

ÉRIC DARCHE

MAIGRIR NATURELLEMENT

La méthode
« Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ? »

 *Editions*
Quintessence

*Collection « Santé Pratique au quotidien »
sous la direction d'Alain Rossette-Cazel*

Du même auteur

*Mon Alimentation, mon meilleur médecin, Éd. Testez
(Marco Pietteur), 2007.*

Optimisez votre santé mentale, Éd Quintessence, 2009.

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

Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ?, Éditions Quintessence, 2010.

L'alimentation idéale des jeunes, Lanore, 2010.

© 2011 - 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 978-2-35805-038-8

MA MÉTHODE POUR MINCIR : PROTOCOLE

Présentation

Cet ouvrage propose un « plan structuré » aux candidats à la « minceur ». En effet, nombreuses sont les personnes ayant besoin d'un cadre ou de bornes, afin de se sentir aider dans leur besoin de limitation et éviter de se laisser aller parfois à des comportements compulsifs qui les ont fait consommer exagérément toutes sortes d'aliments. Le schéma alimentaire sera décrit au prochain chapitre.

L'amincissement est avant tout une question de bon sens et de compréhension des mécanismes qui régulent notre organisme. Il n'est donc pas approprié de faire la chasse à telle ou telle classe alimentaire, ni de partir en guerre contre ceci ou cela. Perdre du poids devrait avant tout se faire dans un esprit de réconciliation et d'harmonisation avec son organisme, mais aussi avec soi-même et les autres. Pourquoi lutter lorsqu'il suffit d'être à l'écoute des vrais besoins de son organisme et de soi-même, puis d'y répondre ? Par exemple, la seule notion de qualité alimentaire, constitue un allié dans la régulation et la stabilisation pondérale. L'ignorer vous forcera à adopter des produits fallacieux, des stratégies de lutte et d'évitement, dont la frustration et le stress seront des corollaires inévitables, eux-mêmes pourvoyeurs par différents mécanismes, de prise de poids.

Le seul fait de choisir des aliments naturels, les plus exempts d'additifs, de produits chimiques, de transformation de toutes sortes, représente en soit un atout considérable dans la régulation harmonieuse du poids. Par exemple, les sucres raffinés, les huiles raffinées, etc., contribuent à déréguler les mécanismes et les fonctions de l'organisme et à vous faire prendre du poids, même consommés sans excès.

Quelques rappels

Il existe plusieurs classes alimentaires dont chacune à son importance au sein de l'organisme :

- Les **crudités** étant crues par définition, apportent un maximum de nutriments indispensables aux différents métabolismes de l'organisme et à son équilibre. Il s'agit des vitamines, minéraux, oligoéléments, fibres, enzymes, bioflavonoïdes, et autres molécules. Tout cela se trouve essentiellement dans les fruits, les légumes, les graines germées, les jeunes pousses, les algues de mer fraîches, les oléagineux (amandes, noix, noisettes, etc.).
- Les **glucides** apportent l'énergie indispensable à l'organisme pour fonctionner et pour l'effort physique. On peut en trouver dans les céréales (riz, seigle, maïs, orge, etc.), les légumes racines (carotte, panais, navets, etc.), les champignons, les tubercules (pommes de terre, topinambours, etc.), dans certains fruits amylicés (marrons, châtaignes, etc.) et dans les légumineuses (pois, fèves, lentilles, haricots, etc.), mais aussi dans les fruits frais, le miel, les fruits secs, dans la canne à sucre et la betterave, etc.
- Les **protéines** servent à construire et à réparer les tissus (muscles, peau, dents, os, etc.), mais aussi à de très nombreuses autres fonctions comme l'élaboration des sucres digestifs, la synthèse des défenses immunitaires, elles participent à la coagulation du sang, à la synthèse des neurotransmetteurs, etc. On peut en trouver dans la viande, le poisson, les œufs, les fruits de mer, les produits laitiers, les légumineuses (lentilles, soja, haricot, etc.).
- Les **lipides**, précurseurs des hormones sexuelles (œstrogène, progestérone, testostérone), ont un rôle fondamental dans les phénomènes pro et anti-inflammatoires, mais contribuent aussi à la fabrication du cholestérol et à l'équilibre cardio-vasculaire. Ils ont également un rôle dans l'élasticité de la peau et des membranes cellulaires. Ils contribuent au fonctionnement des fonctions cérébrales mais aussi, celle de la vision et de l'audition, etc.

