâtissier et le caviste pour préparer de somptueux repas de fêtes (joker) !

■ *Apprenons à organiser notre alimentation quotidienne*

Pour une vie parfaitement normale, nous allons d'abord réorganiser notre alimentation quotidienne et apprendre à reconnaître les réponses de notre corps aux modifications alimentaires.

Ensuite nous pourrons sans risque broder toutes les fantaisies possibles proposées par le schéma nutritionnel de base, indispensable tronc commun de toutes les variations suivant les goûts personnels de chacun.

Le but de chacun doit tendre vers une gestion aussi gourmande qu'intelligente de son alimentation. Et c'est dans cet esprit que mon épouse a écrit plus de mille recettes de cuisine différentes.

■ *Évitons la monotonie*

C'est dans le but de guider et de conseiller ceux qui souhaitaient rééquilibrer leur alimentation que j'ai décidé d'apporter une aide efficace en créant un site internet, www.la-chrononutrition.com, destiné aux personnes en surpoids important et/ou souffrant d'anomalies métaboliques ; je le pilote exclusivement.

J'avais en effet remarqué depuis longtemps chez mes patients espaçant trop leurs rendez-vous à mon cabinet, une dérive progressive et très fréquente vers un système alimentaire rigide et fixé sur très peu d'aliments différents, réflexe provoqué par la crainte de refaire des erreurs.

Or, c'est là une attitude dangereuse à deux titres :

- le premier est le risque de carence par manque de certains aliments utiles. Souvenez-vous de ce que je vous ai expliqué sur l'excès d'appétit qualitatif (p. 39) et à l'inverse, sur la dénutrition des gens âgés : dans pratiquement tous les cas, celle-ci est liée à cette fixité des repas dans leurs horaires et dans leur composition et la perte du plaisir de manger ;
- le second est l'aboutissement à une lassitude poussant à l'abandon d'un mode alimentaire restrictif manquant totalement de fantaisie et de charme.

Ceci explique d'ailleurs pourquoi la diététique voit rapidement ses limites atteintes. Arrivé à un certain poids qu'on a déterminé à l'avance

sans jamais se soucier de sa silhouette, le malheureux auquel on a imposé un système d'alimentation, en général fort désagréable, n'a qu'une hâte : reprendre sa liberté et ses habitudes alimentaires antérieures.

D'où une rechute parfois spectaculaire, chacun retrouvant alors très rapidement des rondeurs encore plus prononcées que les précédentes, sauf chez quelques sujets héroïques ou têtus pour lesquels une silhouette svelte vaut tous les sacrifices du monde, au risque d'y perdre sa joie de vivre.

C'est ainsi que l'on peut voir certains personnages en vue passer régulièrement du dodu au maigre, du maigre au rondouillard, du bonheur à la tristesse et de la jeunesse à un état de décrépitude inquiétant !

C'est pourquoi afin de ne plus leur faire courir ce risque j'ai créé depuis quelques années à Rouen, une école de Chrono-coachs qui sont en fait mes multiples relais permettant à chacun d'entre vous d'être mesurés, pesés et conseillés par un personnel compétent en relation constante avec l'équipe de l'IREN'S (voir p. 370). Cela vous permettant de ne pas être obligés de venir parfois de très loin me consulter mensuellement pour faire le point.

■ *Renouons avec la nourriture plaisir*

Avoir rendu plusieurs millions de gens satisfaits de leur nouvelle façon de vivre montre depuis maintenant plus de 30 ans que la Chrono-nutrition permet à l'organisme de régulariser ses métabolismes en même temps que s'effectue le retour à une silhouette plus harmonieuse.

Dans la mesure où nous proposons une alimentation logique, il est tout simple d'en conclure que l'être humain, régi par un ordinateur auquel on avait ajouté autant de faux messages que d'erreurs ou d'a priori alimentaires, va retrouver une programmation normale de sa physiologie.

N'oubliez pas que lorsque vos formes varient, cela ne peut pas être dû au hasard mais que cela répond à une nécessité. On a donc toutes les raisons de craindre qu'une alimentation diététique aggrave les distorsions

métaboliques au lieu de les atténuer quand on essaie de diminuer artificiellement leur expression biologique. L'exemple le plus frappant est celui des régimes totalement appauvris en graisses pour réduire les hypercholestérolémies : plus on s'acharne et plus le taux de cholestérol grimpe ou, dans le meilleur des cas, reste stable, au prix d'une discipline nutritionnelle difficilement supportable et au risque, dont j'ai déjà parlé, d'une dépression.

Le socle nutritionnel sur lequel repose la complexité de la Chrono-nutrition est tout simple :

Il faut manger les bons aliments, au bon moment, dans la bonne quantité

Selon les critères initiaux de la Chrono-nutrition ce sera :

- gras le matin ;
- dense à midi ;
- sucré l'après-midi ;
- et le soir... ne pas dîner ou dîner léger.

Mais maintenant ces critères de base se sont considérablement affinés :

- le matin : protéines denses à volonté + gras saturés + pain (la moitié du poids des protéines) ;
- à midi : protéines lourdes à volonté + féculents en quantité limitée ;
- au retour de l'appétit : 1 gras végétal + 1 fruit ou dérivé sucré ;
- le soir, selon l'appétit : protéines légères à volonté + légumes en quantité limitée ou pas de dîner.

Grâce à ce schéma nutritionnel de base, vous démarrerez la journée en offrant à votre corps le taux de lipides nécessaire pour tenir toute la matinée. Le fait de manger dense à midi et sucré au goûter vous permettra de contrôler votre faim en vous empêchant de grignoter à toute heure de l'après-midi. De plus, cela vous évitera de trop manger le soir, erreur très répandue qui conduit forcément à une prise de poids intempestive.

■ *Et à quelle heure ?*

Cela ne doit surtout pas être une question d'heure, mais de moment. Votre journée se comptera à partir du lever et se répartira ensuite en intervalles de temps, ce qui vous évitera la ritualisation horaire des repas. Celle-ci est, en effet, la principale source de déséquilibres nutritionnels d'autant plus difficiles à maîtriser qu'ils font partie, le plus souvent, d'un apprentissage familial élevé au rang de dogme incontournable.

Il faudra donc respecter non pas les horaires, mais les bons moments pour se nourrir, et tant pis si cela bouscule vos habitudes !

Donc :

- quelle que soit l'heure de votre lever, prenez votre petit déjeuner de préférence dans l'heure qui suit, en sachant toutefois qu'il est sage de se lever avant huit heures... même si on a fait la java une bonne partie de la nuit !
- ensuite, pour le déjeuner, respectez le plus possible votre appétit. Celui-ci réapparaîtra idéalement 5 heures après votre petit déjeuner ;
- ne goûtez pas avant d'avoir réellement faim, même si vous n'avez faim que très tard, et en principe 5 heures après le déjeuner ;
- le soir, dînez si vous avez faim, quand vous avez faim et à votre faim.

Pour rappel, la composition des repas se fera donc ainsi :

Petit déjeuner

- fromage
- pain
- huile d'olive ou beurre

Auxquels on pourra, dans certains cas et sauf contre-indication, ajouter des œufs et/ou de la charcuterie.

Déjeuner

- viande
- féculents (sauf céréales)

Goûter

- gras végétaux (dont les fruits oléagineux riches en acides gras polyinsaturés)
- fruits et dérivés sucrés

Dîner

- poisson ou fruits de mer ou un peu de viande blanche
- légumes verts

■ *Phase d'apprentissage et phase définitive*

Pour vous aider à rentrer dans la nouvelle façon de vivre son alimentation qu'est la Chrono-nutrition, et pour vous encourager avec des résultats probants rapidement, j'ai nouvellement mis au point une première période de quatre semaines que j'ai appelée **phase d'apprentissage**.

Pendant ce premier mois vous pourrez acquérir les réflexes nécessaires à votre nouvelle vie, à manger plus de viande que dans vos habitudes passées tout en variant les plaisirs ; le rééquilibrage visible de votre silhouette et de votre poids vous confortera dans la certitude que mes principes fonctionnent.

Pour vous guider pendant ce mois d'apprentissage, vous trouverez dans le chapitre 4 (p. 105) le programme détaillé, semaine par semaine, selon que vous êtes un homme ou une femme. Je vous ai également concocté des menus qui vous permettront de découvrir comment la Chrono-nutrition ouvre grand la porte du plaisir de bien manger, avec appétit et gourmandise !

Vous pourrez ensuite passer en **phase définitive** où chaque repas est détaillé dans le chapitre 5 (p. 123).

Attention : les quantités sont à adapter en fonction de votre hauteur et de votre activité.

Pour connaître les quantités qui vous sont recommandées, reportez-vous aux tableaux :

- petit déjeuner, pp. 129-131 ;
- déjeuner, pp. 156-157 ;
- goûter, pp. 181-182 ;
- dîner, p. 193.

■ *Apprenons à bien gérer notre appétit*

Le modèle de nutrition que je mets à votre disposition est du « prêt-à-porter » nutritionnel, qui vous permettra de partir sur des bases correctes et de ne pas vous tromper sur vos quantités alimentaires en respectant phase d'apprentissage et phase définitive.

Mais je me suis aperçu depuis plusieurs années que vous aviez souvent besoin d'un programme alimentaire particulier, chaque organisme réagissant très différemment au programme nutritionnel que je propose, parfois spectaculairement opposé à vos habitudes alimentaires antérieures. Certains de mes patients revenaient au bout d'un mois (laps de temps que je propose à chacun entre deux consultations pendant la phase d'apprentissage de la Chrono-nutrition), en me disant qu'ils avaient eu très faim, alors qu'à l'inverse la plupart d'entre eux se réjouissaient de ne plus avoir faim tout le temps. Intéressant problème, lié à plusieurs raisons différentes, lesquelles peuvent bien entendu s'additionner :

- ceux qui se plaignent d'avoir très faim le soir n'ont pas mangé assez de fromage le matin ;
- ceux qui se plaignent d'avoir faim trop tôt dans la matinée ont dû prendre trop de pain au petit déjeuner ou ajouter à celui-ci un jus de fruits, un yaourt ou autre aliment interdit au petit déjeuner ;
- ceux qui se plaignent d'avoir très faim et trop tôt dans l'après-midi n'ont pas mangé assez de viande et/ou trop de féculents au déjeuner ;

– ceux qui se plaignent d’avoir faim du matin au soir n’ont pas mangé assez de fromage et trop de pain le matin, pas suffisamment de viande et trop de féculents à midi et ont cru intelligent de zapper leur goûter. Notez que dans ce cas, il leur reste la solution de manger une barre Chrono avant le coucher, qu’ils aient dîné ou pas.

Il n’y a du reste rien de mystérieux dans ce processus d’appétit apparemment anarchique qui résulte tout simplement d’une réaction métabolique à une insuffisance et/ou à une mauvaise proportion entre les aliments qui vous sont conseillés à chaque repas.

Pour bien apaiser votre faim, je vous conseille donc de respecter scrupuleusement les proportions qui vous sont proposées, mais si cela ne vous suffit pas, je vais vous indiquer comment maîtriser parfaitement votre appétit sans pour cela risquer de prendre du poids et du volume, ou seulement du volume si vous souhaitez augmenter votre masse musculaire.

Car il est très important que votre appétit soit satisfait correctement dans la journée pour pouvoir manger léger le soir, afin que vous puissiez la nuit vous débarrasser du gras et de l’eau que vous avez stockés inutilement, ceci vous permettant de perdre sans effort et surtout sans souffrir tous les centimètres et les kilos en trop.

Il y a dans votre schéma de Chrono-nutrition quotidienne un bon nombre d’aliments différents, tous utiles, mais certains absolument nécessaires, que vous ne devez jamais diminuer, d’autres simplement complémentaires, que vous ne pourrez jamais augmenter.

■ *Si vous avez encore faim*

Voici les aliments indispensables que vous pouvez augmenter, et d’ailleurs que vous ne devez surtout pas diminuer dans le programme qui correspondra à vos besoins personnels :

le fromage le matin, que vous pouvez augmenter pour ne pas avoir trop faim le soir et supprimer les envies de grignoter qui surviendraient après le dîner ;

la viande ou les œufs à midi pour vous permettre de ne pas avoir faim trop tôt dans l'après-midi ;

le poisson ou les fruits de mer le soir pour calmer un gros appétit au moment de vous mettre à table.

Aucun autre aliment ne doit être augmenté, sous quelque prétexte que ce soit, notamment ceux composant le goûter. N'oubliez pas également que si vous ne variez pas suffisamment votre alimentation et si vous ne pensez pas à compléter votre plat par des sauces, des épices et des condiments, vous pouvez très bien souffrir de cet appétit qualitatif dont je vous ai parlé (voir p. 39) ; tout aussi désagréable qu'un appétit quantitatif et signe d'un déséquilibre en vitamines et/ou en oligoéléments.

■ *Les repas joker*

1 repas joker par semaine pendant la phase d'apprentissage, 1 ou 2 en phase définitive

Si vous avez des envies de dérapages dans la semaine, pensez que vous avez droit à un repas libre (ou repas joker) à la fin de celle-ci, qui pourra être augmenté à 2 par semaine après la phase d'apprentissage, si vous maîtrisez votre programme nutritionnel ou que vous êtes parvenus au poids et à la silhouette souhaitable. Vous pourrez les prendre les jours que vous voudrez, à midi ou le soir, pourvu que cela ne soit surtout pas le même jour. Et dites-vous bien que vous pourrez, à ce moment-là, laisser libre cours à vos envies. Tout est permis... **sauf les interdits de la Chrono-nutrition !**

■ *Les aliments interdits*

Les interdits pour tout le monde

Les laitages autres que le fromage, la crème et le beurre : le lait (comme aliment à part entière, pas pour cuisiner), les petits-suisses, le fromage blanc, les yaourts (qu'ils soient de vache, de brebis ou de chèvre) ainsi que les faux laits (de soja, de coco...), les faux yaourts (de soja), les laits fermentés (comme l'Actimel et l'Activia), et les boissons végétales de toutes sortes.

Le yaourt est un aliment pour bébé : le lactose qu'il contient est utile pour le bébé car il lui permet de stocker les lipides absorbés, et de grandir en même temps qu'il grossit... ce qui est normal. Mais ce qui est bon pour le bébé n'est pas forcément bon pour l'enfant et l'adulte.

Les soupes, potages, bouillons, consommés...

Les aliments artificiels et/ou destinés à maigrir et/ou soi-disant diététiques, préparations et/ou plats industriels, sandwichs...

Les sauces trop sucrées : ketchup, sauce barbecue, sauce soja, sauce aigre-douce, samouraï...

Les interdits et les compléments alimentaires en cas de stéatose et/ou si vous avez trop de cholestérol

Les interdits

Chocolat, beurre, jaune d'œuf, noix du Brésil, noix de macadamia, cacahouètes, charcuteries, abats (sauf foies et gésiers de canard).

Les compléments alimentaires

Ces gélules ou solutés, développées pour accompagner votre rééquilibrage alimentaire et métabolique sont des alliés pour booster votre organisme, alors ne vous en privez pas !

Chrono-joker et **Chrono-hépa** : 2 gélules avant le repas matin midi et soir, afin de restaurer le tissu hépatique et le débarrasser de son gras.

Chronomega3 : pour accélérer la perte de gras.

Chrono-Risacol : uniquement en cas de cholestérol élevé et non traité par une statine.

Les interdits et le complément alimentaire si vous souffrez d'un diabète

Les interdits

Bananes, raisins, cerises, ananas, prunes, mirabelles, miel, confitures, betteraves, tomates et carottes cuites, nectars de fruits et sirops.

Le complément alimentaire

Pour éviter les pulsions sucrées et réduire la charge en sucre de votre organisme, un complément alimentaire comportant du chrome :

Chronogicazic, 1 gélule après le repas matin, midi et soir et 1 gélule avant le goûter.

Les interdits et les compléments alimentaires si vous souffrez d'une hypertension

Les interdits

Beurre salé ou demi-sel, fromages durs, fromages bleus et neufchâtel, charcuteries et salaisons, viandes et poissons fumés, eaux trop riches en sels minéraux, huîtres, moules, conserves et plats industriels.

Les compléments alimentaires

Chrono-drainant gélules : 2 gélules, matin midi et soir.

Chrono-drainant soluté : 1 mesure par litre d'eau (3 litres par jour) à boire avant, pendant et après les repas, du lever jusqu'au coucher.

Les précautions à prendre pour ne plus irriter votre côlon

Manger le matin du pain sans gluten.

Supprimer le soir les légumes qui fermentent trop : choux, crosnes, navets, topinambours, concombres...

■ *Dernières recommandations*

Les **recettes** de ce livre (p. 305) ont été créées pour une personne mesurant 170 cm et ayant un mode de vie sédentaire.

Pour tous les autres cas, consultez les tableaux de quantités recommandées pour chaque repas. Tenez compte de votre hauteur et de votre activité pour définir les quantités d'aliments auxquelles vous avez droit. En respectant ces quantités, vous serez assurés de pouvoir vous régaler tout en gérant au mieux votre poids, votre silhouette et votre santé.

Regardez bien le pictogramme inscrit à côté de chaque recette. Ce petit dessin vous sera utile pour déguster un plat au bon moment de la journée.

Nous allons pouvoir entrer dans l'organisation quotidienne de notre alimentation, dont j'espère vous avoir suffisamment montré le pourquoi et le comment...

Mais n'oubliez jamais de garder ces principes à l'esprit tant que vous n'aurez pas acquis les indispensables automatismes alimentaires.

Si vous saviez avec quelle facilité on les oublie dans les débuts, illustrant hélas bien souvent le proverbe : « Chassez le naturel, il revient au galop ! »

4.

La phase d'apprentissage

OceanofPDF.com

Comme je vous l'indiquais dans le chapitre précédent, vous allez commencer la Chrono-nutrition par une première phase de quatre semaines vous permettant de vous habituer graduellement aux principes, tout en boostant votre métabolisme et votre motivation !

■ *Mangez plus de protéines et variez les aliments !*

Cette phase a deux objectifs : vous (ré)apprendre à manger progressivement plus de protéines, et diversifier vos repas. La variété d'alimentation, rendue possible par la Chrono-nutrition est aussi un gage de réussite, pour profiter des bienfaits de nombreux aliments et ne pas vous lasser. Ainsi dans ces quatre semaines je vous propose de varier les fromages, les viandes, les poissons, les féculents et de faire rentrer de nouveaux ingrédients, en quantité plus importante dans vos repas.

Pour cela je vous accompagne pour augmenter progressivement les quantités des ingrédients phare de la Chrono-nutrition avec un mois de menus détaillés. À vous bien sûr d'organiser les jours comme vous l'entendez et comme vous le pouvez mais c'est une base qui, je l'espère, vous sera utile, pour que cette entrée en Chrono-nutrition soit la plus simplifiée pour vous. Vous avez aussi droit à un repas joker par semaine !

■ *Prendre tout de suite les bonnes habitudes*

L'huile d'olive au petit déjeuner

Dans cette période d'apprentissage je vous suggère vivement de choisir l'huile d'olive, plus riche en vitamine A que le beurre. C'est bien sûr une habitude à prendre, mais, qui sait, peut-être allez-vous y découvrir un plaisir inattendu et vous garderez l'huile d'olive pour la suite ?

Et si l'idée de prendre de l'huile avec du pain le matin ne vous enthousiasme vraiment pas, restez donc au beurre en limitant bien les quantités à 10 g pour les femmes et 12 g pour les hommes.

Davantage de protéines, petit à petit !

Un des aspects qui à coup sûr bouleversera vos habitudes alimentaires c'est l'augmentation des quantités de protéines animales que je vous demande de manger, à la fois à midi (viande), au goûter (barre Chrono) et le soir (poisson). Je vous invite donc à monter les quantités au fur et à mesure des quatre semaines, en suivant les tableaux ci-après.

Un allié au goûter : la barre Chrono

Dans la même démarche d'augmenter l'apport journalier en protéines animales, je vous propose de vous aider des barres Chrono. Ce sont des barres de protéines de lait qui apportent chacune l'équivalent nutritionnel d'un steak haché de 100 g ce qui permettra de prévenir un excès d'appétit le soir et même très souvent de ne plus avoir envie de dîner.

La barre Chrono et ses protéines vont vous aider à parer à deux excès :

- soit une surcompensation en aliments végétaux pauvres en protéines responsables d'une prise de poids et de volume ;

- soit une perte de poids et de volume trop importante conduisant à un état ascétique.

Si vous avez encore faim après la barre Chrono, vous pourrez également ajouter :

Un gras végétal :

1 Chrono-box n° 1 (= 5 cl = 1 cuil. à soupe bien remplie) de fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, noix de pécan, pistaches, mais pas de graines oléagineuses (graines de courge, de tournesol, etc.)

- **ou** 1 avocat ;
- **ou** 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) d'olives, noires, violettes ou vertes.

– ou 1 fruit ou 1 dérivé sucré :

1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de fruits secs : raisins, abricots, canneberges, dattes, figues, pruneaux, etc. ;

- **ou** 1 fruit frais (sauf banane) ;
- **ou** 15 cl de jus de fruits ;
- **ou** 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de compote, sauf banane ;
- **ou** 1 Chrono-box n° 1 (= 5 cl = 1 cuil. à soupe bien remplie) de confiture, miel, sucre ou sirop d'érable ;
- **ou** 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de crème de marron.

Petit déjeuner

Les quantités seront les même pour les femmes et pour les hommes. L'idée étant en effet pour cette période d'habituer son foie à manger du fromage le matin, indépendamment de l'activité. Il est possible que la quantité recommandée selon votre taille soit supérieure à la quantité qui vous soit recommandée en phase définitive, selon votre activité. À vous de trouver la quantité qui vous conviendra ; en phase définitive les quantités seront toujours minimales.

Petit déjeuner					
Quantités théoriques pour les femmes et les hommes					
Aliments	Votre taille	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Fromage Quantité minimale	1,50 m ou moins	50 g	60 g	70 g	80 g
	1,60 m	60 g	70 g	80 g	90 g
	1,70 m	70 g	80 g	90 g	100 g
	1,80 m	80 g	90 g	100 g	110 g
	1,90 m et plus	90 g	100 g	110 g	120 g
Pain Quantité proportionnelle	1,50 m ou moins	25 g	30 g	35 g	40 g
	1,60 m	30 g	35 g	40 g	45 g
	1,70 m	35 g	40 g	45 g	50 g
	1,80 m	40 g	45 g	50 g	55 g
	1,90 m et plus	45 g	50 g	55 g	60 g
Huile d'olive Quantité minimale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	2 cuil. à café	3 cuil. à café	4 cuil. à café	5 cuil. à café
		3 cuil. à café	4 cuil. à café	5 cuil. à café	6 cuil. à café
		4 cuil. à café	5 cuil. à café	6 cuil. à café	7 cuil. à café
		5 cuil. à café	6 cuil. à café	7 cuil. à café	8 cuil. à café
		6 cuil. à café	7 cuil. à café	8 cuil. à café	9 cuil. à café
		7 cuil. à café	8 cuil. à café	9 cuil. à café	
ou Beurre Quantité maximale	Quelle que soit votre taille	10 g pour les femmes ; 12 g pour les hommes			
Thé, café, infusion, tisane, eau plate ou pétillante à volonté, sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant.					
Et surtout pas de jus de fruits (y compris orange et citron pressés).					

Déjeuner

Pour les femmes VIANDES ET ABATS					
Aliments	Votre taille	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Viande rouge Quantité minimale , pesée crue	1,50 m ou moins	150 g	160 g	170 g	180 g
	1,60 m	160 g	170 g	180 g	190 g
	1,70 m	170 g	180 g	190 g	200 g
	1,80 m	180 g	190 g	200 g	210 g
	1,90 m	190 g	200 g	210 g	220 g
	1,90 m et plus	190 g	200 g	210 g	220 g
Viande blanche et volaille Quantité minimale , pesée crue	1,50 m ou moins	170 g	180 g	190 g	200 g
	1,60 m	180 g	190 g	200 g	210 g
	1,70 m	190 g	200 g	210 g	220 g
	1,80 m	200 g	210 g	220 g	230 g
	1,90 m	210 g	220 g	230 g	240 g
	1,90 m et plus	210 g	220 g	230 g	240 g
Charcuterie et abats Quantité minimale , pesée crue Pas plus de 2 fois par semaine	1,50 m ou moins	160 g	170 g	180 g	190 g
	1,60 m	170 g	180 g	190 g	200 g
	1,70 m	180 g	190 g	200 g	210 g
	1,80 m	190 g	200 g	210 g	220 g
	1,90 m	200 g	210 g	220 g	230 g
	1,90 m et plus	200 g	210 g	220 g	230 g

Ces quantités sont établies pour une activité minimale (reportez-vous aux catégories ci-dessous).

Catégories d'activités	
Activité mini :	Retraités inactifs
Activité + :	Métiers sédentaires, retraités actifs
Activité ++ :	Métiers actifs (intellectuels et manuels)
Activité +++ :	Travaux de force, sportifs de haut niveau

Si votre activité est supérieure voici comme ajuster :

Activité + et ++ : ajoutez 10 g de protéines.

Activité +++ : ajoutez 20 g de protéine.

Pour les femmes FÉCULENTS CUIITS		
Votre taille	Activité mini et +	Activité ++ et +++
1,50 m ou moins	Chrono-box n° 2 (= 10 cl)	Chrono-box n° 3 (= 15 cl)
1,60 m	Chrono-box n° 2 (= 10 cl)	2 x Chrono-box n° 2 (= 20 cl)
1,70 m	Chrono-box n° 3 (= 15 cl)	2 x Chrono-box n° 3 (= 30 cl)
1,80 m	Chrono-box n° 4 (= 20 cl)	2 x Chrono-box n° 4 (= 40 cl)
1,90 m et plus	Chrono-box n° 5 (= 25 cl)	2 x Chrono-box n° 5 (= 50 cl)

Pour les hommes VIANDES ET ABATS					
Aliments	Votre taille	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Viande rouge Quantité minimale , pesée crue	1,50 m ou moins	150 g	160 g	170 g	180 g
	1,60 m	160 g	170 g	180 g	200 g
	1,70 m	170 g	200 g	230 g	270 g
	1,80 m	180 g	210 g	240 g	280 g
	1,90 m et plus	190 g	220 g	250 g	290 g
Viande blanche et volaille Quantité minimale , pesée crue	1,50 m ou moins	170 g	180 g	190 g	200 g
	1,60 m	200 g	210 g	220 g	240 g
	1,70 m	210 g	240 g	270 g	310 g
	1,80 m	220 g	250 g	290 g	320 g
	1,90 m et plus	230 g	260 g	290 g	330 g
Charcuterie / abats / canard Quantité minimale , pesée crue Pas plus de 2 fois par semaine	1,50 m ou moins	170 g	180 g	190 g	190 g
	1,60 m	180 g	190 g	200 g	220 g
	1,70 m	190 g	220 g	250 g	290 g
	1,80 m	200 g	230 g	260 g	300 g
	1,90 m et plus	210 g	240 g	270 g	310 g

Ces quantités sont établies pour une activité minimale (reportez-vous aux catégories ci-dessous).

--

Catégories d'activités

Activité mini :	Retraités inactifs
Activité + :	Métiers sédentaires, retraités actifs
Activité ++ :	Métiers actifs (intellectuels et manuels)
Activité +++ :	Travaux de force, sportifs de haut niveau

Si votre activité est supérieure voici comme ajuster :

Activité + et ++ : ajoutez 10 g de protéines.

Activité +++ : ajoutez 20 g de protéine.

Pour les hommes FÉCULENTS CUIITS		
Votre taille	Activité mini et +	Activité ++ et +++
1,50 m ou moins	Chrono-box n° 2 (= 10 cl)	Chrono-box n° 3 (= 15 cl)
1,60 m	Chrono-box n° 2 (= 10 cl)	2 x Chrono-box n° 2 (= 20 cl)
1,70 m	Chrono-box n° 3 (= 15 cl)	2 x Chrono-box n° 3 (= 30 cl)
1,80 m	Chrono-box n° 4 (= 20 cl)	2 x Chrono-box n° 4 (= 40 cl)
1,90 m et plus	Chrono-box n° 5 (= 25 cl)	2 x Chrono-box n° 5 (= 50 cl)

Goûter

Pour le goûter vous prendrez donc en priorité une barre Chrono et pourrez l'accompagner d'un gras végétal **ou** d'un fruit comme détaillé pp. 109-110.

Dîner

Le dîner de la phase d'apprentissage sera équivalent à celui de la phase définitive : poisson ou fruits de mer à volonté (ou viande blanche en

quantité limitée) + légumes verts.

Vous trouverez ce repas décrit en détails p. 191, et ci-contre les quantités de chaque aliment, communes aux hommes et aux femmes, quelle que soit votre activité physique.

Dîner Quantités recommandées pour hommes et femmes		
Poissons – à volonté		
	Votre hauteur	Quantité
Poisson gras ou Poisson maigre ou Fruits de mer pesés crus	Quelle que soit celle-ci	Quantité minimale : 100 g, selon votre appétit Quantité moyenne : 100 g de plus que votre hauteur en cm convertie en g
Viandes blanches		
Les quantités de viande blanche et volailles sont à respecter suivant votre hauteur, que vous soyez homme ou femme, jeune ou vieux, et quelle que soit votre activité physique. Elles sont réservées aux soirs de petite faim, car elles ne peuvent en aucun cas dépasser 40 g de moins que votre hauteur en centimètres convertie en grammes.		
	Votre hauteur	Quantités à ne pas dépasser
Viandes blanche pesées crues	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	110 g 120 g 130 g 140 g 150 g
Légumes verts		
	Votre hauteur	Quelle que soit votre activité
	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	Chrono-box n° 2 (= 10 cl) Chrono-box n° 2 (= 10 cl) Chrono-box n° 3 (= 15 cl) Chrono-box n° 4 (= 20 cl) Chrono-box n° 5 (= 25 cl)

ou 1 assiette plate de **salade verte** (quantité valable pour tous)

Les menus

Comme il n'est pas si facile d'intégrer de nouvelles habitudes alimentaires et en plus de trouver des idées pour varier les repas, je vous suggère donc ici des idées de menus pour vous accompagner le plus possible dans cet apprentissage de la Chrono-nutrition. Voilà au moins un élément de la charge mentale hebdomadaire que vous pouvez déléguer !

Le repas joker est positionné le samedi soir, mais libre à vous bien sûr de le déguster quand bon vous semble selon vos sorties et vos envies !

Semaine 1	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Toast pain de campagne + chèvre + cannelle + huile d'olive	Onglet de bœuf + purée de pommes de terre	Papillote dos de cabillaud – citron + haricots verts
Mardi	Baguette tradition + comté + huile d'olive	Foie de veau à la russe p. 330	Crevettes sautées à la citronnelle + julienne de légumes
Mercredi	Tartinettes de chèvre aux 3 parfums p. 312	Poulet au curry + lentilles corail	Blanquette de lotte p. 350
Jeudi	Croque cheddar-jambon de pays + huile d'olive	Steak tartare + frites	Saumon au sésame et sauce soja + poêlée de courgettes
Vendredi	Pain de campagne + roquefort + huile d'olive	Escalope de dinde + pois chiche au cumin	Langoustines + salade
Samedi	Baguette tradition + cantal + huile d'olive	Chili con carne (bœuf et haricots rouge)	Joker
Dimanche	Œuf sur le plat + emmental + baguette tradition	Blanquette d'agneau p. 324	Églectin + fondue de poireaux

Semaine 2	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Tartines grillées au Rouy	Filet mignon sauce	Filets de maquereaux à la

	p. 313	moutarde + lentilles vertes	moutarde + endives braisées
Mardi	Baguette tradition + reblochon + huile d'olive	Côtes de porc + flageolets	Thon au fenouil p. 346
Mercredi	Chèvre chaud sur toast de pain de campagne	Cuisse de lapin + pommes de terre au four	Filets de bar + poêlée de champignons
Jeudi	Baguette tradition + brie + huile d'olive	Hachis parmentier	Filets de lieu jaune + fenouil
Vendredi	Pain de campagne + camembert + huile d'olive	Onglet de bœuf + pois cassés	Crevettes au lait de coco + carottes vapeur
Samedi	Baguette tradition + fromage de brebis + huile d'olive	Côtes de veau aux cèpes p. 340	Joker
Dimanche	Croque cheddar-jambon de pays + huile d'olive	Poulet basquaise + pommes de terre	Filets de cabillaud + haricots verts

Semaine 3	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Tartine de campagne cabécou + herbes de Provence + huile d'olive	Palette de porc aux lentilles	Pétoncles aux petits légumes
Mardi	Baguette tradition + pont-l'évêque + huile d'olive	Magrets de canard + purée de pommes de terre	Papillote de julienne p. 353
Mercredi	Tartines au comté et au cumin p. 314	Saucisse de Toulouse + haricots Soisson	Blanquette de la mer + poireaux
Jeudi	Croque emmental-jambon + huile d'olive	Escalopes de poulet à l'estragon p. 337	Filets de merlan + purée de betterave
Vendredi	Baguette tradition et cheddar gratiné au four	Blanquette de veau + petits pois	Filets de cabillaud + butternut
Samedi	Pain de campagne + brillat-savarin + huile d'olive	Boudin noir + fèves fraîches	Joker
Dimanche	Baguette tradition + fourme d'Ambert + huile d'olive	Entrecôte + pommes de terre sautées	Dorade + aubergines et poivrons

Semaine 4	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Toast chèvre frais + noix + huile d'olive	Bavette de bœuf +	Wok de calmars +

		pommes vapeur	brocolis
Mardi	Œufs à la coque p. 318	Saucisse de Morteau + haricots blancs	Filets de flétan + asperges
Mercredi	Baguette tradition + saint-nectaire + huile d'olive	Boulettes de viande + lentilles corail	Dos de saumon + épinards
Jeudi	Crottin de Chavignol gratiné + thym sur tartine de pain de campagne	Confit de canard + pommes sarladaises	Filets de merlu + tomates sur le gril
Vendredi	Baguette tradition + Pavé d’Affinois + huile d’olive	Jarret de porc aux lentilles p. 336	Cabillaud au curry p. 349
Samedi	Tartines pain de campagne + chèvre + cannelle + huile d’olive	Jambon vendéen + mogettes	Joker
Dimanche	Croque emmental-jambon + huile d’olive	Sauté de veau aux olives p. 321	Colin + poêlée de courgettes

À la fin de ces 4 semaines, vous aurez appris à manger plus de protéines et les grands principes de la Chrono-nutrition n’auront plus de secret pour vous ! Vous pourrez donc passer au programme de phase définitive expliqué en détail dans le chapitre suivant, qui va être plus permissif : vos aliments principaux peuvent maintenant être pris à volonté et vous pouvez vous permettre jusqu’à deux repas joker par semaine !

Il faudra néanmoins rester raisonnable sur les quantités des aliments complémentaires (le pain du petit déjeuner, les féculents du déjeuner et les légumes du dîner) et ne pas oublier que vous aurez maintenant la possibilité d’y ajouter un bon nombre de sauces, épices et condiments selon vos goûts.

Votre journée type personnelle

Phase d’apprentissage

Attention : les quantités varient selon votre sexe, votre hauteur et votre activité physique. Consultez les tableaux correspondant aux différents repas et inscrivez les quantités recommandées.

Le petit déjeuner

Tableau p. 111

- au moins..... g de tous les fromages (sauf : lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse...) ;
- au plus..... g de pain frais ou grillé ;
- cuil. à café d’huile d’olive ;

- ou..... g de beurre doux ou salé (sauf en cas d'hypertension) ;
- + (si matinée longue) + fromage + ... œufs et/ou..... g de charcuterie ;
- thé, café, tisane, eau plate ou pétillante...sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant.

Le déjeuner

Tableaux pp. 112 à 115

- au moins..... g de viande rouge ;
- ou au moins..... g de charcuterie et/ou abats (pas plus de deux fois par semaine) ;
- ou au moins..... g de viande blanche ou volaille ;
- ou au moins..... œufs en omelette, durs, mollets, brouillés... (pas plus de une fois par semaine) ;
- ou (variante 1)..... g de poisson gras + ... g de viande ;
- ou (variante 2)..... g de fromage + ... g de poisson gras ;
- cuil. à soupe maximum de féculents (fèves, haricots, lentilles, pommes de terre...), chauds ou froids, même au beurre ou en vinaigrette.

Le goûter

C'est le même pour tout le monde ! Attention : si vous le prenez tard (plus de 6 h après le déjeuner), divisez par deux les quantités de gras végétaux et de fruits et dérivés sucrés.

1 barre Chrono + 1 gras végétal ou 1 fruit ou dérivé sucré

Parmi les gras végétaux :

- soit 1 Chrono-box n° 1 (= 5 cl = 1 cuil. à soupe bien remplie) de fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, noix de pécan, pistaches, mais pas de graines oléagineuses (graines de courge, de tournesol, etc.) ;
- soit 1 avocat ;
- soit 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) d'olives, noires, violettes ou vertes.

Parmi les fruits ou dérivés sucrés :

- soit 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de fruits secs : raisins, abricots, canneberges, dattes, figues, pruneaux...
- soit 1 fruit frais (sauf banane) ;
- soit 15 cl de jus de fruits ;
- soit 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de compote, sauf banane ;
- soit 1 Chrono-box n° 1 (= 5 cl = 1 cuil. à soupe) de confiture, miel, sucre ou sirop d'érable ;
- soit 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de crème de marron.

Le dîner

Tableau p. 117

- minimum de 100 g de poisson ou fruits de mer (à volonté) ;
- ou.....g de viande blanche ou volaille, de préférence sans sauce ;

- cuil. à soupe maximum de légumes verts toujours cuits en hiver, cuits ou crus en été, et qui peuvent être dans les deux cas en vinaigrette.

Les boissons

Je l'ai dit pour le petit déjeuner, et c'est valable pour **toute la journée, tous les jours de la semaine, on boira à volonté** : eau plate ou pétillante, thé, café, tisane sans lait ni sucre ni édulcorant et, bien entendu, aucune autre boisson, pas plus alcoolisée qu'artificielle. Donc **pas de vin**, à l'exception bien sûr des repas joker de la semaine.

1 repas joker par semaine (voir p. 99)

Pensez aussi que vous avez droit à un repas joker dans la semaine et que vous pourrez à ce moment-là laisser libre cours à vos envies.

5.

La phase définitive

OceanofPDF.com

**LE PETIT
DÉJEUNER**
**Repas
indispensable**

- Fromage
- Pain
- Beurre ou huile d'olive
- Boisson chaude ou froide,
sans sucre ni miel, ni édulcorant et sans lait

Les fondations de la journée

Parce que votre corps est une belle machine, il est exigeant sur la qualité des soins qu'on lui prodigue.

Le petit déjeuner doit vous permettre de maîtriser votre appétit suffisamment longtemps pendant la matinée. Si vous avez la chance de pouvoir gérer vos horaires, faites-en un moment privilégié de la journée. Dégustez-le dans un endroit agréable, seul ou avec vos proches, dans le

silence, ou la douceur d'une petite musique, ou en compagnie des informations du matin à la télévision ou avec l'accompagnement sympathique de votre radio préférée, chez vous ou au café du coin...

