

ÉRIC DARCHE

**POURQUOI
JE N'ARRIVE PAS
À MAIGRIR ?**

Taille fine et gros mensonges

*Méthode et notions individualisées,
pour mincir et devenir autonome
dans la gestion de son poids.*

 *Editions*
Quintessence

Du même auteur :

Mon Alimentation, mon meilleur médecin, Éd. Testez, 2007.

Optimisez votre santé mentale, Éd Quintessence, 2009.

La digestion, clé de notre santé, Éd Quintessence, 2009.

© 2010 — Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne — 13678 Aubagne Cedex — France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 — Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-019-7

PRÉFACE

Éric Darche est un chercheur passionné. Il l'a prouvé chaque fois qu'il s'attaque à un sujet comme : l'alimentation avec « *Mon alimentation mon meilleur médecin* », la santé mentale avec « *Optimisez votre santé mentale* » et la digestion avec « *La digestion, clé de notre santé* ».

Dans ce nouvel ouvrage, l'auteur aborde l'excès de poids et comment résoudre ce problème qui tracasse tellement nos contemporains.

Éric nous offre préalablement une approche de tous les mécanismes de l'obésité, avec un tour d'horizon des facteurs génétiques, des facteurs hormonaux et des différents types d'obésité, car nous ne sommes pas tous « gros » de la même manière. Cette étude est exhaustive, fort bien documentée. À elle seule, elle vaut la lecture du livre.

Viens ensuite la partie pratique. Avec d'abord toute une étude critique et positive de toutes les méthodes pour perdre du poids. Puis ensuite, la méthode « Éric Darche » : une méthode sans méthode, qui se fonde sur le bon sens et l'observation scientifique des moyens qui réussissent.

Ajoutez-y un protocole pour maigrir, une stabilisation de son poids au quotidien, des recettes, ainsi que des conseils en compléments alimentaires pour traiter les cas particuliers : insuffisance veineuse, cellulite, etc.

Éric Darche, signe avec ce livre, une œuvre qui devrait faire date, pour toutes les références scientifiques et la méthodologie concrète et facile à mettre en application.

Docteur Yves Réquena
Directeur de l'Université Libre du Qi

INTRODUCTION

Souvent, avec l'arrivée des beaux jours, la préoccupation de la surcharge pondérale se fait plus pressante, et les propositions de régimes miracles se multiplient. Pour d'autres encore, la perte de poids est une préoccupation quotidienne, indépendamment de toutes périodes ou saisons.

L'embonpoint réside moins dans la quantité de nourriture absorbée que dans les mauvaises habitudes alimentaires et la qualité des produits consommés.

La lutte contre la prise de poids, si l'on peut parler réellement de lutte, consiste davantage en une modification des habitudes d'hygiène de vie : travail, repos, loisirs, gestion du stress et des émotions, alimentation :

- qualité (aliment complet ou raffiné, indice glycémique des aliments) ;
- quantité ;
- combinaisons alimentaires compatibles ou pas ;
- heure et fréquence des repas ;
- aliments en fonction de l'horloge interne de notre métabolisme ;
- compléments alimentaires et alimentation en fonction de sa typologie hormonale. L'âge de la personne est important afin de tenir compte de la diminution des sécrétions d'hormones mobilisatrice des graisses.

D'autres causes peuvent contribuer à la prise de poids comme : un dérèglement hormonal, la prise de certains médicaments, un métabolisme extrêmement insuffisant en raison de régimes amincissants répétés ou de troubles digestifs chroniques, l'hypothyroïdie, l'excès de stress, une circulation sanguine déficiente, etc.

L'élimination des calories superflues, présentes dans l'organisme, se fait souvent par des régimes hypocaloriques, coupe-faim, etc., qui vont générer des carences, des déséquilibres profonds, ne régulant en rien, de manière stable et durable, le poids idéal.

Il est vain de penser que l'on peut normaliser toutes les réponses pour favoriser la perte de poids par des régimes standards. En effet, de nombreux paramètres personnels sont à prendre en compte si l'on souhaite vraiment perdre du poids de manière stable et durable.

- Une personne ayant pris 10 kg en 10 ans n'est pas comparable à une personne dont les 10 kg ont été emmagasinés en 1 an.
- Une personne âgée de 25 ans, ayant un surpoids de 10 kg, ne peut être appréhendée de la même manière qu'une autre dont l'excédent de poids est identique, mais âgée de 50 ans.
- Une personne dont la prise de poids correspond essentiellement à de la rétention d'eau pour cause hormonale devrait chercher à identifier les causes de ce déséquilibre avant de vouloir faire à tout prix, un régime alimentaire. Dans certains cas, l'équilibre hormonal retrouvé permet d'atteindre en peu de temps le poids idéal.