Toutes ces classes alimentaires sont aussi une source d'énergie plus ou moins importante. Les deux principales sources étant les glucides et les lipides. Elles sont stockées sous forme de graisse pour nos dépenses énergétiques ultérieures.

Les protéines peuvent servir de molécules énergétiques, mais accessoirement par le mécanisme de néoglycogénèse (transformation des protéines en glycogène, puis en glucose). Ce n'est pas leur rôle premier. Contrairement aux vitamines et minéraux en général, l'organisme ne possède pas de sites de réserves protéiques. C'est pour cette raison que l'alimentation doit impérativement lui en fournir chaque jour, de façon modérée mais régulière, à au moins 2 repas sur 3.

Il est déconseillé de forcer la dose de protéines sur un seul repas en espérant ainsi ne pas devoir en consommer une deuxième fois. En effet, après avoir contribué à combler les besoins de l'organisme, les acides aminés excédentaires, vont être brûlés et oxydés, produisant au passage de l'urée et de l'acide urique qui seront éliminés au niveau urinaire. Une petite partie va être transformée en glucose.

L'indice glycémique

C'est la capacité plus ou moins importante d'un sucre à élever le taux de glycémie (teneur en glucose). Cet indice permet d'étudier la quantité de glucose produite par un aliment. On doit ce concept nouveau et révolutionnaire apparue dans les années 1980, aux Canadiens Jenkins et Wolever.

- Indice glycémique élevé : supérieur à 70.
- Indice glycémique moyen : entre 55 et 70.
- Indice glycémique faible : inférieur à 55.

Un aliment à indice glycémique élevé augmentera davantage le taux de sucre dans le sang qu'un aliment présentant un indice glycémique faible. Ceci favorisera la prise de poids. Un aliment à indice glycémique élevé provoque l'augmentation de la sécrétion d'insuline, la résistance à l'insuline et à long terme, favorise l'épuisement du pancréas.

De plus, les aliments à indice glycémique élevé stimulent l'appétit et encouragent à manger de nouveau. Cela en raison, entre autres, de l'hypoglycémie réactionnelle qu'ils provoquent.

Aliments à indice glycémique élevé (à éviter)

Le maltose, le glucose, le pain blanc ou baguette blanche, le riz blanc, les pâtes blanches, les céréales du petit déjeuner (de type corn-flake), les féculs de pommes de terre, l'amidon de maïs, la maltodextrine, les frites, les chips, le miel, le pop-corn, le gâteau de riz, le riz soufflé, les colas, les sodas, les biscuits en général, le maïs moderne, la semoule raffinée, les pommes de terre surtout frites ou en purée, les confiseries, les barres chocolatées, les viennoiseries, le sucre blanc, les confitures, certains gâteaux, les bonbons, les pizzas, les hamburgers.

D'après le chercheur Schoentaler, il existe un lien étroit, et de plus en plus évident, entre la charge glycémique élevée de l'alimentation contemporaine et le comportement des enfants et des adolescents.

Selon certaines études, chez plusieurs centaines d'enfants à qui on a donné une alimentation stabilisant la glycémie et un apport en magnésium et en vitamines B1 (absente dans les sucres raffinés), on a constaté, une réduction des agressions physiques de 82 %, des vols de 77 % et du refus d'obéir de 65 %.

Quels sont les effets néfastes des aliments à indice glycémique élevé ?

Ces aliments provoquent une hypoglycémie réactionnelle contribuant à la prise d'aliments sucrés pour rétablir une glycémie normale. D'après le docteur Stephen Gyland, l'hypoglycémie est à l'origine d'un manque de vigilance, d'accidents et de troubles du comportement favorisant les mésententes familiales et sociales. Dans des cas extrêmes, elle peut être la cause de foyers brisés et conduire au suicide.

Les aliments à indice glycémique élevé représentent de nos jours environ 85 % des céréales consommées dans les pays développés. Aux États-Unis aujourd'hui, plus du tiers de l'énergie est apporté par des aliments qui entraînent une résistance

à l'insuline, qu'il s'agisse des sucres ajoutés ou des céréales raffinées. Il n'est donc pas étonnant selon Thierry Souccar, que dans nos pays développés, jusqu'à 40 % des personnes en apparence bonne santé, soient résistantes à l'insuline.