Mais si vous êtes de celles ou ceux qui démarrent la journée sur les chapeaux de roues, ne le négligez pas, cela vous condamnerait à courir jusqu'au soir après une sensation de faim.

Pour les martyrs de l'horloge, j'ai prévu un petit déjeuner qui pourra soit être préparé la veille pour être avalé en vitesse le matin de très bonne heure ou, s'il le faut, dans le métro, le bus ou la voiture, soit au contraire mitonné au lever avec gourmandise pour être ensuite savouré avec délectation.

Ne vous privez surtout pas de commencer la journée en calmant bien votre appétit et sachez que si vous ne le faites pas, votre cerveau vous fera savoir bien avant la fin de la matinée que vous avez eu vraiment tort de ne pas écouter mes conseils pour un bon démarrage !

Le petit déjeuner constitue la base nutritionnelle de la journée, destinée à donner à l'organisme les premiers éléments de sa reconstruction quotidienne. Je l'ai doté d'un maximum d'énergie sous la forme la plus concentrée possible, afin de ne pas surcharger votre estomac, tout en vous réhabituant à manger suffisamment pour ne plus faire un supplice de vos fins de matinée.

Il pourra même être plus abondant si vous êtes déjà habitués à beaucoup manger le matin, et c'est pour cela que j'ai ajouté un possible complément d'œufs et/ou de charcuterie.

Si vous ratez ou, pire, si vous sautez le premier repas d'une journée normale, vous fausserez la chronobiologie de celle-ci et ne pourrez plus prétendre maîtriser votre poids et votre volume, ni gérer correctement votre santé.

Vous connaissez tous l'adage : « L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt. »

J'en ajouterai deux autres, issus de mon expérience de gériatre : « C'est en vous levant tôt que vous vivrez vieux. » Et surtout : « Mangez bien et bougez régulièrement, vous vieillirez moins vite. »

Avis donc aux inactifs et aux retraités : si, pour suivre mes recommandations, vous avez pris votre petit déjeuner suffisamment tôt, ne faites surtout pas l'erreur de vous recoucher après. Gardez donc bien tout cela en mémoire, que ce soit pour bientôt ou pour beaucoup plus tard, suivant votre âge actuel.

Selon que vous êtes un homme ou une femme, grand ou petit, sédentaire ou hyperactif, vous choisirez votre menu du petit déjeuner dans le tableau (voir pp. 129-131). Plus vous mangerez le matin, en respectant mes recommandations, plus belle sera votre journée !

Les enfants de plus de deux ans (c'est l'âge du sevrage) pourront aussi suivre ce programme, les parents devant surtout les laisser se nourrir à volonté afin de préserver leur instinct naturel, bien meilleur guide que notre apprentissage.

Vive les tartines !

Vous ne rêvez pas, le menu de votre premier repas est un vrai repas composé de pain, huile d'olive ou beurre et fromage. Vous pourrez déguster des tartines, goûteuses et craquantes en toute bonne conscience. Mais attention ! Le choix du pain est primordial et sera très ciblé, ce que je vous expliquerai plus loin.

Les quantités de ce petit déjeuner qui démarre la journée seront assujetties à votre hauteur et à la durée entre votre petit déjeuner et votre déjeuner.

Cependant, je ne le répéterai jamais assez, si vous vous recouchez après l'avoir pris ou si vous le prenez trop peu de temps avant le déjeuner, vous risquez fort, dans les deux cas, de ne pas pouvoir métaboliser vos aliments et de subir un fâcheux effet de stockage.

N'oubliez pas qu'il faudra, de toute façon, au moins 4 à 6 heures d'intervalle entre ce premier repas de la journée et le deuxième, et que les quantités seront à la fois en fonction de votre hauteur et de votre besoin

d'énergie non seulement pour une durée plus ou moins longue, mais également en prévision de votre reconstruction cellulaire nocturne.

Si, en prenant les quantités conseillées, on s'aperçoit qu'on a eu très faim au moins une heure et demie avant le deuxième repas, il sera sage d'augmenter la quantité de fromage ou d'ajouter des œufs ou de la charcuterie aux petits déjeuners suivants. Mais retenez bien que, dans tous les cas, on ne doit jamais réduire les quantités de fromage sous quelque prétexte que ce soit.

N'ayez pas peur de manquer de vitamines et surtout, rassurez-vous, celles-ci sont présentes dans le pain en quantité suffisante pour démarrer vos activités quotidiennes. Sans compter que le beurre et, bien mieux encore, l'huile d'olive, en assurent un apport important.

Mais l'être humain ayant des goûts complexes, il reste le problème de celles et ceux qui n'aiment pas notre petit déjeuner « à la française ».

Pour ceux-là, mon épouse a préparé des petits déjeuners dont tout le monde pourra profiter à son goût et suivant sa fantaisie.

Petit déjeuner Quantités théoriques pour les FEMMES					
En fait, les bonnes quantités sont celles qui respecteront votre appétit réel					
Matinée normale					
Aliments	Votre hauteur	Mini Retraités inactifs	Activité + Métiers sédentaires, retraitées actives	Activité ++ Métiers actifs (intellectuels et manuels)	Activité +++ Travaux de force, sportives de haut niveau
Fromage Quantité minimale	1,50 m				
	ou				
	moins	60 g	80 g	100 g	120 g
	1,60 m	70 g	90 g	110 g	130 g
	1,70 m	80 g	100 g	120 g	140 g
	1,80 m	90 g	110 g	130 g	150 g
	1,90 m	100 g	120 g	140 g	160 g
	et plus				

Pain Quantité proportionnelle	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	30 g 35 g 40 g 45 g 50 g	40 g 45 g 50 g 55 g 60 g	50 g 55 g 60 g 65 g 70 g	60 g 65 g 70 g 75 g 80 g
Huile d'olive Quantité minimale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	2 cuil. à café 3 cuil. à café 4 cuil. à café 5 cuil. à café 6 cuil. à café	3 cuil. à café 4 cuil. à café 5 cuil. à café 6 cuil. à café 7 cuil. à café	3 cuil. à café 4 cuil. à café 5 cuil. à café 6 cuil. à café 7 cuil. à café	4 cuil. à café 5 cuil. à café 6 cuil. à café 7 cuil. à café 8 cuil. à café
Ou Beurre Quantité maximale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	10 g 10 g 10 g 10 g 10 g	10 g 10 g 10 g 10 g 10 g	10 g 10 g 10 g 10 g 10 g	10 g 10 g 10 g 10 g 10 g
Thé, café, infusion, tisane, eau plate ou pétillante à volonté, sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant. Et surtout pas de jus de fruits (y compris orange et citron pressés).					

Petit déjeuner Quantités théoriques pour les HOMMES					
En fait, les bonnes quantités sont celles qui respecteront votre appétit réel					
Matinée normale					
Aliments	Votre hauteur	Mini Retraités inactifs	Activité + Métiers sédentaires, retraités actifs	Activité ++ Métiers actifs (intellectuels et manuels)	Activité +++ Travaux de force, sportifs de haut niveau
Fromage Quantité	1,50 m ou	80 g 90 g	100 g 110 g	120 g 130 g	140 g 150 g

minimale	moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	100 g 110 g 120 g	120 g 130 g 140 g	140 g 150 g 160 g	160 g 170 g 180 g
Pain Quantité proportionnelle	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	40 g 45 g 50 g 55 g 60 g	50 g 55 g 60 g 65 g 70 g	60 g 65 g 70 g 75 g 80 g	70 g 75 g 80 g 85 g 90 g
Huile d'olive Quantité minimale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	2 cuil. à café 3 cuil. à café 4 cuil. à café 5 cuil. à café 6 cuil. à café	3 cuil. à café 4 cuil. à café 5 cuil. à café 6 cuil. à café 7 cuil. à café	3 cuil. à café 4 cuil. à café 5 cuil. à café 6 cuil. à café 7 cuil. à café	4 cuil. à café 5 cuil. à café 6 cuil. à café 7 cuil. à café 8 cuil. à café
ou Beurre Quantité maximale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	12 g 12 g 12 g 12 g 12 g	12 g 12 g 12 g 12 g 12 g	12 g 12 g 12 g 12 g 12 g	12 g 12 g 12 g 12 g 12 g
Thé, café, infusion, tisane, eau plate ou pétillante à volonté, sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant. Et surtout pas de jus de fruits (y compris orange et citron pressés).					

Petit déjeuner si la matinée est longue
• Fromage : autant qu'il vous en faudra pour tenir le coup pendant 5 à 7 heures ; • Pain : la moitié du poids de fromage (jusqu'à 100 g de pain pour 200 g de fromage par exemple) ;

- Huile d'olive de 2 cuil. pour 40 g de pain à 8 cuil. à café pour 90 g de pain – ou beurre : jamais plus de 10 g pour les femmes et 12 g pour les hommes ;
- Thé, café, infusion, tisane, eau plate ou pétillante à volonté, sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant.

+ selon la durée prévue entre le petit déjeuner et le déjeuner

• 2 à 6 œufs* ; – et/ou 50 à 150 g de charcuterie ;

– et/ou 1 barre Chrono**.

Attention :

*** Vous pouvez consommer des œufs à volonté le matin mais 1 fois seulement par semaine au déjeuner, et uniquement si vous n'en avez pas pris au petit déjeuner.**

**** La barre Chrono est à prendre de préférence au cours de la matinée accompagnée d'un verre d'eau, mais peut être prise au petit déjeuner si ce n'est pas possible autrement.**

Le petit déjeuner sera donc riche en lipides, car il faut **manger gras le matin**. Mais attention, pas n'importe quel gras : il faudra privilégier les apports en gras saturés, dont la plus grande partie est contenue dans les fromages bien gras.

Ce repas clé est nécessaire pour la fabrication des parois cellulaires, qui sont faites essentiellement de lipides poly-insaturés que votre organisme va métaboliser pendant toute la journée à partir des gras saturés. Il permettra également d'éviter le fameux coup de pompe pendant la matinée grâce à son apport en sucres lents, complété par une partie des protéines.

Ce petit déjeuner a donc une importance primordiale pour réparer et reconstruire la nuit cette machine humaine qui se construit de la naissance jusqu'à la fin de la croissance et se répare sans cesse pour échapper à l'usure.

Réfléchissez bien : je suis sûr que si vous passez en revue vos façons de manger le matin, que ce soit en vacances, en voyage, ou avant d'aller travailler, vous retrouverez d'énormes différences dans la sensation de votre corps au cours de la matinée suivant le petit déjeuner que vous aurez pris.

Après avoir essayé ce nouveau petit déjeuner, vous serez surpris par la sensation de bien-être qui vous accompagnera jusqu'au déjeuner, sans les habituelles envies de grignoter au milieu ou vers la fin de la matinée.

Surtout pas de sucres rapides au petit déjeuner !

Les sucres lents sont les amis de votre organisme au petit déjeuner ; en revanche, les sucres rapides sont des ennemis car ce sont des carburants rapides. En manger à un moment où l'organisme a essentiellement besoin de lipides et de protéines, va déclencher deux processus nuisibles au bon démarrage de la journée :

- une trop forte sécrétion d'insuline, laquelle va parfois faire chuter de façon spectaculaire le taux de sucre dans le sang et provoquer une sensation de malaise plus ou moins intense, ce qui explique le gros coup de fatigue du milieu de la matinée ;

- le blocage complet du processus de métabolisation des corps gras et des protéines ; ce blocage faisant apparaître le soir un appétit aussi féroce que si vous aviez sauté votre petit déjeuner, même si vous avez eu l'impression fausse que vous pouviez très bien vous en passer.

Notre ordinateur personnel est paresseux : s'il a le choix entre une voie rapide et une voie lente, il choisit toujours d'aller au plus simple et de prendre le chemin le plus rapide... Il fonctionne alors en roue libre et laisse de côté son travail matinal de reconstruction en partenariat avec les sucres lents, pour sauter sur les sucres rapides qui sont immédiatement consommés, expliquant notre coup de fatigue de la matinée.

Commencer la journée par des confitures et des viennoiseries constitue donc une grossière erreur, mais en France les habitudes culturelles ont la peau dure ! Pourtant, quand vous aurez essayé pendant quelques jours le petit déjeuner de la Chrono-nutrition, vous oublierez vite ces sucreries du matin. Mais ne craignez rien, vos confitures auront aussi leur rôle à jouer comme d'autres sucres rapides, plus tard, au goûter, comme nous le verrons plus loin.

Habituez-vous à commencer votre journée par des corps gras accompagnés de sucres lents, que le pain contient en bonne quantité. Car il faut des sucres lents en plus d'une partie des protéines pour apporter une quantité suffisante d'énergie utilisable pendant toute la matinée. L'autre partie des protéines sera métabolisée pour commencer dès le matin à

approvisionner en briques le corps qui dispose de son ciment. Pain et huile d'olive (ou beurre) accompagneront donc le fromage sur la table de vos petits déjeuners.

Et si le matin, à l'heure du lever, l'idée d'avoir à affronter la journée vous donne l'envie d'aller vous recoucher, il ne s'agit pas d'une fatigue liée à un manque de sucre rapide, mais de la bien connue asthénie psychique du réveil traduisant une difficulté intellectuelle de mise en route.

Celle-ci disparaîtra vite si vous avez le courage de passer au petit déjeuner que je vous propose et votre matinée sera plus agréable qu'elle ne l'a jamais été. Vous réserverez les sucres rapides pour le goûter, seul moment où ils seront utiles.

■ *Les fromages, n'importe quand ?*

Surtout pas ! Car en nutrition le fromage peut être le meilleur et le pire des aliments : le meilleur si on le mange le matin ; le pire si on le mange le soir.

J'ajouterai que cet aliment rituel pour clore le repas de midi n'est pas recommandé pour tout le monde en dehors des repas joker car il est extrêmement dangereux pour les gens sujets à une hypercholestérolémie, surtout si celle-ci est génétique.

Et s'il tient lieu de repas du soir, ou accompagne celui-ci, il est pris alors à un moment qui ne convient pas à notre métabolisme et sera obligatoirement stocké. La pire de toutes les erreurs nutritionnelles étant la soupe à l'oignon qui termine, à l'aube, les soirées prolongées.

Cholestérol

Votre corps a besoin de cholestérol pour se reconstruire, on le sait. Mais il ne se reconstruit pas au même rythme 24 heures sur 24, et c'est la grande découverte de la

chronobiologie nutritionnelle. Dans les heures qui suivent le lever, le métabolisme du cholestérol est à son maximum d'activité.

Dans les 4 à 6 heures qui suivent, la demande en corps gras se reproduira, moins forte, tandis que celle en protéines sera à son point fort. En fin d'après-midi ou de journée, apparaît dans le sang le petit pic d'insuline consécutif au pic de cortisol ; ce qui nécessitera un apport de sucres. Les sucres en petite quantité seront les bienvenus, mais il sera trop tard pour charger son corps en lipides saturés et en protéines lourdes (viande)... à moins qu'on ne désire les stocker !

Consommé le matin, le fromage se pare de toutes les vertus. On y trouvera une bonne part de protéines animales, auxquelles on va ajouter, grâce au pain, des protéines végétales et des sucres lents pour compléter la ration alimentaire souhaitable.

Tous les fromages sont bons et sont utiles. Nous devons les choisir en fonction de nos goûts et de nos envies, à condition qu'ils soient très gras.

Sont bien entendu exclus les fromages blancs, les fromages frais, le lait, les petits-suisseurs, les yaourts et tous les produits lactés sous forme semi-liquide. Liste à laquelle j'ai ajouté récemment les boissons végétales, m'étant aperçu que les amateurs de laitages interdits les avaient remplacés par ces boissons bardées de sucres rapides...

Bien entendu, on peut panacher ses fromages et les répartir en petites parts.

Faites-vous plaisir avec les centaines de fromages qu'on peut choisir en France :

- pâtes molles à croûte lavée (maroilles, livarot, pont-l'évêque) ;
- pâtes pressées cuites (beaufort, comté) ;
- fromages fondus (au jambon, aux fines herbes) ;
- pâtes molles à croûte fleurie (brie, camembert, coulommiers) ;
- pâtes persillées (roquefort, bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert) ;
- pâtes pressées non cuites (saint-nectaire, reblochon, cantal) ;
- chèvres (chabichou, rocamadour, pouligny-saint-pierre)...

Et ajoutez même si vous le voulez à cette liste les fromages étrangers, qu'ils soient de Hollande, de Suisse ou d'ailleurs. Je ne tiens pas compte des pourcentages en corps gras, préférant vous laisser le choix en fonction de leur saveur et de leur moelleux.

Suivez les saisons et découvrez ainsi les plaisirs d'un vacherin à l'automne, d'un bon fromage de chèvre au printemps...

La plupart des magasins font régulièrement des promotions : n'hésitez pas à en profiter et congelez les fromages, emballés dans de l'aluminium en portions ; la plupart d'entre eux le supportent très bien. En tête de ces fromages faciles à congeler viennent ceux qui contiennent le moins d'humidité (comté, beaufort, tomme, saint-nectaire), puis les munster, reblochon, chèvre et camembert.

Sortez-les du congélateur la veille au soir et laissez-les à température ambiante, sans emballage.

Si le goût trop prononcé de certains fromages vous gêne, essayez des fromages doux de type brillat-savarin, Caprice des Dieux, mais surtout pas de fromages frais ni de fromages blancs. Ne me dites pas maintenant que vous ne trouvez rien à votre goût dans ces savoureuses productions françaises ou étrangères !

Je vous rassure, huit jours suffisent à les faire entrer sans souffrir dans vos habitudes alimentaires du matin, puis à les rendre indispensables à votre bien-être.

Et si vous voulez garder une impression de petit déjeuner gourmet, lancez-vous dans quelques préparations faciles imaginées par mon épouse : *Croque-monsieur, Tarte au munster, Quiche lorraine, Tartines gratinées au Rouy et à la maniguette, Crêpes au sarrasin aux cinq fromages...* dont vous trouverez les recettes en fin d'ouvrage.

Ce petit déjeuner gourmand va vous permettre de faire face largement à toutes les fatigues et dépenses d'énergie de la matinée. Vous attendrez ainsi, avec une parfaite décontraction et aussi longtemps qu'il le faudra, le repas du midi.

Si vous n'aimez pas le fromage

Première solution. Sans aucun doute la plus efficace et en même temps la plus agréable : cachez ce fromage dont l'aspect, l'odeur, ou les deux, vous gênent dans des croque-monsieur, des tartes, des tourtes ou des crêpes (recettes pp. 307-318).

Cela peut vous surprendre, mais comme il faut absolument des corps gras le matin, mieux vaut ajouter du jambon, de préférence cru, que par exemple, des confitures, des compotes, des fruits ou du miel dont on connaît l'effet néfaste à ce moment de la journée.

Ces préparations auront l'avantage d'évoquer des desserts et surtout d'avoir changé totalement le goût et atténué l'odeur des fromages grâce à la cuisson.

Je précise d'ailleurs que si je préfère vous proposer le fromage, c'est qu'il a une très grande importance dans le métabolisme du calcium : la quantité minimale de fromage recommandée pour votre hauteur vous protégera, Mesdames, du risque d'ostéoporose, dont on s'est récemment aperçu qu'il fallait se prémunir au moins vingt ans avant la ménopause, c'est-à-dire chez des femmes encore très jeunes.

Choisir son petit déjeuner cuisiné

- Crêpes salées aux pois chiches, p. 307
- Crêpes salées au sarrasin, p. 308
- Crêpes au sarrasin aux cinq fromages, p. 309
- Croque-monsieur tradition, p. 310
- Tarte au munster, p. 311
- Tartinettes de chèvre aux 3 parfums, p. 312
- Tartines grillées au Rouy et à la maniguette, p. 313
- Tartines gratinées au comté et au cumin, p. 314
- Tourte au camembert, p. 315
- Quiche lorraine, p. 316
- Œufs à la coque et mouillettes, p. 318

Pour connaître la quantité qui vous est recommandée, prenez sur votre programme personnel (p. 212) le poids minimum de l'ensemble des composants du petit déjeuner, en comptant 50 g

pour un œuf.

Sachant que les composants gras de ce petit déjeuner (sauf le beurre) peuvent être augmentés autant qu'il le faudra suivant votre dépense d'énergie dans la matinée et dans la journée.

Et si vous avez d'autres idées, n'hésitez pas à les essayer pourvu que vous respectiez les proportions et les aliments autorisés.

Cela permettra aux imaginatifs de se réconcilier avec les fromages sans souffrir, et à ceux qui n'aiment pas le pain de résoudre leur problème sans tomber dans le **piège redoutable des céréales arrosées de lait**, lequel cumule les inconvénients du lait et du sucre.

Je vous rappelle que le lactose est totalement interdit dans notre alimentation à partir de l'âge de deux ans et les sucres rapides interdits en dehors du goûter et des repas de fête, les fameux jokers.

Deuxième solution. Essayez de vous réadapter très progressivement en réalisant des préparations de fromage mou mixé avec une cuillerée à soupe de crème fraîche (pas de fromage blanc, qui contient du lactose) pour satisfaire la quantité de lipides souhaitable le matin. Pensez à tous les fromages que vous voudrez, pourvu qu'ils ne contiennent pas de petit-lait.

Troisième solution. Le petit déjeuner à l'allemande ou à l'anglaise : on remplacera le fromage par des charcuteries, des œufs, du jambon cru ou braisé (le jambon blanc n'est pas assez gras) et par toutes les viandes grasses que l'on voudra, chaudes ou froides.

N'oubliez pas que, si vous êtes voyageurs d'affaires ou touriste, tous les hôtels internationaux proposent un petit déjeuner qui permet de rester dans les principes de la Chrono-nutrition. Mais attention, sur ce schéma, les fantaisies hôtelières greffent, hélas, une importante quantité de sucres plus ou moins rapides contenus dans les jus de fruits, confitures, fruits frais ou secs, compotes, pains de mie, pains au lait, préparations céréalières qu'il conviendra d'éliminer totalement, sans compter les sucres des yaourts et du lait, qu'il faudra également exclure, la transformation du lactose en galactose inondant l'organisme de sucres, non pas lents comme certains le prétendent, mais retardés et prêts à l'emploi.

Petit déjeuner à l'anglaise

- œufs sur le plat ;
- bacon ou jambon fumé ;
- tartines de baguette de pain tradition bien beurrées ;
- thé, café, infusion, tisane, eau plate ou pétillante à volonté, sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant.

Et surtout pas de jus de fruits, donc ni orange ni citron pressés.

Petit déjeuner à l'allemande

- œufs brouillés ou en omelette ;
- saucisses (de Strasbourg, par exemple) ;
- tranche de petit salé ;
- pain de campagne ;
- thé, café, infusion, tisane, eau plate ou pétillante à volonté, sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant.

Et surtout pas de jus de fruits, donc ni orange ni citron pressés.

■ *Le pain, pas n'importe lequel !*

Ne vous compliquez pas la vie, la quantité de pain doit tout simplement être la moitié du poids de fromage, quelle que soit la quantité de celui-ci.

Si les sucres rapides sont trop vite brûlés au petit déjeuner par l'organisme, les sucres lents seront un carburant beaucoup mieux utilisé et n'empêcheront pas la mise en place du métabolisme des graisses, que le feu de paille des sucres rapides ferait capoter. Les céréales préparées sont donc à proscrire, tout comme l'association sucre/gras, particulièrement redoutable à ce moment de la journée.

Tous les pains ne sont pas bons, ou du moins loin d'être parfaits, certains fabriqués avec des farines bas de gamme, d'autres sucrés, astuce des

fabricants pour fidéliser leur clientèle et créer cette fameuse dépendance, bien connue des nutritionnistes et des diététiciens.

Donc attention aux biscottes, pains de mie et autres pains industriels, pain blanc, baguette ordinaire en apparence bien appétissants, mais qui contiennent tous sans exception des sucres rapides.

On se réglera en revanche de bon pain de campagne et de baguette tradition, à condition qu'ils soient fabriqués de façon artisanale dans une vraie boulangerie (on en trouve partout en France et... même à Paris !). Si vous faites vous-même votre pain, utilisez bien de la farine tradition ou pour pain de campagne.

Baguette... tradition ou ordinaire ?

Ces deux baguettes pourraient sembler assez similaires, mais ce n'est absolument pas le cas. Fuyez la baguette ordinaire (qui contient l'équivalent de 20 à 25 morceaux de sucre !) et optez pour la tradition !

Car au-delà de son goût délicieux, la baguette tradition a dû respecter une charte exigeante pour obtenir son label : une liste d'ingrédients stricte (farine, levure ou levain, eau et sel – c'est tout !), sans additif (alors qu'on peut trouver des acides lactiques, acétiques ou ascorbiques dans la baguette ordinaire), et un temps de fermentation bien plus long. Tout ceci permet au pain tradition d'avoir un indice glycémique plus bas et d'être plus riche en fibres ; il sera ainsi plus rassasiant.

Si vous n'aimez pas le pain

Pas de problème, on peut le remplacer par des pâtes à tartes salées (surtout pas sucrées), fourrées au fromage, qu'elles soient brisées ou feuilletées.

■ *L'huile d'olive ou le beurre ?*

On ajoutera à ce pain de bons acides gras saturés, huile d'olive ou beurre.

Il y a quelques années, je proposais le beurre comme aliment gras à mettre sur le pain, et accessoirement l'huile d'olive en petite quantité. Mais je me suis aperçu que l'huile d'olive était un bien meilleur aliment sur le plan santé et qu'il fallait la privilégier sans limiter la quantité comme je le faisais. Privilégiez donc tant que vous voudrez l'huile d'olive.

Privilégiez l'huile d'olive...

L'huile d'olive, beaucoup plus riche en vitamines A que le beurre, est à privilégier surtout si vous êtes sujets à une hypercholestérolémie. Elle pourra être consommée à volonté, mais pas moins que la quantité minimale recommandée dans le tableau des quantités.

... À défaut choisissez le beurre

Le beurre, est bénéfique le matin, mais attention, il est toxique le soir. Quelle que soit votre hauteur, la quantité de beurre ne devra jamais dépasser 10 g pour les femmes et 12 g pour les hommes (plaquettes individuelles proposées dans les hôtels). Le beurre pourra être doux ou salé selon vos goûts, sauf si vous êtes sujets à l'hypertension artérielle.

Hypertension

Attention ! Si vous souffrez d'hypertension, surtout à minimale élevée, le beurre salé vous sera refusé, et je vous prie de bien vouloir écouter votre médecin... Ce petit bonheur pourrait vous valoir de gros ennuis !

Beurre de printemps, jaune d'or et parfumé, beurre d'été puissant, beurre d'hiver presque blanc, tous seront bons pourvu qu'ils soient naturels, de qualité et que leur quantité reste modeste.

Et pensez à sortir le beurre du réfrigérateur la veille au soir pour faciliter la confection de vos tartines.

Fuyez les beurres à tartiner !

Savez-vous ce qu'on met dans le beurre à tartiner, comme dans beaucoup d'aliments prétendument « allégés » ? De l'eau et des algues. Si cela vous amuse de manger des algues, après tout, pourquoi ne pas vous laisser faire, c'est sans danger. Mais cela ne présente aucun intérêt nutritionnel, surtout quand on sait que ces carraghénanes, aussi appelés « mousses d'Irlande », grandes algues jaunes se déroulant en rubans sur des centaines de mètres le long du littoral de l'Atlantique nord, sont récoltés par tonnes, bien tassés dans d'énormes bateaux conteneurs, puis traités dans des usines spécialisées pour ressortir sous forme de mètres cubes de matière translucide et gélatineuse...

Si vous n'aimez ni l'huile d'olive ni le beurre

L'idéal sera bien entendu de l'huile d'olive, mais certains d'entre vous n'aiment ni l'un ni l'autre. Dans ce cas, il vous restera la solution d'augmenter votre part de fromage. Tant pis pour les vitamines A, vous les retrouverez dans d'autres aliments au cours de la journée (foie, jaune d'œuf, carottes, épinards, tomates, abricots...).

Vous mettrez alors directement ce fromage sur le pain, car je vous rappelle que les fromages à tartiner sont interdits.

■ *Les boissons*

N'oubliez pas que les jus de fruits sont interdits en dehors du goûter !

Ceux-ci sont bien entendu autorisés au moment du goûter, mais ne doivent en aucun cas figurer dans le petit déjeuner, pas plus que cette étrange habitude de boire du jus de citron qu'on a vicieusement inculquée à des millions de gens auxquels on n'a pas rendu service, c'est le moins qu'on puisse dire ! Leur faisant ainsi absorber une boisson contenant des sucres rapides, ce qui n'est vraiment pas le moment, le petit déjeuner ne devant ni inclure ni précéder l'absorption de sucres rapides.

Je vous rappelle que l'association de n'importe quel fruit, jus de fruits (même fait maison) et de toute autre préparation comportant des sucres rapides, prise le matin, bloquera la métabolisation des corps gras et provoquer une augmentation du cholestérol.

Redécouvrez plutôt le thé, le café, les tisanes ou même le bouillon !

Les meilleurs *starters* de votre mise en train seront le café et sa caféine, le thé et sa théine, mais ne vous contentez pas de ces boissons toniques et associez-les à des corps gras saturés (le fromage) et un corps gras végétal, (l'huile d'olive), des protéines végétales et des sucres lents (le pain) permettant de prolonger leur effet « coup de fouet ».

On accompagnera donc ce petit déjeuner d'autant de thé, de café, d'eau plate ou pétillante, d'infusion, de tisane qu'on le voudra et si vous n'aimez aucune de ces boissons, pourquoi pas un bouillon ou même une soupe ?

Ces boissons se prendront sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant. Pour les inconditionnels du lait, il est tentant d'en ajouter... une goutte, dira l'avare, une larme, dira la femme triste, un soupçon, réclamera la femme jalouse, un nuage, demandera la rêveuse. Remplacez-le plutôt par une cuillerée à soupe de crème fraîche, ce sera nettement plus utile et surtout moins nocif pour le bon fonctionnement de votre organisme.

Le lait est un faux ami, il contient une importante proportion de lactose, sucre rapide totalement absent dans le fromage. Or, si l'on ajoute une forte

quantité de glucose à un moment où l'organisme a besoin de lipides, ce surplus va gêner la métabolisation correcte des corps gras.

Bannissez les faux sucres et les édulcorants !

Il ne faut jamais tricher avec son corps si l'on veut définitivement se débarrasser de toute dépendance au glucose. Apprenez plutôt à mieux préparer le thé et le café, car si vous êtes obligés d'y ajouter du sucre, c'est qu'ils sont imbuables autrement, tout simplement parce que vous les faites beaucoup trop forts.

L'animal humain primitif ne connaissait pas le goût du glucose, sauf en de rares occasions, dans le miel, et de façon saisonnière, dans les fruits.

Il suffit d'une semaine pour que vos papilles gustatives désapprennent cette notion civilisée et reviennent aux critères ancestraux du goût.

Le café

Léger, le café ! Pour être bon, le café ne doit pas être noir, ce qui de plus en fait un redoutable accélérateur du rythme cardiaque. Trop noir, donc trop fort, il provoque en prime des chutes de la glycémie responsables de malaises en raison des actions chimiques de la caféine. La caféine est un excitant du système nerveux central, qui devient alors fortement demandeur de glucose.

Partez du principe que si vous éprouvez le besoin impérieux de sucrer votre café, c'est qu'il est trop amer.

Pour définir une règle de conduite facile à suivre, mettez votre café habituel très chaud dans une tasse deux fois plus grande et ajoutez-y de petites quantités d'eau bouillante ou chaude, jusqu'à ce que le goût vous en paraisse acceptable sans sucre.

Bien sûr, vous pourrez également, si vous utilisez du café soluble, diminuer la quantité de poudre ou verser dessus un peu plus d'eau... mais

vous risquerez d'avoir la main trop lourde sur la quantité de liquide et d'aboutir sans possible retour en arrière à un infâme jus de chaussette !

Si vous avez le courage de supprimer le sucre dans votre café pendant huit jours, vous ne pourrez plus y mettre un morceau de sucre de toute votre vie tant cela vous paraîtra inutile, voire écœurant quand vous en referez l'essai.

Si la force du café est un facteur de sucrage, son goût l'est au moins autant : un suave café bolivien ou un subtil péruvien n'auront pas autant d'âpreté qu'un puissant café africain, dont il faudra tempérer plus notablement la force.

Pour vous habituer à ne plus sucrer, buvez plutôt des cafés arabicas, qu'on a moins besoin d'édulcorer ou d'allonger avec de l'eau. Vous reviendrez peut-être aux cafés robustas après quelques mois d'expérience...

Le thé

Variez les thés, achetez-les en vrac et essayez tous les mélanges en ayant la main légère sur les quantités. Comme pour le café, c'est aussi parce qu'il est trop fort, donc trop amer, qu'on y ajoute du lait ou du sucre, afin d'assouplir cette curieuse sensation de rétrécissement de la muqueuse buccale que provoque le thé trop astringent. À la rigueur, on pourra y mettre une pointe de lait, mais **jamais de sucre, ni de miel, ni d'édulcorant**.

Le thé se boit lorsqu'il est arrivé à une couleur orange et non marron, ainsi il est agréable à déguster sans avoir besoin d'y ajouter un édulcorant ou d'autres additifs. Pour cela, on laisse infuser le sachet, la boule, le filtre à thé ou la cuillère à thé 3 minutes, pas plus.

Il faut apprendre à ne pas faire inutilement macérer les feuilles de thé dans l'eau frémissante, ce qui provoque l'ouverture de la fraction la plus dense de ses résines, dont l'amertume est fort désagréable.

Thé des Indes, thé de Chine, séchés, verts, fumés, thé de Ceylan (Sri Lanka), thés parfumés de toutes les manières, le choix est vaste.

Les thés de Chine fumés ont ma préférence :

– Lapsang Souchong, le plus connu, que j'affectionne par-dessus tout le soir pour accompagner des harengs saurs dont il reprend le goût et l'exalte dans un camaïeu de saveurs ;

– Tarry Souchong, à la saveur encore plus fumée.

Quant aux thés de Ceylan (Sri Lanka), ils ne se définissent pas seulement par les régions comme en Inde ou les provinces comme en Chine, mais également par l'altitude de leurs cultures.

Le thé se buvant aussi bien froid que chaud, on peut le mettre à rafraîchir et l'utiliser glacé lors des longues journées d'été.

Les tisanes

La palette de leurs saveurs est devenue, depuis quelques années, incroyablement étendue : vous consommerez en alternance du thym, du romarin, du tilleul, mais aussi, si cela vous est plus familier, les dizaines de mélanges en sachets que l'on trouve aujourd'hui sur le marché.

L'eau

L'eau, plate ou pétillante, est irremplaçable. C'est la seule boisson physiologiquement indispensable. Mais attention, il sera préférable de choisir :

– si c'est de l'eau plate : Évian, Volvic, Cristaline, Mont Roucous ou l'eau du robinet **si c'est une eau de source et surtout pas filtrée** (car l'eau filtrée a perdu tous ses sels minéraux) !

– si c'est de l'eau pétillante : Salvetat ou une des eaux plates conseillées, gazéifiées à l'aide d'un appareil. Bien fraîche et désaltérante, elle remplace avantageusement toute autre boisson à ce moment de votre journée, les sodas et autres boissons sucrées présentant un dangereux cocktail de sucres allié au gras du fromage.

Les potages

Fortement déconseillés au déjeuner, sauf circonstances exceptionnelles, et **formellement interdits le soir**, les potages, soupes et bouillons seront autorisés :

- le matin aux enfants en croissance ;
- aux personnes âgées toute la journée pendant les canicules ;
- le matin si on n’aime aucune autre boisson y compris les bouillons, les amateurs privés de leur potage du soir et ne souffrant pas d’hypertension, pouvant le déguster au petit déjeuner où il ne présente aucun risque.

Il leur faudra, dans ce cas, veiller à **diminuer de moitié la ration de pain recommandée** si le potage comporte des féculents (pommes de terre, tapioca ou pâtes), faire attention à ne pas dépasser 25 cl, et surtout le saler le moins possible.

Notons que pour les musulmans, le potage peut être également autorisé la nuit, mais **exclusivement pendant la période du ramadan**. Ce qui évidemment restreint considérablement la population pouvant accéder à ce breuvage le soir et dans la nuit. **Ainsi commencée par un solide petit déjeuner, la matinée, même si elle est bien remplie, vous paraîtra d’emblée beaucoup moins longue.**

Au bout de quelques jours, vous vous apercevrez que vous êtes délivrés de cette fringale classique qui vous poussait au bout de quelques heures à regarder votre montre dans l’attente d’une ruée sauvage vers un déjeuner salvateur. Faites preuve d’imagination, variez vos tartines de fromages à l’infini et parcourez le monde depuis votre table en découvrant chaque jour de nouvelles saveurs...

Un dérapage... contrôlé !

Exceptionnellement le dimanche matin, si on s’est levé tard et si la journée ne s’annonce pas très active, on va pouvoir regrouper le petit déjeuner et le déjeuner pour en faire un

brunch, à manger entre 11 h et 13 h :

– en premier, du fromage (votre hauteur au-dessus du mètre, convertie en grammes), sans pain ;

– ensuite, la part de viande recommandée au déjeuner (pp. 156-157) ;

– en dernier, la part de féculents recommandée au déjeuner (pp. 156-157).

Thé, café, infusion, tisane, eau plate ou pétillante à volonté, sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant. Et surtout pas de jus de fruits, donc ni oranges ni citrons pressés.

LE DÉJEUNER
Repas
incontournable

Viande, volaille, abats, charcuterie, œufs
Féculents (sauf céréales)
Boisson

- pas d'entrée
- pas de salade
- pas de fromage
- pas de dessert
- pas de vin
- pas de pain

Pour continuer la reconstruction nocturne

Le déjeuner va servir à compléter les apports en éléments de base qu'on a apportés le matin à l'organisme et permettre ainsi au corps, en les métabolisant puis les stockant pour les utiliser dans la nuit jusqu'au lendemain matin, d'achever sa reconstruction quotidienne.

Il est pour cela le rituel incontournable des animaux carnivores et frugivores que nous sommes, devenus parfois végétariens, voire végétaliens, pour obéir à une idéologie certes intellectuellement respectable mais biologiquement inacceptable.

Aussi simple que nourrissant et aussi savoureux que simple, le déjeuner devra donc se composer de protéines animales et de féculents, qu'on n'oubliera pas d'accompagner avec des sauces, des épices et des condiments.

Il sera court, mais solide et efficace. Ainsi, il n'entraînera pas de somnolence ou de lourdeur comme peut le faire un repas trop copieux ou trop compliqué par le rajout inutile d'autres aliments.

Manger solidement, sans manger trop, ni mal, implique d'abord de manger simplement.

L'unité de mesure des féculents du déjeuner (et des légumes du soir) : la Chrono-box

Depuis les débuts de la Chrono-nutrition en 1987, j'ai essayé plusieurs façons de mesurer la quantité idéale de végétaux pour accompagner les protéines. Dans un premier temps, j'avais adopté le bol chinois de 25 cl, qui me paraissait un juste équilibre quantitatif.

Mais voilà, certains, grands et raisonnables ou petits et gourmands, le remplissaient à ras bord, d'autres saisissant le moindre prétexte pour le faire largement déborder, ou même tasser son contenu pour en avoir plus.

