



UN CONSEIL SIMPLE POUR DÉMARRER UN RÉGIME

Plusieurs médecins et pseudo-scientifiques tentent de se faire mousser dans les médias en prétendant que « tous les régimes » sont mauvais pour la santé.

C'est absurde, et j'ai déjà écrit plusieurs fois le mal que je pense de cette position stérile et négative (mais apparemment utile pour ceux qui aiment passer à la télé).

Il y a évidemment des régimes alimentaires qui sont sains et d'autres qui ne le sont pas. Si votre régime alimentaire est malsain, il est tout-à-fait recommandable que vous passiez à un régime sain.

Par exemple, tout ce que vous pourrez faire pour réduire votre consommation de sucres et de farineux (haricots, pois, pâtes, céréales, y compris céréales complètes) sera bon pour votre santé.

Tout ce que vous pourrez faire pour manger moins d'aliments grillés ou brûlés (en particulier le barbecue) aura des effets excellents pour votre santé.

Tout ce que vous pourrez faire pour boire plus d'eau pure et moins de boissons sucrées, aromatisées, ou alcoolisées, sera bon pour votre santé.

Je ne vais pas aujourd'hui expliquer à nouveau pourquoi. Ce sont des sujets que j'ai déjà traités, et sur lesquels je reviens très régulièrement dans *Santé Nature Innovation*. J'en reparlerai dans mes prochaines lettres.

Mais ce que je vais faire aujourd'hui, c'est partager avec vous un conseil tout simple pour vous aider à changer de régime alimentaire ... et à vous y tenir.

C'est en effet l'éternelle question : comment parvenir à respecter le régime alimentaire qu'on sait devoir s'imposer ? Comment ne pas « craquer » ? Comment éviter le phénomène du yo-yo ?

A ma connaissance, aucun vendeur de régime n'apporte de réponse crédible à cette question. Pourtant, si on n'y répond pas, le reste n'a aucun intérêt.

Je vais donc vous donner mon truc. Je ne vous garantis pas que cela marchera pour tout le monde. Mais ce truc a marché pour moi, et d'après ce que j'ai pu observer, il a marché pour les personnes de mon entourage qui, un jour, ont décidé de changer de régime alimentaire, et s'y sont tenues.

Comment j'ai changé mon régime du jour au lendemain

Voici ce qui m'est arrivé. Je suis aujourd'hui passé au régime sans gluten, c'est-à-dire en pratique sans blé, sans aucun aliment

contenant du blé (pain, pâtes, biscuits, viande ou poisson pané), et sans la plupart des céréales.

Depuis toujours, j'avais été un consommateur régulier de pain, de viennoiseries, de gâteaux, biscuits, pâtes et céréales en tout genre.

J'appréciais particulièrement les bonnes tartines de pain « Kayser », une chaîne de boulangerie d'origine parisienne, qui fait un pain délicieux. Sa mie est ferme et élastique, la croûte est croustillante et a un irrésistible goût de grillé. Bien frais, avec une bonne couche de beurre et de confiture de groseille, je ne connaissais rien de meilleur.

J'avais aussi une passion pour les croissants sortant du four. J'adorais les voyages en Italie pour les succulentes pizzas et pâtes *al dente* « *a la vagonle* » (coquillages), « *a l'arrabiata* » (tomate, ail et piment), les lasagnes, etc.

Mais je constatais en même temps que ma digestion était difficile. J'avais toujours, après m'être régalé, une sensation pénible dans les intestins.

J'ai d'abord essayé de me persuader que c'était les produits laitiers qui me provoquaient ces problèmes. Il me semblait plus facile de les éliminer que de me priver définitivement de tous les délicieux aliments contenant du blé, et donc du gluten !

Voyant qu'arrêter le lait ne faisait aucune différence, j'ai essayé plusieurs fois d'arrêter le blé mais je ne tenais jamais plus de deux ou trois jours, pas assez de toutes façons pour observer une différence.

Cet état s'est prolongé jusqu'à l'âge de ... 37 ans.