Mincir durablement, demande une réflexion approfondie des causes personnelles (*alimentaires, émotionnelles, spirituelles*) et une correction appropriée par l'observation de tous les facteurs d'hygiène de vie, seuls capables d'apporter une réelle réponse satisfaisante.

On pourra aussi avoir recours aux bains dérivatifs (*qui donnent de bons résultats*), au drainage lymphatique, à la thalassothérapie, à l'activité physique adaptée, à la respiration oxygénante, à une approche psychologique lorsque la prise de poids est d'origine émotionnelle. L'acquisition de nouvelles croyances plus « écologique » pour se libérer de schéma mental nocif peut s'avérer très favorable.

Dans un premier temps, cet ouvrage vous propose d'étudier les différentes causes ayant favorisé la prise de poids pour ensuite vous proposer une MÉTHODE SIMPLE, ADAPTÉE, EFFICACE ET NATURELLE.

Vous trouverez dans ce livre différents passages qui décortiquent volontairement quelques mécanismes biochimiques, tout en étant de compréhension aisée. Ainsi, mieux informé, le lecteur comprendra aisément la dangerosité de certains aliments, régimes et conseils qui à long terme pourront s'avérer délétères sur la santé. Dans de nombreux cas, bien des personnes ne feront pas le lien entre leurs régimes amincissants et différents troubles de santé survenus quelques années plus tard. En effet,

des dysfonctionnements plus ou moins importants du corps, pourront être la conséquence de conseils erronés, défectueux, ou encore limités dans la compréhension de certains mécanismes de l'organisme.

Il n'est pas vraiment très difficile de perdre du poids, par contre le stabiliser de manière durable et naturelle dans le temps, sans compromettre la santé de l'organisme à moyen ou court terme, demande un minimum de connaissance, de volonté et de bon sens.

Même si un régime favorise la perte de poids et sa stabilisation dans le temps avant d'y adhérer les yeux fermés, il est souhaitable de se demander si à moyen ou long terme ce régime ne va pas favoriser des carences, des problèmes d'assimilation, dont les conséquences peuvent s'avérer redoutables.

Il existe une quantité impressionnante de régimes amincissants, mais tous, directement ou indirectement vont essayer de réduire les apports caloriques. Cependant la notion de calories est loin d'être la seule à devoir être considérée. **En effet vouloir à tout prix agir sur cet axe, empêche de considérer d'autres paramètres et favorise bien des erreurs de stratégie dont les conséquences seront soit l'échec du régime, soit encore des déséquilibres profonds dans l'organisme à plus ou moins long terme.**

Cette notion de calories aussi importante soit elle n'est pas l'unique réponse dans l'amincissement. En effet, certaines personnes même après 40 ans, peuvent ingérer des quantités de nourriture importante sans pour autant grossir. Cela suggère l'idée que la notion de calories doit être associée à d'autres paramètres. La standardisation présente bien des erreurs.

Sous prétexte de faire la chasse aux calories, certains régimes encouragent la chasse aux corps gras. Malheureusement le manque ou l'absence de corps gras essentiel, polyinsaturé de première pression à froid et d'origine biologique contribuera entre autres, à la baisse du « bon cholestérol » HDL, des acides gras essentiels, des vitamines liposolubles A, D, E, K, ainsi que des cofacteurs comme les caroténoïdes. Cela a largement été souligné par différentes études scientifiques dont celles qui sont relatées par le Docteur David Servan Schreiber qui a mis très largement l'accent sur l'intérêt des fameux acides gras Oméga 3, si indispensable à l'organisme.

Différentes hormones comme la DHEA, la progestérone, les œstrogènes, la testostérone ont comme précurseur les acides gras. Les régimes pauvres en graisses et particulièrement les acides gras mono et polyinsaturés (huile de noix, de colza, de tournesol et d'olive) vont contribuer à faire baisser le taux de ces hormones. Malheureusement ces hormones jouent un rôle dans la régulation du poids en normalisant le fonctionnement des cellules graisseuses, en freinant l'appétit, en favorisant l'oxydation des graisses, en régularisant le métabolisme du sucre, etc.

Les huiles minérales comme celle de paraffine par exemple, par leur capacité à perméabiliser la muqueuse intestinale, freine ou empêche en partie l'assimilation du bol alimentaire au niveau sanguin et peuvent s'avérer dangereuses pour la santé selon le Professeur Lautié. Cette huile pourra être à l'origine de nombreuses subcarences ou infracarence à moyen ou long terme dont les conséquences peuvent s'avérer sournoises, mais importantes sur le plan métabolique.