Alors, tout en gardant le bol chinois comme valeur de référence, je l'ai remplacé par une boîte, la Chrono-box, beaucoup plus facile à emporter, de forme allongée afin de pouvoir y déposer les féculents ou les légumes sans avoir besoin de les couper en petits morceaux. J'y ai ajouté un couvercle qu'on était priés de plaquer sur les boîtes afin de ne pas ajouter au contenu de la barquette un joli dos de tortue ! Et je l'ai déclinée en 5 boîtes, de 5 cl à 25 cl. Vous pouvez facilement vous les procurer sur le site biochrono.net.

Bien entendu, vous pouvez encore compter en cuillerées à soupe, même si je sais que celles-ci peuvent se multiplier comme les petits pains des Évangiles. Alors pour éviter toute tentation de tricherie, je vous conseille de les mesurer bien remplies, suivant votre hauteur : 1 cuil. à soupe bien pleine = 5 cl et correspond au volume de la plus petite des cinq boîtes ; ce qui vous facilitera la tâche pour mesurer au quotidien la part à laquelle vous avez droit.

LES CHRONO-BOX

C'est une gamme de 5 boîtes de volumes différents, de forme allongée permettant de mesurer facilement les féculents du déjeuner et les légumes verts le soir. Munies d'un couvercle, pas de possibilité de tricher avec ces boîtes !

Chrono-box n° 1	=	5 cl	=	1 cuil. à soupe bien pleine
Chrono-box n° 2	=	10 cl	=	2 cuil. à soupe bien pleines
Chrono-box n° 3	=	15 cl	=	3 cuil. à soupe bien pleines
Chrono-box n° 4	=	20 cl	=	4 cuil. à soupe bien pleines
Chrono-box n° 5	=	25 cl	=	5 cuil. à soupe bien pleines

FEMMES

Viande, volaille, charcuterie et abats – FEMMES

Aliments	Votre hauteur	Mini Retraités inactifs	Activité + Métiers sédentaires, retraitées actives	Activité ++ Métiers actifs (intellectuels et manuels)	Activité +++ Travaux de force, sportives de haut niveau
Viande rouge Quantité minimale, pesée crue	1,50 m	180 g	190 g	200 g	210 g
	ou	200 g	210 g	220 g	230 g
	moins	240 g	250 g	260 g	270 g
	1,60 m	280 g	290 g	300 g	310 g
	1,70 m	300 g	310 g	320 g	330 g
	1,80 m				

	1,90 m et plus				
Viande blanche et volaille Quantité minimale, pesée crue	1,50 m				
	ou	220 g	230 g	240 g	250 g
	moins	240 g	250 g	260 g	270 g
	1,60 m	280 g	290 g	300 g	310 g
	1,70 m	300 g	310 g	320 g	330 g
	1,80 m	320 g	330 g	340 g	350 g
	1,90 m et plus				
Charcuterie et abats Quantité minimale, pesée crue Pas plus de 2 fois par semaine	1,50 m				
	ou	200 g	210 g	220 g	230 g
	moins	220 g	230 g	240 g	250 g
	1,60 m	260 g	270 g	280 g	290 g
	1,70 m	280 g	290 g	300 g	310 g
	1,80 m	300 g	310 g	310 g	330 g
	1,90 m et plus				

Féculents cuits – FEMMES		
Votre hauteur	Activité mini et +	Activité ++ et +++
1,50 m ou moins	Chrono-box n° 2 (= 10 cl)	Chrono-box n° 3 (= 15 cl)
1,60 m	Chrono-box n° 2 (= 10 cl)	2 x Chrono-box n° 2 (= 20 cl)
1,70 m	Chrono-box n° 3 (= 15 cl)	2 x Chrono-box n° 3 (= 30 cl)
1,80 m	Chrono-box n° 4 (= 20 cl)	2 x Chrono-box n° 4 (= 40 cl)
1,90 m et plus	Chrono-box n° 5 (= 25 cl)	2 x Chrono-box n° 5 (= 50 cl)

HOMMES					
Viande, volaille, charcuterie et abats – HOMMES					
Aliments	Votre hauteur	Mini Retraités inactifs	Activité + Métiers sédentaires, retraités actifs	Activité ++ Métiers actifs (intellectuels et manuels)	Activité +++ Travaux de force, sportifs de haut niveau
Viande rouge Quantité minimale, pesée crue	1,50 m	210 g	220 g	230 g	240 g
	ou	230 g	240 g	250 g	260 g

	moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	270 g 290 g 300 g	280 g 300 g 310 g	290 g 310 g 320 g	300 g 320 g 330 g
Viande blanche et volaille Quantité minimale, pesée crue	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	250 g 270 g 310 g 330 g 350 g	260 g 280 g 320 g 340 g 360 g	270 g 290 g 330 g 350 g 370 g	280 g 300 g 340 g 360 g 380 g
Charcuterie et abats Quantité minimale, pesée crue Pas plus de 2 fois par semaine	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	230 g 250 g 290 g 300 g 310 g	240 g 260 g 300 g 310 g 320 g	250 g 270 g 310 g 320 g 330 g	260 g 280 g 320 g 330 g 340 g

Féculents cuits – HOMMES		
Votre hauteur	Activité mini et +	Activité ++ et +++
1,50 m ou moins	Chrono-box n° 2 (= 10 cl)	2 x Chrono-box n° 2 (= 20 cl)
1,60 m	Chrono-box n° 2 (= 10 cl)	Chrono-box n° 5 (= 25 cl)
1,70 m	Chrono-box n° 3 (= 15 cl)	2 x Chrono-box n° 3 (= 30cl)
1,80 m	Chrono-box n° 4 (= 20 cl)	2 x Chrono-box n° 4 (= 40cl)
1,90 m et plus	Chrono-box n° 5 (= 25 cl)	2 x Chrono-box n° 5 (= 50 cl)

La viande toujours en premier à midi !

Souvenez-vous de votre enfance : « Mange ta viande d’abord, tu mangeras tes légumes après ! »

Sagesse populaire et conseil parental auquel, devenu adulte, on s'est trop souvent empressé de désobéir !

Calmez votre appétit avec la viande plutôt qu'avec les féculents.

La référence pour calculer votre portion de viande minimale pesée crue sera toujours calculée par rapport à votre hauteur en centimètres, convertie en grammes. Mais elle variera selon le type de viande choisie. Les proportions à respecter varieront selon que vous êtes un homme ou une femme, retraité inactif ou convalescent, actif mais sédentaire, sportif professionnel...

La plupart d'entre vous se montrent étonnés par cette quantité qui rompt avec nos habitudes, mais dites-vous bien qu'elle est le minimum juste suffisant, si l'on n'oublie pas qu'avec et après cette viande, on ne mangera qu'une modeste portion de féculents et rien d'autre.

Quel type de viande ?

Toutes les viandes sans exception : rouge ou blanche, porc, mouton, volaille, bœuf, cheval, abats, charcuteries, gibiers ou animaux d'élevage... qu'elles soient cuisinées bouillies, rôties, grillées, sautées, accompagnées de **toutes les sortes de sauces**, chaudes ou froides.

Je vous rappelle que vous n'êtes pas au régime et que vous pouvez laisser libre cours à votre instinct et à votre fantaisie pour accepter sans souffrir la discipline du plat unique.

À l'évidence, il vaut mieux manger gras en hiver pour aider son organisme à lutter contre le froid et maigre en été... sauf s'il fait un froid de canard, auquel cas, pour répondre aux fantaisies de la météo, un bon pot-au-feu comblera les appétits les plus aiguisés, même s'il est pris à Pâques ou en plein mois d'août.

Il est indispensable de varier le choix des viandes. Si vous mangez tous les jours de la même viande, non seulement vous vous en lasserez, mais vous risquerez rapidement d'avoir des carences dans certains domaines et des excès dans d'autres.

Les viandes

Viandes rouges

- agneau
- autruche
- bœuf
- canard
- cheval
- mouton
- abats (langue, rognons, foie...)

Viandes blanches

- porc
- veau
- lapin
- volaille (poulet, dinde, pintade, cailles d'élevage...)

Gibier (sauvage et d'élevage)

- bécasse
- biche
- chevreuil
- faisan
- grive
- lièvre
- palombe
- perdrix
- sanglier

La charcuterie

- andouille, andouillette
- boudin blanc, boudin noir
- jambon (cru ou cuit)
- jambonneau
- lard, lardon
- pâté, rillettes
- saucisson
- saucisses (chipolata, chorizo, merguez...)

- tête de veau
- viande fumée
- viande séchée des grisons

Il n'est pas recommandé de manger de la charcuterie plus de deux fois par semaine.

Les abats

- cœur
- cervelle
- foie de veau, foie de volaille
- foie gras
- langue
- moelle
- museau
- pied
- queue
- ris
- rognons
- tête
- tripes

Il n'est pas recommandé de manger des abats plus de deux fois par semaine.

Cuisez, ou faites cuire comme vous aimez !

Il faut se méfier des idées fausses : griller la viande est agréable mais n'a rien d'obligatoire et ne rendra pas maigre une viande grasse.

Il faut, en effet, savoir qu'une entrecôte grillée est plus riche en graisses qu'un bœuf en daube, et surtout que **griller trop fort et trop souvent la viande ou tout autre aliment fait courir le risque de cancer du côlon**. On devra donc éviter de griller systématiquement et surtout de trop griller la viande...

Même chose pour le gibier, toujours très maigre, sauf celui élevé en parc et donc devenu aussi gras qu'un animal domestique.

Acceptez de ne plus céder aux a priori

J'ai souvent de grandes difficultés à convaincre les obèses de manger correctement aux repas, beaucoup d'entre eux étant persuadés de manger normalement mais d'être poursuivis par une malédiction personnelle ou familiale. Je me souviens de l'exclamation d'une patiente, me disant d'un air profondément désolé : « Mais, docteur je ne pourrai jamais manger tout cela ! »

« Hélas ! Madame, lui ai-je répondu, vous mangez en fait quatre à six fois plus dans votre journée, mais comment vous en faire prendre conscience sans trop vous bouleverser et, cependant, obtenir que vous suiviez mes conseils ? »

Retrouvez donc le plaisir d'un vrai repas, aussi appétissant que convivial, à l'heure du déjeuner.

Ainsi rassasié, vous verrez que si vous avez suffisamment mangé vos aliments conseillés, en commençant toujours par la viande au déjeuner pour bien calmer votre appétit, vos envies de grignotage disparaîtront définitivement.

Et laissez donc les calories là où je les jette : au panier !

Faites-vous plaisir avec les plats de terroir !

J'ai un gros faible pour la choucroute quand il fait froid, et j'ai le souvenir d'en avoir mangé de somptueuses au cœur de l'hiver dans le quartier de la Petite France à Strasbourg.

Le cassoulet toulousain me paraît, quant à lui, bon en toute saison, et j'en ai mangé là-bas en juillet, comme ce confit de canard à la sarladaise ou ce poulet aux morilles, dégustés au gré de mes voyages en France.

Attention cependant, je me dois de vous mettre en garde comme le fit la bonne fée à sa filleule : « N'allez pas au-delà de ce qui est permis, vous seriez à coup sûr très déçus »... et, contrairement à Cendrillon, vous n'aurez pas de pantoufle de vair pour vous sauver de votre imprudence !

C'est pour vous tous que mon épouse Guylène a concocté les délicieuses recettes que vous trouverez en pages 305 à 363.

Plats de viande pour le déjeuner

- Carré d'agneau aux flageolets, p. 319
- Magrets de canard poêlés aux cerises, p. 320
- Sauté de veau aux olives, p. 321
- Bœuf bourguignon, p. 322
- Blanquette d'agneau, p. 324
- Sauté de canard au cidre, p. 325
- Bœuf haché à la cubaine, p. 326
- Hachis parmentier gratiné au pont-l'évêque, p. 328
- Lapin au pain d'épices, p. 329
- Foie de veau à la russe, p. 330
- Choucroute à l'alsacienne, p. 332
- Cassoulet, p. 334
- Jarret de porc aux lentilles, p. 336
- Escalope de poulet à l'estragon p. 337
- Magrets de canard au camembert, p. 338
- Côtes de veau aux cèpes, p. 340

Si vous n'aimez pas la viande

Problème beaucoup plus fréquent qu'on ne le pense, le fait de ne pas manger de viande est un redoutable générateur de carences protéiniques et de surpoids ou de maigreur, dans toutes les couches de la population.

Il y a bien sûr ceux qui n'aiment pas la texture ou la consistance, ou encore l'aspect de certaines viandes. Mais parmi eux, beaucoup se sont forgé un stéréotype intellectuel leur faisant irrésistiblement évoquer celle qu'ils n'aiment pas quand on prononce le mot « viande », particulièrement quand il s'agit de viande rouge.

Cette attitude négative est en fait le résultat d'une éducation de la petite enfance axée sur l'obligation qu'on fait trop souvent aux enfants de

consommer de la viande presque toujours rouge et pas suffisamment cuite à leur goût.

Le résultat désastreux est qu'en grandissant, dès qu'ils deviennent autonomes et libres de leur choix, ils s'empressent de mettre fin à des années de soumission... Alors qu'il suffisait, pour qu'ils y prennent goût, de la faire un peu ou même beaucoup plus cuire tout simplement, ce qui ne diminue que peu sa valeur nutritive.

La viande rouge est devenue, après la dernière guerre, une telle obsession nutritionnelle, encore très vivace qu'il me faut toujours préciser aujourd'hui, en insistant et en prenant soin de l'écrire, que la viande qu'on va manger à midi n'est pas obligatoirement rouge, qu'on pourra donc essayer les viandes blanches cuisinées avec un accompagnement d'herbes aromatiques et d'épices.

Réponses aux sceptiques...

Je me permets de répondre ci-dessous à certaines affirmations qu'on entend souvent et qui prêteraient à croire qu'il n'est pas bon de manger de la viande tous les jours.

« La viande c'est trop cher »

Il ne faut pas croire qu'une viande chère est obligatoirement meilleure pour la santé qu'une viande nettement moins coûteuse. Ainsi, un modeste bœuf en daube est tout aussi nourrissant qu'une entrecôte grillée. Traquez les promotions, elles sont nombreuses dans les hyper et supermarchés et, tout comme pour le fromage, n'hésitez pas à congeler votre viande en portions.

« Manger trop de viande constitue un danger pour la santé »

Bien évidemment, n'importe quel excès alimentaire sera dangereux pour la santé, mais tout aussi dangereuses seront les carences suscitées par des déclarations péremptoires dénuées de tout fondement scientifique.

Avec mon programme de Chrono-nutrition, vous ne prenez qu'une fois par jour de la viande, à midi ; le soir au contraire on mange plus léger en dégustant du poisson (et exceptionnellement de la viande blanche).

« Mieux vaut substituer la viande par des protéines végétales »

En fait, cette tendance n'est pas idéale sur le plan nutritionnel, c'est le moins qu'on puisse dire, car pour obtenir la quantité de protéines équivalente à celle apportée par 250 g de viande, il faut... près de 900 g de lentilles, et non seulement ces protéines végétales ne seront pas aussi nourrissantes que les protéines animales mais, n'ayant pas le même poids moléculaire, elles sont moins bien assimilées et ne pourront être utilisées avec la même efficacité par l'organisme.

Enfin, cerise sur le gâteau, les végétaux, même riches en protéines comme les légumes secs, ne contiennent pas tous les acides aminés indispensables à la nutrition.

Donc, si vous décidez de ne manger que des protéines végétales, cela vous obligera en même temps – si vous voulez rester en bonne santé et de bonne humeur – à une surconsommation de sucres lents vous menant, sans détour, à une silhouette de petit moine bien dodu. Très sincèrement, je ne pense pas que devenir ou rester ainsi soit votre vœu le plus cher.

Car quoi qu'on puisse en dire, on ne peut remplacer efficacement une protéine animale que par... une autre protéine animale !

Alors, si vous n'aimez pas trop la viande, **essayez les associations suivantes :**

En premier : du poisson, gras de préférence, pesé cru.

Votre hauteur en centimètres, convertie en grammes.

Ensuite : de la viande, de la charcuterie ou des abats, pesés crus.

Au moins votre hauteur en centimètres, convertie en grammes.

En dernier : des féculents, pesés cuits.

La quantité recommandée pour votre hauteur (voir pp. 156-157), pas plus.

Variante n° 1

Poisson gras + viande ou charcuterie ou abats pour remplacer une partie de la viande

Vous pouvez associer poisson et viande au déjeuner. Cependant cela apportera beaucoup moins d'énergie que si on mange seulement de la viande en quantité suffisante bien entendu.

Mais si on n'a pas un besoin d'énergie important dans la journée et qu'on n'est pas encore habitué à manger suffisamment de viande, l'association poisson + viande pourra se faire, à condition que l'un et l'autre soient en quantité égale, et que leur somme corresponde en grammes à votre hauteur en centimètres.

Variante n° 2

Fromage – Poisson gras Pour remplacer la viande

1°) En premier :

FROMAGE

Aliments	Votre hauteur	Activité mini	Activité +	Activité ++	Activité +++
Fromage Quantité minimale	1,50 m ou moins	50 g	60 g	80 g	100 g
	1,60 m	60 g	70 g	100 g	120 g
	1,70 m	70 g	80 g	120 g	140 g
	1,80 m	80 g	90 g	140 g	160 g
	1,90 m et plus	90 g	100 g	160 g	180 g

2°) En deuxième :

POISSON GRAS

Poisson gras*	Votre hauteur	Activité mini	Activité +	Activité ++	Activité +++
Poisson gras Quantité, pesée crue	1,50 m ou moins	150 g	160 g	180 g	200 g
	1,60 m	160 g	180 g	200 g	220 g
	1,70 m	170 g	200 g	220 g	240 g

	1,70 m	180 g	220 g	240 g	260 g
	1,80 m	190 g	240 g	260 g	280 g
	1,90 m et plus				

* La part de poisson ne pourra pas être augmentée, contrairement à la part de fromage.

3°) En dernier

FÉCULENTS CUIITS

Votre hauteur	Activité mini et +	Activité ++ et +++
1,50 m ou moins	Chrono-box n° 2 (= 10 cl)	2 x Chrono-box n° 2 (= 20 cl)
1,60 m	Chrono-box n° 2 (= 10 cl)	Chrono-box n° 5 (= 25 cl)
1,70 m	Chrono-box n° 3 (= 15 cl)	2 x Chrono-box n° 3 (= 30 cl)
1,80 m	Chrono-box n° 4 (= 20 cl)	2 x Chrono-box n° 4 (= 40 cl)
1,90 m et plus	Chrono-box n° 5 (= 25 cl)	2 x Chrono-box n° 5 (= 50 cl)

Ou encore, à condition de ne pas souffrir d'hypercholestérolémie :

Variante n° 3 Œufs Pour remplacer la viande

en omelette, durs, mollets, brouillés ou en cocotte...

ŒUFS

Aliments	Votre hauteur	Activité Mini	Activité +	Activité ++	Activité +++
Œufs Quantité minimale , pas plus de 3 fois par semaine	1,50 m ou moins	1	2	3	4
	1,60 m	2	3	4	5
	1,70 m	3	4	5	6
	1,80 m	4	5	6	7
	1,90 m et plus	5	6	7	8

Cependant, même si votre taux de cholestérol est normal, restez raisonnable sur la fréquence à laquelle vous mangerez des œufs : **je recommande une seule fois par semaine au déjeuner**, et uniquement si vous n'en avez pas pris au petit déjeuner. Et jamais au dîner.

Bon à savoir

Les œufs de poule se mesurent à l'unité.

Attention : 1 œuf d'oie = 2 œufs de poule = 10 à 12 œufs de caille.

Si on mange des œufs, il sera prudent d'ajouter un peu de vinaigre, qui joue un rôle plus important qu'on ne l'imagine sur le plan de la digestion.

J'adore l'omelette baveuse, mais je serais incapable de la digérer si je n'y ajoutais pas du vinaigre. Si vous avez l'estomac barbouillé après avoir mangé une omelette ou des œufs brouillés, faites comme moi la prochaine fois que vous en mangerez, vous aurez toutes les chances de beaucoup mieux la digérer !

Ne négligez pas vos envies

Elles sont très souvent révélatrices. Par exemple, une envie incoercible de tel ou tel aliment chez une femme enceinte révèle en général une cause métabolique réelle. La fringale de boudin noir, par exemple, traduit à coup sûr une anémie, celle de cornichons un besoin d'augmenter l'acidité gastrique, et celle de chocolat presque à coup sûr un régime trop pauvre en graisse !

Si des envies répétées se manifestent, n'hésitez pas à en faire part à votre médecin qui y décèlera sans doute une origine organique sous-jacente.

La question des carences

On les constate d'emblée chez les personnes qui ne mangent pas assez de viande, pas assez de gras et chez lesquelles on trouve de multiples déficits, le plus souvent en fer, mais aussi parfois en bon cholestérol ; ou paradoxalement une hausse de celui-ci, l'organisme surcompensant le manque de vos apports en fabriquant plus de cholestérol qu'il n'en faut, dans le but d'assurer un stockage prévisionnel.

Très souvent, il s'agit de carences protidiques et, dans ce cas, il faudra compléter la correction de cette carence par l'apport d'une complémentation protéinée sous forme de barres Chrono (voir p. 371).

L'apport de protéines complémentaires concerne bien entendu uniquement les personnes qui ne peuvent pas ou ne veulent pas manger suffisamment de viande à midi.

■ *Connaître les féculents utiles*

Il y a quelques années, je considérais comme féculents pour le repas de midi tous les végétaux dits « farineux », riches en amidon et en glucides lents, qu'il s'agisse de parties de plantes non transformées (graines, tubercules, racines...) ou de produits dérivés de l'industrie agroalimentaire (farines, féculs...).

Les céréales au déjeuner : réservées aux repas joker

Mais je me suis aperçu que pour associer parfaitement viande et féculents et aboutir à un listing précis, **il faut enlever les céréales, et certains tubercules de l'alimentation du déjeuner** et les réserver aux repas joker. Ils sont en effet trop riches en glucides (sucres lents) et consommés trop fréquemment ils vous empêcheraient de retrouver un volume et un poids satisfaisants. Oubliez donc :

- le blé tendre, le blé dur (y compris les semoules), le maïs, les pâtes fraîches ou sèches, le boulgour, le riz, le quinoa, etc. ;
- le manioc (tapioca), l'igname, la patate douce.

Lorsque vous aurez atteint le poids et le volume recherché et des données métaboliques stables, vous pourrez réintroduire jusqu'à trois fois par semaine les féculents d'origine céréalière.

Les féculents pour tous les jours

- les pommes de terre (à l'eau, au four, en purée, frites...) ;
- les petits pois, pois chiches, pois cassés ;
- les fèves fraîches, fèves sèches ;
- les flageolets, haricots cocos, haricots de Soissons, haricots blancs, rouges, noirs et autres couleurs ;
- les lentilles de toutes les couleurs.

On les cuisinera comme on voudra, en respectant bien la règle d'or : **j'augmente la part de viande si j'ai faim, jamais la part de féculents.**

La viande sera le carburant utilisé à la mesure du besoin d'énergie, les féculents restant le carburant dont il ne faut pas abuser sous peine de stockage.

On pourra les manger de toutes les manières et à toutes les sauces pourvu qu'on ne dépasse pas les quantités recommandées selon sa hauteur et son activité physique.

Et n'oubliez pas qu'en été rien ne vous empêche de manger vos féculents cuits froids, en vinaigrette.

Il y a mille et une manières de cuisiner les féculents, et ils peuvent accompagner avec bonheur toutes les viandes, par exemple :

- les lentilles avec la queue de bœuf ;
- les frites avec les steaks ;
- les pommes de terre à la sarladaise avec le confit de canard ;
- les haricots rouges avec le bœuf (chili con carne).

■ *Les boissons*

Aucune boisson alcoolisée même faiblement en dehors des repas joker.

Aucune boisson sucrée (y compris les jus de fruits pressés et les boissons végétales).

Mais vous pouvez prendre autant que vous avez soif

- eau (Évian, Volvic, Salvetat, Cristaline, etc.) ;
- thé, tisanes, café, infusions.

Aucune boisson ne devant contenir lait, sucre, miel, édulcorant.

■ *Le déjeuner au bureau : la Chrono-lunch-box*

Pour préparer vos repas à apporter sur votre lieu de travail, vous avez plusieurs solutions :

- cuisiner des plats en grandes quantités et les congeler en portions individuelles correspondant aux quantités qui vous sont recommandées dans votre journée type (cette solution est valable surtout pour des plats à réchauffer) ;
- préparer vos plats la veille ;
- cuire à l'avance tous vos ingrédients « en kit » (les viandes, les œufs, les légumineuses...), préparer vos sauces et vinaigrettes, les conserver dans des boîtes hermétiques ou sous vide, et faire vos assemblages le jour J ;
- ou tout faire au dernier moment... mais vous risquez de faire un peu n'importe quoi, faute de temps avant de partir au travail...

Les plats à réchauffer

Recettes extraites du livre

À conserver en portions individuelles

- Blanquette d'agneau (recette p. 324), flageolets
- Bœuf bourguignon (recette p. 322)
- Bœuf haché à la cubaine (recette p. 326)
- Sauté de canard au cidre (recette p. 325), lentilles
- Cassoulet (recette p. 334)
- Hachis parmentier (recette p. 328)
- Lapin aux épices à la bière (recette p. 329), haricots blancs
- Jarret de porc aux lentilles (recette p. 336)
- Escalope de poulet à l'estragon (recette p. 337), purée de pommes de terre
- Sauté de veau aux olives (recette p. 321), purée de pommes de terre

Quelques idées

- Cuisse de poulet, petits pois aux lardons
- Daube provençale, pommes de terre
- Tagine de poulet aux olives et citrons confits, fèves fraîches ou haricots blancs
- Lamelles de bœuf, haricots rouges à la tomate, piment d'Espelette
- Curry de bœuf ou de porc, pommes de terre
- Dés de poulet, purée de pois cassés

Les plats à manger froids

- Rôti de bœuf froid et salade de lentilles aux oignons rouges, sauce aux herbes (moutarde, huile d'olive, persil, cerfeuil, ciboulette, estragon ciselés, sel, poivre)
- Blanc de poulet et salade de pois chiches au cumin, huile d'olive et jus de citron

- Rôti de porc et lentilles corail, sauce barbecue (ketchup, vinaigre de vin vieux, moutarde, paprika fumé)
- Œufs durs et salade de lentilles vertes, fèves fraîches, vinaigrette au paprika
- Salade de bœuf aux lentilles beluga et petits dés de poivron rouge, ail, échalote, citronnelle, menthe, persil, basilic thaï (facultatif), piment, assaisonnés de jus de citron vert, huile de sésame, sauce nuoc-mâm.
- Petits dés d'agneau et flageolets assaisonnés de basilic ciselé, oignon rouge, vinaigre balsamique et huile d'olive, sel, poivre
- Lamelles de dinde, tomates, pignons de pin, basilic, fèves fraîches, sauce relevée (moutarde, vinaigre balsamique, huile d'olive, sel, poivre)
- Omelette printanière de petits pois et pommes de terre, à la menthe

■ *Le déjeuner au restaurant*

Notre vie sociale nous amène souvent à partager un déjeuner professionnel ou amical au restaurant. Les « plats de résistance » proposés étant souvent insuffisants en protéines.

Dans ce cas, vous pourrez répartir votre quantité de protéines animales en deux parts égales en additionnant :

- en premier un plat de poisson de préférence gras,
- en deuxième un plat de viande, ou de charcuterie, ou d'abats, d'autant de grammes que votre hauteur en centimètres,
- en dernier, la part habituelle de féculents selon votre hauteur, sexe et activité physique.

Si vous avez choisi de ne pas dîner le soir précédent et que le poisson vous manque, vous pouvez vous l'offrir en première partie de repas, à parts égales avec la viande, chacun équivalant à une quantité à définir en fonction de votre hauteur.

Attention au choix du restaurant !

Par exemple, évitez les déjeuners au restaurant chinois ou les plats sont tous gorgés de glutamates particulièrement nocifs pour votre estomac et votre intestin d'Européen.

Si vous avez envie de vous dépayser complètement en dégustant des plats ne devant pas entrer dans les déjeuners quotidiens, voici un exemple de ce que vous pourrez y trouver.

Dans les restaurants capables de vous fournir un plat unique bien conséquent, notamment dans les bistrots, n'oubliez pas de respecter les quantités recommandées pour votre hauteur, votre sexe et votre activité physique pp. 156-157.

Sachez que dans la plupart des bons bistrots vous pourrez vous régaler avec un plat unique surtout s'il s'agit :

- d'un bœuf bourguignon ;
- ou d'un double steak tartare ;
- ou d'une entrecôte ;
- ou d'un bœuf en daube et autres bons plats nourrissants, mitonnés pour une clientèle habituelle ayant un bon appétit !

Et vous pouvez ajouter avec bonheur des féculents, à commencer par les frites, ou de la purée, sans oublier les haricots et les lentilles.

Vous pourrez terminer le repas avec plaisir par un café serré ou allongé, mais vous n'oublierez pas que celui-ci doit être sans sucre, ni vrai ni faux.

■ *Ne ratez pas votre déjeuner*

En le remplaçant par un sandwich

Même s'il est de la taille d'une demi-baguette, il contiendra trop de sucres et pas assez de protéines animales pour caler votre appétit plus de deux heures. Si vous aviez l'habitude de prendre un sandwich par manque de temps, n'oubliez pas qu'un plat unique est plus rapide à manger qu'un

sandwich. Bien dosé, ce plat riche en protéines apporte l'énergie qui convient pendant les quatre à six heures qui suivent ce repas.

En vous installant pour un entrée-plat-dessert

Ce serait un repas qui n'offrirait que des désavantages : trop long, la quantité remplaçant la qualité, trop de mets différents qui compliquent la tâche des organes digestifs.

En le remplaçant par un grignotage

Que celui-ci soit un yaourt, une pomme ou un faux-semblant de repas, comme le sandwich ou les soi-disant plats-minceur en barquettes, le pseudo-repas serait générateur d'une fatigue précoce dans l'après-midi.

Votre ligne de conduite sera donc : manger dense, ni trop, ni mal, mais simple. Gardez donc le temps et les folies récréatives de vos envies pour le ou les repas joker auxquels vous avez droit chaque semaine.

En le remplaçant par une salade

Dès le printemps et tout au long de l'été, c'est le temps des déjeuners pris en terrasse, « sur le pouce », dans un square, en pleine nature... et la meilleure façon d'augmenter votre tour de hanches, mesdames et mesdemoiselles ! (Je dis cela car les hommes sont souvent moins amateurs de salade et moins sujets à ce symptôme.)

Attention donc aux salades trop riches en végétaux et pas assez nourrissantes qui poussent à trop manger le soir.

Vous aurez donc mangé au déjeuner un gros plat de viande accompagné de bons féculents et clos le repas par un café ou une infusion, sans lait, ni sucre, ni miel ni édulcorant, bien entendu.

Ce repas aussi sage que solide permettra à votre journée de s'écouler sans problème.

Votre premier travail de reconstruction nutritionnelle sera donc de rendre au déjeuner ses lettres de noblesse, ne le négligez pas !

Si vous avez intelligemment pris un solide petit déjeuner le matin, un déjeuner très nourrissant et bien proportionné à vos efforts et à votre stature, vous permettra d'attendre le goûter, sans avoir faim (ce qui signifierait que le repas était trop léger) ni somnoler (ce qui serait le cas si le repas était trop complexe et difficile à digérer).

Selon que cette journée sera calme et sereine ou trépidante et agitée, la faim, signalant qu'il est temps de prendre son goûter surviendra plus ou moins tôt, idéalement 5 heures après le déjeuner, mais peut-être plus tôt si vous avez (ou pas !) déjeuné, ou bien plus tard si avez pris la précaution d'augmenter la part de viande de celui-ci, en prévision d'une journée longue.

LE GOÛTER

- Gras végétaux
- Fruits et dérivés sucrés
- Boisson

La clé de voûte de votre journée

J'ai appris à considérer le goûter, trop souvent oublié, comme un moyen d'éviter l'appétit dévorant ou les envies de faire des bêtises alimentaires le soir. À condition de veiller à le prendre au retour de l'appétit, quelle que soit l'heure, en oubliant définitivement de suivre un rituel qui tiendrait compte de l'heure et pas de l'appétit.

Si après avoir suivi correctement votre phase d'apprentissage et que pour diverses raisons vous ne souhaitez plus manger de barre Chrono, ne vous rabattez surtout pas sur les barres de céréales qui sont de véritables catastrophes nutritionnelles bardées de sucres. Faites plutôt un goûter associant :

Un gras végétal

- 1 Chrono-box n° 1 (= 5 cl = 1 cuil. à soupe bien remplie) de fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, noix de pécan, pistaches, mais pas de graines oléagineuses (graines de courge, de tournesol, etc.) ;

- **ou** 1 avocat ;

- **ou** 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) d'olives, noires, violettes ou vertes.

Et un fruit ou un dérivé sucré :

- 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de fruits secs : raisins, abricots, canneberges, dattes, figues, pruneaux...

- **ou** 1 fruit frais (sauf banane) ;

- **ou** 15 cl de jus de fruits ;

- **ou** 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de compote, sauf banane ;

- **ou** 1 Chrono-box n° 1 (= 5 cl = 1 cuil. à soupe) de confiture, miel, sucre ou sirop d'érable ;

- **ou** 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de crème de marron.

Il ne s'agit pas d'un troisième repas de la journée, mais d'une pause relaxante, défatigante et généralement point d'orgue des fins d'après-midi actives. Ce goûter doit être un paisible moment de détente et de remise en forme. Mais attention aux excès de sucre auxquels on se livre trop souvent par gourmandise.

Ce goûter est donc lié à la condition essentielle d'avoir faim, quelle que soit l'heure à laquelle on le prend. Mais pas au point de pouvoir remplacer le dîner en l'augmentant comme on a malheureusement trop tendance à le faire.

Ce ne doit donc surtout pas être un repas à part entière ; et si on ne doit pas plus l'oublier que le petit déjeuner ou le déjeuner, c'est à la condition expresse de ne jamais le prendre avant d'avoir faim.

Sans oublier que, dans ce cas, ses quantités ne doivent jamais être augmentées, sous peine d'apports exagérés en sucres rapides.

Un appétit encore présent après celui-ci, ce qui n'a rien d'étonnant, devra donc être calmé par le dîner dont c'est le rôle.

Attention à bien écouter le message de votre corps : si le soir vous avez faim plus ou moins loin du goûter, voire juste après celui-ci, mangez. Mais si vous n'avez toujours pas faim au moment du coucher, ne mangez pas !

On exclura la consommation de yaourts, pain, beurre, fromage, rillettes et autres aliments riches en protéines et graisses animales. Cela exclura donc, au grand dam de certains, les pâtes à tartiner et crèmes desserts cachant soigneusement, sous d'aimables dehors sucrés, une redoutable proportion de graisses animales.

Votre appétit du goûter est déclenché par un petit pic insulinaire isolé, lui-même provoqué par une sécrétion de cortisol, qui va déclencher une hypoglycémie. Pour que le rôle apaisant de ce goûter soit pleinement efficace et pour éviter surtout un effet boomerang de l'hypoglycémie, il ne pourra pas être composé uniquement de sucres rapides mais obligatoirement de leur association avec des gras végétaux.

Sachant que :

Les gras végétaux ne contiennent pas que du gras, mais également des protéines végétales ainsi que des sucres rapides et semi-rapides. Assimilés très rapidement par votre organisme, ils ont un pouvoir coupe-faim qui apaisera votre appétit sans perturber la circulation du sang ni les métabolismes cellulaires.

Les fruits ou dérivés sucrés sont essentiellement composés de sucres rapides.

Le goûter est la réponse à une dépense d'énergie et non pas au besoin de reconstruction cellulaire quotidien de notre organisme. C'est pour cela qu'il ne faut, à aucun prix, en faire un rite, ni l'exagérer. Le dîner sera là s'il le faut et quand il le faudra, pour amener à l'organisme le complément à un apport nutritionnel se révélant insuffisant pour assurer sa reconstruction quotidienne, ce qui n'est en aucun cas le but du goûter.

Goûtez donc avec bonheur, cela vous permettra aussi de compenser l'absence des desserts pris à la fin des repas et générateurs de catastrophes biologiques, elles-mêmes redoutables pour votre santé et votre bien-être.

Précision importante, le goûter est le même pour tout le monde et un enfant de cinq ans très actif pourra éventuellement manger le même goûter qu'un adulte sédentaire de 1,80 m.

On ne peut donc jamais augmenter les composants du goûter, ni en modifier les proportions, sauf cas particuliers décidés par le Chrono-nutritionniste.

À quel moment prendre son goûter ?

La principale variable de ce goûter n'est pas sa quantité mais le moment où on le prendra. C'est là une des conditions indispensables de la réussite dans votre démarche vers un rééquilibrage correct de votre alimentation et malheureusement la plus fréquemment ignorée. Dans 3 cas d'échecs sur 4, le goûter est en cause : pris trop tôt, ou incomplètement, ou pire encore, superbement ignoré.

L'heure idéale du retour de l'appétit se situe environ cinq heures après le déjeuner, mais il faut savoir que :

- la survenue précoce de la faim devra tout simplement vous servir d'avertissement et vous engager à manger plus de viande au déjeuner du lendemain en vous signalant que vous n'avez pas suffisamment mangé au cours du repas de midi ;
- à l'inverse, un repas très lourd vous obligera à retarder ce goûter, la réapparition de l'appétit pouvant se faire très tard et même dans la soirée.

On ne prend donc pas son « quatre heures » mais son goûter, car il ne s'agit pas d'heure mais de moment, et on placera celui-ci à l'heure où le besoin s'en fait sentir, en évitant surtout de prendre des habitudes horaires immuables.

Il vous faudra donc obéir scrupuleusement à deux règles...

1. Surtout, ne sautez pas le goûter, attendez simplement d'avoir faim pour le prendre (sauf s'il est l'heure du dîner auquel cas il sera bien de prendre une barre Chrono avant le coucher) !

Et n'allez pas me raconter que vous n'avez pas eu le temps de le prendre, puisqu'il n'est assujéti à aucune limite d'heure ! C'est le goûter qui vous permettra de ne pas être affamés le soir et de dîner légèrement, ou même de ne pas dîner si vous n'avez plus faim après un goûter pris tardivement – auquel cas vous pourrez prendre une barre Chrono avant le coucher, comme indiqué ci-dessus.

Un seul cas vous autorise à sauter le goûter et à ne pas dîner (quitte à prendre une barre Chrono avant le coucher si l'appétit revient trop tardivement) : si vous sortez de table après un déjeuner pantagruélique et que vous n'avez plus faim jusqu'au lendemain matin. Son rôle de coupe-faim n'a alors, à l'évidence, aucune raison d'être utilisé.

2. Attendez d'avoir faim pour goûter

C'est une notion incontournable même s'il est très tard. Peu importe, en effet, que vous preniez ce goûter à l'heure du dîner, voire du souper, mais n'oubliez pas que, dans ce cas, il faudra le limiter à la barre Chrono, ce régulateur de l'appétit qui peut effectivement suffire à remplacer le repas du soir.