Toutefois, peu à peu, et sans que je m'en aperçoive, mes lectures sur la médecine et la santé m'ont fait accumuler des connaissances

de plus en plus approfondies sur les effets désastreux pour la santé, à long terme, d'ignorer ses problèmes digestifs. J'ai compris que mes problèmes intestinaux s'accompagnaient du mal-absorption des nutriments, et que j'allais donc forcément développer des carences, facteurs de maladie.

J'ai réalisé qu'avoir les intestins constamment enflammés était une cause majeure de maladie auto-immune.

J'ai compris qu'une flore intestinale de mauvaise qualité compromettrait tout le système immunitaire, et que j'allais peu à peu devenir vulnérable aux maladies infectieuses.

J'ai appris qu'imposer au système digestif un aliment qu'il ne supporte pas finit par rendre la paroi de l'intestin poreuse, que de grosses protéines alimentaires passeraient tôt ou tard dans mon sang, provoquant allergies, arthrose, et autres problèmes de santé.

Pendant des années, la simple conscience théorique, « livresque » de ces problèmes, n'a pas suffi à me motiver pour renoncer vraiment au blé.

Et puis un jour, sans que je m'y attende, j'ai lu un énième livre sur les effets du blé et du gluten ... et tout s'est débloqué.

Ce livre ne contenait aucune information décisive que je ne connus pas encore. C'était un simple livre de vulgarisation, comme j'en avais lu des dizaines avant. Mais ce fut la lecture de plus qui brutalement, me donna non plus l'envie, mais le besoin absolu, de mettre enfin en pratique les recommandations que j'avais lues jusque-là et dont j'étais convaincu « avec ma tête », mais pas « avec mes tripes ».

Soudainement, toutes les idées dont je m'étais imprégné se sont cristallisées en moi pour passer au niveau des émotions. Ce pain,

ces pizzas, ces pâtes, ces viennoiseries, qui me faisaient tellement envie jusque-là, me provoquèrent soudain une impression de dégoût. J'ai réalisé qu'elles étaient potentiellement un véritable poison pour moi, et j'ai commencé enfin à les voir comme telles.

Je n'eus donc aucun effort à faire pour m'arrêter d'en manger. C'était devenu une évidence !

Au bout d'une semaine, je constatais que mes problèmes intestinaux avaient effectivement disparu.

Cela me fit plaisir, évidemment, mais cela ne changea au fond pas grand-chose à ma motivation de ne plus manger de produits à base de blé. En effet, j'étais arrivé au point où j'étais tellement convaincu que le blé moderne était toxique, la vue d'une baguette de pain blanc était tellement associée à mon esprit aux effets délétères sur toutes mes cellules de cet aliment, que je n'avais plus envie d'en manger de toute façon.

Et nous touchons là à une clé essentielle du problème des régimes : le drame, si répandu, d'une personne qui parvient à atteindre son objectif de poids, mais qui abandonne alors son régime et se met à grossir encore plus qu'avant !

Ce phénomène devient parfaitement compréhensible, quand on y réfléchit : en fait, la satisfaction en soi d'avoir maigri n'est pas suffisante pour motiver la personne à continuer à se priver d'aliments qu'elle adore.

C'est un élément absolument essentiel, mais qui n'est pourtant jamais expliqué. Ce n'est pas l'état de santé précis que l'on vise qui peut nous motiver à long terme pour nous tenir à nos bonnes résolutions. Il faut que ces résolutions en tant que telles nous paraissent désirables.

Dans mon cas, mes problèmes digestifs n'étaient pas ma motivation pour arrêter le gluten. C'est le gluten en tant que tel que je m'étais mis à détester !

De même, pendant longtemps, lorsque j'entrais dans un supermarché, je salivais en voyant les emballages multicolores des chips, snacks, glaces, barres sucrées, plats préparés, viennoiseries, et je résistais rarement à en acheter.