Le grand public considère en général les huiles comme un aliment d'appoint, porteur de calories et fournissant de l'énergie par sa combustion à l'intérieur de l'organisme. Ainsi, dans l'esprit des gens, puisqu'il est destiné à brûler, peu importe que cet aliment soit mort ou vivant ! Cependant, plus la science avance, plus elle se rend compte qu'en réalité il en va tout autrement et que les conséquences des transformations subies par les corps gras s'avèrent très graves pour la santé.

D'après la Doctoresse Kousmine, ces huiles raffinées (*de noix, de colza, de tournesol par exemple que nous consommons le plus souvent en raison de leur faible prix, et qui sont obtenues par extraction à chaud ou par solvant chimique*) sont devenues des aliments dévitalisés, morts, dépourvus des facteurs nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme, au renouvellement de nos tissus et de nos fonctions cognitives. On ne peut cantonner le rôle des acides gras à celui de lubrifiant du tube digestif pour favoriser le cheminement du bol alimentaire jusqu'à l'ampoule rectale et ainsi éviter la constipation. Certes, cela représente une fonction importante mais loin s'en faut, elle ne peut résumer à elle seule, toute l'importance fondamentale des bons acides gras que sont par exemple les Oméga 3, 6, 9, etc.

En parlant des acides gras, le Docteur David Servan-Schreiber compare le cerveau à un moteur de haute performance conçu pour fonctionner avec une essence raffinée, alors que nous le faisons tourner avec du diesel de mauvaise qualité... Par exemple l'acide DHA ou acide cervonique est un acide gras nécessaire au développement du cerveau et de la rétine. On la trouve dans l'huile de noix ou l'huile de poisson, à condition que celle-ci soit vierge de première pression à froid et qu'elle n'ait pas subi d'extraction à température élevée. La cuisson des aliments qui en contiennent (*poissons, fruits de mer*) devra être très peu élevée ou les aliments seront consommés crus et avec certaines précautions culinaires.

Les composés biochimiques contenus à l'état naturel dans les huiles végétales se déforment sous l'influence de la chaleur et deviennent biologiquement inactifs. On assiste à des phénomènes de « craquage », de décomposition, d'oxydation des corps gras. C'est pourtant ces huiles raffinées, qui n'ont plus rien à voir avec celles qui sont contenues dans la graine d'origine, que la plupart d'entre nous consomment !

Aussi aberrant que cela puisse paraître, nous mettons en général dans nos véhicules de l'huile de bien meilleure qualité que celle que nous utilisons pour nous régénérer et contribuer au bon fonctionnement de notre organisme.

Il est impératif de proscrire et d'écartier sans délai toutes ces huiles chimiques industrielles, en présentation unitaire ou en mélange, ainsi que leurs dérivés (*comme les margarines, les sauces, les mayonnaises, les produits allégés et divers aliments*) qui en contiennent en proportion plus ou moins importante.

LA RÉGULATION DU POIDS CORPOREL ; COMMENT ÇA MARCHE ?

Ce livre sur l'amincissement n'a pas la prétention de proposer un XI^{ème} « nouveau concept », favorisant l'amaigrissant. Par contre il propose d'observer, d'analyser les mécanismes à l'origine de la surcharge pondérale, pour ensuite présenter différents conseils permettant d'atteindre le poids souhaité et surtout, le stabiliser de manière NATURELLE.

La notion centrale de ce livre pour favoriser la régulation et la stabilisation de son poids corporelle est : L'HOMÉOSTASIE.

Bien qu'il soit souvent favorable de recourir à une méthode pour perdre l'excédent de poids, c'est en définitive à l'organisme que revient le rôle de stabiliser le poids et non à des régimes alimentaires plus ou moins déséquilibrés et/ou draconiens. Bien qu'il soit nécessaire pour perdre du poids de respecter certaines règles de bon sens, Il semble qu'un régime amincissant efficace, doit éviter les diktats ainsi qu'être normatif.

Grâce à l'homéostasie, le corps est capable de maintenir et de rétablir certaines constantes physiologiques telles que la formule sanguine, la pression artérielle, la température du corps, etc. De même, la régulation du poids corporel est assurée entre autre par l'organisme, grâce à différents mécanismes. Il existe des hormones qui favorisent l'appétit comme la galamine, et d'autres la satiété comme la leptine.

Mais, pour que l'organisme puisse assurer la régulation et la stabilisation du poids qui nous convient, il est nécessaire de lui apporter, les aliments qui lui sont nécessaires, tant sur un plan quantitatif que qualitatif. Dans le cas contraire, les mécanismes homéostatiques, comme la régulation du poids, ne pourront pas être correctement assurés.

Nota. Dès que l'on commence à faire la chasse à une classe alimentaire en particulier, ou à favoriser excessivement certains types d'aliments, l'on crée des déséquilibres biochimiques, hormonaux,

qui vont déréguler la capacité du corps à maintenir un poids stable. Ainsi après s'être fait plaisir par l'élimination des kilos superflus, tôt ou tard la prise de poids aura tendances à revenir.