■ *Les gras végétaux*

Les gras végétaux sont utiles pour apporter à l'organisme un complément de gras polyinsaturés. C'est en effet le soir que l'organisme fait le compte des apports nutritionnels de la journée. Si l'approvisionnement en gras polyinsaturés se révèle insuffisant, ces gras végétaux seront les bienvenus

pour combler en tout ou partie le déficit décelé par les mécanismes de contrôle automatique, piloté par notre cerveau primitif.

Oublions le chocolat au quotidien

Je faisais jadis l'éloge du chocolat, avant de me rendre compte que ce n'était pas, loin de là, un excellent ami pour l'organisme, temporairement interdit en cas d'hypercholestérolémie fonctionnelle, mais définitivement en cas d'hypercholestérolémie, celle que l'un de vos parents, où les deux, vous ont génétiquement transmise.

J'ai toujours su qu'il contenait une plus ou moins forte proportion de gras saturés, et qu'en manger peu et pas trop souvent n'était pas dangereux, seulement voilà : manger du chocolat, même en petite quantité et de temps à autre, est extrêmement dangereux en cas d'hypercholestérolémie avérée et peut même rendre bien présente une hypercholestérolémie génétique latente.

Conseiller à tout un chacun de n'en manger qu'une ou deux fois par semaine pourrait révéler une hypercholestérolémie génétique jusque-là ignorée, mais également pousser les gourmandes et gourmands à en consommer quotidiennement et le plus souvent en beaucoup trop grandes quantités, provoquant alors des hypercholestérolémies fonctionnelles par excès de gras saturés au moment de la journée où ils ne doivent surtout pas être consommés.

Je ne nierai pas que c'est le gras végétal le plus agréable pour la plupart des gens. Mais je me suis aperçu également que le choisir noir, voire le plus noir possible était une erreur, et que la composition lécithine de soja + cacao, n'était hélas pas la mieux tolérée par le foie mais au contraire la moins bien supportée !

Il en faut 30 g par jour, pas plus, pour qu'il devienne rapidement un facteur extrêmement fréquent d'insuffisance hépatique plus ou moins sévère et grand pourvoyeur de stéatose hépatique, par accumulation de gras dans le

foie, pouvant accessoirement augmenter le tour de taille jusqu'à des volumes inquiétants.

On évitera donc le chocolat, quel qu'il soit, dans la semaine pour le réserver en dessert aux repas joker. Il sera bien évidemment temporairement interdit en cas de stéatose hépatique et d'hypercholestérolémie fonctionnelles, et définitivement aux victimes d'hypercholestérolémie génétique.

Il reste heureusement assez de variétés de gras végétaux pour contenter tout le monde, y compris les amateurs de chocolat désireux de varier leurs plaisirs.

Optez donc pour d'autres gras végétaux, ceux-là ne présentant aucun danger pour la fonction hépatique mais au contraire un effet bénéfique (cf. liste ci-dessus).

■ *Les fruits et dérivés sucrés*

Vous pouvez manger tous les fruits, en essayant de respecter les saisons, en évitant la banane, qui n'est à consommer qu'**après une séance d'une heure d'effort physique intense**.

Fruits frais, fruits secs, cuits au four, nappés de confiture, de miel, de sirop d'érable, compotes, sorbets d'été, cocktails de jus de fruits...

Ce qui veut dire qu'on va pouvoir continuer à faire la cueillette des mûres en septembre, la récolte des châtaignes en novembre et se livrer au plaisir des préparations sucrées qu'on garde toute l'année dans des bocaux soigneusement étiquetés.

L'heure des confiseries

À la place des fruits 1 à 3 fois par semaine, c'est à ce moment de la journée que l'on pourra s'offrir quelques petites douceurs sans grands dégâts, à condition bien évidemment

de ne pas souffrir d'un diabète qu'il soit ou non insulino-dépendant. Ainsi vous pouvez vous régaler de :

- **6 calissons d'Aix** ;
 - ou **3 marrons glacés** ;
 - ou **4 loukoums** ;
 - ou **des pâtes de fruits** (Chrono-box n° 2 = 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) ;
 - ou **des dragées** (Chrono-box n° 2 = 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies).
- En été, s'il fait très chaud, on peut de temps en temps substituer aux fruits :
- **2 ou 3 boules de sorbet**, au parfum qu'on voudra ;
 - ou **1 soda**, formellement interdit à tout autre moment de la journée.

Vous trouverez aux pages 341 à 345 quelques idées de goûter et quelques préparations des ingrédients qui le composent.

■ *Les boissons*

Vous pouvez prendre de l'eau plate ou gazeuse, du thé, des tisanes et du café, sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant.

Pour faciliter le transit intestinal

Si vous prévoyez un dîner sans poisson ni légumes, il vous faudra non seulement consommer du poisson en premier plat au déjeuner du lendemain, mais aussi faire attention à apporter suffisamment de fibres à votre corps. Pour cela, vous pourrez boire le cocktail de jus de fruits des constipés (ci-après) à l'heure du goûter, à la place de vos parts de gras végétaux et de fruits.

**Cocktails de fruits frais
(fait maison, sans sucre ajouté)**

Cocktail de jus de fruits

Pour 1 personne

- 10 cl de jus d'ananas
- 10 cl de jus de pamplemousse
- 10 cl de jus d'orange
- 1 jus de citron

Cocktail solide de fruits

Pour 1 personne

- 2 pruneaux
- 2 abricots (frais ou séché)
- 2 figues

Recettes plaisir pour le goûter

- Pommes cuites à l'orange, p. 341
- Sorbet au melon, p. 342
- Sorbet aux fraises, p. 343
- Gelée d'orange, p. 344
- Compotée pomme-cajou-cannelle, p. 345

LE DÎNER

- **Poisson ou fruits de mer à volonté**
- (ou viande blanche en quantité limitée si vous n'aimez pas le poisson ou n'avez pas très faim)
- **Légumes**
- Boisson

Après une journée bien construite, le dîner doit être léger

C'est le moment privilégié pour se retrouver en famille, en couple, entre amis. Hélas, ce plaisir d'être ensemble, de partager le repas nous entraîne souvent dans des agapes dévastatrices pour l'équilibre nutritionnel. Le dîner, qui ne devrait être qu'un repas complémentaire, devient alors l'ennemi des formes. Plaisir de se réunir, oui ! Obligation de trop manger, non ! Restez donc raisonnable jusqu'au bout de la journée. Ce sera d'autant plus facile si vous avez veillé à manger une bonne quantité de fromage le matin et une bonne quantité de viande au déjeuner. Raisonnable n'étant pas synonyme de « tristounet », vous verrez que l'on peut déguster des plats savoureux.

Le dîner **n'est en aucun cas obligatoire**. Vous le prendrez seulement si la faim vous vient en fin de journée. S'il a lieu pour des raisons sociales ou familiales, il sera **léger**, mais pourra être abondant et à la mesure de votre faim.

Il sera toujours plus riche en protéines animales qu'en végétaux, tout comme le repas du midi est plus riche en protéines qu'en féculents. Et son composant principal, parce que le plus utile, sera sans conteste le poisson ou les fruits de mer, en quantité dépendante de votre appétit. Vous pourrez les déguster préparés à votre goût, en sauce ou pas, et en manger autant qu'il vous plaira !

Du poisson, des fruits de mer ou de la viande blanche (en quantité limitée)... sinon rien ! Car ne manger que des végétaux est inutile, je vous le dis tout net. Mieux vaut ne pas manger le soir que de faire un repas de légumes. Pire encore sera le repas de fromages ! Je vous rappelle que ces derniers sont de redoutables pourvoyeurs en cholestérol si on les mange le soir.

Ne choisissez la viande blanche que si votre appétit est limité ou que vous n'aimez pas le poisson, et réservez le poisson et les fruits de mer aux grosses faims puisque vous pouvez vous en rassasier sans risque.

Si cela vous fait plaisir, et quelle que soit votre hauteur, vous pourrez remplacer les légumes verts par une assiette de salade verte.

Mais, surtout, jamais de potages, qu'ils soient faits maison ou industriels, avec ou sans féculents.

Dîner Quantités recommandées HOMMES ET FEMMES		
Poissons – à volonté		
	Votre hauteur	Quantité
Poisson gras ou Poisson maigre ou Fruits de mer pesés crus	Quelle que soit celle-ci	Quantité minimale : 100 g, selon votre appétit Quantité moyenne : 100 g de plus que votre hauteur en cm convertie en g

Viandes blanches		
Les quantités de viande blanche et volailles sont à respecter suivant votre hauteur, que vous soyez homme ou femme, jeune ou vieux, et quelle que soit votre activité physique. Elles sont réservées aux soirs de petite faim, car elles ne peuvent en aucun cas dépasser 40 g de moins que votre hauteur en centimètres convertie en grammes.		
	Votre hauteur	Quantités à ne pas dépasser
Viandes blanche pesées crues	1,50 m ou moins	110 g
	1,60 m	120 g
	1,70 m	130 g
	1,80 m	140 g
	1,90 m et plus	150 g
Légumes verts		
	Votre hauteur	Quelle que soit votre activité
	1,50 m ou moins	Chrono-box n° 2 (=10 cl)
	1,60 m	Chrono-box n° 2 (= 10 cl)
	1,70 m	Chrono-box n° 3 (= 15 cl)
	1,80 m	Chrono-box n° 4 (= 20 cl)
	1,90 m et plus	Chrono-box n° 5 (= 25 cl)
ou 1 assiette plate de salade verte (quantité valable pour tous)		

■ *Le poisson, à volonté*

Si vous avez faim, vous choisirez des poissons plutôt gras, en sauce ou non selon votre fantaisie, et surtout vous en mangerez à la mesure de votre appétit. Le poisson s'élimine beaucoup plus rapidement que tout autre aliment animal, ce qui explique pourquoi je ne le conseille pas pour le déjeuner. Car, quelle que soit la quantité ingérée, vous aurez obligatoirement faim très rapidement dans l'après-midi. La légèreté des

protéines de poisson rend celui-ci éminemment digeste : un poisson très gras sera toujours moins riche en lipides que la plus maigre des viandes.

La portion variera en fonction de votre hauteur et de votre appétit, sachant qu'il faudra compter un minimum de 100 g. La moyenne s'établissant à 100 g de plus que votre hauteur en centimètres, convertie en grammes, donc 270 g pour une personne de 1,70 m.

Le poisson a cette merveilleuse qualité de ne donner ni poids ni volume.

Les graisses de poisson, ces fameux oméga-3 et oméga-6, sont particulièrement utiles au fonctionnement et à la protection du cerveau, ce qui explique pourquoi le poisson est le meilleur aliment du soir : il sera rapidement métabolisé par l'estomac et ira gentiment envelopper les neurones au lieu d'être stocké dans d'autres organes, comme les viandes.

Poissons gras	Poissons maigres
Espadon	Brochet
Haddock	Cabillaud
Hareng	Colin
Lotte	Lieu
Maquereau	Limande
Morue	Merlan
Sardine	Raie
Saumon	Rouget
Thon	Sole
Truite	Turbot

Les bienfaits du poisson.

- La légèreté des protéines rend le poisson très digeste.
- La forte proportion des acides gras polyinsaturés participe à la maîtrise des hypercholestérolémies et améliore la qualité du sommeil s'ils sont assimilés par l'organisme avant d'aller dormir.
- Il s'élimine rapidement et ne donne ni poids, ni fesses, ni taille, ni poitrine.

Le repas de fruits de mer.

Rien ne vous empêche non plus de vous régaler d'un plateau de fruits de mer acheté tout préparé chez le poissonnier (idéal quand on reçoit), de moules marinières ou de homard Thermidor !

Si vous n'avez pas envie de cuisiner le soir ou si un repas d'affaires ou la venue d'amis vous obligent à vous mettre à table, composez un beau plateau de fruits de mer à base d'huîtres, de moules, de palourdes, de coques, de crabes, d'oursins, de tourteaux...

Si vous avez la sagesse de vous passer de mayonnaise et de pain beurré, vous offrirez à votre organisme un bon bol d'iode et un repas savoureux et léger, sans aucun préjudice pour lui.

Recettes de poisson et fruits de mer pour le dîner

- Thon au fenouil p. 346
- Saumon aux carottes, p. 347
- Moules marinière, p. 348
- Cabillaud au curry, p. 349
- Blanquette de lotte safranée aux fonds d'artichaut, p. 350
- Artichaut aux fruits de mer, p. 352
- Papillotes de julienne sur lit de poireaux, p. 353
- Noix de Saint-Jacques à l'ail et au persil, p. 354

Si vous n'aimez pas le poisson...

Certains n'aiment pas trop le poisson, d'autres le détestent, en général à cause d'un vieux souvenir d'enfance d'arête coincée dans la gorge, que l'inconscient refuse à tout jamais d'accepter comme un incident mineur.

À ceux qui sont réticents, on pourra proposer des recettes de **poissons fermes** (thon, espadon, lotte...) à la densité très proche de la viande, et suffisamment relevées pour que, progressivement, on puisse y prendre goût.

■ Les viandes blanches

Vous pourrez aussi **remplacer le poisson par des viandes blanches**, mais cela restera cependant un deuxième choix, d'autant que vos quantités seront ici limitées ! Veillez à respecter deux règles précises.

1. Les viandes ne pourront être que blanches. Parmi celles-ci on aura le choix entre le veau, les volailles sans la peau, le lapin, les gibiers sauvages et le porc maigre.

2. Contrairement à ce qui est permis pour les poissons et fruits de mer, vous ne pourrez dépasser la quantité recommandée, qui est **40 g en dessous de votre hauteur en centimètres**. Ainsi, 130 g suffiront pour une personne de 1,70 m.

VIANDE BLANCHE	
Votre hauteur en centimètres	Viande blanche, pesée crue
150 cm ou moins	pas plus de 110 g
160 cm	pas plus de 120 g
170 cm	pas plus de 130 g
180 cm	pas plus de 140 g
190 cm et plus	pas plus de 150 g

Les viandes blanches seront un recours qui permettra d'éviter le végétalisme du soir, générateur de ventre, de fesses et de jambes enflées.

Notez enfin que, même si l'on est très amateur de poisson, des viandes blanches le soir permettent de varier les plaisirs, évitant ainsi les automatismes et la lassitude qu'ils risquent d'engendrer.

Quelles sont les viandes blanches ?
– Porc maigre (y compris jambon blanc, filet mignon, ou côtes premières au gril) – Veau – Volaille sans la peau – Lapin – Gibier sauvage (à poils et à plumes)

Attention cependant à éviter les pièges :

- le gibier d'élevage est gras et ne se mangera qu'au déjeuner ;
- certains morceaux de porc sont très gras, il faudra donc les éviter le soir (échine, côtelettes, rôti, palette, petit salé, jambonneau, jambon cru, pieds panés, travers...).

Les exceptions heureuses

Les abats que sont les gésiers confits et le foie gras de canard (ou d'oie), mais aussi le confit de canard (volatile gras s'il en est, et considéré comme viande rouge), peuvent se manger le soir, car ils sont riches en oméga-3, graisses particulièrement bien tolérées par l'organisme ; ceci expliquant le fameux paradoxe des Périgourds, dévoreurs de canard à toute heure et protégés pendant toute leur vie des accidents vasculaires.

La meilleure accommodation des viandes blanches

Les viandes blanches doivent être considérées comme une petite récréation culinaire de gourmet averti. On devra les préparer avec autant de soin et d'agrément qu'on le souhaite pour ne pas en faire un repas punition.

On restera en revanche modeste sur la quantité des sauces, qui sont plutôt recommandées à midi pour renforcer les qualités nutritives des viandes blanches, sans cependant les exclure de votre repas du soir.

La côte de porc, par exemple, risque d'être fort sèche si on ne lui apporte pas quelque aménagement culinaire. Pas de panure ni de chapelure, mais plutôt une cuisson au gril.

Pensez aux différentes sortes de moutardes, à toutes les herbes et épices qui relèvent le goût des viandes sans charger inutilement votre estomac.

Et n'oubliez pas que, sauf si vous souffrez d'une hypercholestérolémie génétique, la crème est autorisée dans les plats le soir, qu'il s'agisse d'une recette de viande blanche ou de poisson.

Viandes blanches pour le dîner

- Cuisse de lapin au cidre et tagliatelles de courgette, p. 355
- Blanc de volaille aux petits légumes, p. 356
- Filet mignon de porc à la moutarde, p. 358

Je vous rappelle que **mieux vaut ne pas manger le soir que de faire un repas de légumes**. Pire encore serait le repas de laitages, redoutables pourvoyeurs en cholestérol.

Mais n'allez surtout pas confondre manger léger avec manger « allégé » !

Il n'est pas besoin de tricher avec son alimentation quotidienne, que ce soit le matin, à midi, ou le soir, pour retrouver une belle silhouette et un corps en parfait état.

Et ne croyez pas que manger léger avant d'aller dormir signifie restreindre son alimentation ! Il s'agit plutôt de se nourrir au repas du soir autant qu'on aura faim, avec des aliments faciles à digérer et très rapides à métaboliser par l'organisme. D'autant plus qu'un dîner d'aliments trafiqués industriellement pour faire semblant de vous nourrir, fera dépenser à votre organisme plus d'énergie qu'il ne lui en aura apporté, lui faisant courir le risque fréquent de redoutables fringales nocturnes.

Sans oublier l'absence totale de vitamines et d'oligo-éléments quotidiennement indispensables au bon équilibre de votre organisme.

Restez donc naturels, vous ne vous en porterez que mieux !

■ *Les légumes verts*

Ils viennent compléter le gros plat de poisson ou le petit plat de viande blanche, et on les mesurera avec les Chrono-box, comme les féculents du déjeuner.

LÉGUMES VERTS

Votre hauteur en centimètres	Légumes
150 cm ou moins	Chrono-box n° 1 (= 5 cl = 1cuil. à soupe bien remplie)
160 cm	Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies)
170 cm	Chrono-box n° 3 (= 15 cl = 3 cuil. à soupe bien remplies)
180 cm	Chrono-box n° 4 (= 20 cl = 4 cuil. à soupe bien remplies)
190 cm et plus	Chrono-box n° 5 (= 25 cl = 5 cuil. à soupe bien remplies)
ou 1 assiette plate de salade verte , en vinaigrette (quantité valable pour tous).	

La quantité de légumes verts, mesurée crue ou cuite (selon le mode de consommation), restera la même à hauteur égale, qu'on ait dépensé peu ou pas d'énergie ; le poisson et les fruits de mer étant destinés à compenser les excès d'appétit, mais pas les autres aliments du dîner.

On les dénomme verts mais attention à la couleur !

Ne vous laissez pas influencer par celle-ci dans vos choix entre féculents et légumes. Certains légumes rouges comme les tomates, les carottes et les betteraves sont bien répertoriés dans la catégorie des verts, et certains légumes de couleur verte, comme les petits pois et les flageolets, sont assurément des féculents.

Pour éviter toute erreur, nous avons démêlé cet imbroglio en tranchant résolument ce nœud gordien culinaire...

Tout végétal susceptible de faire de la farine se mange à midi, à condition de figurer dans le listing des féculents recommandés (attention aux exceptions !) Et tous les autres le soir. Crus, cuits, chauds, froids, grillés, en sauce, en vinaigrette, toutes les fantaisies vous sont permises à condition bien sûr de respecter les quantités préconisées.

C'est clair, net, précis, et a surtout le mérite d'être simple, ce qui vous permettra de ne pas vous compliquer inutilement l'existence.

Le soir, on mangera donc toutes les plantes potagères autres que les féculents (mais certaines peuvent être farineuses comme les betteraves, crosnes, navets, salsifis et carottes !).

On en consommera tout ou partie, de la racine jusqu'aux fleurs et aux fruits :

- les racines : betteraves, crosnes, navets, salsifis, céleri-rave, carottes, panais, topinambours, capucine tubéreuse...
- les feuilles : brocolis, choux (y compris choucroute), endives, épinards, salades, oseille...
- les tiges : asperges, céleri-branche, fenouil, poireaux...
- les fleurs : artichaut, chou-fleur...
- les fruits : aubergines, concombres, courgettes, poivrons, potimarron, courge butternut, potiron, tomates...

Comment les rendre attrayants ?

On me dit parfois : « Oh ! Vous savez, moi, les légumes... » Suit la moue un peu dédaigneuse de quelqu'un ne sachant pas en tirer parti pour rendre savoureux un plat qui serait banal sans leur accompagnement. La vraie raison étant qu'en général on les cuit trop, ce qui les rend mous et qu'on n'y ajoute ni épices ni sauce, ni condiments, ce qui les rend insipides.

Et pourtant, que de variétés dans ces légumes, qu'on pourra manger :

- cuits ou crus ;
- chauds ou froids ;

Et préparés de toutes les manières :

- grillés ;
- frits ;
- braisés ;
- bouillis ;
- à la vapeur ;
- en sauce : de toutes sortes (mais attentions aux quantités) ;
- en vinaigrette chaude ou froide.

N'oubliez pas qu'un légume cuit est toujours plus dense qu'un légume cru, tout simplement parce qu'on l'a débarrassé d'une grande partie de son eau. C'est pour cela qu'on pourra se contenter de trois poireaux vinaigrette

mais certainement pas de trois feuilles de salade... Souvenez-vous des kilos de plume et des kilos de plomb !

D'autre part, on aura toujours tendance à moins saler les légumes cuits que les légumes crus qui auront plus besoin d'être relevés.

Voilà pourquoi les débauches estivales de salades et crudités font que, rituellement en automne, phlébologues et gastro-entérologues sont débordés de travail, les premiers occupés à dégonfler des jambes enflées et les seconds à soulager les intestins douloureux saturés de végétaux crus ingérés en beaucoup trop grosse quantité pendant l'été.

Additif ou complément ?

Certains aliments utilisés en additifs pour certains repas peuvent l'être en compléments pour d'autres.

Par exemple des champignons à midi ne pourront qu'agrémenter le plat, leur valeur nutritionnelle étant bien trop faible pour apporter un complément d'énergie suffisante pour les efforts de l'après-midi. À l'inverse, un féculent sera beaucoup trop nourrissant le soir et ne pourra être utilisé qu'en très petite quantité, par exemple dans les sauces, tout comme les champignons au déjeuner.

Légumes cuisinés

- **Fonds d'artichaut, p. 359**
- **Champignons à l'échalote, p. 360**
- **Courgettes à l'orientale, p. 361**
- **Endives braisées, p. 362**
- **Tomates sur le gril, p. 363**

Un cas à part : les champignons

Mystérieux évocateurs de forêts et de prés... même s'ils ont été cultivés dans une cave ! La vue des trompettes-de-la-mort sur un étal m'évoque irrésistiblement la fine odeur et la pénombre troublante des sous-bois du pays de Caux, celle des morilles la lumière dorée des flancs de montagne autour de Castellane où m'emmenait en grand secret mon ami Jeannot, enfant du pays, me prouvant en cela son immense amitié... car une cache à morilles en principe ne se révèle jamais à quiconque !

Délicats et discrets accompagnements, aussi bien des poissons que des viandes, les champignons sont très peu nourrissants, ce qui permet de les ajouter à tous les plats. Attention cependant à la façon de les préparer suivant le moment de la journée ! Les cèpes à la bordelaise ne sont pas précisément indiqués au quotidien pour un repas du soir, tout comme les morilles bien gorgées de la crème qui nappe une savoureuse escalope vallée d'Auge. Ces délices pouvant en revanche faire partie d'un repas joker aussi bien le soir qu'à midi.

Les pourvoyeurs de cellulite

Enfin, pour conclure sur les légumes, rappelons qu'ils sont par nature des aliments très minéralisés. Riches en eau et en sels minéraux, les légumes vont être, si l'on en abuse, de grands pourvoyeurs de cellulite, d'autant qu'en général on les assaisonne pour leur donner du goût, ce qui favorise encore plus la rétention d'eau.

À l'évidence, les légumes ne doivent être que le complément d'un repas de poisson ou de viande blanche. A fortiori, **le potage du soir est formellement déconseillé**, sauf dans des cas très particuliers, ce que je vous ai expliqué page 150.

■ *Les boissons*

Pas de vin, pas de boissons sucrées. Mais vous pouvez prendre de l'eau plate ou gazeuse, du thé, des tisanes et du café, sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant. Vous pouvez également donner un petit goût à l'eau, qu'elle soit plate ou pétillante, en y ajoutant 1 mesure par litre d'eau de Chrono-drainant, complément alimentaire utilisé notamment en cas de rétention d'eau (voir p. 371).

■ *Vous avez décidé de ne pas dîner*

Je vous l'ai déjà expliqué, rien ne vous oblige à dîner de façon conventionnelle. Et si vous le souhaitez, parce que vous avez pris une barre Chrono très tard, vous pouvez sauter le repas du soir.

Pour ne pas abandonner définitivement le poisson et les légumes

Attention ! Vous ne devez jamais décider de ne pas dîner dans le but de mincir plus vite, mais comme vous ne devez pas non plus vous forcer à manger si vous n'avez pas faim, vous n'êtes pas pour autant obligés de supprimer le poisson et les légumes de votre alimentation.

Il vous suffira pour cela de manger :

- Du poisson le lendemain midi en le panachant à parts égales avec la viande, en prenant soin de manger le poisson en premier, la viande calmant beaucoup plus vite l'appétit que le poisson.
- Des légumes le matin qui suivra, en les ajoutant au petit déjeuner dans la même quantité que celle recommandée le soir.

Pour éviter d'intempestifs dérapages, une précision importante : je vous rappelle que **le soir, on ne mangera jamais d'œufs, jamais de charcuterie (sauf jambon blanc), jamais d'abats** (sauf gésier et foie gras) et surtout jamais, au grand **jamais, de yaourt** sous prétexte de manger léger ! Le

yaourt, le fromage blanc, le bol de lait, les petits-suisses, et tous les produits lactés sous forme semi-liquide étant formellement interdits le soir comme à toute heure du jour ou de la nuit.

■ *L'option du dîner de fruits*

Je proposais autrefois l'option du dîner de fruits et je me suis rendu compte au fil des années que cela n'était pas du tout une bonne idée et qu'il fallait hélas le déconseiller formellement.

À celles et ceux qui me parlent encore du dîner de fruits, je réponds toujours la chose suivante : à partir du moment où le cortisol a effectué en fin de journée son dernier pic de sécrétion insulinique, beaucoup plus faible que les deux précédents, il va falloir se garder de mettre trop de sucre dans l'organisme.

Cela fait en effet travailler le pancréas à contretemps et déséquilibre l'utilisation par l'organisme de tous les produits métabolisés dans la journée pour l'aider à effectuer son travail de reconstruction cellulaire nocturne.

Le verdict est donc sans appel.

J'apprends même maintenant aux étudiants veillant très tard à ne plus émailler leur soirée d'un petit repas de fruits, mais à prendre pendant la nuit 1 barre Chrono, dont la forte teneur en acides aminés essentiels, dont le tryptophane, leur permettra de beaucoup mieux mémoriser tout ce qu'ils auront studieusement appris dans la soirée et/ou dans la nuit.

■ *La fin de soirée*

On s'est contenté d'un goûter en fin de journée et on a préféré ne pas dîner, ou on a fait suivre le goûter par un bon dîner, mais la soirée s'est

prolongée plus longtemps qu'on ne l'avait prévu.

C'est là que risque de se refermer le piège des calories nocturnes, encore plus redoutables que les bonbons consolateurs dans la journée, ou les desserts fétiches à la fin des repas. Ne terminez pas sottement une journée que vous avez gérée avec intelligence !

Si vraiment il se produit un creux très tard, le mieux sera de prendre une tisane au goût sucré, qui calmera réellement votre appétit et qui est préférable à un fruit frais ou à un jus de fruits, même sans sucre ajouté. Celle-ci permettra de clore habilement la soirée sans remettre inutilement au travail les organes chargés de votre métabolisme nutritionnel.

Il est tard, le foie et le pancréas ont travaillé toute la journée pour gérer le fonctionnement et l'entretien de votre corps, ils n'ont qu'une envie, c'est de remettre la cuisine en ordre pendant que les reins font la vaisselle, et d'aller se coucher pour profiter d'un repos bien mérité.

Le cerveau, lui, piaffe dans son atelier de peintre où il a travaillé toute la journée et voudrait bien descendre jouer dans la cour pour s'amuser gentiment en s'inventant des rêves...

De l'eau colorée, chaude ou froide, ne gênera personne... Mais le gras des yaourts ou le gruyère de la soupe à l'oignon vont franchement écœurer tout le monde ! Dans ce cas, le foie devra en effet se remettre au travail pour gérer ce gras, appelant à l'aide le pancréas s'il y avait du pain dans la soupe et obligeant le cerveau à rester sous les toits, ce qui va mettre celui-ci de mauvaise humeur jusqu'au matin... Quant au sucre, il ferait travailler inutilement le pancréas ; ce qui n'est pas plus souhaitable.

Ne vous étonnez donc plus des cauchemars qui dérangent vos nuits quand vous terminez mal vos soirées par un dîner trop lourd et trop long à digérer.

Plutôt que de provoquer cette pétaudière involontaire dans votre métabolisme nocturne, si vous sentez que vous êtes vraiment à saturation, partez sur la pointe des pieds sans déranger personne.

Et pensez à boire un grand verre d'eau pour finir de nettoyer votre estomac juste avant de vous coucher, ce qui vous permettra d'aller vous nicher dans les bras de Morphée avec un soupir d'aise. Demain, il fera jour,

et vous pourrez au lever, à la mesure de votre faim, vous faire tous les plaisirs que je vous ai déjà décrits.

Bonne nuit ! Faites de beaux rêves, je vous prépare le tableau de ce qu'il est convenable de manger pour que votre journée de demain et toutes celles qui suivront soient bien remplies.

OceanofPDF.com

PETITS CONSEILS D'AMI

Pour ne pas déraiper, de la discipline !

Soyons nets : « **Ce qui n'est pas écrit n'est pas autorisé !** » Ce qui veut dire que si ce n'est pas dans la liste, c'est non, et cela oblige à exclure toute entorse au programme.

Mais, pour ne pas se lasser, de la fantaisie !

Ne jamais rester bloqué sur une liste trop restreinte d'aliments : s'il faut respecter les proportions entre animal et végétal, il ne faudra cependant pas oublier de varier le plus possible la composition des plats pour éviter un effet de lassitude.

Manger pratiquement tous les jours les mêmes aliments étant une des causes les plus fréquentes de l'abandon à plus ou moins long terme de la Chrono-nutrition.

Et pour garder la joie de vivre, les coups de folie !

Une ou deux fois par semaine (après la phase d'apprentissage), pas le même jour, vous avez droit à un repas libre, y compris d'ajouter des entrées, des desserts et des boissons, qu'elles soient alcoolisées ou pas... que je vous invite tous à boire à ma santé, sans abuser bien sûr !

Il y a quatorze repas dans la semaine :

- douze ou treize pour que votre corps soit en forme ;
- un ou deux pour que votre tête le soit également !

Quelles que soient votre situation et vos conditions d'existence, la conclusion est qu'il faut, en toutes circonstances, savoir adapter ses repas à ses efforts physiques et intellectuels en ayant appris à faire passer son instinct avant ses envies.

Mais la meilleure façon d'éviter les problèmes est de savoir comprendre les signaux que votre corps vous envoie quand sa situation devient critique. Faim, soif, fatigue, excès ou carences entraînent chacun des sensations plus ou moins perceptibles de malaise, de douleur ou de gêne.

Malheureusement, on sait trop rarement les interpréter et plus rarement encore y obéir, même s'ils sont de précieux indicateurs permettant de corriger des erreurs ou des oublis.

Cependant, certains sont indispensables à connaître si l'on veut gérer sans à-coups son poids et sa silhouette. Nous allons donc vous aider à reconnaître ces signes d'alerte dans le chapitre suivant.

Votre journée type personnelle Phase définitive

Attention : les quantités varient selon votre sexe, votre hauteur et votre activité physique. Consultez les tableaux correspondant aux différents repas et inscrivez les quantités recommandées.

Le petit déjeuner

Tableaux pp. 129-131

- au moins..... g de tous les fromages (sauf : lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse...) ;
- au plus..... g de pain frais ou grillé ;
- cuil. à café d'huile d'olive ;
- ou..... g de beurre doux ou salé (sauf en cas d'hypertension) ;
- + (si matinée longue)..... œufs et/ou..... g de charcuterie ;
- thé, café, tisane, eau plate ou pétillante... sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant.

Le déjeuner

Tableaux pp. 156-157

- au moins..... g de viande rouge ;
- ou au moins..... g de charcuterie et/ou abats (pas plus de deux fois par semaine) ;
- ou au moins..... g de viande blanche ou volaille ;
- ou au moins..... œufs en omelette, durs, mollets, brouillés... (pas plus de une fois par semaine) ;
- ou (variante 1)..... g de poisson gras +..... g de viande ;

- ou (variante 2)..... g de fromage + ... g de poisson gras ;
- au plus..... de féculents cuits (fèves, haricots, lentilles, pommes de terre...), chauds ou froids, même au beurre ou en vinaigrette.

Le goûter

C'est le même pour tout le monde ! Attention : si vous le prenez tard (plus de 6 h après le déjeuner), divisez par deux les quantités de gras végétaux et de fruits et dérivés sucrés.

• *un gras végétal, parmi :*

- soit 1 Chrono-box n° 1 (= 5 cl = 1 cuil. à soupe bien remplie) de fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, noix de pécan, pistaches, mais pas de graines oléagineuses (graines de courge, de tournesol, etc.) ;
- soit 1 avocat ;
- soit 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) d'olives, noires, violettes ou vertes.

• *un fruit ou dérivé sucré, parmi :*

- soit 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de fruits secs : raisins, abricots, canneberges, dattes, figues, pruneaux, etc. ;
- soit 1 fruit frais (sauf banane) ;
- soit 15 cl de jus de fruits ;
- soit 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de compote, sauf banane ;
- soit 1 Chrono-box n° 1 (= 5 cl = 1 cuil. à soupe) de confiture, miel, sucre ou sirop d'érable ;
- soit 1 Chrono-box n° 2 (= 10 cl = 2 cuil. à soupe bien remplies) de crème de marron.

Le dîner

Tableaux p. 193

si l'on n'a pas faim : rien, à condition de penser à boire ;

- minimum de 100 g de poisson maigre ou fruits de mer (à volonté) si l'on a une petite faim ;
- ou minimum de 100 g de poisson gras (à volonté), en sauce ou pas si l'on a très faim ;
- ou au plus.....g de viande blanche ou de volaille, de préférence sans sauce ;
- au plus..... de légumes verts toujours cuits en hiver, cuits ou crus en été, et qui peuvent être dans les deux cas en vinaigrette.

Les boissons

Je l'ai dit pour le petit déjeuner, et c'est valable pour **toute la journée, tous les jours de la semaine, on boira à volonté** : eau plate ou pétillante, thé, café, tisane sans lait ni sucre ni édulcorant et, bien entendu, aucune autre boisson, pas plus alcoolisée qu'artificielle. Donc **pas de vin**, à l'exception bien sûr des repas joker de la semaine.

1 ou 2 repas joker par semaine (voir p. 99)

Pensez aussi que vous avez droit à un ou deux repas joker dans la semaine et que vous pourrez à ce moment-là laisser libre cours à vos envies.

6.

Comment suivre ma méthode dans les meilleures conditions

OceanofPDF.com

APPRENDRE À GÉRER LES SIGNAUX D'ALERTE

J'ai pu constater que les jours de fête, les vacances et les voyages d'agrément ou professionnels sont parfois la source de débordements regrettables en même temps que regrettés par celles et ceux qui les commettent.

Ce qu'il faut avant tout, c'est comprendre les messages que vous envoie votre corps au cours de la journée et donc savoir l'écouter, ce qui n'est malheureusement pas le cas dans le cadre d'une détente totale pendant les vacances, ou, à l'inverse, lors d'un stress provoqué par un déplacement professionnel.

Votre organisme pourra quant à lui aussi bien vous remercier par une sensation de bien-être que vous faire des reproches en vous adressant des sensations diverses d'inconfort... allant jusqu'au retour à l'envoyeur. Mais encore faut-il être dans de bonnes conditions intellectuelles pour l'écouter et comprendre la leçon une bonne fois pour toutes !

■ *Le signal d'alarme du matin*

Si vous n'avez pas faim le matin, c'est que vous avez trop mangé le soir, ou trop tard, ou les deux. Cela vous promet une journée épouvantable si vous n'avez pas le courage de vous forcer à manger quand même

entièrement votre petit déjeuner. Si vous ne le faites pas, vous aurez presque à coup sûr affreusement faim à midi. Et même si vous essayez de rattraper votre erreur du matin en mangeant plus, ce qui n'est pas évident, vous aurez encore plus faim le soir, entrant alors inéluctablement dans la spirale infernale dont il faut justement que vous sortiez à tout prix.

■ *Les signaux de la journée*

L'appétit de midi est normal et doit être calmé sans état d'âme ni complexe avec la viande. En revanche, si vous n'avez pas faim parce que vous avez trop mangé le matin, ou parce qu'un dîner trop riche la veille laisse encore des traces, ne faites surtout pas l'erreur qui consisterait à sauter, ou même à réduire le déjeuner.

Le goûter, que vous seriez alors obligé de prendre beaucoup plus tôt, ne suffirait sûrement pas à vous empêcher d'avoir anormalement faim le soir... et vous seriez ramenés au problème précédent !

■ *Le debriefing du soir*

C'est au repas du soir que vous pourrez le plus facilement juger si votre journée a été bien ou mal gérée et en tirer des leçons pour le lendemain.

En effet, si vous avez trop faim au dîner, c'est que celui-ci a été précédé de deux erreurs possibles.

1 • Soit vous avez sauté ou mal géré le petit déjeuner et/ou le déjeuner, ce qui est une grave erreur car les repas suivants ne pourront en aucun cas compenser leur absence, même si vous augmentez leur quantité.

Ceux-ci contiennent en effet chacun un **coupe-faim naturel** destiné à éviter les grignotages et un excès d'appétit aux repas qui les suivent :

- le fromage du petit déjeuner, riche en protéines et en gras saturés ;
- la viande du déjeuner, également riche en d'autres protéines et en gras mono-insaturés.

2 • Soit ces deux repas n'ont pas été assez riches en composants indispensables :

- lipides et protéines animales le matin ;
- protéines animales à midi.

Ceci vous fait comprendre maintenant pourquoi j'insiste sur l'importance de manger le plus possible de fromage le matin et de viande à midi car ce sont les deux aliments clés pour bien gérer chaque jour votre programme de Chrono-nutrition.

Cette erreur est d'ailleurs la plus fréquente chez les femmes, victimes de cette coutume ancestrale de grignoter les restes et d'aller chercher ensuite des baies ou des racines pour compléter un bol alimentaire trop restreint.

Extraordinaire atavisme qui les pousse encore à préférer les végétaux... même si elles ont parfaitement compris la nécessité d'une nourriture beaucoup plus carnivore et peuvent maintenant manger autant de protéines qu'il leur est nécessaire.