Pendant des années, j'ai étudié leurs effets sur l'organisme, mais cela ne m'a pas convaincu d'arrêter d'en manger, même si j'avais mauvaise conscience en le faisant. Puis un jour, à force de réfléchir sur les sucres, les mauvaises graisses, les additifs qu'ils contiennent, sans parler des conditions de production dans les usines, ces produits ont commencé à me dégouter profondément. Et c'est là seulement que j'ai arrêté d'en manger, cette fois sans effort et, je pense, définitivement.

Au point que, quand je vois une personne en manger, même si elle a l'air de se régaler, je la plains !

Ce n'est que le jour où vous arrivez à ce stade que vous renoncez réellement à la malbouffe. Ce n'est pas en vous disant : « Hm ... j'ai vraiment envie de manger ce Mars; mais je ne vais pas le faire car j'ai besoin de maigrir ». Très franchement, la tentation de sacrifier le long terme (la perte de poids) au profit du court terme (le plaisir de manger un Mars) est trop forte pour que vous puissiez espérer vous y tenir définitivement.

Il faut s'imprégner d'une idée nouvelle pendant des années pour pouvoir changer son comportement

On a vu plus d'une personne opérée d'un cancer du poumon continuer à fumer malgré la certitude de favoriser une récurrence.

C'est que le fait de savoir « théoriquement » que « fumer tue », comme on le lit sur les paquets de cigarette, ne suffit pas à vous faire renoncer au plaisir et à l'habitude du tabac. Les personnes qui arrêtent de fumer pour de bon ne le font en général qu'à partir du moment où elles *ressentent une impression de peur* à la vue d'une cigarette, qui les oblige à fuir. Par exemple après avoir vu un proche parent mourir d'un cancer dans d'atroces souffrances.

Ce phénomène s'explique par ce que j'appelle la « saine résistance au changement ». C'est un réflexe qui fait que tous les individus, quelles que soient les idées neuves qui leur traversent l'esprit, ont tous tendance à revenir, plus ou moins vite, à leurs habitudes.

Lorsque vous êtes confrontés à une nouvelle idée, à une nouvelle opportunité, dans votre vie, quel que soit l'enthousiasme que vous éprouvez sur le coup, cet enthousiasme sera moins fort le lendemain, moins fort le surlendemain, et finira très probablement par disparaître après quelques jours, semaines ou mois, jusqu'à ce que vous soyez revenus à votre état psychologique antérieur.

Cela peut sembler triste, ou même désespérant, mais ce mécanisme psychologique est en général extrêmement positif et utile pour la société. Car si chacun de nous étions constamment en train de changer totalement de comportement, et définitivement, à chaque livre, rencontre, discours ou émission convaincante que nous entendons, nos vies n'auraient plus aucune stabilité, plus aucun de nos comportements ne serait prévisible pour notre entourage, plus aucune institution ne serait stable.

La société serait dans un état de révolution permanente où chacun serait à chaque instant capable de tout, et plus aucun plan de long terme ne serait possible pour personne.

Sauf exception, les seuls changements qui peuvent s'imposer et durer dans nos vies sont le fruit, non d'une idée qui nous est présentée une fois, mais à laquelle nous sommes confrontés encore et encore et encore et encore ...

Ainsi, les seules personnes que je connais qui changent de vie, puis se tiennent à leurs bonnes résolutions, sont celles qui se sont comme moi imprégnées intensément et durablement des faits montrant la nécessité de changer.

Cela implique de regarder émissions et documentaires sur le sujet, d'assister à des conférences, d'en parler autour de soi, d'acheter des livres, et de lire. On a souvent l'impression que ça ne sert à rien, qu'on ne met pas assez tous ces conseils en pratiques. Mais le travail se fait dans votre subconscient. Un jour, et nul ne sait quand, vous sentirez que le moment est venu de changer, et vous changerez.

Pour en savoir plus, cliquez ici :

<http://www.santenatureinnovation.com/quelles-solutions/nutrition/un-conseil-simple-pour-demarrer-un-regime/#ixzz2cikm7nXg>

Cet article vous a plu ? Vous pouvez recevoir régulièrement les lettres de Santé Nature Innovation. C'est gratuit. Cliquez ici pour vous inscrire :

<http://www.santenatureinnovation.com/newsletter-gratuite/>