De plus une personne qui ignore les causes personnelles à l'origine de son excédent de poids, aura tendance si elle n'y prend pas garde, à réitérer tôt ou tard ses mauvaises habitudes alimentaires ou comportementales et ainsi reprendre son excédent de poids.

Ne pas donner les vraies bonnes réponses à un problème, ne contribue-t-il pas à l'entretenir et parallèlement à favoriser tout un marché économique « censé solutionner » ce problème, sans jamais pouvoir y répondre vraiment ?

Selon un point de vue économique, cela apparaît rentable pour différents acteurs de l'industrie en général ; par contre vu sur le plan sanitaire et individuel cela génère de nombreux problèmes de santé et de souffrance. Il est d'ailleurs possible que cette « logique » illogique soit pratiquée dans bien d'autres domaines...

Mais avant d'obtenir les bonnes réponses, ne faudrait-il pas se poser les bonnes questions ?

Lorsque l'Homme souhaite développer des technologies pour accroître les performances d'un avion, d'un train ou de matériel de haute technologie, il n'hésite pas étudier, pour s'en inspirer, le comportement et les techniques des oiseaux, des félins, etc.

Comment se fait-il, que l'être humain, ne s'est pas demandé si son environnement et la nature, pourraient aussi l'inspirer, pour résoudre ce « fameux problème de l'obésité » qui semble prendre des proportions de plus en plus importantes à l'échelle mondiale, alors que dans un même temps, toute une autre partie de la population meurt de faim ?

Comment se fait-il qu'il existe des peuples qui ont tendance à être mince comme les Asiatiques sans suivre de régime amincissant particulier, et d'autres sont plutôt obèses comme les Américains malgré les « efforts » d'une industrie très florissante, dédiée à l'amaigrissement ?

Comment se fait-il que les Okinawans, habitants d'un archipel situé entre le Japon et Taïwan, qui compte parmi le plus grand nombre de centenaires au monde, ne souffrent aucunement d'obésité et restent minces, sveltes et dynamiques jusqu'à la fin de leur vie ?

Toutes les recherches récentes montrent clairement que cette longévité associée à une bonne santé sans excédent de poids, n'est pas due à la présence d'un patrimoine génétique particulièrement généreux, mais plutôt à un mode de vie sain où toutes les influences en particulier nutritionnelles, sont parfaitement orientées.

Les natifs d'Okinawa ayant émigré au Brésil et abandonné leurs habitudes ancestrales, sont frappés par l'obésité et les maladies cardio-vasculaires. Leur espérance de vie est diminuée de 17 ans par rapport à ceux qui sont restés au pays. Il y a chez ces émigrés cinq fois moins de centenaires qu'à Okinawa même. Les Okinawans émigrés consomment 18 fois plus de viande, deux fois plus de charcuterie, trois fois plus de sucre et de laitages, trois fois moins de légumes et de poissons que dans l'archipel. En revanche les émigrés qui ont gardé leur mode de vie asiatique, parviennent généralement à un âge avancé. Les Okinawans consomment 78 % d'aliments d'origine végétale quotidiennement.

Alors qu'un Américain consomme en moyenne 2500 calories (2,5 Kcal) par jour et un Français 2300, un habitant d'Okinawa n'en absorbe que 1800. Pourtant, on ne constate chez ces centenaires aucune trace de malnutrition. La nourriture et la cuisine occupent une place importante dans la culture des Okinawans. Ce peuple pratique la restriction calorique, sans privations mais sans excès, sans prendre un gramme de surpoids, freinant ainsi le processus de vieillissement. Il pratique une habitude culturelle appelée « hara hachi bu » qui consiste à ne pas manger jusqu'à satiété, comme on a tendance à le faire en Europe ou dans d'autres pays du monde.

Cette étude sur le mode de vie des centenaires d'Okinawa est à mettre en relation avec des travaux réalisés sur de nombreuses espèces animales différentes, dont les singes. La conclusion de ces travaux : la restriction calorique nutritionnelle, permet d'accroître l'espérance de vie en bonne santé et favorise la santé au quotidien.

Plus on mange et plus on fabrique de déchets nés de la combustion des aliments. Par exemple, l'excès de glucides (pain, pâtes, pommes de terre, etc.) entraîne une teneur humorale (dans le sang et les liquides organiques), trop élevée en acides lactiques, pyruvique, céto-glutamique, et en séromucoïdes, résidus du métabolisme des glucides.

Ce surcroît de déchets va provoquer une suractivité et une usure cellulaire accélérée, qui sera suivie d'une augmentation du renouvel-