Dans les deux cas, la meilleure façon de calmer votre appétit le soir sans provoquer des stockages intempestifs sera de **manger autant de poisson gras que vous aurez faim, même en sauce.**

De cette manière, vous éviterez également une nuit difficile, car l'excès le soir de corps gras autres que ceux des poissons sont dans la nuit très mal assimilés par l'estomac, que ce soit une langue sauce piquante, un confit de canard, voire un gros steak.

Il faut savoir interpréter la faim du soir, et surtout apprendre à la calmer.

■ *La leçon à retenir est donc simple*

Quelle que soit la façon dont vous essaieriez de contourner les règles de la Chrono-nutrition, vous aurez droit, dans tous les cas, à un imparable effet boomerang. Toute carence provoquée consciemment ou non sera suivie par votre organisme d'un restockage aussi consciencieux qu'indésirable. Mais hélas, tout stockage par imprudence n'entraînera jamais le phénomène inverse, et vous garderez vos centimètres et vos kilos. Soyez donc prudents dans vos comportements nutritionnels, ce sera sans aucun doute le commencement de la sagesse !

Méfiez-vous notamment des petites fantaisies répétées que vous vous autorisez en pensant qu'elles passeront inaperçues mais qui sont génératrices, à plus ou moins brève échéance, de grandes prises de volume et de gros chagrins !

Il vous faut également tenir compte des impondérables, que ce soit dans la vie de tous les jours ou lors de circonstances exceptionnelles, sans oublier certains petits détails... car je veux, en vous répétant à l'envi mes conseils, vous armer encore mieux contre les pièges et les dangers.

ADOPTER UNE DISCIPLINE SOUPLE

■ *Rompre avec les mauvaises habitudes*

Les habitudes sont intimement liées à l'apprentissage de la petite enfance, ce qui les rend quelquefois difficiles à éliminer de la gestion nutritionnelle, d'autant que, en vieillissant, elles sont souvent devenues totalement stéréotypées.

■ *Éviter le rituel horaire des repas*

Vous ne devez pas caler le déroulement de vos repas sur les heures de la journée mais sur le déroulement de votre activité, que celle-ci commence très tôt le matin ou, à l'inverse, au déjeuner, voire le soir.

On ne prendra donc pas son petit déjeuner parce qu'on est le matin, mais parce qu'on se lève. On ne prendra pas le déjeuner parce qu'il est midi mais parce qu'il y a quatre à six heures qu'on a pris le petit déjeuner. On ne goûtera pas parce qu'il est 17 heures, mais parce qu'on commence à avoir faim, et enfin on ne dînera le soir que si l'on a faim. Si vous n'avez toujours pas faim au moment du coucher, ne mangez pas !

C'est d'ailleurs essentiellement pour éviter le travers de manger tous les jours la même chose que nous avons édité plusieurs livres de recettes toutes simples mais très variées, dans un double but :

- vous éviter de stéréotyper vos habitudes et finir par provoquer des carences dans votre organisme ;
- vous éviter également, comme je vous l'ai déjà expliqué, une lassitude génératrice de dérapages d'autant plus difficiles à rattraper que l'état carenciel de votre organisme sera devenu important.

Celui-ci se voit d'ailleurs beaucoup plus chez les personnes à « tempérament chien » qu'à « tempérament chat ».

Nous sommes en effet :

- soit des mangeurs du **type chien**, préférant très longtemps la même nourriture, quitte un beau jour à en changer radicalement ;
- soit des mangeurs du **type chat**, friands de perpétuels changements sous peine de lassitude rapide, voire de dégoût.

L'humanité est ainsi faite qu'elle se divise en deux catégories d'êtres au comportement alimentaire très différent, et qui n'a rien à voir avec le sexe. Ainsi sont faits les chiens et les chats, les uns et les autres ayant leurs tempéraments bien établis, qu'il ne faudra pas changer si vous les voulez en bonne santé, le poil luisant et le nez frais.

L'être humain, plus omnivore que le chien, doit par nature diversifier son alimentation sous peine de carences et devrait donc, comme le chat, varier ses habitudes alimentaires.

Il n'y a aucune nécessité à se nourrir à des heures fixes si l'on n'a pas dépensé strictement chaque jour la même énergie. Il est encore plus pénible, à peine libéré des contraintes scolaires, de se trouver soumis à l'esclavage de contraintes alimentaires.

Règle que mon grand-père, ancien directeur d'école devenu jardinier émérite, n'aurait pu admettre tant sa vie était réglée comme une horloge :

- debout été comme hiver à 6 h 30 ;
- le petit déjeuner se prenant immuablement à 7 h ;
- dans le jardin de 7 h 30 jusqu'à midi ;

- rituellement à table pour déjeuner à 12 h ;
- à nouveau dans son jardin de 12 h 30 à 18 h 30 ;
- le temps de se laver les mains avant de dîner à 19 h.

Rythme naturel d'un être imprégné d'une vie intérieure.

Mais pour le petit garçon que j'étais, levé à 10 heures pour être gavé de tartines de miel, de brioches et de chocolat chaud par une grand-mère gâteau, le déjeuner à midi pile était assez difficile...

Quant au dîner de 19 heures, il devenait franchement punitif quand il suivait un après-midi d'agapes horticoles et en principe interdites, le verger de mon grand-père débordant à l'époque des vacances de fruits délicieux dont je faisais chaque jour une orgie !

Je revenais bien entendu de chacun de mes séjours gras comme un moine, ce qui faisait le bonheur de ma mère, heureuse de ce résultat d'un séjour au bon air de la campagne. Les fins de vacances passées en escapades et sottises avec ma bande de joyeux drilles me faisaient, heureusement pour ma santé, perdre en quelques semaines la graisse accumulée par mon gavage campagnard.

Les solutions

- Trouver soi-même son rythme et écouter son corps.
- Éviter de se lever trop tard.

J'ai le souvenir d'une retraitée obèse qui se levait à 11 heures le matin, trop tard pour prendre un petit déjeuner et pas assez en appétit une heure après, ce qui la faisait déjeuner trop légèrement et se contenter d'une tasse de thé vers 17 heures.

Elle commençait à avoir faim vers 19 heures et dînait alors confortablement, d'un peu n'importe quoi. Vers minuit, la réapparition d'un appétit mal calmé la poussait à manger enfin quelque chose de solide... implacable logique d'un corps qu'on lève trop tard et qu'on nourrit trop tard. Elle ne s'endormait que vers 3 ou 4 heures du matin, ce qui pourrait

donner à penser que ce souper avait sa raison d'être. Mais il aurait fallu pour cela qu'elle ne reste plus, comme elle le faisait jusqu'à la fin de sa soirée prolongée, confortablement installée dans un fauteuil, son seul effort consistant à tendre le bras pour grappiller quelques douceurs en regardant ses émissions de télévision préférées.

La tâche fut rude pour remettre sa pendule personnelle à l'heure, au propre comme au figuré : obligatoirement debout avant 8 heures pour prendre un solide petit déjeuner, elle eut pour consigne absolue de ne plus jamais traîner chez elle dans la matinée, ce qui lui permit rapidement de déjeuner avec plaisir à une heure raisonnable.

Dans l'après-midi, les travaux de la maison et une heure de jardinage l'amènèrent à adopter avec bonheur le goûter.

Elle eut la totale liberté de dîner à l'heure qui lui plaisait et de souper si cela lui chantait, mais comme je l'espérais le dîner fut plus tardif grâce au coupe-faim naturel du goûter, ce qui fit disparaître le souper. Celui-ci, de toute façon, aurait eu bien du mal à persister ; notre noctambule ayant rapidement retrouvé une envie de dormir à des heures normales, ce qui avait en même temps mis fin à ses redoutables grignotages nocturnes.

■ *Privilégier le plat unique*

Autant on peut, aux repas joker, se livrer à toutes les fantaisies, quitte à le regretter ensuite, autant il est redoutable dans la semaine de sacrifier au rite des repas classiques qui comptent plusieurs plats. On aura beau les prétendre équilibrés, ils sont en fait générateurs de calories et d'ajouts alimentaires inutiles.

Regardez à nouveau l'organisation de votre journée type personnelle (p. 212). Tout y est, aucune carence ne s'y glissera si vous respectez bien le schéma de tous les repas.

Les solutions

Il est totalement inutile d'ajouter aux repas quotidiens des aliments que votre foie, votre pancréas et votre estomac seraient obligés de traiter avant d'obligatoirement les stocker, puisqu'ils sont en trop !

Perdre du temps à remplir inutilement son estomac à midi avec trop d'aliments différents en même temps va fatiguer votre foie et votre pancréas, ce qui risque fort de diminuer votre vigilance et votre vivacité.

Ce handicap vous empêchera d'être parfaitement lucides pour affronter un après-midi rempli de tous les pièges que nous tend le milieu de travail, ce fameux environnement socioprofessionnel, si l'on s'amuse à reprendre les termes du jargon technocratique à la mode.

Enfin, le soir, remplir au-delà de sa satiété un estomac fatigué sans vouloir l'écouter même s'il crie grâce, le forcera à stocker plus encore qu'au déjeuner, sauf évidemment si la nuit doit se passer debout jusqu'à l'aube, mais dans ce cas il s'agit d'horaires d'activité nécessitant une autre organisation des repas.

Vous mangerez donc tous les jours de la semaine les trois repas tout simples, complétés par le goûter, que je vous ai déjà décrits, et vous cesserez de compliquer inutilement le travail de votre organisme.

Il sera alors facile de vous récompenser par de merveilleuses agapes sans même déroger aux principes de la semaine.

■ *Abandonner la soupe du soir*

Supprimer la soupe du soir chez une personne habituée à en prendre depuis de nombreuses années n'est pas toujours facile, mais défaire de cette

fichue manie quelqu'un de plus de 80 ans, absolument persuadé que c'est une bonne habitude, devient presque un tour de force.

Les solutions

Deux arguments parviennent cependant à faire tomber des résistances pourtant parfois acharnées :

- la fâcheuse propriété de faire stocker inutilement une eau, chargée en minéraux, génératrice de cellulite ;
- le danger de faire monter la tension, ce qui me faisait déjà interdire tout potage à mes patients hypertendus, à quelque heure que ce soit de la journée ou de la nuit, bien avant d'être Chrono-nutritionniste.

Pour consoler les réfractaires ne souffrant pas d'hypertension, ni de troubles du retour veineux, très fréquent à partir d'un âge avancé ou conséquence d'une vie trop sédentaire, on les autorisera à absorber ce potage le matin, salé et bien épais s'ils le souhaitent, à condition qu'ils s'engagent à ne plus rester totalement sédentaires.

■ *Oublier le fromage le soir... et le vin pour l'accompagner !*

Le rituel des aliments peut en effet se révéler le prétexte à quelques débordements alimentaires et, à ce titre, particulièrement difficile à déloger de son créneau horaire : le plus bel exemple est celui du fromage, aliment qu'on mange rituellement le soir, et que d'aucuns rechignent fortement à manger le matin.

Je me suis longtemps demandé, très innocemment je l'avoue, pourquoi diable il semblait si difficile à des personnes aimant ou même adorant le fromage d'en manger le matin.

C'est l'exclamation d'un homme d'un certain âge venant me consulter pour la première fois qui me donna, sans qu'il le sache, la clé du problème : « Et mon verre de vin, alors ? Je ne vais quand même pas le boire au petit déjeuner, Docteur ! »

Les solutions

Merci encore à ce charmant monsieur qui exprimait enfin tout haut ce que d'autres avaient pensé tout bas.

Je lui précisai d'abord que le verre de vin n'était pas plus autorisé le soir que le matin ou à midi, dans la semaine, et je le consolai ensuite en lui faisant miroiter les repas joker au cours desquels il aurait droit sans retenue à ses mets préférés, accompagnés d'un ou deux verres de bon vin, sans se les voir refuser sous prétexte de son âge avancé.

Ce programme introduisait plus de raison, mais en même temps beaucoup plus de fantaisie que le sien. Il lui convint parfaitement, et je sais qu'il continue de le suivre scrupuleusement... après quelques démêlés avec l'entourage qui voulait comprendre le pourquoi d'un changement si radical. Une fois instruit à son tour, le reste de la famille le laissa d'autant mieux gérer son nouveau style de vie que, voyant à quel point leur doyen avait rajeuni, chacun finit également par suivre mes conseils.

■ *Suivre les saisons*

La chaleur sera le principal péril de l'été car, en diminuant l'appétit, elle pousse à manger végétarien. Pour éviter de se transformer fâcheusement en herbivore, il suffira alors de remplacer le chaud par du froid à tous les repas.

Pratiquement tous les aliments peuvent se manger en vinaigrette – qu'on fera de préférence à l'huile d'olive de première pression à froid, qu'on peut

associer à l'huile de colza (elle ne se fige pas et peut donc être préparée à l'avance).

Mais attention aux salades composées, en général mal équilibrées par trop de végétal prenant le pas sur la part d'animal ! On veillera donc à respecter les proportions et à rester essentiellement carnivore, quitte à manger moins.

Le froid ramènera pour le déjeuner les choucroutes, les pot-au-feu et autres plats bien consistants, les poissons gras restant l'apanage des soirées frileuses qu'on terminera douillettement enfoui sous la couette.

En fait, une bonne gestion alimentaire des saisons consistera tout simplement à manger méditerranéen l'été et alsacien ou savoyard l'hiver.

7.

Les cas particuliers

OceanofPDF.com

LES OCCASIONS SPÉCIALES

La plupart des cas particuliers et difficultés qu'ils provoquent sont plus liés à un manque d'organisation qu'à un réel obstacle : ils sont pratiquement toujours faciles à résoudre et même les cas difficiles ont une solution ! En 35 ans d'expérience, je pense avoir une bonne vision de la plupart des cas particuliers. Mais comme il s'en présente régulièrement de nouveaux, il est bien possible que dans huit ans je sois forcé de reprendre ma copie pour vous présenter d'autres nouveautés que j'aurai découvertes et résolues.

Mais certains impératifs d'horaires ou de temps, essentiellement professionnels donc incontournables, nécessitent une adaptation obligatoire que nous essaierons de rendre la plus agréable possible.

Les deux grandes difficultés à rester en phase avec la Chrono-nutrition proviennent des distorsions qu'on aura à subir quand l'activité professionnelle sera plus ou moins décalée par rapport à une journée normale. Cette distorsion sera beaucoup plus délicate à gérer dans un couple ou une famille pour ceux qui sont sédentaires que pour celui qui vit en décalage.

S'il s'agit d'un travail en 3×8 , quoi qu'il en soit, la vie de famille sera toujours difficile en raison de la variation des distorsions horaires qui compliquent tout.

Elle sera également plus difficile pour les femmes que pour les hommes, la gestion du foyer (généralement encore dévolue aux femmes) venant

compliquer à plaisir une vie déphasée par rapport aux normes de la vie quotidienne.

■ *Le sport*

Au cours de la journée, les efforts physiques intenses devront être précédés par un complément nutritionnel le plus riche possible en protéines d'absorption rapide. Notez qu'en ce qui concerne ces activités physiques intenses, j'étudie actuellement de très près la nutrition du sport en vue d'écrire un livre sur ce sujet.

L'aliment avant le sport sera obligatoirement 1 barre Chrono. Si l'effort est soutenu (gym, jogging, vélo, tennis, arts martiaux...), il faudra alterner toutes les heures 1 banane et 1 barre. Ce sera toutes les demi-heures en cas d'effort violent (squash, rugby...).

J'ai testé des aliments à base de soja, je vous en déconseille formellement l'utilisation pour la gestion de l'effort. En revanche, les barres Chrono sont les compléments alimentaires de loin les plus efficaces pour compenser la dépense d'énergie pendant le sport.

Par ailleurs, si vous faites du sport à midi, faites-le toujours avant de déjeuner et prenez la précaution de toujours consommer, avant l'effort, 1 barre Chrono. Cela vous permettra de ne manger ensuite ni trop ni trop peu.

■ *Le rituel des déjeuners d'affaires*

Affirmons notre différence ! Ce sont les repas d'affaires auxquels, la main sur le cœur et une auréole autour de la tête, on prétend n'avoir, hélas,

pas pu échapper...

Les solutions

Il est pourtant facile d'affirmer sa personnalité à ces repas en commandant soit un plat de poisson (attention, pas une entrée qui serait insuffisante) suivi d'un plat de viande, soit deux parts de viande. Dans les deux cas, vous les accompagnerez d'une petite part de féculents, par exemple des frites, et... rien d'autre. Ce qui a un double avantage :

- vous laisser deux fois plus de temps de parole qu'à ceux ayant pris plusieurs plats ;
- ne pouvoir être suspecté par personne de faire un régime. Car il est évident qu'avec une telle quantité de viande dans votre assiette, complétée par un féculent réputé particulièrement nourrissant, nul ne se risquera à vous en faire la remarque, surtout si vous êtes dans la phase où vous avez atteint la minceur que vous souhaitiez acquérir.

Rien ne vous empêche également de commander, à parts égales, un plat de poisson ou de fruits de mer (pas une entrée, un plat !) puis un plat de viande, vous assurant encore plus sûrement une solide réputation de bon mangeur !

En fait, tous ces problèmes se résolvent en affichant, avec une volonté tranquille, une autre manière de gérer ses repas. Ce nouvel art de vivre plus simple et mieux équilibré vous satisfera d'autant plus que vous en ressentirez les effets bénéfiques sur votre humeur. Finies en effet les somnolences de fin de matinée, envolées les tentations de sieste en début d'après-midi et les fins de journée hargneuses. Ne vous laissez plus influencer par les modes et les usages pour ne pas risquer de perdre l'équilibre de votre corps en perdant celui de vos repas.

■ *Les cocktails, pots et autres arrosages*

Ils font partie des rituels professionnels et leur côté relationnel les rend pratiquement incontournables... Alors, sachez les maîtriser.

Inutile de vous gaver de jus de fruits pour éviter les alcools : les calories seront tout autant au rendez-vous, et plus encore la cellulite s'il s'agit d'un jus de tomate bien salé.

Les solutions

- Le classique Perrier-rondelle, mais attention aux petits gâteaux qui viendront consoler l'héroïque buveur d'eau ! En revanche, rien ne vous empêche d'accompagner ce Perrier-rondelle de quelques olives ou noix, noisettes, amandes ou pistaches.

- Vous pouvez aussi en faire l'un des deux repas joker autorisés pour la semaine. Dans ce cas, préférez le « tout sucre » : plutôt qu'un jus de fruit, prenez un verre de champagne ou un verre d'alcool de grain comme le whisky, ou un apéritif anisé, et accompagnez-le exclusivement d'aliments sucrés. Tous ceux qui composent le goûter seront les bienvenus. En faisant suivre ce « goûter » qui n'en est pas un, par un repas du soir composé exclusivement de poisson et/ou de fruits de mer, vous bloquerez la métabolisation des corps gras polyinsaturés ; ce qui ne présentera aucun danger pour votre système vasculaire. Vous éviterez ainsi l'obligatoire difficulté qu'on éprouve à digérer les corps gras, même légers, quand ils ont été précédés le soir de l'absorption d'une boisson alcoolisée.

En effet, sauf si vous n'allez pas vous coucher et que vous passez une bonne partie de la nuit à vous dépenser, votre foie restera bloqué temporairement par l'alcool et ne pourra pas métaboliser les aliments avant d'aller dormir.

■ *Les déjeuners de famille*

Ils associent rituellement tous les gras, tous les sucres et un bon nombre de protéines, aussi bien animales que végétales, en général largement accompagnés de boissons sucrées, alcoolisées, ou les deux.

Les solutions

– Qu’il s’agisse d’un déjeuner ou d’un dîner, il faudra diminuer ou sauter le repas du soir qui suit, jamais un autre repas. Cela évitera de modifier l’équilibre naturel de la nutrition, dont la chronologie ne serait alors plus respectée. Cela permettra un déstockage en douceur, sans souffrir de la faim puisqu’on ira dormir, en veillant cependant à boire suffisamment.

Mais il faut surtout :

– Éviter l’erreur classique qui consiste à réserver son appétit pour les fêtes en diminuant ou en supprimant les repas qui les précèdent. On obtiendrait, dans ce cas-là, exactement l’effet inverse de celui que l’on souhaite : l’organisme, volontairement affamé, se fera un plaisir d’accueillir à satiété, et plus encore, tous les aliments qu’on lui offrira, accumulant, on le sait, plus de recettes qu’il n’aura fait de dépenses.

■ *Les pique-niques*

Le principal piège des pique-niques sera toujours le sandwich, suivi de près par la salade composée. Dans les deux cas, il y aura en effet toujours beaucoup trop de végétal et pas assez d’animal avec l’effet désastreux d’être suivi d’autant plus rapidement par la réapparition d’un appétit féroce que l’après-midi aura été sportif.

Les solutions

– Pour éviter de mal répartir les aliments, le mieux est de les emporter dans des boîtes séparées : une pour les viandes, une pour les féculents... Cela permettra à tout un chacun d'y puiser la quantité d'animal et de végétal qu'il jugera utile, sans pour cela imposer aux autres des proportions qui ne leur conviendraient pas.

– Autre précaution : si le pique-nique se poursuit par un après-midi sportif, ne pas oublier la dépense d'énergie et prévoir 1 barre Chrono en alternance avec 1 banane par heure d'effort soutenu.

■ *Les vacances à l'hôtel*

C'est évidemment la pension complète qui peut mettre en péril un équilibre acquis ou en train de s'acquérir.

Les solutions

– Garder pour le matin le fromage qui vous sera proposé à midi et le soir.

– Réserver pour le goûter les fruits et les desserts sucrés, sans oublier que, vacances ou pas, on aura une ou deux fois par semaine l'occasion de faire la fête, et notamment de boire de l'alcool (avec modération).

Ce qui signifie que le petit rosé tous les soirs sous la tonnelle risque fort de vous laisser des remords... qui seront d'autant plus vifs que les vacances auront été longues.

L'ENTOURAGE

Je vous ai emmenés tout à l'heure faire un tour avec moi dans mes souvenirs d'enfance, car il y a dans ce récit anecdotique tout le problème des distorsions nutritionnelles entre des repas pris de façon identique alors que les rythmes de vie sont différents.

Quand il s'agit d'un enfant en vacances, le problème, on l'a vu, n'entraînera pas de catastrophes dans la mesure où cette anomalie transitoire sera rapidement compensée. Mais quand la situation devient institutionnelle tout au long de l'année, il s'ensuivra progressivement de redoutables prises de poids et de volume.

■ *Les couples où l'un est sédentaire et l'autre actif*

Contrairement aux apparences, c'est le fait d'être sédentaire qui pose le plus de problèmes. La sédentarité devrait amener à réduire plus ou moins la ration alimentaire quotidienne, ce qui est difficile pour celui qui s'y contraint. Du coup, celui qui reste à la maison et qui ne dépense pas assez d'énergie, n'a souvent pas faim pour goûter. Ou alors il a faim relativement tard, au moment où le conjoint souhaite dîner. Du coup il saute le goûter pour dîner directement.

Les solutions

Il faut absolument dissocier les schémas nutritionnels de chacun, sinon il va obligatoirement se produire une cassure de la Chrono-nutrition pour l'un des deux.

Il faut goûter quand vient la faim naturelle, sans attendre le retour du conjoint.

■ *La mère de famille au foyer*

J'écris « la mère de famille » car c'est encore le schéma le plus fréquent quand on parle de parent au foyer. Obligée de préparer le dîner des enfants, puis d'y assister, elle vit un véritable supplice de Tantale, qui deviendra :

- soit une vraie torture pour les mamans ayant le courage de ne pas s'attabler ;
- soit, si elles ne peuvent résister à la tentation, la source de prises de poids aussi spectaculaires que fréquentes provoquées par ce repas ajouté.

Les solutions

Goûter systématiquement quand les enfants dînent, ce qui a l'avantage complémentaire de les accompagner dans leur repas du soir. Les gras oléagineux et les fruits trouveront donc tout naturellement leur place vers 19 heures (mais les proportions seront réduites de moitié), en attendant un dîner vers 21-22 heures ou même plus tard.

Le dîner de couple qui terminera la soirée sera d'autant plus agréable qu'il ne sera plus motivé par une faim dévorante mais par le simple plaisir de partager un moment de détente bien mérité.

Faites attention cependant à ne pas manger par obligation conviviale : n'oubliez pas d'obéir à votre sensation de faim autant qu'à celle de satiété quitte, dans ce cas, à vous contenter de boire.

L'important est d'être assis ensemble pour bavarder ou tout simplement le plaisir de se voir... mais pas obligatoirement de faire travailler ses mâchoires au même rythme !

■ *Les enfants*

À la maison

À partir du moment où ils commencent à manger comme les adultes, ils peuvent suivre ma méthode. Il est important de varier les menus en ce qui les concerne. Pour le petit déjeuner, on se reportera par exemple aux recettes de quiche (p. 316), croque-monsieur (p. 310), pour leur proposer du fromage de différentes façons.

À la cantine

Les repas des cantines pour enfants sont souvent si mal équilibrés que cela reste une des questions les plus préoccupantes pour moi. Le problème essentiel étant le manque de protéines, vous pouvez, s'ils acceptent, leur donner un œuf dur à manger en plus de leur repas de midi ou au cours de leur petit déjeuner.

Le goûter

Ce sera le même que celui de l'adulte (voir p. 181), à ceci près que les enfants dépensant plus d'énergie, ils ont également droit à une banane.

EN FONCTION DE VOTRE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Il faudra faire correspondre la Chrono-nutrition aux besoins alimentaires réels de votre organisme, sans plus vous soucier des règles établies. Nous allons en voir quelques exemples.

■ *Pour ceux qui travaillent la nuit*

Cela pose le problème le plus simple et facile à résoudre, à condition d'accepter d'adapter les nécessités de son alimentation aux nécessités des horaires d'activité.

Les solutions

Celui qui travaille de nuit, se levant à l'heure où les autres prennent leur déjeuner du midi, prendra son petit déjeuner à ce moment-là :

– le repas de midi sera donc pour lui l'heure du petit déjeuner : fromage-pain-huile d'olive ou beurre.

Si l'après-midi est long, une pause fruits et boisson sucrée suffira largement à calmer l'appétit en attendant le déjeuner qui se prendra en

même temps que les autres dîneront :

- votre repas du soir sera donc un déjeuner : viande-féculents, pendant que le reste de la famille mangera son dîner de poisson-légumes verts ;
- le « goûter » se prendra dans la nuit ;
- le « dîner » en fin de nuit ou en rentrant du travail.

On remarquera que le travail de la cuisinière ou du cuisinier n'est en rien compliqué par cette alternance puisque chaque plat, s'il est mangé séparément, est cependant réalisé en une seule fois pour toute la famille. Mieux encore, le rituel des repas familiaux est donc respecté, tout en préservant la Chrono-nutrition des uns et des autres, puisque chacun va manger en fonction de ses besoins naturels.

Vous voyez donc qu'on peut très bien être amené à manger lourd (dense) le soir quand les autres mangent léger...

■ *Pour ceux qui exercent un métier physique*

Si le travail de nuit est inéluctablement lié à des horaires décalés, il y a des professions dont les emplois du temps sont bien plus difficiles à gérer : un pêcheur de Honfleur partant tirer ses filets pour quatre heures de pêche devra, à l'évidence, faire provision d'énergie avant de prendre la mer. Au cours des efforts à accomplir, placé dans la même situation qu'un marathonien, il lui faudra alors maintenir son énergie pendant le même temps qu'une longue course.

Les solutions

Dans les deux cas, il suffira d'amener **toutes les heures** un complément d'énergie ne risquant pas d'avoir un effet cumulatif. Pour cela, un sucre

rapide sera trop fugace et risque de provoquer des hypoglycémies réflexes. L'idéal m'a finalement paru être un aliment fait de protéines animales, 1 barre Chrono par heure, en alternance avec 1 fruit très riche en sucres rapides : une banane.

Comme il détestait les bananes j'avais proposé à la place à un ami pêcheur professionnel 2 grosses cuillerées à soupe de crème de marrons par heure... que mon crevettier se voyait difficilement déguster entre deux vagues « parce que voilà, Docteur, le problème, sur le pont d'un petit bateau, c'est d'arriver à plonger la cuillère dans le petit pot ! ».

Coup de chance il adorait les barres Chrono, qui avaient l'avantage supplémentaire pour lui de ne pas prendre trop de place dans les poches.

Les repas seront à la mesure des circonstances, et nous avons ensemble organisé un système nutritionnel qu'il peut adapter aussi bien à une pêche de rêve par calme plat qu'à quatre jours et quatre nuits d'angoisse à tenir la barre dans le gros temps.

À chaque circonstance correspond un repas, tout comme à chaque style de vie correspond un mode nutritionnel différent qu'il sera nécessaire d'adapter à la durée aussi bien qu'à l'intensité des efforts à accomplir.

■ *Pour ceux qui exercent un travail intellectuel la nuit*

Les efforts intellectuels soutenus sont comme les efforts physiques : ils nécessitent un carburant complémentaire, notamment la nuit.

Les solutions

Les étudiants auront tout intérêt à manger :
en fin d'après-midi, le goûter ;

environ 2 heures plus tard, un dîner de poissons et/ou fruits de mer, sans légumes ;

dans la soirée, 1 heure au moins avant le coucher, 1 barre Chrono, l'association de sucre et de tryptophane permettant à la molécule de protéine de pénétrer dans le cerveau pour alimenter les cellules et améliorer les neurotransmissions.

Leur attention pourra ainsi rester vigilante jusqu'à un coucher même très tardif suivi d'un sommeil d'autant plus réparateur que la métabolisation des sucres, laissant le foie totalement en repos, ne provoquera pas de lourdeur au coucher.

C'est ainsi que j'ai pu écrire ce livre la nuit, malgré des journées de consultations bien remplies, sans pour cela me sentir épuisé.

Il faut cependant, si l'on veut mener ce rythme, bien respecter la quantité minimale de viande à consommer au déjeuner, sinon le risque est de maigrir par fonte musculaire. Si l'on négligeait cette précaution, l'organisme serait en effet obligé de puiser dans les réserves nobles, celles qui lui servent à faire face aux situations critiques.

■ *Pour ceux qui font les 3 x 8*

La pire invention que la civilisation soi-disant moderne a pu créer reste encore le système des 3×8 : par souci de prétendue égalité, on fait tourner des horaires de travail de 8 heures toutes les semaines, voire tous les 3 jours, pour que chacun puisse goûter l'ineffable bonheur de travailler tantôt le matin, tantôt l'après-midi et tantôt la nuit.

À quelques exceptions près, l'immense majorité des personnes soumises à ce rythme totalement antiphysiologique serait prête à garder, sur des périodes raisonnables, voire sur toute une carrière, des horaires réguliers, fussent-ils très tôt le matin ou pendant la nuit.

Les solutions

Sur le plan nutritionnel, ces à-coups horaires ne déclenchent pas de catastrophes car il est relativement facile d'adapter leur alimentation à l'activité des personnes concernées.

Comme on l'a déjà vu, il suffira de décaler complètement les repas pour le travail de nuit.

En revanche, si l'on se lève avant 6 heures du matin, il faudra commencer par 1 barre Chrono sans autre chose qu'un bol ou une tasse d'une boisson chaude ou froide non sucrée. On prendra le petit déjeuner à la pause du matin et les autres repas, y compris le goûter, aux heures habituelles.

La raison de cette alimentation complémentaire est très simple : quand on se lève très tôt, on ne se couche pas beaucoup plus tôt que d'habitude, si bien que la dépense d'énergie est supérieure à la consommation habituelle.

Mais si l'on bousculait profondément l'organisation des repas, en voulant trop bien faire on aggraverait le déséquilibre physiologique provoqué par les changements répétitifs des rythmes d'activité.

Il suffit d'écouter les voyageurs se plaindre du décalage horaire en avion pour comprendre que ce même décalage se produit obligatoirement chez les gens auxquels on inflige ce système de travail... sans que, malheureusement, ce désagrément soit compensé par le plaisir de changer d'air !

■ *Pour ceux qui travaillent dans la restauration*

Ils travaillent chaque jour en deux périodes hyperactives séparées par une plage de repos de deux à quatre heures.

Pour ceux-là, il a fallu trouver un équilibre tenant compte des deux plages d'activité intense pendant lesquelles il n'était pas question de manger

quoi que ce soit.

Les solutions

- un gras végétal et une boisson non sucrée au lever ;
- le petit déjeuner vers 11 heures, juste avant le service ;
- du poisson après le service du midi ;
- le repas de viande et féculent avant le service du soir ;
- si on a faim après le service, dîner avant de se coucher...

Et toute la journée : boissons à volonté sans lait, ni sucre, ni miel, ni édulcorant.

■ *Pour ceux qui font souvent des voyages d'affaires*

Les voyages d'affaires doivent se traiter comme les situations de travail en 3 × 8 (voir p. 248), c'est-à-dire qu'on doit s'adapter aux circonstances. N'oubliez pas que votre corps est une machine et qu'il n'a pas d'états d'âme. Vous devez donc le nourrir au rythme de votre activité.

■ *Le passage de la vie professionnelle à la retraite*

Les trois facteurs les plus fréquents et les plus redoutables de malnutrition, donc d'accélération du vieillissement chez les retraités, sont :

- le lever trop tardif ;
- l'inactivité ;
- l'habitude du grignotage sucré.

Quel que soit son âge, le corps a toujours besoin de reconstruire ses cellules, qui sont constituées de lipides et de protéines. Les sucres ne suffiront pas à leur équilibre nutritionnel et, conséquence plus redoutable encore, ils empêcheront l'assimilation correcte des aliments nécessaires au renouvellement nocturne des cellules. De plus, au fur et à mesure que l'organisme vieillit, les métabolismes et les échanges d'ions s'effectuent de moins en moins bien, ce qui rend les gens âgés plus fragiles.

À l'inverse, les très jeunes enfants sont fragilisés par des échanges trop rapides. C'est ainsi que, par des processus presque opposés, la déshydratation est aussi fréquente chez les tout-petits que chez les gens très âgés et tout aussi redoutable dans les deux cas. N'oubliez pas qu'alors, comme je vous l'ai expliqué page 150, les potages, soupes, bouillons et consommés seront les meilleurs correcteurs de cette déshydratation, à condition d'être consommés le matin.

Les solutions

Il faudra donc veiller à ne pas se laisser aller à une nonchalance corporelle sous prétexte d'un libre arbitre enfin retrouvé.

L'arrêt du lever obligatoire et d'une discipline horaire tout aussi obligatoire entraînent chez les retraités une sensation de liberté totale. C'est là l'erreur fondamentale : si l'esprit se trouve à juste titre libéré de contraintes souvent devenues pénibles en fin de carrière, le corps, dont on oublie qu'il est une machine, n'a aucune notion philosophique de ce changement.

On devra continuer à le gérer correctement, et ne surtout pas croire qu'à la liberté intellectuelle, parfois durement acquise, pourra s'associer une liberté physique et notamment nutritionnelle.

J'insiste donc sur le fait qu'être à la retraite n'implique pas du tout de mettre son corps en vacances permanentes, mais de restructurer sa vie en veillant à ne pas déstabiliser complètement l'organisation de ses journées.

C'est en gérant correctement son emploi du temps et en gardant des journées bien remplies que l'on pourra dans l'année se ménager des plages de repos total. On conservera donc une vie active rythmée par des temps de vacances nécessaires.

Ainsi on échappera au syndrome du retraité, redoutable pourvoyeur de kilos et, par conséquent, d'accidents cardiaques ou pulmonaires.

Pour échapper à cette conclusion désolante, il suffit de comprendre qu'aux efforts physiques et psychiques de notre corps correspond une dépense d'énergie qui sera gérée par notre métabolisme digestif. Ce qui veut dire que si le premier se repose, on doit laisser le second en veilleuse...

Appliquons alors sans faillir, pour bien nous porter, la règle toute simple : « Je mange comme je travaille... » et « Si je n'ai rien à faire, je laisse mon estomac tranquille ! »

8.

Les troubles métaboliques

OceanofPDF.com

■ *Vous avez du cholestérol*

Contrairement à l'opinion répandue, l'hypercholestérolémie même génétique n'est pas une malédiction inguérissable.

Je me souviens que jusque dans les années 1980, on désespérait de voir les patients présenter des taux de cholestérol parfois faramineux qu'on ne parvenait pas à maîtriser avec des médicaments peu efficaces, et encore moins au prix de régimes épouvantablement draconiens.

Cependant, depuis les années 1990, la découverte de nouveaux médicaments et leur utilisation ont permis une maîtrise spectaculaire des troubles du cholestérol. Mais beaucoup de médecins sont encore persuadés, à tort, que l'hypercholestérolémie, une fois qu'elle s'est déclarée, ne peut être maîtrisée que par la thérapie médicamenteuse.

Or, si on suit parfaitement un schéma alimentaire très précis, reposant sur la Chrono-nutrition, toute anomalie du cholestérol, qu'elle soit en excès ou carentielle, pourra être rééquilibrée sans aucun médicament, ce qui est une véritable révolution... À condition, bien entendu, que cette alimentation soit parfaitement suivie et qu'elle le soit à vie. J'ai d'ailleurs publié à cet effet l'ouvrage *Prévenir et traiter le cholestérol grâce à la Chrono-nutrition* (Albin Michel, 2016).

Donc, contrairement aux idées reçues, les gens présentant des hypercholestérolémies ne doivent surtout pas se priver d'apports en corps gras sous peine de les voir fabriquer comme des fous le cholestérol LDL qui, justement, est le plus dangereux.

La solution est en effet beaucoup plus simple. Il suffit de respecter à la lettre le métabolisme du cholestérol en donnant à l'organisme les corps gras dans les quantités nécessaires et suffisantes, exactement au moment où il en a besoin, de façon à l'empêcher d'en fabriquer de façon anarchique.

Bien entendu, j'établis pour chaque cas un schéma nutritionnel précis.

Les grandes lignes de ce protocole alimentaire ne sont, du reste, pas particulièrement compliquées.

Au petit déjeuner : ne jamais prendre de beurre, mais 2 à 8 cuil. à café d'huile d'olive, qu'on mettra sur le pain.

Au déjeuner : supprimer la charcuterie, les abats et les œufs, dont seul le jaune est redoutablement toxique dans les cas d'hypercholestérolémie avérée. Les seuls abats autorisés étant le foie gras de canard et les gésiers confits, qu'on pourra même déguster le soir, en quantité raisonnable.

Au goûter, seule la barre Chrono tout chocolat sera interdite. On dînera comme d'habitude.

■ *Vous souffrez de diabète*

Celui-ci est notablement plus facile à gérer, quelle que soit son expression, la Chrono-nutrition comportant, dans tous les cas, une proportion de glucides nettement inférieure à celle que les diabétologues proposent. On ne craindra donc pas, a priori, les excès de sucre. Sauf au moment du goûter où les diabétiques devront suivre quelques recommandations. Mais il y a deux cas de figure bien distincts, comme je l'ai expliqué dans *Prévenir et traiter le diabète grâce à la Chrono-nutrition* (Albin Michel, 2017).

1 • Le **diabète de surcharge**

Rien de changé le matin, ce petit déjeuner convenant parfaitement aux diabétiques de surcharge.

À midi, il faudra simplement bien respecter la suppression complète des céréales, et des herbacées qu'il faudra également supprimer aux repas joker.