Selon certains chercheurs comme le professeur Mike Paliasotti, considéré comme le meilleur spécialiste mondial en ce qui concerne les effets des sucres sur l'animal en relation avec le diabète, les sucres à indices glycémiques élevés, favorisent la résistance à l'insuline et, éventuellement, le diabète non insulino-dépendant (c'est-à-dire le diabète sucré de type 2).

Les Indiens Pimas d'Arizona, qui ont remplacé leur régime traditionnel à base d'aliments complets, de légumes, de légumineuses et de fibres insolubles, par un régime de type anglo-saxon, riche en amidons raffinés et transformés, voient leur risque de diabète multiplié par 2,5.

Une autre étude, menée conjointement par le professeur Katie Meyer et d'autres chercheurs de l'université du Minnesota, s'est étalée sur 6 ans. Effectuée sur 36 000 femmes âgées de 55 à 69 ans, elle a mis en évidence que celles d'entre elles qui avaient consommé plus de glucose et de fructose rajoutés, avaient un risque de diabète accru de 30 %.

Comme on l'a déjà vu, les aliments à indice glycémique élevé, correspondent souvent (mais pas toujours), à des aliments raffinés à densité nutritionnelle faible (peu de nutriments). Ce sont donc des aliments à éviter, cependant il ne suffit pas qu'un produit soit d'un indice glycémique faible pour être pour autant favorable pour la santé. Les produits laitiers, malgré un indice glycémique faible, favorisent une sécrétion importante d'insuline, comme le font les aliments à indice glycémique élevé. Les chips ont un indice glycémique (65) plus faible que les pommes de terre cuites au four (95) ; pour autant doit-on conseiller la consommation de chips ?

La cuisson modifie aussi l'indice glycémique (IG). Une cuisson prolongée des spaghettis fait passer l'indice de 38 à 61. Un aliment à indice glycémique élevé voit son indice baisser lorsqu'il est incorporé et mélangé à d'autres aliments comme au moment du repas ou au dessert par exemple. L'impact de la glycémie dépend aussi de la concentration en sucre dans l'aliment. Selon

certains auteurs, la pastèque ou la carotte ont un indice glycémique élevé, mais contiennent peu de sucre au final (charge glycémique). Donc leur IG après digestion reste modéré ou faible.

Aliments à indice glycémique bas ou modéré (à préférer)

Le pain complet et semi-complet, les céréales complètes et semi-complètes (comme le riz, le seigle, l'avoine, et les pâtes), les légumineuses (comme les lentilles, les haricots, les petits pois, les haricots rouges, les pois secs, les haricots secs, les pois chiches, le soja), légumes verts, tomates, citrons, champignons, jus de fruits frais sans apport de sucre ajouté, compote de pomme, marmelade de fruits sans sucre ajouté, le chocolat noir avec plus de 60 % de cacao.

Les fruits et légumes entiers qui renferment des sucres à digestion rapide ne provoquent pas de bouleversement de la glycémie, car ils contiennent des fibres freinant et limitant la diffusion de leurs sucres. Sauf exception, leur quantité de sucre « disponible » globale reste modérée. Malgré la présence de sucre à digestion rapide, la charge glycémique (ou quantité de sucre disponible) totale contenue dans un aliment peut rester modérée. C'est le cas de la carotte, par exemple. Notons que les patates douces, à indice glycémique bas, sont à préférer aux pommes de terre.

Il est intéressant de souligner que, plus un aliment est raffiné ou exempt de fibres, plus son indice glycémique est élevé. Mais lorsqu'un aliment dépourvu de fibres est absorbé avec un aliment riche en fibres (comme la pomme de terre en association avec la carotte, le navet ou le chou), la diffusion des sucres sera réduite, en raison de l'effet hypoglycémiant de la cellulose du légume. Le saccharose pris en fin de repas sous la forme d'un dessert sucré va subir une lente hydrolyse en glucose et en fructose, et sera ensuite diffusé de manière progressive dans le sang. Le glucose passe plus vite dans le sang que le fructose.