Au goûter, il faudra simplement supprimer les aliments trop riches en sucre (ananas, bananes, cerises, dattes, raisins frais ou secs, miel, sirop d'érable, confitures, confiseries, sirops, sodas et sorbets) et bien respecter les interdits de ce goûter.

En revanche rien ne change au dîner, sauf les légumes cuits trop riches en sucres (tomates, betteraves, carottes) tant que vos paramètres biologiques indiqueront une hyperglycémie associée à une HbA1c trop élevée.

Le retour à des valeurs correctes sans traitement permettra, bien entendu, de reprendre une alimentation parfaitement normale.

2 • Le diabète insulino-dépendant

Il faudra aménager la composition de vos repas.

Au petit déjeuner :

- réduire de 10 g votre part de pain ;
- augmenter de 10 g votre part de fromage ;
- ne jamais prendre de beurre mais 2 à 8 cuil. à café d'huile d'olive sur le pain.

Au déjeuner :

- il faudra remplacer les féculents par la même quantité de légumes verts cuits ou le double de crudités ;
- augmenter de 20 g votre part de viande.

Au goûter :

- limiter celui-ci à 1 barre Chrono.

Dîner obligatoirement :

– en limitant les quantités, si vous le souhaitez, à une petite part de poisson, mais sans jamais le réduire à un plat de légumes, ce qui risquerait de provoquer de graves déséquilibres dans votre glycémie du réveil.

Bien entendu, dans les deux cas, il conviendra de confier le suivi et la gestion de votre alimentation à un Chrono-nutritionniste (p. 371).

■ *Vous souffrez de pathologies du côlon*

Quelles que soient celles-ci, la Chrono-nutrition a l'énorme avantage d'être très bien équilibrée en fibres, ce qui permet à l'intestin de ne pas souffrir de surcharges. Notamment grâce à l'apport de plus de fibres animales (ex. viande, poisson...) et moins de fibres végétales.

Toutes les colites fonctionnelles, qu'elles soient spasmodiques ou atoniques, seront donc améliorées par le simple respect de la Chrono-nutrition.

En ce qui concerne les colites diverticulaires, la maladie de Crohn et autres colites organiques, il faudra prendre des précautions particulières ; ces pathologies nécessitant une répartition des fibres soigneuse et la suppression de certains aliments végétaux.

Par exemple choux, choux-fleurs, brocolis, choux de Bruxelles, navets et tout aliment générateur intempestif de gaz sont à éliminer en priorité et à tout jamais dans le cas de la maladie de Crohn, et peuvent provoquer quelques soucis si vous avez des diverticules.

Dans un cas comme dans l'autre, les légumes verts ne pourront être assimilés qu'en petite quantité et systématiquement cuits et mixés.

Tous les fruits devront être débarrassés d'éventuels pépins, ce qui exclut les figues, et faites attention aux tomates ! On ne devra, en effet, manger celles-ci qu'en toute petite quantité et toujours débarrassées de leurs pépins.

En ce qui concerne les féculents, le danger réside dans leur peau : par exemple la chair des petits pois, flageolets, haricots frais ou secs est protégée par une cuticule très difficile à assimiler dans la maladie de Crohn et celle-ci a la fâcheuse possibilité d'aller se loger dans les diverticules. On devra donc passer ces féculents au mixeur, ce qui les rendra mieux assimilables. Dans les cas extrêmes, il faudra même mixer tous les féculents, y compris le riz, sauf les pâtes et les pommes de terre, dont il ne faudra cependant pas abuser.

En ce qui concerne le pain, méfiez-vous surtout de tous ceux qui contiennent des grains ou dont la mie est trop dense. Évitez soigneusement le pain confectionné par les boulangers suisses, il est délicieux mais redoutable pour les intestins fragiles. La plus simple des solutions consistera à manger tout bêtement de la baguette tradition qui répond à des normes très précises, mais il faudra supprimer le pain complet. N'oubliez pas que pratiquement tous les pains industriels contiennent du sucre, ce qui pour nous les rend complètement impropres à la consommation.

Le Chrono-nutritionniste devra intervenir pour réguler la Chrono-nutrition en fonction de l'intensité des troubles et de l'atteinte organique.

■ *Vous souffrez de diathèse urique (c'est la goutte !)*

Vous pouvez, hélas, être sujet à souffrir de la « goutte » sans pour autant abuser de l'alcool du même nom ! Certes, on sait que l'acide urique peut être particulièrement élevé chez les buveurs et chez les gros mangeurs de charcuterie, mais ce qu'on ignorait, c'est que son taux s'élève d'autant plus qu'on mange à contretemps, même si on mange les mêmes aliments.

Ainsi, se nourrir le soir de charcuterie, d'abats, d'œufs ou de fromage, ou les quatre, ou boire de l'alcool à n'importe quelle heure du jour, fait courir le risque que votre gros orteil vous inflige un douloureux rappel à l'ordre.

C'est, en effet, au niveau de la première articulation du gros orteil que se manifestent le plus fréquemment les crises de goutte. Mais méfiez-vous, d'autres petites ou moyennes articulations peuvent également être atteintes.

Il faudra donc respecter à la lettre la chronologie des aliments et si votre taux d'acide urique est très élevé, vous supprimerez la charcuterie, l'alcool (même quand c'est la fête !) et les abats.

Enfin, on dit beaucoup de mal des fruits de mer, en fait c'est surtout le vin blanc qui les accompagne que l'on devrait blâmer...

9.

Les troubles du comportement alimentaire

OceanofPDF.com

Dis-moi comment tu manges, je te dirai qui tu es !

La façon dont on se nourrit devient, dans certains cas, l'expression d'un besoin de s'affirmer en se singularisant ou, à l'inverse, le besoin de s'isoler en se réfugiant dans des attitudes alimentaires stéréotypées par crainte de l'inhabituel ou de toute nouveauté.

Il y a dans les blocages ou les rituels qu'on s'impose à soi-même une manière, pas toujours aussi inconsciente qu'on voudrait le faire croire, de se mettre au ban des comportements nutritionnels normaux. Le métier n'y est pour rien, ni le niveau intellectuel, ni le degré d'éducation.

Nous sommes tous à la merci de nos craintes et suspendus à nos espoirs. Penser nous protéger des incertitudes et des angoisses par des déviations nutritionnelles n'est pas une solution, car la consolation passagère apportée par la nourriture sera suivie à plus ou moins brève échéance de tous les soucis et tous les remords qu'entraîne le surpoids lié à cette gourmandise thérapeutique.

Ainsi en est-il des **quatre principaux problèmes** qu'on rencontre en nutrition :

- le problème de ceux qui prétendent ne rien manger ;
- le problème de ceux qui n'aiment rien ;
- le problème de ceux qui s'aiment mal ;
- le problème de ceux qui sautent des repas.

CEUX QUI PRÉTENDENT NE RIEN MANGER

■ *Le syndrome du raton laveur : le grignotage*

C'est l'absence de tout repas construit, phénomène beaucoup plus fréquent qu'on ne le pense, souvent masqué par un cortège d'occupations au cours desquelles reviendront comme des leitmotivs « je n'ai pas le temps » ou « je n'ai pas faim », donnant prétexte à se sustenter d'apparemment presque rien toute la journée.

C'est ce genre d'habitude qui provoque le fameux « syndrome du raton laveur ». Perpétuellement occupé à nettoyer les aliments qu'il va ingérer, le raton laveur grignote tout au long de la journée, comme ceux qui prétendent ne rien manger.

L'explication de cette « polyphagie » est toute simple : les quantités ingérées sont suffisamment petites et séparées pour ne pas déclencher le salvateur mécanisme de satiété.

Le pourquoi de ce comportement est à rechercher dans un sentiment d'insatisfaction profond amenant à une consolation « phagique » : la tétée, le biberon, le sein de la mère, la sucette...

La personne qui souffre de ce symptôme ne peut plus se passer de glisser des aliments dans sa bouche, parfois n'importe lesquels, le mouvement de déglutition étant le facteur déclenchant du plaisir. Mais elle est persuadée de manger beaucoup moins que ce que la Chrono-nutrition préconise.

Je me souviens d'une patiente incapable de se mettre correctement à table, à laquelle j'avais, en désespoir de cause, demandé de bien vouloir noter tout au long de la journée chaque portion, chaque part et même chaque bouchée, fût-elle infime, de ce qu'elle mangeait.

C'est dès le surlendemain, par téléphone, qu'elle m'informa avoir compris la leçon : une page entière d'un cahier d'écolier, qu'elle ne voulut jamais m'apporter, n'avait pas suffi pour noter les « picorages » de sa journée !

J'étais arrivé à lui faire prendre conscience qu'en fait, croyant ne pas manger, elle mangeait sans arrêt.

Les solutions pour ceux qui aiment grignoter

Il faut veiller à lutter contre ce comportement dès la petite enfance en ne donnant pas d'aliments consolations ni d'aliments plaisirs en dehors des grandes occasions de fête : chocolats de Noël et de Pâques, marrons glacés du Nouvel An, dragées et tous les desserts des repas joker.

Le petit déjeuner

Il passera assez facilement, car il est très varié et peu volumineux. On préparera plusieurs types de fromage pour accompagner des petites tranches de baguette tradition.

Il sera cependant prudent de préparer ce « casse-croûte » le soir pour le lendemain matin, et on prendra soin de le protéger en l'enveloppant dans un torchon bien serré. Cette précaution évitera le dessèchement du pain... et, en confectionnant ce petit déjeuner à l'avance, on évitera la classique négligence du matin.

Le déjeuner

Ce sera le moment le plus difficile à gérer. Faire rester à table les grignoteurs pour manger suffisamment de viande relève du tour de

force car, principalement à midi, leur éternel problème est d'accepter cette significative mais nécessaire quantité de protéines animales.

Celle-ci leur paraît d'autant plus énorme qu'ils sont habitués à de multiples rogatons, dont l'addition dépasse pourtant de façon vertigineuse le total de la ration dont ils ont besoin au déjeuner... mais dont ils refusent systématiquement de comparer la quantité à celle qu'ils accumulent par leurs grignotages ! Souvenez-vous de ma patiente persuadée de ne rien avaler...

Comment gérer alors cette quantité obligatoire ? En la scindant, tout simplement, ce qui va transformer le Chrono-plat en **Chrono-repas**.

Voici quelques idées d'associations pour vos Chrono-repas :

- poulet froid et œufs en gelée ;
- jambon blanc et blanquette de veau ;
assortiment de jambons (cru, fumé, braisé) ;
- saucisson et pâté ;
- œufs et bacon.

Vous trouverez en pages suivantes les quantités recommandées pour ces associations, suivant votre hauteur et votre activité physique.

J'en vois certaines et certains, non concernés par le syndrome du grignotage, qui se sentent frustrés ! Mais non, faites la même chose si cela vous chante, ce qui est bon pour les autres étant bon pour vous. Vous entrerez ainsi dans l'univers des Chrono-repas.

Mais sachez qu'en mangeant ainsi vous freinerez notablement votre démarche vers la perfection si vous avez des anomalies de volume ou de poids à corriger.

Mais ce n'est là qu'une esquisse de ce que vous pouvez choisir... Laissez libre cours à votre imagination, pourvu que vous respectiez la quantité totale de protéines animales recommandée pour votre déjeuner (pp. 156-157).

Poulet froid + Œufs en gelée					
Aliments	Votre hauteur	Activité mini	Activité +	Activité ++	Activité +++
Poulet froid Quantité minimale	1,50 m ou – 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	140 g 160 g 180 g 200 g 220 g	150 g 170 g 190 g 210 g 230 g	160 g 180 g 200 g 220 g 240 g	180 g 200 g 220 g 240 g 260 g
Œufs en gelée Quantité minimale	1,50 m ou – 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Jambon blanc + Blanquette de veau (pesée cuite)					
Aliments	Votre hauteur	Activité mini	Activité +	Activité ++	Activité +++
Jambon blanc Quantité minimale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	100 g 100 g 100 g 100 g 100 g	100 g 100 g 100 g 100 g 100 g	100 g 100 g 100 g 100 g 100 g	100 g 100 g 100 g 100 g 100 g
Blanquette de veau	1,50 m ou – 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	100 g 110 g 120 g 130 g 140 g	120 g 130 g 140 g 150 g 160 g	140 g 150 g 160 g 170 g 180 g	160 g 170 g 180 g 190 g 200 g

Assortiment de jambons					
Aliments	Votre hauteur	Activité mini	Activité +	Activité ++	Activité +++
Jambon cru Quantité minimale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	50 g 60 g 70 g 80 g 90 g	60 g 70 g 80 g 90 g 100 g	70 g 80 g 90 g 100 g 110 g g	80 g 90 g 100 g 110 g 120 g
Jambon fumé Quantité minimale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	50 g 60 g 70 g 80 g 90 g	60 g 70 g 80 g 90 g 100 g	70 g 80 g 90 g 100 g 110 g g	80 g 90 g 100 g 110 g 120 g
Jambon braisé Quantité minimale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	50 g 60 g 70 g 80 g 90 g	60 g 70 g 80 g 90 g 100 g	70 g 80 g 90 g 100 g 110 g g	80 g 90 g 100 g 110 g 120 g
Saucisson + Pâté					
Aliments	Votre hauteur	Activité mini	Activité +	Activité ++	Activité +++

Saucisson Quantité minimale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	50 g 60 g 70 g 80 g 90 g	60 g 70 g 80 g 90 g 100 g	70 g 80 g 90 g 100 g 110 g	80 g 90 g 100 g 110 g 120 g
Pâté Quantité minimale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	100 g 110 g 120 g 130 g 140 g	110 g 120 g 130 g 140 g 150 g	120 g 130 g 140 g 150 g 160 g	130 g 140 g 150 g 160 g 170 g

Œufs + Bacon					
Aliments	Votre hauteur	Activité mini	Activité +	Activité ++	Activité +++
Œufs Quantité minimale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	100 g 110 g 120 g 130 g 140 g	2 3 3 + 1/2 4 + 1/2 5 + 1/2	2 3 4 5 6	2 + 1/2 3 + 1/2 4 + 1/2 5 + 1/2 6 + 1/2
Bacon Quantité minimale	1,50 m ou moins 1,60 m 1,70 m 1,80 m 1,90 m et plus	1 2 3 4 5	110 g 120 g 130 g 140 g 150 g	120 g 130 g 140 g 150 g 160 g	130 g 140 g 150 g 160 g 170 g

Le Chrono-repas

On peut en effet manger beaucoup parce qu'on est un goinfre, mais également parce que l'aliment qu'on a ingéré ne contient pas qualitativement les quantités nécessaires et suffisantes d'éléments nutritionnels indispensables à la reconstruction de notre corps.

Le Chrono-repas se fait grâce au dédoublement de certains aliments, ce qui permet d'avoir un repas composé de deux plats, et non plus d'un plat unique.

Mais attention, les Chrono-repas n'étant pas mono-alimentaires, ils demandent plus d'efforts à l'organisme et il est donc plus difficile, voire impossible, de mincir en les adoptant quotidiennement. En revanche, ils sont très bénéfiques pour les personnes n'aimant pas trop manger et seront également les bienvenus lorsque la stabilisation du poids et du volume seront acquis.

Le goûter

Pour les grignoteurs (et les autres !), c'est un véritable moment de bonheur dans la journée... sauf pour les gens trop pressés qui trouveront

toujours prétexte à le négliger. Mais on peut toujours l'emporter dans une petite boîte.

C'est pourquoi j'insiste sur son impérative nécessité, sans jamais me lasser d'expliquer son précieux rôle de coupe-faim qui permet de réduire le « repas stockeur » du soir, ou même de le sauter.

Les grignoteurs adoreront ce panachage d'oléagineux et de fruits frais ou secs, de compotes, de confitures...

Le dîner

C'est un repas facultatif qu'on peut tout à fait supprimer si l'on n'a pas faim ; mais en respectant certaines conditions (voir p. 205).

On peut aussi le remplacer par le goûter si on l'a oublié ou pas eu besoin de le prendre en fin d'après-midi.

CEUX QUI N'AIMENT RIEN

■ *Les traumatisés du goût*

Nous avons fait le programme d'une alimentation équilibrée, aussi variée que possible pour vous satisfaire tous et ne pas risquer de vous lasser... et cependant il existe parmi vous des gens qui me disent ne rien aimer.

- Un traumatisme du goût, parfois d'origine alimentaire (trop chaud, trop amer, trop glacé, trop gras, trop acide) est souvent à l'origine de cette défiance vis-à-vis des nouvelles saveurs.

- Plus difficile à gérer, un traumatisme d'ordre psychologique (certaines consistances et saveurs restant à tout jamais associées à un chagrin, une douleur, une peur, une contrainte ou une angoisse) constitue un écueil à la curiosité gustative.

Il s'agit de stimuli comparables à l'odeur d'une fumée évoquant irrésistiblement le feu chez certains, ou au bruit de l'orage faisant craindre la foudre. Ces stimuli provoqueront un réflexe de défense, l'organisme détectant un danger. Dans le cas de la nourriture, il s'agit d'un dégoût qui déclenche une réaction de rejet.

- Il peut s'agir, à l'inverse, d'une trop grande permissivité. C'est le cas d'enfants trop gâtés par la faiblesse des parents ou par leur volonté de leur épargner les tortures alimentaires qu'ils ont eux-mêmes subies dans leur

enfance. L'enfer étant hélas pavé de bonnes intentions, on aboutit malheureusement au même résultat de pauvreté de la palette alimentaire.

Certains grands obèses finissent par manger d'une manière très monotone pour tenter d'endiguer l'inexorable montée de leur appétit, ce qui a malheureusement le résultat inverse d'augmenter celui-ci, l'organisme cherchant notamment désespérément les vitamines et oligo-éléments qui manquent dans sa nourriture.

Les solutions pour ceux qui n'aiment rien

– La seule manière de les tirer d'affaire est d'arriver très progressivement à élargir l'éventail de leurs aliments, sans rien chercher d'autre, en leur faisant découvrir d'autres saveurs, d'autres goûts.

Il faut beaucoup de diplomatie pour qu'ils consentent à laisser surprendre leurs papilles gustatives.

On obtient ainsi, au bout d'un certain temps, parfois plusieurs mois, le retour à une nutrition normale, et ce n'est qu'à partir de là qu'on pourra les aider à reconstruire leur silhouette. Travail de fourmi, qui ne portera ses fruits qu'au prix d'une infinie patience.

– Les circonstances modifient parfois dans le bon sens cette fixité alimentaire : vie en collectivité, vie en couple, changement du style de vie...

Mais il plane en permanence au-dessus de la tête de ces personnes-là une épée de Damoclès, un gros problème affectif, social ou familial pouvant déclencher, à l'âge adulte, une réapparition de ce trouble du comportement.

– Avec le vieillissement, il apparaît très fréquemment une nutrition stéréotypée rejoignant celle de l'enfance.

Il est évident que si de mauvaises habitudes ont été prises au cours de celle-ci, nous les verrons réapparaître, et elles seront d'autant plus graves qu'elles se produiront sur un terrain fragilisé aussi bien intellectuellement que physiquement.

Voilà pourquoi, plus tôt on apprendra aux petits enfants à manger une nourriture la plus variée possible, mieux on les protégera de ce danger quand ils deviendront à leur tour parents, puis grands-parents.

OceanofPDF.com

CEUX QUI S'AIMENT MAL

■ *Les ritualistes*

Pour eux, la nourriture est un refuge. Les ritualistes sont des gens complètement bloqués dans des habitudes nutritionnelles devenues de véritables rituels interdisant toute originalité et tout changement dans une palette alimentaire dramatiquement réduite à sa plus simple expression.

Récemment, un homme d'une trentaine d'années m'a dit, illustrant involontairement ce blocage intellectuel : « Voyez-vous, Docteur, je sais bien que je suis gros, mais je me pose actuellement la question : est-il vraiment nécessaire que j'apprenne à me nourrir d'une manière différente, ma façon de manger me plaît et, très sincèrement, j'ai peur d'en changer. – Peur parce que vous craignez que votre santé s'en ressente ? Je vous rappelle que vous êtes venu me consulter parce que, justement, votre corps commence à vous poser des problèmes de poids et de volume. – Non, non, Docteur, cela, j'en suis conscient... non, en fait, j'ai peur que cela me rende malheureux. »

Et j'ai répondu à ce vieux petit garçon apeuré :

« Il a bien fallu que vous lâchiez un jour la main de votre maman pour apprendre à marcher tout seul... »

Le problème principal de ce jeune homme était de ne pas pouvoir se défaire du rituel consistant à se nourrir chaque matin exclusivement d'une

demi-baguette de pain blanc trempée dans un litre de lait, ce qui lui avait fait prendre un ventre s'arrondissant régulièrement au fil des années.

Pour l'aider à améliorer son alimentation sans trop le brusquer, je lui avais proposé dans un premier temps :

- de réduire sa quantité de **lait à 1 verre** et celle de son pain à **1/3 de baguette** tradition ;
- d'y ajouter **40 g de fromage** et, s'il y consentait, **20 g de beurre**.

Technique pour parvenir au bout d'un certain temps à supprimer définitivement le lait, réduire le beurre à 10 g pour les femmes et 12 g pour les hommes, à remplacer par l'huile d'olive et progressivement augmenter le fromage jusqu'à 100 g, valeur qui correspondait à ses besoins personnels.

Il aimait le fromage, il aimait le beurre... mais pour rien au monde il ne voulait changer son petit déjeuner, dérisoire prolongation du biberon de sa petite enfance.

Ce comportement infantile correspondait à une attitude trop permissive depuis la naissance, et dans le même temps castratrice, la perte de toute obligation ayant entraîné le rejet de toute contrainte.

Cette anecdote nous ramène aux troubles du comportement que je pense les plus difficiles à combattre avec la boulimie. Ils nécessitent, en fait, non pas une restriction mais au contraire l'extension d'une palette alimentaire trop restreinte par défaut d'apprentissage et que le vieillissement rendra presque à coup sûr dramatiquement stéréotypée.

Les solutions pour éviter le rituel

Agir dès l'enfance. Cela signifie qu'on ne doit, sous aucun prétexte, céder à la facilité pour les repas des enfants, l'apprentissage alimentaire ayant autant d'importance pour leur avenir que tout le reste de leur éducation.

Depuis 2012, j'ai découvert **la programmation neurolinguistique (PNL)**. Spécialisation en étude et traitement des dérives multiples du comportement, partant du principe qu'à n'importe quel moment de sa vie

tout peut arriver à chaque individu, cette technique, utilisée par mon ami Loïc qui me l'a fait découvrir, permet de spectaculaires remises à niveau de comportements parfois aberrants, ou la guérison d'un état dépressif profond avec une perte complète de confiance en soi.

Une patiente m'expliquant qu'elle n'avait pas pu mincir parce que les enfants étaient en vacances, donc prenaient tous leurs repas à la maison, en donne un exemple frappant. Il illustre à merveille l'erreur fondamentale de croire que les enfants jouissent d'un privilège de la jeunesse qui leur permettrait de faire sans danger pour leur santé toutes les sottises alimentaires possibles et imaginables.

Il m'a fallu convaincre cette patiente que ce qui n'était pas bon pour elle n'était pas meilleur pour ses enfants.

« Mais, Docteur, je ne vais quand même pas les mettre au régime à leur âge ! » s'était-elle exclamée.

J'avais réalisé alors que l'exhortation de Boileau « vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage » était loin d'être passée de mode et que pour cette dame il me fallait reprendre ma tâche d'éducateur depuis le début. Celle-ci n'était en effet manifestement pas venue pour réapprendre à manger mais tout simplement pour maigrir. Et ce que je lui proposais comme alimentation naturelle pour réparer les dégâts qu'elle avait commis depuis des années en se nourrissant de travers lui paraissait à l'inverse totalement hors des normes alimentaires qu'on lui avait apprises pour perdre du poids.

Sans se rendre compte qu'en fait c'était parce qu'elle mangeait de travers qu'elle avait considérablement grossi.

J'ai appris ce jour-là grâce à cette patiente qu'on doit toujours commencer la rééducation alimentaire en expliquant à la personne venue consulter l'intérêt qu'aura son entourage à manger comme elle.

Il faudra donc, c'est vrai, parfois beaucoup de pédagogie et de compréhension pour aider certains, bloqués dans des comportements alimentaires stéréotypés, à retrouver une silhouette équilibrée sans perdre leur sérénité.

Toute atteinte à leur train-train culinaire leur paraîtra une anomalie alimentaire, d'où la réaction logique, bien qu'erronée, de cette mère de

famille, veillant mal mais avec assurément beaucoup de tendresse sur ses enfants.

■ *Les boulimiques*

Pour eux aussi la nourriture est un refuge. Ils constituent l'expression la plus impressionnante des troubles du comportement alimentaire, celle qui conduit, sinon obligatoirement du moins le plus sûrement, à l'obésité majeure.

Leurs problèmes comportementaux se manifestent sous deux formes :

- la boulimie occasionnelle ;
- la boulimie chronique.

La boulimie occasionnelle

Elle est le plus souvent déclenchée par une émotion. Dans ce cas, elle est toujours imprévisible, plus ou moins intense, en général fugace, s'accompagnant très souvent d'un sentiment de culpabilité presque toujours suivi d'un sentiment de remords.

Elle peut également suivre un effort intense ou prolongé, qu'on aura omis d'anticiper par un repas approprié, mais elle peut également être tout simplement la conséquence d'un trop grand laps de temps entre deux repas.

Purement accidentelles, ces formes de boulimie n'auront de conséquences sur la silhouette que si elles deviennent répétitives.

La solution est simple :

Dans les deux cas, il suffira de satisfaire la compulsion par 1 barre Chrono.

La boulimie occasionnelle de compensation

Ces boulimies sont en général un mécanisme compensatoire naturel de carences chroniques involontaires, l'exemple le plus frappant étant celui de personnes du troisième âge se comportant devant un buffet comme si elles n'avaient pas mangé depuis trois jours.

On oublie dans ce cas que, pour de multiples raisons sociales, ou parfois hélas tout simplement financières, les personnes âgées sont très souvent en état de dénutrition chronique. Elles profitent donc, consciemment ou non, de l'atmosphère conviviale des banquets pour recharger des batteries parfois bien à plat !

Que faire ?

Tout bonnement inviter le plus souvent possible nos papys et nos mamys à toutes les cérémonies, surtout si elles comportent des agapes... En plus du plaisir de les voir, nous leur rendrons le service de refaire leurs stocks de protéines trop souvent appauvris.

La boulimie chronique pathologique

Qu'elle soit polyphagique par multiplication des repas, ou macrophagique par augmentation du volume de ceux-ci, ou les deux à la fois, elle aboutira tôt ou tard à des situations dramatiquement périlleuses pour l'organisme autant que pour l'équilibre psychologique.

Les solutions :

Elles relèvent d'un suivi médical où je serai le plus souvent amené à conseiller l'aide précieuse d'un hypnothérapeute ou d'un spécialiste en PNL.

On se trouve, en effet, dans ces cas-là, confronté à une situation d'alerte maximale où l'inconscient, prenant le pas sur le conscient, étouffe dans l'œuf toute tentative raisonnable de reprendre en main le contrôle de son propre corps.

CEUX QUI SAUTENT DES REPAS

Là, il s'agit de remettre de l'ordre dans l'organisation de sa vie. Il ne s'agit plus de problèmes psychologiques plus ou moins graves mais de simples erreurs de jugement sur la façon de gérer sa nutrition. Il peut même s'agir de simples erreurs de gestion de ses repas par méconnaissance des règles nutritionnelles à respecter.

On pense à tort que l'omission des repas n'a que peu ou pas d'importance. L'absence de ceux-ci provoque des manques ou des trous dans le métabolisme nutritionnel, le désorganisant à plus ou moins brève échéance suivant la fréquence des omissions.

Cette manifestation de négligence mène à de mauvaises habitudes entraînant obligatoirement des phénomènes de surcompensation qui apparaissent dès que l'organisme va enfin pouvoir, trop tardivement, se nourrir.

Ces habitudes néfastes seront d'autant plus difficiles à contrôler qu'elles entreront dans un mécanisme naturel de défense obligeant l'organisme à répondre quotidiennement par un stockage au risque de dénutrition.

Dans ce cas, il n'y aura pas de prise de poids spectaculaire comme on en voit à l'arrêt d'un régime. Il se produira une montée insidieuse, gramme par gramme, invisible au jour le jour et même mois par mois. Mais celle-ci conduira cependant, au bout de dix ans, à s'affoler de peser 10 kilos de plus sans jamais avoir pris conscience du danger.

Il est évident que seule est nuisible l'absence des repas nécessaires. L'erreur la plus fréquente est l'absence de petit déjeuner, quasi constante chez les obèses qui s'en abstiennent dans le but de s'atteler courageusement tous les matins à la rude entreprise de ne pas continuer à prendre du poids...

Sauter le déjeuner n'est guère plus anodin, la seule différence étant que, dans ce cas, on courra après son appétit une demi-journée au lieu d'une journée entière... et il n'est même pas certain qu'on grossira moins !

Les solutions

On ne doit pas plus sauter le repas du midi que celui du matin... Si vous les oubliez ou si vous n'avez pas faim, c'est que vous avez mal géré votre repas du soir. Celui-ci a sans nul doute été trop abondant :

- soit parce que vous avez sauté le goûter ;
- soit parce que vous avez goûté trop tôt faute d'avoir suffisamment déjeuné.

Vous avez alors deux solutions :

- soit vous retenir de manger le soir jusqu'à avoir suffisamment faim le matin ;
- soit vous forcer à manger correctement le matin, à midi et au goûter pour ne plus avoir faim le soir.

À vous de choisir... mais il va falloir choisir, décision qui demandera un peu de courage pour être menée à bien.

Cependant, la réussite est au bout. Et surtout, votre corps, docile machine, vous fera comprendre très rapidement qu'il se porte beaucoup mieux quand il est nourri en temps utile plutôt qu'à contretemps.

Il vous procurera, dans ce cas, au bout de quelques jours une sensation curieuse et très agréable de légèreté alors que votre poids n'aura pas encore diminué. Cela n'a rien de mystérieux, ce soulagement venant tout simplement du fait que vos organes vont ainsi se remettre à l'heure de votre chronobiologie intime et très vite vous en remercier pour vous inciter, n'en doutez pas, à continuer dans la bonne voie !

10.

Ultimes conseils

OceanofPDF.com

Vous voici donc en passe d'atteindre votre but, mais attention aux embûches rencontrées sur votre chemin ! Pour vous aider à les éviter, et en espérant que vous allez les lire et les relire jusqu'à connaître parfaitement la façon de mieux vous occuper de votre corps, j'ai écrit pour vous la liste des 10 principes de l'IREN'S (Institut de Recherche Européen sur la Nutrition et la Santé, voir p. 370). Retenez-la bien, elle sera le gage d'un corps en parfaite santé et d'une silhouette au mieux de ses formes.

LES 10 PRINCIPES DE L'IREN'S

- 1. L'alimentation adoptée pour mincir restera toujours valable pour ne pas regrossir.**
- 2. Utiliser des aliments allégés, artificiels ou même légers, n'est pas le bon moyen pour mincir.**
- 3. On n'intervertit jamais l'ordre des repas.**
- 4. On peut faire, si l'on en a envie, une ou deux (gros) écarts dans la semaine, mais pas de petits tous les jours.**
- 5. On ne mange pas un aliment à contretemps.**
- 6. On n'augmente jamais la part de végétal dans les plats.**
- 7. On calme sa faim avec l'animal, jamais avec le végétal.**
- 8. On ne tente pas de compenser le soir un repas oublié dans la journée.**
- 9. On mange avec plaisir, mais seulement pour calmer sa faim... sauf si c'est la fête.**
- 10. Ce qui est bon pour vous est bon pour les autres.**

- 1. L'alimentation adoptée pour mincir restera toujours valable pour ne pas regrossir**

La Chrono-nutrition n'étant pas un régime à proprement parler mais la façon naturelle de se nourrir, lorsque vous avez atteint votre poids et vos mensurations souhaitables (voir tableaux pp. 74-75), continuez surtout à appliquer les principes de la Chrono-nutrition afin de changer définitivement votre manière de vivre.

Il n'est, en effet, pas question de faire un stage maigreux mais de corriger des erreurs alimentaires. En ne les commettant plus, on sera certain de rester mince.

Vous adopterez définitivement les principes de l'IREN'S, condition nécessaire et suffisante pour garder la forme aussi bien que les formes tout au long de votre vie.

2. Utiliser des aliments allégés, artificiels ou même légers, n'est pas le bon moyen pour mincir

Ne trichez pas avec votre alimentation, ce ne serait pas un bon moyen de perdre du poids. Si, par malheur, vous arrivez à maigrir en vous aidant de faux-semblants alimentaires, que ferez-vous ensuite ?

– Si vous mangez comme avant, vous reprendrez votre silhouette antérieure plus un certain nombre de kilos.

– Si vous persistez dans la même voie (celle des produits allégés), vous serez à coup sûr condamnés à vous acheminer vers la maigreur et son redoutable cortège de carences :

- carences calcique et protéique responsables d'ostéoporose ;
- carences lipidiques en oméga-3 et 6, responsables de syndromes dépressifs.

3. On n'intervertit jamais l'ordre des repas

Intervertir l'ordre des repas est aussi imprudent que de sauter le repas qui précède un repas de fête...

Aucun prétexte ne pourra justifier l'erreur de manger peu ou pas le matin, léger à midi, rien l'après-midi et lourd le soir, ce qui va exactement à l'encontre de votre métabolisme nutritionnel.

Je vous ai déjà parlé de tous les inconvénients que cela engendre, j'y ajouterai celui d'un obligatoire vieillissement prématuré provoqué par la perturbation des oxydations naturelles survenant à contretemps.

En revanche, dans certains cas particuliers (voir p. 231), on peut décaler les repas ; mais sans jamais les intervertir. Sauf travail nocturne à la suite d'un travail diurne.

4. On peut faire, si l'on en a envie, une ou deux (gros) écarts dans la semaine, mais pas de petits tous les jours

Je me souviens d'avoir lu dans les tramways, à l'époque de mes 15 ans, des affiches publicitaires où tout un chacun pouvait lire : « 1 litre de vin égale 2 biftecks ». C'était une ânerie physiologique autant que nutritionnelle qui avait fait hurler mon père, médecin généraliste, quand je lui avais tout à fait innocemment demandé son avis sur la question.

L'alcoolisme chronique était alors une plaie de la société, et les professions de santé menaient contre elle un combat d'autant plus méritoire que les politiques, soucieux d'électoratisme, les suivaient avec un évident manque d'enthousiasme.

Nous n'en sommes plus là, mais on a vu récemment réapparaître dans le milieu des chercheurs de chauds partisans d'un ou même deux verres de vin quotidiens... Tout médecin généraliste expérimenté connaît les dégâts que provoque, à long terme, l'absorption journalière d'alcool, même en faible quantité.

Qu'il s'agisse de boissons ou d'aliments, de petites erreurs ou anomalies répétitives seront, à la longue, beaucoup plus nuisibles à la santé qu'une superbe fiesta, même émaillée de toutes les sottises possibles.

En effet, quand vous ferez la fête, votre organisme mettra aussitôt en place tout un système complexe de rééquilibrage et d'épuration, vous permettant d'éliminer rapidement vos débordements alimentaires et vos libations.

Mais la petite erreur de tous les jours passera inaperçue dans le flot nutritionnel normal et viendra s'ajouter goutte par goutte, gramme par gramme, à votre volume et à votre poids.

L'inversion des repas, le grignotage et les « entorses » répétées sont les trois causes principales de l'obésité et, avant d'arriver à celle-ci, de tous les stades de la grosseur, proportionnellement aux erreurs et aux excès.

5. On ne mange pas un aliment à contretemps

Je vous ai soigneusement énuméré l'ordonnance des repas et les raisons physiologiques de celle-ci. Alors, si vous ne voulez pas compromettre tous vos efforts pour mincir et/ou rester mince, ne mettez pas le déjeuner à la place du dîner, le petit déjeuner au goûter et vice versa. Et dans le cas où vous vivez à l'envers, des solutions sont prévues (voir p. 244) !

Ainsi le petit déjeuner se mange au lever, même s'il est midi, le déjeuner le soir si l'on travaille de nuit, et le poisson avant le coucher même s'il est 7 heures du matin !

6. On n'augmente jamais la part de végétal dans les plats

Il est tellement tentant de manger sans mesure des crudités ou de la salade, sous prétexte que cela ne nourrit pas.

On oublie, ce faisant, l'effet pervers des aliments légers. Ils ne donneront certes pas de poids ou très peu... mais auront sur les volumes des effets cumulatifs fort peu esthétiques : grosses jambes et culottes de cheval seront

les punitions morphologiques, auxquelles s'ajoutera une désagréable sensation de lourdeur et d'empâtement des membres inférieurs...

Comble de malchance, à moins d'avoir un appétit d'oiseau-mouche, ces kilos de plume, contenant peu d'éléments nutritifs, ne calmeront la faim que très provisoirement.

Pour cela il sera donc utile de suivre aussi fidèlement le huitième commandement, qui complète le septième.

Combien de fois ai-je entendu des patients me dire : « Si vous saviez comme j'ai faim, Docteur ! » Ce à quoi je répondais invariablement il y a quelques années : « Mangez donc si vous avez faim, mais pas n'importe quoi et pas n'importe comment, s'il vous plaît. » Et auxquels je puis maintenant répondre en plus, sans risque d'erreur, grâce au tracé de leur morphotype, quel aliment ou quel repas ils ont négligé... amical mais implacable verdict ayant immanquablement l'effet de les remplir de confusion.

7. On calme sa faim avec l'animal, jamais avec le végétal

Il faudra surtout éviter de surcompenser les messages de votre appétit en faisant l'erreur de l'apaiser avec des aliments ne correspondant pas à ses besoins. La faim est un message naturel traduisant le besoin d'un complément nutritionnel ; il vous faudra cependant veiller à la satisfaire correctement en la calmant avec l'aliment adéquat à chaque moment de la journée.

Dans ce but, on augmentera si nécessaire :

- le **fromage** le matin, ou on lui ajoutera des œufs et/ou de la charcuterie autant que l'on aura faim ;
- la **viande** à midi ;
- le **poisson**, de préférence gras ou les **fruits de mer**, le soir.

Au cours de la journée, des efforts physiques intenses devront être suivis par un complément nutritionnel essentiellement végétal mais le plus riche possible en protéines et en lipides, par exemple 1 banane ou 100 g de cake après chaque heure d'effort.

La faute en est à ces multiples a priori diététiques peu à peu ancrés profondément dans les mœurs et responsables d'une diabolisation des aliments dits nourrissants... Mais nous ne sommes pas faits pour vivre seulement d'amour et d'eau fraîche, il convient de ne pas l'oublier !

8. On ne tente pas de compenser le soir un repas oublié dans la journée

On compensera les manques d'une journée par un gros repas **du matin**, en ajoutant œufs, viandes froides ou chaudes et charcuterie au pain + huile d'olive + fromage du petit déjeuner.

Si nécessaire, votre appétit vous avertira de compléter vos réserves par un plus gros plat au déjeuner du midi.

À l'inverse, le repas du soir pourra être supprimé ou remplacé par un goûter tardif en cas de surcharge, à condition de réduire de moitié les deux parties de ce goûter.

En résumé, on mangera le matin et à midi pour accumuler les réserves d'énergie qu'on dépense dans la journée, mais le soir pour stocker des réserves en prévision de possibles disettes.

Si l'on veut mincir ou rester mince, il est donc indispensable de se nourrir :

- comme un empereur le matin ;
- comme un roi à midi ;
- comme un prince au goûter ;
- comme un ascète le soir.

9. On mange avec plaisir, mais seulement pour calmer sa faim... sauf si c'est la fête

Ne vous servez pas quotidiennement de votre bouche pour compenser vos chagrins et vos stress, vous aboutiriez à coup sûr au résultat inverse. Souvenez-vous du buveur qui buvait pour se consoler et que boire rendait malheureux... ce qui l'obligeait à boire pour oublier son chagrin !

Consolez-vous plutôt en participant, une fois ou deux par semaine, à de mémorables festins en famille ou entre amis, dont vous garderez un souvenir d'autant plus agréable que vous les aurez dévorés sans honte ni remords !

10. Ce qui est bon pour vous est bon pour les autres

Celui-ci reprend la phrase de la patiente ne pouvant manger correctement parce que ses enfants étaient en vacances ! C'est vrai, je suis resté marqué par cette phrase, mais je pense que vous comprenez pourquoi : elle exprimait, en effet, l'échec total de mon enseignement à la consultation précédente, me donnant la fâcheuse impression d'avoir construit un château de sable à marée basse et ordonné ensuite à la mer de ne pas l'abîmer !

Alors, rappelons-le, la Chrono-nutrition nous concerne tous sans exception et il ne sera nécessaire de la modifier qu'en de très rares occasions justifiées par une pathologie ou une intolérance avérées.

J'explique quotidiennement à des mères/pères de famille venus me consulter l'utilité de faire manger comme eux, aussi bien un fils un peu trop fluët qu'une fille fort dodue et un conjoint sportif, dans le même but de donner à chacun une silhouette équilibrée.

La partie est d'ailleurs gagnée d'avance quand la maîtresse ou le maître de maison s'aperçoit de l'énorme avantage consistant à faire, avec bonne conscience, le même plat pour tout le monde à chaque repas.

Conclusion

OceanofPDF.com

Tout paraît si facile... et pourtant pendant que certains s'enthousiasment, d'autres craignent d'adopter un style de vie si différent de leur habituel quotidien.

La chronobiologie nutritionnelle est un merveilleux mécanisme dont on détruit l'équilibre lorsque l'on mange les aliments qui ne conviennent pas aux mauvais moments. Cette rupture d'équilibre s'accompagnera d'une maigreur si l'on ne mange pas assez, d'une prise de poids et de volume si l'on mange trop.

Si vous êtes trop dodus ou trop maigres à votre goût, c'est donc obligatoirement parce que vous mangez trop ou pas assez. Et si c'est un endroit bien défini de votre corps qui vous pose problème, c'est que vous mangez trop ou pas assez d'une variété précise d'aliment.

Pour éviter ce désagrément, rien ne sera plus sûr que de commencer par suivre scrupuleusement la Chrono-nutrition. Celle-ci vous permettra de rééquilibrer vos formes et d'apprendre à connaître votre corps.

La récompense rapide, à peine quatre jours, sera cette sensation merveilleuse de liberté dont je vous ai déjà parlé... mais à plus longue distance l'intérêt pour vous sera de savoir, peu à peu, ce que vous pouvez vous permettre et ce qu'il faudra éviter ou supprimer pour corriger des erreurs, des excès ou des carences. Le secret consiste en fait à apprendre à contrôler parfaitement votre silhouette... ou à savoir pourquoi elle laisse à désirer ! « Connais-toi toi-même », disait le philosophe grec. Je vous apprendrai à en faire autant, pour votre plus grand plaisir.

On m'a dit et on me dira encore que la Chrono-nutrition est une manière coûteuse de se nourrir. C'est heureusement faux, car beaucoup de mes

patients ne roulent pas sur l'or, loin de là, et pourtant ils arrivent sans peine à suivre notre schéma nutritionnel avec le même budget.

La raison toute simple en est que vous ne mangerez pas midi et soir ce que vous mangez le matin (notamment du fromage), et pas le soir ce que vous aurez mangé aux autres repas (de la viande, du fromage, des fruits...). De même, plus vous aurez mangé matin et midi, plus cela vous permettra de goûter tard et de manger peu ou pas le soir.

Par exemple : en mangeant à midi 2 steaks ou 2 boudins noirs, on pourra alors goûter plus tard et dîner à peu de frais tout en respectant un rite social ou familial...

Mais il est vrai que pour ceux qui mangent dans des cantines ou plus encore au restaurant, prendre deux parts de viande les gêne parfois considérablement. Il s'agit là d'une crainte bien compréhensible d'aller à l'inverse des usages établis... mais ce sont, hélas, ces usages qui ont fabriqué en Amérique un obèse sur trois et qui font qu'en France, on se dirige sur la même voie.

Changez vos habitudes et votre corps changera.

Bien sûr, on peut tempérer ce changement radical en prenant sa viande sous deux formes au déjeuner, et en associant le soir fruits de mer et poisson.

On peut plus subtilement se couper l'appétit du midi par un petit déjeuner somptueux comme je vous l'ai conseillé, et s'éviter les gros repas du soir par un goûter de rêve.

On passera alors au déjeuner et au dîner pour quelqu'un de bien raisonnable sans pour cela s'être privé.

Car il faut faire surtout attention à ne pas risquer d'avoir faim en sortant de table. Il peut se produire des envies, qu'on calmera avec une infusion à goût sucré comme l'ananas-noix de coco ou le tilleul-menthe ; on ne doit pas ressentir de sensation de « creux ».

Il faut enfin reconnaître que si vous me lisez plus par curiosité que par nécessité, le changement que je propose peut, à vos yeux, ne pas justifier l'effort qu'il implique. La motivation est un puissant moteur... elle peut

d'ailleurs pousser aux plus draconiens des régimes, ce que nous ne voulons surtout pas vous imposer.

Aux curieux, je conseillerai donc simplement de respecter la chronobiologie en suivant la Chrono-nutrition, réorganisation raisonnable de l'alimentation humaine :

- un bon gros et gras petit déjeuner le matin avec un peu de pain et surtout pas de laitages contenant du lactose ;
- un bon déjeuner de toutes les viandes qu'on voudra à midi avec un peu de féculents ;
- un somptueux goûter de gras végétaux et de fruits ;
- le soir un dîner le plus léger possible... sans oublier que le poisson est le meilleur aliment du soir et que trop de légumes donne des hanches !

Soyez imaginatifs dans vos choix, mais n'intervertissez pas vos repas.

Vérifiez vos mensurations plus que votre poids, ce sont elles qui vous indiqueront si vous êtes dans le droit chemin.

Enfin, si vous n'arrivez pas à contrôler la situation, venez me rejoindre à la première page de mon livre et reprenons ensemble le chemin de la minceur.

Je suis un peu triste de vous quitter après cette longue consultation où j'ai pu enfin vous dire tout ou presque tout ce que vous devez savoir pour maîtriser votre corps et retrouver une sérénité que vous avez bien souvent perdue.

Mais il reste tant et tant à faire, et de lourdes tâches nous attendent à l'institut : il faudra bien nous occuper de toutes ces cantines, de tous ces réfectoires, de tous ces restaurants qui se disent rapides mais qui sont plutôt des usines à bouffe. Censés nourrir correctement la population, ils servent en fait à leurs clients, pour des raisons d'économie ou, pis encore, sous prétexte de diététique, des aliments dont la composition et le mélange me

donnent la tentation de m'exprimer comme un certain journaliste qui avait tendance à résumer ainsi : « C'est de la m... ! »

Il serait en fait facile, pour le même prix, de servir un plat unique suffisamment riche en protéines animales pour assurer une nutrition correcte.

Je me suis en effet, aperçu que la diminution des manipulations et des lavages de la vaisselle, en même temps que la simplification des achats et des services, permettrait, pour le même prix de revient, de servir un repas à la fois plus simple, bien meilleur et beaucoup plus nourrissant.

Autre gros travail : convaincre toutes les personnes placées à des postes de responsabilités nutritionnelles que l'application actuelle à une majeure partie de la population de règles diététiques artificielles et dépassées conduit à une impasse dont il est grand temps de sortir avant d'aboutir au drame américain.

Mais vous êtes de plus en plus nombreux à écouter nos conseils et à nous épauler dans notre démarche : à tous ceux auxquels la Chrono-nutrition a rendu la sérénité du corps et de l'esprit, et particulièrement à toutes les personnes de bonne volonté dont l'adhésion à l'IREN'S nous a été précieuse, l'équipe de l'institut et moi-même adressons nos remerciements pour la confiance qu'ils nous témoignent.

J'adresse également mes pensées les plus amicales à tous les internautes devenus des accros à mes petites vidéos qu'on peut voir sur YouTube, Facebook et autres grands terrains de communication, à ceux qui tous les jours et à n'importe quelle heure posent, sur contact@irens.fr, des questions qui nous permettent d'alimenter mes trois émissions hebdomadaires sur le web.

(Et plus et si affinités !)

Recettes

OceanofPDF.com

Crêpes salées aux pois chiches

Pour 4 personnes

Repos de la pâte : 20 min

Préparation : 5 min

Cuisson : 6-8 min pour les 8 crêpes

INGRÉDIENTS

200 g de farine de pois chiche

40 cl d'eau

2 œufs

1 grosse cuil. à soupe de crème fraîche

2 cuil. à soupe d'huile d'olive (ou 40 g de beurre fondu tiède)

2 cuil. à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson)

1 pincée de cumin en poudre

1 pincée de sel

Poivre du moulin

Petit déjeuner



- Dans un saladier, verser la farine, ajouter 1 pincée de sel, 1 pincée de cumin en poudre et 1 petit tour de moulin à poivre. Mélanger. Former un puits au milieu, y mettre les œufs et y verser progressivement la crème, l'eau et l'huile (ou le beurre fondu). À l'aide d'un fouet, mélanger délicatement tout en remuant.
- Laisser reposer la pâte à température ambiante pendant 20 min.
- Dans une poêle à crêpes, faire chauffer à feu moyen l'huile d'olive et y verser une petite louche de pâte en inclinant la poêle pour répartir uniformément la pâte. Faire cuire chaque crêpe pendant environ 20 à 30 s de chaque côté.
- Sur une assiette plate, débarrasser les 8 crêpes.
- Servir 2 crêpes par personne, à déguster avec le fromage du matin.

BON À SAVOIR

- Vous pouvez préparer ces crêpes à l'avance et les conserver 1 nuit au réfrigérateur ou bien les congeler.
- La farine de pois chiche est recommandée pour les **côlons irritables**.
- Si vous souffrez d'une **hypercholestérolémie** le **beurre** est interdit.

Crêpes salées au sarrasin

Pour 4 personnes

Repos de la pâte : 1 nuit

Cuisson : 6 min pour les 8 crêpes

INGRÉDIENTS

125 g de farine de sarrasin

1/2 sachet de levure chimique

2 œufs

25 cl de lait tiède

100 g d'emmental râpé

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

La veille

- Dans un saladier, mélanger la farine et la levure. Ajouter 1 pincée de sel et poivrer. Former un puits au milieu, y casser les œufs. À l'aide d'un fouet, mélanger délicatement. Verser progressivement le lait tiède tout en remuant. Ajouter l'emmental râpé et bien mélanger.
- Laisser reposer la pâte à température ambiante pendant 1 h (couvrir d'un film alimentaire et conserver au réfrigérateur).

Le matin même

- Dans une poêle à crêpes, faire chauffer à feu moyen l'huile d'olive et y verser une petite louche de pâte en inclinant la poêle pour répartir uniformément la pâte. Faire cuire chaque crêpe pendant environ 20 s de chaque côté.
- Sur une assiette plate, débarrasser les 8 crêpes.
- Servir 2 crêpes par personne.

BON À SAVOIR

- Vous pouvez préparer ces crêpes à l'avance et les conserver 1 journée au réfrigérateur ou bien les congeler.
- Si vous préparez ces crêpes le matin même, laissez reposer la pâte à crêpes, à température ambiante, pendant au moins 30 min.
- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, la petite quantité d'œuf ne posera pas de problème.



Crêpes au sarrasin aux cinq fromages

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min (ou 25 min si l'on fait les crêpes)

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

8 crêpes salées au sarrasin (voir recette p. 308) ou au pois chiche (voir recette p. 307)

80 g de comté râpé*

80 g d'emmental râpé*

80 g de beaufort râpé*

80 g de cheddar râpé*

80 g d'appenzell râpé*

Poivre du moulin

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un saladier, mélanger tous les fromages râpés.
- Garnir les crêpes du mélange de fromages. Poivrer. Les rouler.
- Sur la plaque du four, placer une feuille de papier sulfurisé et y déposer les crêpes.
- Enfourner pour 10 min.
- Servir 2 crêpes par personne.

BON À SAVOIR

- Vous pouvez aussi acheter des crêpes au sarrasin toutes prêtes dans le commerce.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).



Croque-monsieur tradition

**Pour 1 personne
(2 croque-monsieur)**

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 min

INGRÉDIENTS*

60 g de pain tradition en boule (environ 4 tranches)

4 tranches de viande des Grisons

100 g d'époisses

- Faire griller légèrement les tranches de pain de campagne.
- En tartiner 2 avec l'époisses, déposer sur chaque tranche tartinée 2 tranches de viande des Grisons.
- Couvrir avec les 2 autres tranches de pain.
- Faire chauffer 1 min au four à micro-ondes à puissance maximale ou 3 à 4 minutes par côté à la poêle.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez d'**hypertension** évitez ce petit déjeuner, la viande des Grisons est très salée.

** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

OceanofPDF.com

Petit déjeuner



Tarte au munster

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

INGRÉDIENTS

200 g de pâte brisée

400 g de munster*

25 cl de crème fraîche épaisse

4 œufs

Graisse de canard ou huile d'olive pour le moule

Sel, poivre du moulin

- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Étaler la pâte, en garnir un moule à tarte de 24 cm de diamètre, bien huilé ou graissé, piquer la pâte avec une fourchette.
- Réserver au réfrigérateur.
- Couper le fromage en dés de 1 cm de côté.
- Dans un saladier, casser les œufs, les fouetter avec la crème, saler et poivrer.
- Disposer les dés de fromage sur le fond de tarte, puis verser dessus le contenu du saladier.
- Enfourner pour environ 35 min.
- Servir chaud ou tiède.

BON À SAVOIR

- Pour conserver le reste de tarte au congélateur, laissez-le bien refroidir avant de le découper en parts. Vous pourrez ainsi les consommer réchauffées au four traditionnel ou au micro-ondes.
- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, remplacez les œufs par 120 g de fromage en plus.

* Pour déterminer la part à laquelle vous avez droit, découpez un morceau de tarte qui corresponde au moins à votre hauteur en centimètres convertie en grammes (par exemple une part de 170 g pour une personne mesurant 1,70 m).

Petit déjeuner



Tartinettes de chèvre aux 3 parfums

Pour 1 personne

Préparation : 5 min

Cuisson : 2 à 3 min

INGRÉDIENTS

100 g de fromage de chèvre en bûche*

50 g de baguette tradition*

Paprika

Ciboulette

Poivre mignonnette (poivre concassé)

- Préchauffer le gril du four jusqu'à ce qu'il soit bien rouge.
- Couper le pain en rondelles ainsi que la bûche.
- Poser les tranches de fromage sur les rondelles de pain (12 à 15).
- Ciseler la ciboulette et la parsemer sur 4 à 5 tartinettes.
- Saupoudrer de paprika les 4 à 5 tartinettes suivantes, et de poivre mignonnette les dernières.
- Passer au four sous le gril pendant 2 à 3 min.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, remplacez le poivre par du poivre du Sichuan.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

OceanofPDF.com



Tartines grillées au Rouy et à la maniguette

Pour 1 personne

Préparation : 5 min

INGRÉDIENTS

50 g de baguette tradition*

100 g de Rouy*

10 g de beurre frais

Poivre de Guinée (maniguette) du moulin

- Fendre le pain, le faire griller au grille-pain juste assez pour qu'il soit doré mais reste bien moelleux.
- Le tartiner de beurre, étaler sur toute sa surface de fines tranches de Rouy.
- Mouliner par-dessus une fine couche de poivre de Guinée.

BON À SAVOIR

- La maniguette est un poivre de Guinée, appelé également « graines de Paradis », que l'on trouve dans les grandes surfaces.
- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, remplacez le beurre par 3 cuil. à café d'huile d'olive.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

OceanofPDF.com

Petit déjeuner



Tartines gratinées au comté et au cumin

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

2 tranches de 50 g chacune de pain de campagne tradition*

Cumin en poudre

200 g de comté

24 g de beurre

- Préchauffer le gril du four jusqu'à ce qu'il devienne bien rouge.
- Passer les deux tartines sous le gril pour les rôtir sur une face, les ressortir et les beurrer sur l'autre face.
- Couper le comté en fines lamelles.
- Recouvrir la face beurrée des tartines avec les lamelles de comté et saupoudrer de cumin.
- Remettre les tartines sous le gril du four et les ressortir quand le fromage est bien rôti.
- Déguster les tartines bien chaudes.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, remplacez le beurre par 3 cuil. à café d'huile d'olive.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

OceanofPDF.com



Tourte au camembert

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 à 30 min

INGRÉDIENTS*

2 ronds de pâte feuilletée de 16 cm de diamètre

1 camembert

10 cl de crème fraîche épaisse

1 jaune d'œuf

2 petites pommes de terre à chair ferme

2 échalotes

Sel, poivre du moulin

- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Débarrasser le camembert de sa peau et le couper en fines lamelles.
- Éplucher les pommes de terre et les couper en fines rondelles.
- Éplucher les échalotes et les hacher finement.
- Mettre un des ronds de pâte sur une plaque antiadhésive, recouvrir de la moitié des rondelles de pommes de terre, parsemer d'échalote et recouvrir d'une couche de camembert, puis de la totalité de la crème.
- Saler, poivrer, mettre le reste des pommes de terre, recouvrir avec le second rond de pâte et dorer au pinceau avec le jaune d'œuf battu.
- Enfourner et laisser cuire 25 à 30 min.
- Servir chaud.

BON À SAVOIR

- On peut préparer ce plat le soir pour le lendemain, en stoppant la cuisson au bout de 20 min. Le lendemain matin il suffira de mettre la tourte au four préchauffé, 3 à 4 min, pour achever la cuisson.
- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, la très petite quantité d'œuf ne posera pas de problème.

** Pour déterminer la part à laquelle vous avez droit, découpez un morceau de tarte qui corresponde au moins à votre hauteur en centimètres convertie en grammes (par exemple une part*



de 170 g pour une personne mesurant 1,70 m).

OceanofPDF.com

Quiche lorraine

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

INGRÉDIENTS*

200 g de pâte brisée

360 g de lardons fumés et découennés

20 cl de crème fraîche épaisse

4 œufs

Noix muscade râpée

Sel, poivre blanc

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
- Étaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur. En garnir un moule à tarte antiadhésif de 24 cm de diamètre.
- Placer dessus une feuille de papier de cuisson recouverte de petits cailloux ronds ou de haricots secs.
- Enfourner et précuire pendant 10 min.
- Pendant ce temps, faire revenir les lardons dans une poêle à feu doux.
- Après les 10 min de pré-cuisson, sortir la tarte du four et laisser celui-ci en attente à 200 °C (th. 6-7).
- Enlever le papier de cuisson et disposer les lardons sur le fond de tarte en appuyant légèrement pour qu'ils restent pris dans la pâte.
- Dans un saladier, mélanger les œufs et la crème, poivrer, saler modérément à cause des lardons. Ajouter une pointe de noix muscade râpée.
- Verser sur le fond de quiche et enfourner pour 30 min en veillant à ne pas laisser bouillir la garniture et en surveillant la couleur.
- Quand la tarte est dorée, vérifier si la cuisson doit être prolongée en plantant la pointe d'un couteau qui doit ressortir propre quand la cuisson est à point.
- Si la cuisson doit être un peu prolongée, couvrir la quiche avec du papier de cuisson, pour lui éviter de brûler sur le dessus.

BON À SAVOIR

Petit déjeuner



- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie génétique** cette recette vous est déconseillée.

** Pour déterminer la part à laquelle vous avez droit, découpez un morceau de tarte qui corresponde au moins à votre hauteur en centimètres convertie en grammes (par exemple une part de 170 g pour une personne mesurant 1,70 m).*

OceanofPDF.com

Œufs à la coque et mouillettes

Pour 1 personne

Préparation : 5 min

Cuisson : 3 à 4 min

INGRÉDIENTS*

2 œufs

30 g de comté

30 g d'abondance

50 g de pain tradition en miche

10 g de beurre demi-sel

Persil plat haché

Sel, poivre du moulin

- Couper des mouillettes dans le comté et l'abondance.
- Couper une tranche de 50 g de pain, la faire légèrement griller au grille-pain, la beurrer, la parsemer de persil et la découper en mouillettes.
- Mettre les œufs dans une casserole, les recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition sur feu vif.
- Dès que l'eau bout, les œufs sont cuits si vous aimez le blanc laiteux. Laisser bouillir 30 s de plus pour un blanc pris, et 30 s supplémentaires pour un blanc bien pris.
- Saler, poivrer et déguster avec les mouillettes de pain et de fromage.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez d'**hypertension**, préférez du beurre frais.
- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie génétique** ce petit déjeuner ne vous convient pas.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).



Carré d'agneau aux flageolets

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

1 carré d'agneau de 600 g*

4 tomates

Romarin

Thym

Persil plat

1 boîte de conserve de flageolets

4 cuil. à café d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Déjeuner



- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Laver les tomates, les creuser légèrement autour du pédoncule et mettre dans la cavité 1 grosse pincée de romarin, de thym et de persil.
- Saler, poivrer et ajouter 1 cuil. à café d'huile d'olive. Réserver.
- Disposer le carré d'agneau sur un plat allant au four, le saler, le poivrer, le parsemer de thym et de romarin.
- Enfourner à 210 °C (th. 7) pour 30 min.
- À mi-cuisson, disposer les tomates autour du carré de viande.
- Servir avec 3 cuil. à soupe de flageolets* par personne, réchauffés quelques minutes à la casserole.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Magrets de canard poêlés aux cerises

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

2 magrets de canard de 240 à 280 g chacun, pesés avec la peau*

1 grosse échalote ou 2 petites

Gros sel de Guérande

Poivre du moulin

4 cuil. à soupe de griottes congelées et dénoyautées

- Prendre les magrets, inciser la peau en quadrillage et placer le côté peau sur une poêle bien chaude.
- Saupoudrer l'autre face du magret de gros sel de Guérande, poivrer.
- Couvrir la poêle d'un couvercle antiprojections pour éviter les éclaboussures de graisse, et laisser cuire 5 min à feu vif pour bien griller la peau et faire sortir le gras sur la poêle.
- Retourner les magrets, diminuer la source de chaleur et cuire encore 2 à 5 min suivant son goût. Puis les réserver sur deux assiettes chaudes et recueillir la graisse dans un récipient pour la réutiliser plus tard.
- Remettre la poêle sur le feu, y réchauffer les griottes, puis les répartir dans les deux assiettes.
- Servir avec 3 cuil. à soupe de petites pommes de terre* au four, par personne.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Déjeuner



Sauté de veau aux olives

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

INGRÉDIENTS

350 g de sauté de veau*

100 g de petits lardons allumettes*

1 échalote

12 olives vertes dénoyautées

1 feuille de laurier

3 petites branches de thym

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

6 cl de vin rosé

1 cuil. à soupe de farine

Sel, poivre du moulin

- Hacher l'échalote.
- Dans une cocotte, faire chauffer à feu vif l'huile d'olive, ajouter les petits lardons, les faire bien rissoler, puis les réserver sur une assiette.
- Maintenir la cocotte à feu vif et y mettre à saisir les morceaux de sauté sur toutes leurs faces.
- Baisser le feu, ajouter l'échalote hachée et, dès qu'elle devient transparente, remettre les lardons, saler légèrement, poivrer, saupoudrer de farine, et bien mélanger le tout.
- Ajouter le vin rosé, la feuille de laurier, les branches de thym et les olives.
- Couvrir et laisser mijoter 45 min.
- Vérifier en cours de cuisson s'il reste assez de liquide et au besoin rajouter de l'eau.
- Servir avec 3 cuil. à soupe bien remplies de purée de pommes de terre* par personne.

BON À SAVOIR

- Ce sauté de veau (s'il en reste !) pourra faire un plat du soir en ne dépassant pas la quantité par personne indiquée pour le soir et en mettant les olives dans une petite salade verte pour accompagner le plat.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Déjeuner



Bœuf bourguignon

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 2 h 45

INGRÉDIENTS

1,5 kg de bœuf (tranche, pointe de culotte, 1 gîte à la noix) , coupés en morceaux réguliers d'environ 5 cm de côté

250 g de lardons

2 carottes moyennes

6 échalotes

4 gousses d'ail pelées et dégermées

20 g de farine

45 g d'huile d'olive ou 2 c. à soupe de graisse de canard

1/2 bouteille de bourgogne rouge (soit 375 g)

2 cuil. à soupe de cognac

50 cl (500 g) de bouillon de viande

250 g de champignons de Paris

- Éplucher et couper en tranches les carottes, les échalotes et les gousses d'ail.
- Dans une grande cocotte faire sauter les lardons les réserver.
- Mélanger la farine, du sel, du poivre et fariner la viande avec ce mélange.
- Faire chauffer l'huile dans la cocotte non nettoyée, y mettre la viande à revenir. Faire dorer les morceaux, les égoutter et les réserver.
- Les remplacer par les carottes et les échalotes, qu'on fera revenir rapidement.
- Placer les viandes et les lardons par-dessus, parsemer d'ail écrasé, arroser de cognac, attendre 1 min et flamber. Mouiller avec le vin et le bouillon, ajouter le bouquet garni, laisser cuire à feu vif quelques instants, baisser le feu et laisser mijoter pendant 2 à 3 h.
- Couper le pied terreux des champignons, les laver rapidement à l'eau froide, les essuyer et les couper en tranches. Éplucher les petits oignons grelots.
- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive ou la graisse de canard, ajouter les petits oignons grelots, laisser cuire 6 à 8 min, ajouter les champignons, assaisonner avec sel et poivre.
- Quand le bourguignon est cuit, le goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.
- 5 min avant de passer à table, ajouter les petits oignons grelots et les champignons.

Déjeuner



- Servir dans la cocotte.

1 bouquet garni (persil plat, thym, laurier, céleri) enveloppé dans une feuille verte de poireau

Sel, poivre concassé

10 petits oignons grelots

BON À SAVOIR

- L'utilisation d'une Cocotte-Minute réduit considérablement le temps de cuisson : environ 30 min suffisent, ce qui en fait un plat familial assez rapide à réaliser.
- On pourra accompagner ce bœuf bourguignon de pommes de terre à l'anglaise.
- Si vous ne consommez pas d'**alcool**, ce plat ne vous conviendra pas.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

Blanquette d'agneau

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

INGRÉDIENTS

1,5 kg de haut de côtes d'agneau désossé et coupé en morceaux d'environ 50 g

10 oignons grelots

1 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse

10 g de beurre

1 cuil. à soupe de farine

20 cl de fond de veau

15 cl de vin blanc sec

1 pincée d'herbes de Provence

Sel, poivre du moulin

- Dans une cocotte, faire cuire à feu vif l'agneau pendant 15 min, en remuant régulièrement.
- Verser la farine en pluie sur la viande. Arroser de vin blanc. Bien mélanger. Ajouter les petits oignons, les herbes de Provence et la crème fraîche. Remuer.
- Mouiller avec le fond de veau. Saler et poivrer. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 25 min.
- Servir avec 3 cuil. à soupe de flageolets* par personne.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Déjeuner



Sauté de canard au cidre

Pour 4 personnes

Préparation : 0 min

Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

1,2 kg de filet de canard* coupé en morceaux d'environ 50 g

1 cuil. à soupe de Maïzena

1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne

70 cl de cidre brut

Sel, poivre du moulin

- Dans une sauteuse, faire colorer à feu doux les morceaux de canard pendant 20 min en remuant régulièrement.
- Verser 50 cl de cidre et le faire réduire de moitié.
- Ajouter la moutarde, puis le cidre restant. Poursuivre la cuisson pour réduire à nouveau de moitié la sauce.
- Incorporer la Maïzena et la délayer dans 10 cl d'eau en remuant pour épaissir la sauce. Saler et poivrer.
- Servir aussitôt avec 3 cuil. à soupe de lentilles* par personne, assaisonnées à la vinaigrette.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

OceanofPDF.com

Déjeuner



Bœuf haché à la cubaine

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 h 10

INGRÉDIENTS

330 g de steak haché*

2 œufs*

40 g de tomates

1 banane

1 gousse d'ail, germe ôté

3 oignons

10 cl de vin rouge

6 grains de coriandre

4 branches de thym

1 branche de laurier

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

125 g de riz long

Poivre de Cayenne

Sel, poivre du moulin

- Émincer les oignons et écraser l'ail.
- Dans une petite cocotte, faire chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.
- Y faire revenir les oignons et l'ail en remuant de temps en temps.
- Dès qu'ils sont légèrement dorés, ajouter la viande hachée et laisser dorer environ 10 min.

Pendant ce temps

- Plonger les tomates 1 min dans l'eau bouillante, les éplucher et les couper en quartiers.
- Ajouter à la viande le vin, les tomates, le thym, le laurier, la coriandre et une pointe de couteau de poivre de Cayenne, saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux pendant au moins 1 h.

Au bout de 30 min de cuisson

- Préparer d'abord un riz pilaf.
- Puis fendre la banane dans le sens de la longueur et la couper en tronçons de 2 cm.

Déjeuner



- Quelques minutes avant de servir, faire chauffer dans une poêle antiadhésive 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, y mettre les œufs, saler, poivrer et faire cuire selon le goût.
- Le temps qu'ils cuisent, mettre le riz dans un plat creux et verser par-dessus le contenu de la cocotte.
- Faire glisser les œufs cuits sur le tout et décorer avec les tronçons de banane.

BON À SAVOIR

- Les deux œufs sont aussi nourrissants que 80 g de viande.
- Si vous souffrez de **diabète**, supprimez la banane.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

Hachis parmentier gratiné au pont-l'évêque

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 6 min

INGRÉDIENTS

380 g de viande hachée*

100 g de pont-l'évêque

10 g de beurre pour beurrer le plat à gratin

1/4 de gousse d'ail

1 échalote

1 bol de 33 cl de purée*

1 cuil. à soupe de graisse de canard

Sel, poivre du moulin

- Presser l'ail et hacher l'échalote.
- Couper le pont-l'évêque en lamelles.
- Dans une poêle, faire fondre la graisse de canard.
- Quand elle est chaude, y faire fondre l'échalote en remuant, sans la faire colorer.
- Ajouter la viande, saler, poivrer et ajouter l'ail pressé.
- Bien mélanger le tout et faire cuire à feu vif pendant 5 min.
- Beurrer le plat à gratin, étaler la moitié de la purée, disposer la viande dessus, étaler le reste de purée et recouvrir la purée avec les lamelles de pont-l'évêque.
- Mettre le plat sous le gril du four, le temps de faire gratiner le fromage.
- Servir sur des assiettes bien chaudes.

BON À SAVOIR

- Les légumes du plat constituent la garniture.
- Pour avoir de la graisse de canard, il suffit de la récupérer dans la poêle où on aura fait cuire des magrets ou des cuisses de canard.
- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie génétique** ce plat vous est malheureusement interdit.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

Déjeuner



** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

OceanofPDF.com

Lapin au pain d'épices et à la bière

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

INGRÉDIENTS

550 g de râble de lapin en morceaux*

60 g de pain d'épices coupé en dés

1 oignon émincé

1 échalote hachée

1 gousse d'ail pelée

1 bouquet garni (persil plat, thym, laurier)

1 cuil. à soupe de farine

25 cl de bière rousse

1 cuil. à soupe de fond de volaille

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Déjeuner



- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive. Quand elle est chaude, faire dorer les morceaux de râble, puis les enlever et les remplacer par l'oignon et l'échalote.
- Dès qu'ils deviennent transparents, y remettre les morceaux de râble, saupoudrer de farine, puis verser dessus la bière, 25 cl d'eau chaude, le fond de volaille et la gousse d'ail hachée.
- Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni ; couvrir et faire mijoter 20 min.
- Ajouter le pain d'épices en le recouvrant de sauce et laisser mijoter doucement à nouveau jusqu'à ce qu'il se fonde en une sauce onctueuse (il faudra compter encore environ 20 min).
- Servir avec 3 cuil. à soupe de pommes de terre sautées*, par personne.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie** génétique, ou de **diabète**, ce plat vous est interdit.
- Si vous ne consommez pas d'**alcool**, remplacez la bière par du vinaigre de cidre.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Foie de veau à la russe

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

4 tranches de foie de veau (200 g chacune*) coupées par le boucher en lamelle de la taille d'un doigt*

2 oignons

200 g de champignons de Paris

3 cuil. à soupe de farine

5 cl (= 1 cuil. à soupe) de paprika

25 cl de bouillon de volaille ou de bœuf

1 cuil. à soupe de concentré de tomate

1 cuil. à soupe de moutarde forte de Dijon

3 cuil. à soupe de crème fraîche

50 g de beurre

Sel, poivre du moulin

- Couper le pied terreux des champignons, les laver rapidement à l'eau froide, les essuyer et les couper en tranches.
- Éplucher les oignons, les couper en tranches.
- Dans une sauteuse, faire fondre 25 g de beurre, y faire dorer les oignons, ajoutez les champignons, les faire revenir jusqu'à ce que leur eau soit complètement évaporée.
- Mélangez la farine, le sel et le poivre. Retourner les morceaux de foie dans ce mélange.
- Faire fondre dans la sauteuse les 25 g de beurre restant, y faire revenir rapidement le foie, saupoudré de paprika.
- Remuer les morceaux de foie, verser dessus le bouillon, amener à ébullition.
- Ajouter le concentré de tomate, baisser le feu et laisser mijoter 5 à 6 min.
- Ajoutez les oignons et les champignons, mouiller si nécessaire avec de l'eau (la sauce doit recouvrir la viande).
- Couvrir et laisser frémir 5 min.
- Rectifier si besoin l'assaisonnement en sel et en poivre.

Déjeuner



- Pendant ce temps, mélanger la moutarde et la crème, les incorporer à la sauce, laisser frémir (la sauce ne doit plus bouillir dès que la crème a été ajoutée).
- Servir avec 3 cuil. à soupe de purée de pommes de terre*, par personne.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, le foie vous est interdit, sauf le foie de canard.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

Choucroute à l'alsacienne

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 2 h

INGRÉDIENTS

1 kg de choucroute

2 oignons

1 carotte

50 g de graisse de canard

1 bouquet garni (persil plat, thym, laurier, vert de poireau)

1 cuil. à café de baies de genièvre

Quelques grains de poivre concassés

Garniture

1 jambonneau* cru

1/2 palette de porc fumé* (environ 800 g)

250 g de poitrine fumée* coupée en tranches

6 saucisses de Strasbourg*

12 petites pommes de terre*

25 cl de vin blanc sec d'Alsace

Accompagnement

Moutarde forte de Dijon

- Dans une passoire, rincer la choucroute sous l'eau froide courante, la laisser égoutter et la presser entre ses mains pour bien extraire toute l'eau.
- Éplucher les oignons, les couper en rondelles.
- Peler la carotte, la couper en tronçons de 3 cm.
- Dans une cocotte faire chauffer la graisse de canard, y faire revenir la carotte et les oignons. Quand les oignons sont transparents, les débarrasser sur une assiette.
- Dans la cocotte placer la moitié de la choucroute et la recouvrir avec les oignons, la carotte, le bouquet garni, les baies de genièvre et les grains de poivre. Recouvrir avec la moitié de la choucroute restante, ajouter le jambonneau et la palette et terminer avec le reste de la choucroute et les tranches de poitrine fumée.
- Versez le vin blanc et 25 cl d'eau. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire 1 h 30 à feu doux.

Déjeuner



- Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre.
- Ôter les tranches de poitrine fumée de la cocotte et les réserver au chaud. Ajouter les pommes de terre et laisser cuire 20 min.
- Puis remettre les tranches de poitrine fumée dans la cocotte, ajouter les saucisses de Francfort et laisser cuire encore 10 min.
- Ôter les viandes de la cocotte, le bouquet garni et placer la choucroute dans un plat chaud.
- Découper les viandes et les présenter sur le plat avec les saucisses, la poitrine fumée et les pommes de terre.
- Servir très chaud sur des assiettes chaudes, avec de la moutarde forte de Dijon.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, ce plat vous est malheureusement interdit.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

Cassoulet

Pour 8 personnes

Préparation : 45 min

Trempage des haricots : 12 h

Cuisson en cocotte : 2 h

Cuisson au four : 1 h

INGRÉDIENTS

700 g d'épaule d'agneau* désossée et coupée en morceaux

250 g d'échine de porc* en morceaux

200 g de poitrine fumée de porc* en dés

800 g de poitrine de canard* en morceaux non désossés

400 g de saucisson à l'ail*

4 cuisses de confit de canard* (facultatif)

4 tomates concassées

3 oignons hachés

6 gousses d'ail écrasées

1 bouquet garni (persil, thym, laurier)

Sel et poivre

La veille au soir

- Rincer les haricots et les mettre à tremper dans un grand saladier d'eau froide pendant 12 h (pas plus).

Le jour même

- Éplucher la carotte, l'oignon et les gousses d'ail prévus pour la cuisson des haricots.
- Rouler et ficeler la couenne de porc.
- Jeter l'eau de trempage des haricots. Dans un grand faitout, mettre tous les ingrédients pour la cuisson des haricots (sauf le gros sel), y compris le bouquet garni, puis verser 2 l d'eau. Couvrir le faitout et faire cuire 1 h à tout petit feu pour que les haricots restent entiers. Saler à mi-cuisson.
- Vérifier la cuisson des haricots. Les égoutter en réservant l'eau de cuisson, ôter les légumes aromatiques.
- **Simultanément**, dans une autre cocotte, faire revenir les dés de poitrine fumée (porc et canard) et les cuisses de confit de canard (facultatif) à feu vif pendant 3 min en les remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Les retirer et réserver sur une assiette.

Déjeuner



- Les remplacer par les morceaux d'agneau et de porc, les faire bien rissoler et ajouter les oignons hachés, l'ail écrasé, les tomates concassées et le bouquet garni.
- Recouvrir avec l'eau de cuisson des haricots (en ajoutant de l'eau pour que les viandes soient recouvertes). Poivrer et saler modérément (la poitrine fumée étant déjà très salée).

Cuisson des haricots

750 g de haricots blancs* (lingots ou cocos)

150 g de couenne de porc*

1 carotte

1 oignon piqué de 2 clous de girofle

3 gousses d'ail

1 bouquet garni (persil, thym, laurier)

2 cuil. à soupe de gros sel

Cuisson au four

100 g de graisse de canard

Cuisson des haricots

- Couvrir et laisser mijoter pendant 1 h à feu doux.
- Ajouter alors les haricots et le saucisson entier, et laisser cuire 30 min à feu doux. Ajouter de l'eau si nécessaire, afin que les haricots soient couverts.
- Sortir les viandes, couper le saucisson en rondelles. Jeter le bouquet garni.