Par contre, l'absorption régulière d'aliments sucrés entre les repas, c'est-à-dire le grignotage intempestif, va solliciter de manière excessive le pancréas, ce qui peut aboutir à son dérèglement et avoir des conséquences néfastes.

*Parmi les substances naturelles sucrantes à indice glycémique, le plus bas que l'on trouve est le **sirop d'agave**. Il possède un indice glycémique 7 fois inférieur au sucre et 4 fois inférieur au miel.*

Comment fonctionne cette méthode ?

L'un des mécanismes favorisant l'intégrité de notre organisme s'appelle **l'homéostasie**. C'est la faculté du corps à maintenir et rétablir certaines constantes physiologiques, telles que la formule sanguine, la pression artérielle, la température du corps et d'autres fonctions. Ces constantes seront préservées, quelles que soient les variations du milieu extérieur.

Pour que ces actions de régulation favorisent l'intégrité de notre corps, il est nécessaire que toutes les fonctions de l'organisme travaillent harmonieusement et qu'une alimentation saine et régulière soit observée.

La faim, puis la satiété, la digestion, l'assimilation, l'évacuation des déchets, le renouvellement cellulaire, tissulaire, la synthèse des substances dont le corps a besoin ; toutes ces actions éminemment importantes sont déclenchées de manière « automatique » sans que l'on ait vraiment besoin d'intervenir. En contrepartie, l'organisme demande un minimum d'attention et de respect.

Le régime décrit par la suite, étudie et respecte les mécanismes naturels de régulation, des diverses fonctions du corps, dont celle du poids.

Pour faire comme le plus grand nombre ou par manque de temps, d'intérêt, etc., on en vient souvent à déréguler les lois qui régissent notre métabolisme, par la consommation d'aliments dont le marketing, la productivité, la rentabilité restent des objectifs majeurs lors de leur processus de fabrication. Cela se fera inévitablement au détriment de la qualité du produit et donc de notre santé.

Par exemple en court-circuitant les mécanismes qui régulent l'horloge biologique, la faim, la satiété, la digestion et j'en

pas, avec une nourriture de piètre qualité, il ne faut surtout pas s'étonner par la suite, de voir apparaître toutes sortes de dysfonctionnements de notre métabolisme dont la prise de poids n'est qu'une étape du déséquilibre généralisé de l'organisme.

Le simple fait d'adopter une nourriture saine, adaptée, équilibrée, la moins transformée possible, dont on prend le temps d'apprécier chaque bouchée en mastiquant suffisamment contribue à réguler bien des maux dont de nombreuses personnes sont aujourd'hui atteintes, que cela soit le surpoids ou des pathologies plus sévères. Une telle attitude permettrait d'éviter entre autres, à de nombreuses personnes de n'être jamais rassasiées et d'avoir toujours faim, même après avoir mangé.

Pour perdre du poids, la notion de calories ne devrait pas être envisagée exclusivement, sans tenir compte d'autres paramètres : cela conduit à des impasses. Toutefois, elle ne peut être totalement ignorée non plus.

Bien des régimes amincissants agissent, souvent en exploitant outrancièrement et artificiellement un mécanisme spécifique de l'organisme, afin de perdre du poids. Cela marche un certain temps, mais très vite l'organisme se rebiffe et les problèmes commencent...

Dans la méthode que je vous propose, il est question d'étudier, de comprendre et de respecter toutes les fonctions naturelles de régulation de l'organisme afin que la stabilisation du poids s'opère naturellement. Cette méthode ne préconise pas la chasse à telle ou telle classe alimentaire, mais conjugue ensemble tous les paramètres permettant de réguler naturellement son poids.

Ce n'est pas nous, mais notre organisme qui va réguler notre poids. Notre rôle consiste simplement à coopérer avec notre corps.

La première particularité de ce régime amincissant est de ne **supprimer aucune grande classe alimentaire** (cruautés, protéines, lipides, glucides) mais de garder volontairement (tout en les limitant) les sources de glucide pendant toute la phase 1. Il est aussi nécessaire de faire la différence entre les sucres à indice glycémique élevé et les autres.