Cuisson au four

- Préchauffer le four à 220 °C (th. 7-8).
- Tapisser le fond d'un plat à gratin avec les couennes cuites. Déposer une couche de haricots, répartir dessus les viandes et les cuisses de confit de canard (facultatif), couvrir d'une autre couche de haricots, disposer dessus les rondelles de saucisson et les dés de lard.
- Arroser avec le jus de cuisson des viandes, parsemer de petits dés de graisse de canard.
- Enfourner pour au moins 1 h de cuisson.
- **Surveiller la cuisson**, une croûte brune se forme toutes les 10 min environ. Avec une cuillère en bois enfoncer cette croûte, la mélanger et la laisser se reformer. Répéter l'opération au moins 7 fois, pour que le cassoulet soit à point en respectant la dernière croûte.

BON À SAVOIR

- Servir en ayant soin de faire chauffer des assiettes creuses pour vos convives.
- S'il vous reste du cassoulet, vous pourrez le réchauffer, il n'en sera que meilleur.
- Vous pouvez remplacer l'échine et la poitrine fumée par 800 g de merguez.
- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, ce plat vous est hélas interdit.

** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

Jarret de porc aux lentilles

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h 30

INGRÉDIENTS

480 g de jarret de porc découenné*

2 cuil. à soupe de crème fraîche

1 oignon

1 gousse d'ail

1 feuille de laurier

1 branche de thym

1/2 cube de bouillon de bœuf

100 g de lentilles vertes du Puy

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

- Piquer la viande avec des éclats de gousse d'ail, comme pour un gigot.
- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive.
- Quand elle est chaude, faire revenir la viande des deux côtés ; ajouter l'oignon émincé qui doit devenir transparent.
- Pendant ce temps, diluer 1/2 cube de bouillon de bœuf dans 25 cl d'eau bouillante et verser dans la cocotte.
- Saler légèrement à cause du bouillon, poivrer, mettre la feuille de laurier et la branche de thym, laisser mijoter 1 h.
- Laver les lentilles et les faire cuire à couvert dans de l'eau non salée. Porter à ébullition, saler et laisser cuire pour 30 minutes. Égoutter et réserver.
- À la fin de la cuisson de la viande, ajouter la crème fraîche en remuant pour bien l'incorporer à la sauce, couvrir et laisser encore cuire 2 à 3 min à feu doux.
- Servir avec 3 cuil. à soupe de lentilles*, par personne.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose et mixez les lentilles cuites.

Déjeuner



** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

OceanofPDF.com

Escalopes de poulet à l'estragon

Pour 2 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 6 à 10 min

INGRÉDIENTS

480 g d'escalopes de poulet*

1 cuil. à café de graisse de canard

1 bouquet d'estragon

Sel, poivre du moulin

- Dans la poêle faire fondre la graisse de canard, y déposer les escalopes, les parsemer de 1 cuil. à café d'estragon ciselé, les saler légèrement.
- Laisser cuire de 3 à 5 min, puis les retourner, les parsemer également de 1 cuil. à café d'estragon ciselé et laisser encore cuire de 3 à 5 min.
- Saler, poivrer, ajoutez le reste de l'estragon ciselé et servir bien chaud avec 3 cuil. à soupe de purée de pommes de terre* par personne.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).



Magrets de canard au camembert

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS

2 magrets de canard de 240 à 280 g chacun, pesés avec la peau*

1/2 camembert

15 cl de crème fraîche

1 cuil. à soupe de moutarde forte de Dijon

2 cuil. à café de poivre

1 cuil. à café de gros sel de Guérande

Déjeuner



Le magret

- Inciser la peau des magrets en quadrillages, les placer côté peau sur une poêle bien chaude, parsemer l'autre face du magret de gros sel de Guérande et poivrer.
- Couvrir la poêle d'un couvercle antiprojections pour éviter les éclaboussures de graisse ; laisser cuire 5 min.
- Retourner le magret, baisser la source de chaleur de la cuisinière et cuire encore 2 à 3 min suivant son goût.

La sauce

- Ôter la peau du camembert et le couper en dés, le mettre dans une petite casserole avec les 15 cl de crème fraîche, la moutarde, le poivre et le sel de Guérande.
- Mettre à chauffer au four à micro-ondes pendant 1 min à puissance moyenne.
- Servir la sauce à part accompagnée de 3 cuil. à soupe de pommes de terre écrasées* par personne.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, évitez ce plat, ! le fromage vous est recommandé le matin, mais interdit aux autres repas.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Côtes de veau aux cèpes

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

2 côtes de veau de 250 g* chacune

200 g de cèpes

1 grosse échalote ou 2 petites

1 gousse d'ail

2 brins de persil plat

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 cuil. à soupe de crème fraîche

Gros sel de Guérande

Sel, poivre du moulin

Gôûter



- Laver soigneusement les champignons après en avoir coupé les bouts terreux, puis les égoutter.
- Dans une poêle, faire chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et mettre les côtes de veau à cuire à feu vif, saler et poivrer.
- Les retourner dès que le premier côté est rissolé, ajouter la crème fraîche et les champignons, saler, poivrer et laisser cuire pendant 6 à 8 min à feu moyen.
- Éplucher l'échalote et l'ail, les hacher avec le persil (en garder pour la présentation), les ajouter au plat et cuire encore 2 min puis dresser les côtes de veau sur des assiettes chaudes, les entourer des champignons.
- Servir avec 2 petites pommes de terre* cuites à la vapeur par personne, saupoudrées de persil et de gros sel de Guérande*.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Pommes cuites à l'orange

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

500 g de pommes golden

1 jus d'orange (10 cl)

1/2 citron non traité (zeste)

100 g de sucre en poudre

1 pointe de cannelle en poudre

1 petite pointe de noix muscade râpée

- Éplucher les pommes, les couper en 8 verticalement et horizontalement.
- Les mettre dans une casserole avec le jus d'orange, le zeste de citron, 10 cl d'eau, le sucre, la cannelle et la muscade.
- Laisser cuire à couvert à feu moyen jusqu'à ce que les pommes soient devenues transparentes et commencent à se caraméliser légèrement.
- Servir chaud ou glacé.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez de **diabète**, ce goûter vous est interdit.

Gôûter



Sorbet au melon

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Prise au froid : 3 à 4 h

INGRÉDIENTS

3 melons mûrs et parfumés

1 jus de citron

250 g de Confisuc

- Passer la chair des melons au mixeur avec le jus de citron et le Confisuc.
- Verser en sorbetière et faire turbiner selon le mode d'emploi de la sorbetière.
- Quand le sorbet est pris, le placer au congélateur dans un récipient hermétique.
- 20 min avant de le servir, le mettre au réfrigérateur.

BON À SAVOIR

- **Sans sorbetière**, mettre directement la préparation au congélateur et la sortir au bout de 1 h. Remuer vigoureusement au fouet ou à la fourchette. Remettre au congélateur et répéter l'opération toutes les 30 min jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- Si vous souffrez de **diabète**, ce goûter vous est interdit.

Gôûter



Sorbet aux fraises

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 3 min

Prise au froid : 3 à 4 h

INGRÉDIENTS

1 kg de fraises mûres et parfumées

1 jus d'orange

1 jus de citron

300 g de Confisuc

- Dans une casserole, mettre les fraises lavées et équeutées, les jus d'orange et de citron ainsi que 20 cl d'eau et le Confisuc.
- Chauffer 3 min.
- Passer au mixeur, puis à la passoire. Laisser refroidir.
- Verser en sorbetière et faire turbiner selon le mode d'emploi de la sorbetière.
- Quand le sorbet est pris, le placer au congélateur dans un récipient hermétique.
- 20 min avant de le servir, le mettre au réfrigérateur.

BON À SAVOIR

- **Sans sorbetière**, mettre directement la préparation au congélateur et la sortir au bout de 1 h. Remuer vigoureusement au fouet ou à la fourchette. Remettre au congélateur et répéter l'opération toutes les 30 min jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- Si vous souffrez de **diabète**, ce goûter vous est interdit.

Gôûter



Gelée d'orange

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min

Prise au froid : 4 h minimum

INGRÉDIENTS

20 cl de jus d'oranges pressées (environ 3 oranges)

1 cuil. à soupe de sucre en poudre

1 g d'agar-agar (gélatine végétale, en magasins bio)

Matériel

2 empreintes demi-sphères (10 cl) en silicone ou 2 verres de la même contenance

Gôûter



- Dans une casserole, verser le jus d'orange et ajouter, à froid, le sucre en poudre et l'agar-agar. Puis porter à ébullition sur feu fort. Remuer de temps en temps jusqu'à l'ébullition, puis baisser le feu et laisser bouillir 2-3 min sur feu moyen.
- Sortir la casserole du feu, puis verser le liquide dans les demi-sphères ou les verres. Laisser refroidir à température ambiante.
- Quand la gelée a pris, la réserver au réfrigérateur pendant au moins 4 h.
- Au moment de servir, démouler la gelée délicatement en la retournant sur l'assiette de service.

BON À SAVOIR

- Posez chaque gelée sur un lit de noisettes concassées et vous aurez un goûter complet, avec sa part de gras végétaux.
- Si vous souffrez de **diabète**, ce goûter vous est interdit.

Compotée pomme-cajou-cannelle

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Trempage des noix de cajou : 1 h (facultatif)

Cuisson : environ 20-25 min

INGRÉDIENTS

4 pommes (chantecler, reine grise du Canada, belle de Boskoop)

50 g de noix de cajou non salées (trempées ou non)

1 gousse de vanille (facultatif)

1/4 de cuil. à café de cannelle en poudre

- Faire tremper les noix de cajou dans de l'eau pendant 1 h afin de faciliter le mixage, mais si votre robot-mixeur est puissant, cette étape n'est pas indispensable.
- Peler les pommes et les couper en morceaux pas trop gros pour une cuisson plus rapide.
- Dans une casserole, mettre les morceaux de pommes et 4 cuil. à soupe d'eau, couvrir et laisser cuire environ 20-25 min en mélangeant de temps en temps. Les pommes doivent être bien cuites. Tester la cuisson à l'aide d'une lame de couteau. Il ne doit y avoir aucune résistance.
- Mettre les pommes chaudes dans le bol d'un mixeur, ajouter les noix de cajou, la pulpe de la gousse de vanille (facultatif) et la cannelle. Mixer 3 à 4 min jusqu'à obtenir une pâte à tartiner sans grains. Débarrasser dans un bocal en verre. Réserver au réfrigérateur (peut se conserver 4 à 5 jours).
- Déguster tiède ou complètement refroidi.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez de **diabète insulino-dépendant**, ce goûter vous est interdit.

OceanofPDF.com

Goûter



Thon au fenouil

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

400 g de thon* au naturel en boîte

1 gros bulbe de fenouil

1 ou 2 cuil. à café d'herbes de Provence

1 ou 2 cuil. à café de grains de fenouil

2 cuil. à soupe d'huile d'olive + 2 cuil. à café

Sel, poivre du moulin

- Laver le bulbe de fenouil à l'eau froide, le couper en 4.
- Dans une casserole faire chauffer les 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et y faire revenir doucement pendant cinq minutes le fenouil.
- Puis ajouter l'eau, les herbes de Provence, du sel et du poivre et faire cuire à couvert pendant 10 à 15 min.
- Dans une poêle faire chauffer 2 cuil. à café d'huile d'olive et les grains de fenouil, y mettre le thon partagé en morceaux de la taille d'une noix.
- Laisser **mijoter** environ 10 min.
- Pour **accompagner**, on servira deux parts de fenouil par personne*.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Saumon aux carottes

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

500 à 600 g de saumon*

4 carottes*

2 oranges non traitées

1 cuil. à café d'aneth

1/2 cuil. à café de gros sel de Guérande

Sel, poivre du moulin

Dîner



- Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Les mettre dans une casserole avec les zestes d'oranges. Couvrir d'eau, saler et poivrer. Porter à ébullition et compter 15 min de cuisson.
- Dans une cocotte ou un cuit-vapeur, ou tout simplement une poêle qu'on couvrira d'un couvercle, poser les filets de saumon sans peau sur des rondelles d'orange, saupoudrer 1/2 cuil. à café d'aneth et le sel de Guérande sur chaque, faire cuire environ 10 min suivant l'épaisseur des filets. Mettre 1 filet de saumon dans chaque assiette.
- Égoutter les carottes, en disposer 6 cuil. à soupe* bien remplies autour du saumon.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose et mixez les carottes.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Moules marinière

Pour 2 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

2 litres de moules*

20 g de beurre

3 échalotes hachées finement

1/2 bouquet de persil plat haché

2 branches de thym

2 feuilles de laurier

20 cl de vin blanc

Poivre du moulin

Dîner



- Nettoyer soigneusement les moules sous un filet d'eau courante et ne surtout pas les laisser dans l'eau : elles s'ouvriraient et perdraient leur jus. Retirer les filaments et éliminer les moules qui ne se referment pas quand on les cogne légèrement.
- Chauffer le beurre dans une grande casserole, y faire fondre les échalotes 2 à 3 min, ajouter les 3/4 du persil haché, le thym, le laurier, le vin blanc et un tour de moulin à poivre ; porter à ébullition.
- Ajouter les moules et les faire ouvrir à feu vif en remuant pour qu'elles soient toutes soumises à la même chaleur.
- Lorsqu'elles sont ouvertes, retirer les moules à l'écumoire et les disposer dans des assiettes creuses, les saupoudrer du reste de persil.
- Servir accompagné de 3 cuil. à soupe par personne de perce-pierre ou d'épinards cuits ou en salade.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, remplacez le beurre par 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Si vous souffrez de **diabète et/ou** si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.
- Si vous ne consommez pas d'**alcool**, remplacez-le par du vinaigre de cidre.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Cabillaud au curry

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

INGRÉDIENTS

600 g de cabillaud* en morceaux

1 oignon émincé en tranches fines

1 gousse d'ail

1 cuil. à café de curry Madras

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 cuil. à soupe de farine

1 verre de vin blanc

Sel, poivre du moulin

Pour l'accompagnement

Courgettes à l'orientale (voir p. 361)

- Préparer les Courgettes à l'orientale en suivant la recette p. 361.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, y faire fondre l'oignon émincé.
- Fariner les morceaux de poisson en les secouant pour en ôter l'excès de farine, les poser dans la poêle quand l'oignon est devenu transparent.
- Saler, poivrer, ajouter le vin blanc et la gousse d'ail écrasée, saupoudrer de curry.
- Couvrir et laisser cuire 15 min à feu moyen.
- Servir avec 3 cuil. à soupe de courgettes* à l'orientale, par personne.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.
- Si vous ne consommez pas d'**alcool**, remplacez-le par du vinaigre de cidre.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).



Blanquette de lotte safranée aux fonds d'artichaut

Pour 4 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 1 h

INGRÉDIENTS

Pour le court-bouillon

1,5 litre de vin blanc sec

1 orange non traitée

1 carotte

1 oignon piqué d'un clou de girofle

1 branche de céleri

1 bouquet garni (persil, thym, laurier)

4 graines de coriandre

Sel, poivre du moulin

Pour la lotte

1 kg de queues de lotte épluchées et débarrassées de leur os*

Pour la sauce

15 cl de crème fraîche (4 cuil. à soupe)

1 gros jaune d'œuf ou 2 petits

1 g de safran en filaments

1 brin de coriandre fraîche (facultatif)

Sel, poivre du moulin

Pour l'accompagnement

8 fonds d'artichaut (voir p. 359)

2 brins de coriandre (facultatif)

Le court-bouillon

- Prélever le zeste de l'orange et le tailler en fins bâtonnets, puis presser l'orange pour en recueillir le jus.
- Dans une grande casserole, verser 1,5 litre d'eau, le vin blanc, le jus de l'orange, le zeste, les graines de coriandre, le bouquet garni, l'oignon piqué d'un clou de girofle, la carotte épluchée et la branche de céleri, saler, poivrer.

Dîner



- Couvrir et porter à ébullition que l'on maintiendra à petits frémissements pendant 20 min. Laisser refroidir (on peut le faire la veille).

La lotte

- Mettre les queues de lotte dans une grande casserole, verser le court-bouillon refroidi et porter à ébullition à feu moyen.
- Quand le bouillon frémit, sortir les queues de lotte à l'écumoire et les maintenir au chaud.
- Filtrer le court-bouillon à l'aide d'une passoire au-dessus d'une casserole à large fond, sur feu vif, et laisser réduire de moitié.

La sauce

- Pendant que le court-bouillon réduit, ajouter 1 brin de coriandre fraîche (facultatif).
- Dans un grand bol ou un saladier, mélanger 1 cuil. à soupe de crème fraîche avec le jaune d'œuf, saler et poivrer. Réserver.
- Quand le court-bouillon a réduit (il doit en rester environ 1 litre), ajouter les 3 dernières cuillerées de crème fraîche en fouettant le mélange, mettre le safran et faire réduire d'un tiers pour qu'il en reste environ 65 cl.
- Baisser le feu, **à partir de ce moment le court-bouillon crémé ne doit plus bouillir.**
- Prélever une louche de court-bouillon crémé et la verser en fouettant vivement dans le mélange œuf-crème, puis une deuxième louche tout en fouettant.
- Verser lentement le contenu du bol dans le court-bouillon crémé, laisser cuire sans cesser de remuer pendant 5 min, y déposer les queues de lotte pour les réchauffer.

Les fonds d'artichauts

- Suivre la recette p. 359.

Le plat

- Dans un plat creux de service préchauffé, disposer les queues de lotte entourées de 8 fonds d'artichaut.
- Recouvrir de sauce, parsemer de feuilles de coriandre grossièrement hachées.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, évitez ce plat associant crème et beurre.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.
- Si vous ne consommez pas d'**alcool**, remplacez le vin blanc par du vinaigre de cidre.

** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

Artichaut aux fruits de mer

Pour 1 personne

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h

INGRÉDIENTS

1 artichaut

12,5 cl de noix de pétoncles*

12,5 cl de moules*

3 crevettes roses*

1 cuil. à soupe de crème fraîche

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Aromates aux algues

Sel, poivre

- Parer l'artichaut en enlevant la queue et en coupant ses feuilles à la moitié environ.
- Le faire cuire dans l'eau bouillante salée 40 à 45 min. Il est à point quand les feuilles résistent légèrement lorsqu'on les tire.
- Pendant ce temps, décortiquer les crevettes.
- Ouvrir les moules en les mettant à feu vif dans une casserole ouverte, puis les séparer de leur coquille en réservant leur jus d'ouverture.
- Poêler ensuite les noix de pétoncles dans l'huile d'olive et leur ajouter les moules et les crevettes décortiquées.
- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Lorsqu'il est cuit, évider l'artichaut de son foin et de ses feuilles quand il est le plus chaud possible et remplacer ceux-ci par les fruits de mer disposés sur le cœur.
- Faire fondre la crème fraîche dans le jus des moules et, au premier bouillon, verser sur l'artichaut farci.
- Enfourner celui-ci pour 5 à 7 min.
- Parsemer d'aromates aux algues et déguster bien chaud.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

Dîner



** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

OceanofPDF.com

Papillotes de julienne sur lit de poireaux

Pour 2 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

600 g de filets de julienne*

2 petits poireaux*

2 rectangles de papier sulfurisé

10 g de beurre

2 cuil. à café de crème fraîche

2 cuil. à café d'aneth

Sel de Guérande

Sel, poivre du moulin

- Émincer les poireaux : après en avoir coupé les extrémités pour les débarrasser des parties sales ou abîmées, les tailler en fines lanières de 4 cm de long sur 3 mm de large avec la pointe d'un couteau.
- Faire fondre le beurre dans une sauteuse, y mettre les poireaux, saler légèrement, poivrer et saupoudrer de 1 cuil. à café d'aneth, ajouter 2 cuil. à soupe d'eau, laisser cuire 10 min à feu doux en remuant sans laisser prendre couleur.
- Préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6).
- Préparer les papillotes : dans chaque rectangle de papier sulfurisé, déposer la fondue de poireaux, poser par-dessus les filets de julienne, puis saupoudrer du reste d'aneth, de sel de Guérande et de poivre.
- Ajouter 1 cuil. à café de crème fraîche.
- Enfourner pour 20 min.

BON À SAVOIR

- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, remplacez le beurre par de la graisse de canard.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

Dîner



Noix de Saint-Jacques à l'ail et au persil

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 4 min

INGRÉDIENTS

20 noix de Saint-Jacques*

2 gousses d'ail

1 bouquet de persil plat

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Pour l'accompagnement

Petites tomates sur le gril (voir p. 263)

Dîner



- Préparer les petites tomates sur le gril en suivant la recette p. 263.
- Peler et hacher les gousses d'ail. Hacher le persil. Mélanger l'ail et le persil.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire cuire à feu vif les noix de Saint-Jacques pendant environ 2 min de chaque côté. Saler et poivrer. Parsemer du mélange ail-persil.
- Servir aussitôt avec 16 petites tomates* sur le gril.

BON À SAVOIR

Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Cuisse de lapin au cidre et tagliatelles de courgette

Pour 1 personne

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

1 cuisse de lapin

2 tranches fines de lard fumé

1 courgette

1 oignon

1 brin de thym effeuillé

15 cl de cidre

1 cuil. 1/2 à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Préparer la cuisse de lapin en l'enveloppant dans les deux tranches de lard fumé.
- Mettre dans un plat allant au four avec 1/2 cuil. à soupe d'huile d'olive, l'oignon émincé, le thym et le cidre.
- Couvrir le plat d'un papier d'aluminium.
- Cuire à 210 °C (th. 7) pendant 30 min.
- Pendant ce temps, laver la courgette sans l'éplucher et la tailler dans le sens de la longueur avec un couteau économe.
- 10 min avant la fin de la cuisson du lapin, verser dans une poêle 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, y faire revenir les tagliatelles de courgette, saler et poivrer.
- Servir la sauce de cuisson avec l'oignon sur la cuisse de lapin.
- Ajouter 3 cuil. à soupe de tagliatelles de courgette*.

BON À SAVOIR

- Vous pouvez remplacer le lard fumé par 2 tranches fines de magret de canard fumé.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.
- Si vous ne consommez pas d'**alcool**, remplacez le cidre par du vinaigre de cidre.

Dîner



** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

OceanofPDF.com

Blanc de volaille aux petits légumes

Pour 2 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

INGRÉDIENTS

2 escalopes de poulet* de 130 g chacune

1 cuil. à soupe de crème fraîche

1 petit poireau

1 carotte

1 petit morceau de céleri-rave (1 tranche)

4 champignons de Paris moyens

1 échalote

2 brins de persil plat

10 cl de vin blanc

1 cuil. 1/2 à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

- Ouvrir les escalopes de poulet, saler, poivrer et réserver.
- Éplucher la carotte et le céleri, les hacher finement.
- Dans une sauteuse, les faire revenir dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, ajouter l'échalote ciselée.
- Éplucher les champignons, mettre de côté les chapeaux entiers mais hacher finement leurs pieds et les ajouter aux autres légumes ; laisser cuire le tout 5 min à feu moyen.
- Avec cette préparation de petits légumes, farcir les escalopes que l'on maintiendra refermées avec des petites piques en bois, et farcir aussi les chapeaux des champignons.
- Éplucher le poireau, le couper très fin, le faire revenir dans le reste d'huile d'olive sans qu'il prenne couleur, ajouter le vin blanc et mixer le mélange.
- Au premier bouillon, ajouter les escalopes farcies, cuire 8 min doucement, puis enlever les escalopes et les réserver au chaud.
- Mettre à cuire les champignons pendant 3 min dans la préparation qui a servi à la cuisson des escalopes, puis les garder au chaud.
- Remettre à chauffer la préparation de poireau, ajouter la crème fraîche et laisser se former un bouillon.

Dîner



- Dresser les assiettes avec l'escalope et les champignons, verser sur le tout la sauce et parsemer de persil haché.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.
- Si vous ne consommez pas d'**alcool**, remplacez le vin par du vinaigre de cidre.

** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*

Filet mignon de porc à la moutarde

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 45 min

INGRÉDIENTS

1 filet mignon de porc (520 g)*

1 verre de vin blanc sec

2 cuil. à soupe de moutarde forte de Dijon

Sel, poivre du moulin

- Enduire copieusement de moutarde le filet sur toutes ses faces, saler et poivrer.
- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Dans un plat allant au four, verser 1/4 du verre de vin blanc, déposer le filet mignon dessus, enfourner et laisser cuire 45 min en arrosant toutes les 15 min avec 1/3 du reste du vin blanc.
- Sortir le filet mignon, le découper en tranches et le servir sur des assiettes bien chaudes.
- Accompagner de 3 cuil. à soupe bien pleines* de haricots verts ou de purée de céleri, par personne.

BON À SAVOIR

- Vous pouvez remplacer le filet mignon de porc par du magret de canard.
- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.
- Si vous ne consommez pas d'**alcool**, remplacez-le par du vinaigre de cidre.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Fonds d'artichaut

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 à 30 min

INGRÉDIENTS

8 artichauts*

1/2 citron (jus)

Gros sel

- Dans un grand faitout, faire bouillir 4 à 5 litres d'eau salée.
- Pendant ce temps, casser la queue des artichauts pour arracher le maximum de fils des fonds et retirer les feuilles dures du tour.
- Laver les artichauts en écartant les feuilles, couper le haut des feuilles.
- Quand l'eau bout, y plonger les artichauts, ajouter le jus de citron et laisser cuire de 25 à 30 min.
- Quand ils sont cuits, les égoutter et ôter les feuilles, qu'on pourra manger le lendemain avec une vinaigrette, en veillant à ne pas abîmer les fonds.
- Retirer les fonds et les disposer dans le plat de service.

BON À SAVOIR

- Ces fonds d'artichaut constituent un parfait accompagnement pour la blanquette de lotte safranée (p. 350).

** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*



Champignons à l'échalote

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

INGRÉDIENTS*

200 g de champignons de Paris

2 échalotes

2 brins de persil plat

25 g de graisse de canard

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Dîner



- Dans une poêle, faire fondre la graisse de canard avec l'huile d'olive.
- Quand le mélange est chaud, faire revenir les 2 échalotes hachées.
- Quand elles sont transparentes, y ajouter les champignons coupés en lamelles.
- Saler et poivrer.
- Faire cuire à feu vif en remuant de temps en temps jusqu'à évaporation de l'eau rendue par les champignons.
- Au moment de servir, saupoudrer de persil haché.
- Compter 3 cuil. à soupe bien remplies de champignons*, par personne.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Courgettes à l'orientale

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 50 min

INGRÉDIENTS*

500 g de courgettes

1 kg de tomates épluchées et épépinées

3 oignons émincés

2 gousses d'ail

1 racine de gingembre de 8 cm râpée

1 pincée de coriandre en poudre

1 cuil. à café de cumin en poudre

1/2 cuil. à café de chili

Sel, poivre du moulin

- Laver les courgettes, couper les extrémités.
- Les couper en 2 dans le sens de la longueur et les émincer en tranches de 1 cm d'épaisseur.
- Dans une sauteuse, mettre les oignons émincés, les gousses d'ail débarrassées de leurs germes et pressées, le gingembre, la coriandre, le cumin et le chili.
- Mouiller avec 5 cl d'eau, mélanger et faire fondre à feu moyen environ 5 min.
- Ajouter les tomates, saler, poivrer, bien mélanger et faire cuire 15 min.
- Enfin, ajouter les courgettes et faire cuire le tout pendant 25 min, toujours à feu moyen.
- Compter 3 cuil. à soupe bien remplies de courgettes*, par personne.
- Ces courgettes accompagneront tous les plats du soir et pourront se manger chaudes ou froides.

BON À SAVOIR

- Si vous avez un **intestin irritable**, prenez plutôt du poivre rose.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).



Endives braisées

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS*

2 endives

10 g de beurre

1/2 citron (jus)

1 cuil. à café de sucre en poudre

Sel, poivre du moulin

Dîner

- Pour éplucher les endives, enlever les feuilles abîmées, couper le pied et, à l'aide d'un couteau pointu, éliminer le centre du trognon où se concentre l'amertume.
- Essuyer les endives, ne pas les laver ce qui en renforce l'amertume.
- Les couper en tronçons d'un bon centimètre.
- Faire fondre le beurre dans une sauteuse, arroser avec le jus de citron, saler, poivrer et saupoudrer de sucre.
- Couvrir, faire cuire 7 min, enlever le couvercle et poursuivre la cuisson encore 7 min à feu un peu plus vif pour faire évaporer un maximum d'eau.
- Compter 3 cuil. à soupe bien remplies d'endives*, par personne.

BON À SAVOIR

- Les endives braisées accompagneront les viandes blanches du soir.
- Si vous souffrez d'**hypercholestérolémie**, remplacez le beurre par 2 cuil. à café d'huile d'olive.

* Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).

Tomates sur le gril

Pour 1 personne

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 à 20 min

INGRÉDIENTS*

4 petites tomates très fermes

Huile d'olive

Sel

- Laver et essuyer les tomates.
- Bien huiler le gril.
- Poser les tomates entières sur le gril, côté pédoncule vers les braises.
- Laisser cuire à feu modéré 15 à 20 min sans y toucher.
- Les retirer à l'aide d'une spatule pour ne pas les faire éclater, car la cuisson les a rendues très fragiles.
- Les saler sur l'assiette.

BON À SAVOIR

- Les tomates sur le gril accompagneront très bien un poisson grillé ou cuit en papillote.

** Adaptez cette quantité selon votre journée type personnelle (pp. 212-213).*



IREN'S

Institut de Recherche Européen sur la Nutrition et la Santé

Origine de l'IREN'S

L'institut est le résultat d'une complémentarité entre six personnes dont le trait de caractère commun est **l'esprit de recherche** et le trait d'union intellectuel la **nutrition**, chacune traçant sa voie dans une direction précise, mais échangeant régulièrement entre elles les résultats de leurs découvertes et de leurs conclusions.

C'est ainsi que le Pr Jean-Robert Rapin, chercheur en pharmacologie, permet en 1996 au Dr Alain Delabos, médecin Chrono-nutritionniste, de valider scientifiquement son expérience clinique de la *rééducation alimentaire naturelle*.

C'est également grâce au Pr Jean-Robert Rapin que le Dr Jean-Paul Curtay, nutrithérapeute, les rejoint, ainsi que le Dr Jean-Claude Jamot, expert en gériatrie.

Amicalement sollicité, le Dr Jean-Louis Simonin, épidémiologiste, accepte de s'impliquer dans la voie de recherches communes, et le Dr Lawrence Tapiero, Chrono-nutritionniste associé depuis deux ans au Dr Alain Delabos, vient compléter l'équipe en apportant son expérience de la communication.

Ainsi sera créé l'IREN (Institut de Recherche sur la Nutrition) en 1996.

Le temps passe et l'IREN se renouvelle et s'agrandit, pour devenir en 2009 l'**IREN'S, Institut de Recherche Européen sur la Nutrition et la Santé**, accueillant dans ses rangs de nouveaux chercheurs, d'autres se retirant pour profiter d'une retraite bien méritée, ou trop occupés par leur secteur personnel d'activité.

Des premiers membres fondateurs il reste la vieille garde :

Dr Robert Caduc, président ;

Dr Alain Delabos, trésorier, directeur du département des recherches cliniques de l'IREN'S ;

Dr Jean-Claude Jamot, directeur du département de gériatrie de l'IREN'S.

À laquelle viennent s'ajouter :

Dr Sébastien Delabos, Chrono-nutritionniste et secrétaire ;
Dr Claude Munini, vice-présidente.

L'institut a pour objets :

- l'étude expérimentale des aliments et de leurs effets thérapeutiques ou nocifs sur l'être humain ;
- l'exploration des désordres biologiques créés par des carences, des excès ou des déviations alimentaires ;
- les études de recherches cliniques permettant le dépistage et la caractérisation des facteurs de risque liés aux anomalies nutritionnelles ;
- les études et les enquêtes épidémiologiques des problèmes de la nutrition sous leurs aspects psychologiques et thérapeutiques ;
- la recherche et l'étude de la somatisation sur les comportements alimentaires ;
- la recherche sur les médicaments susceptibles de contribuer à la maîtrise et à la correction des anomalies d'origine organique ou psychosomatique ;
- la validation des protocoles d'examens cliniques qui permettent d'évaluer la nature et l'évolution des anomalies morphologiques.

Dr Alain Delabos

**Docteur en médecine,
Chrono-nutritionniste,
Directeur du département des recherches cliniques de l'IREN'S.**

Médecin clinicien de formation, il étudie depuis 1986 les manifestations cliniques des erreurs nutritionnelles, ce qui lui a permis, en 1998, après des années d'observations sur plus de 20 000 patients, de définir les règles de l'évaluation morphologique. Cette méthode révolutionnaire d'évaluation visuelle des habitudes alimentaires lui permet ainsi de diagnostiquer, par l'examen clinique, les excès ou les carences en stockages nutritionnels.

Parallèlement, il définit les règles de la Chrono-nutrition et contacte le Pr Jean-Robert Rapin, avec lequel il a déjà collaboré à des travaux sur le vieillissement cérébral, afin de savoir si ses découvertes fondées sur l'observation clinique peuvent être validées scientifiquement.

Il se révèle que, au programme de nutrition proposé par le clinicien, correspondent des libérations d'enzymes et d'hormones vérifiées par les scientifiques, permettant ainsi de confirmer l'existence d'une *chronobiologie nutritionnelle*.

Ces recherches parallèles et leur indiscutable complémentarité incitent le Pr Jean-Robert Rapin à proposer au Dr Alain Delabos la création d'un institut de recherche. C'est ainsi qu'est né l'IREN'S.

Parallèlement à la direction du Département des recherches cliniques de l'IREN'S, il fut aussi chargé de cours à l'université de Bourgogne pendant sept ans, afin de faire connaître et d'enseigner à ses confrères français et étrangers les bases de la Chrono-nutrition et de la Morpho-nutrition.

Pr Jean-Robert Rapin (décédé le 17 janvier 2013)

**Professeur de pharmacologie,
Conseiller scientifique de l'IREN'S.**

Spécialisé dans l'étude de la physiopathologie et des traitements des maladies dégénératives (diabète et Alzheimer), les recherches qu'il a menées ont montré que, en dehors des facteurs

génétiques, de très nombreux facteurs, souvent liés entre eux, pouvaient influencer l'apparition et le développement de ces maladies. Il a par exemple mis en évidence les postulats suivants.

Le Pr Jean-Robert Rapin a notamment développé des études sur les interactions des médicaments avec les aliments et les prises alimentaires, et a poursuivi des études validant la Chrono-nutrition mise au point par le Dr Alain Delabos, auquel est venue l'idée de faire valider ses découvertes de clinicien expérimenté par un chercheur théoricien, pour en expliquer le pourquoi scientifique.

Dr Jean-Claude Jamot

**Docteur en médecine,
Gérontologue,
Expert en gérontologie,
Membre de l'International Psychogeriatric Association,
Membre de la Société française de gérontologie,
Directeur du département de gérontologie de l'IREN'S.**

Spécialisé dans l'étude clinique des pathologies cérébrales en gérontologie, il participe depuis plus de vingt ans à des expérimentations cliniques menées par des laboratoires pharmaceutiques de renommée mondiale.

Il a ainsi fait partie des équipes médicales qui ont notablement fait avancer les connaissances médicales sur l'évolution et le traitement des maladies cérébrales liées au vieillissement.

Il met depuis 1996 son expérience de gérontologue au service de l'IREN'S afin de développer des études cliniques sur les apports nutritionnels physiologiques et thérapeutiques chez les personnes âgées.

Particulièrement qualifié dans l'étude clinique de la maladie d'Alzheimer, c'est à lui, dans le cadre de son département de recherche, qu'il appartient de définir les comportements alimentaires utiles dans les vieillissements pathologiques, en collaboration avec le Département de pharmacologie et le Département de recherches cliniques.

Dr Robert Caduc

**Docteur en médecine,
Chrono-nutritionniste,
Ostéothérapeute,
Membre de la Société de médecine mécanique (méthode Pécunia),
Président de l'IREN'S.**

Médecin clinicien de formation, diplômé en 1967 de la Faculté de Paris. Il exerce depuis toujours en secteur libéral.

Sportif d'excellent niveau, il s'intéresse depuis longtemps aux problèmes des souffrances du rachis et des articulations, qu'ils soient liés aux pathologies d'arthrose ou de dégénérescence articulaire.

Il fait partie depuis 1984 de la Société française de médecine mécanique, et s'intéresse au problème de surpoids dans le cadre de son retentissement sur le rachis et la colonne vertébrale.

Il est membre du GRIO (Groupe de recherche et d'information sur les ostéoporoses) depuis sa création.

C'est ainsi qu'il s'est initié en 1996 avec l'aide du Dr Alain Delabos, aux méthodes d'évaluation morphologique et de Chrono-nutrition mises au point par l'IREN'S.

Parallèlement à son activité médicale, le Dr Robert Caduc assume depuis longtemps de hautes responsabilités syndicales et gestionnaires dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Adresse de l'IREN'S en France :

3, rue de la Pie, place du Vieux-Marché, 76000 Rouen

Téléphone : 02 35 73 09 23

contact@irens.fr

OceanofPDF.com

Où trouver...

LES CHRONO-NUTRITIONNISTES ET LES CHRONO-COACHES EN FRANCE

Un **Chrono-nutritionniste** est médecin, un **Chrono-coach** est une personne formée pour assurer le suivi correct de la Chrono-nutrition, avec et sous le contrôle du Dr Alain Delabos.

Tous deux ont suivi une formation assurée par l'École de Chrono-nutrition de l'IREN'S (Institut de recherche européen sur la nutrition et la santé).

- Pour trouver le plus proche de chez vous il suffit d'aller sur le site **laviecestchrono.fr**
- Vous pouvez vous faire suivre par le Dr Alain Delabos, en allant sur le site **www.la-chrono-nutrition.com**
- Ou encore contacter l'institut **IREN'S** (voir adresse p. 370)

LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS DE LA CHRONO-NUTRITION

Retrouvez les compléments alimentaires, les boxes et les barres Chrono sur le site **www.biochrono.net**

TOUTES LES RECETTES DE LA CHRONO-NUTRITION

Retrouvez toutes les recettes de la Chrono-nutrition dans les livres suivants, aux éditions Albin Michel :

Dr Alain Delabos

Le Régime starter (2006)

Prévenir et traiter le cholestérol grâce à la Chrono-nutrition (2016)

Prévenir et traiter le diabète grâce à la Chrono-nutrition (2017)

Mincir vite et rester mince – La Chrono-nutrition en 3 phases (2011)

Mincir en beauté grâce à la Morpho-nutrition (2013)

Dr Alain Delabos et Guylène Neveu-Delabos

230 recettes gourmandes pour mincir sur mesure (2012)

220 recettes rapides pour mincir sur mesure (2012)

210 recettes saveur pour mincir en beauté (2012)

Mincir gourmand spécial Chrono-nutrition (2007)

Bien se nourrir pendant le ramadan de l'été (2015)

OceanofPDF.com