Cette réduction de glucides, outre le fait qu'elle contribue à faire perdre l'excédent pondéral, va permettre de favoriser le retour à la normalisation de différentes fonctions et organes, essentiels dans la maîtrise du poids, et ainsi permettre de le stabiliser au-delà du régime amincissant lui-même.

Réduire les glucides, bien sûr ! Mais surtout, ne pas les supprimer totalement, car la suppression totale accélère l'amaigrissement au détriment de l'assimilation des protéines, de la composition de la flore intestinale, de l'immunité. La réduction des glucides sans les éliminer complètement, permet ainsi d'accélérer la perte de poids sans que celle-ci ne se fasse au détriment de l'organisme.

La méthode proposée dans cet ouvrage, est-elle l'équivalent d'un régime hypocalorique traditionnel ?

Des précautions sont à prendre concernant les sucres afin de profiter de l'intérêt d'une approche réduisant en partie les sucres, sans pour autant tomber dans les dérives des régimes hypocaloriques.

Erreurs évitées dans ce régime : l'absence totale de la consommation de sucre, l'absence de la chasse aux corps gras, l'absence de l'utilisation de « faux » sucre, très souvent plus nuisible encore que ceux qu'ils sont censés remplacer. Par contre, une volonté avérée dans ce régime de distinguer les « bons » sucres des « mauvais » sucres, à indice glycémique élevé ainsi que des « bons » et « mauvais » acides gras. Les résultats ainsi obtenus sont prolongés et maintenus par une alimentation saine et de bonne qualité, qui respecte les mécanismes naturels de régulation du poids grâce au principe de l'homéostasie.

Une fois le poids atteint, il est proposé d'augmenter graduellement les sucres complets ou semi-complets, de manière à stabiliser le poids. Cette période de grande vigilance durera la moitié du temps qui aura été nécessaire pour éliminer tous les kilos superflus. Par exemple, une personne ayant perdu son excédent de poids en 6 mois devra s'appliquer à observer une période de stabilisation pendant 3 mois. Cela représente la phase 2 de stabilisation ou de consolidation.

La deuxième particularité de ce régime est de ne pas faire la chasse aux corps gras, mais de privilégier les acides gras polyinsaturés par la consommation d'une cuillère à café d'huile de première pression à froid vierge et biologique (noix ou colza par exemple), au moment du repas de midi et du soir. Parallèlement, il est demandé d'éviter, voire de supprimer, autant que possible, la consommation des acides gras saturés ainsi que les aliments favorisant la formation de graisses épaisses.

Aliments à éviter, favorisant la graisse épaisse dont l'organisme à du mal se débarrasser : les huiles et les sucres raffinés, les céréales raffinées, le pain blanc, les pâtes et le riz blanc, les plats industriels préparés avec des ingrédients raffinés, transformés et riches en additifs synthétiques, les confiseries, les barres chocolatées, les viennoiseries, les glaces, les gâteaux industriels, les produits laitiers en tout genre (même light), la charcuterie, le saindoux, mais aussi les fritures, etc.

Aliments à préférer, favorisant la graisse fluide, que l'organisme peut facilement oxyder et éliminer : les aliments crus non traités, les fruits et légumes, les aliments complets ou semi-complets (les céréales par exemple), les huiles vierges de première pression à froid et de préférence biologique (noix, colza, olive, etc.), les sucres complets non raffinés, les viandes, les poissons et les œufs d'origine biologique, cuits doucement et consommés modérément.

Il est nécessaire de recourir à des préparations n'altérant pas les nutriments vivants apportés par l'alimentation. Il est également recommandé de mastiquer et d'insaliver correctement tout aliment, et même les boissons, afin de favoriser une bonne digestion et l'assimilation de chaque bouchée.

Les 4 grandes notions de ce régime

1. Le respect des fonctions homéostatiques et la pratique du bon sens

Notre hauteur est limitée par la dimension de notre ossature, sans que l'on ait à intervenir. Notre volume et notre poids sont des données variables, car constitués de nos réserves (graisse, muscles, et autres tissus). Ces dernières sont en relation avec

divers paramètres (nourriture, hormone, digestion, assimilation, etc.). Notre rôle est de répondre avec justesse, aux besoins quantitatifs et qualitatifs de l'organisme. Ensuite la gestion du poids découle de processus internes où nous ne devrions pas avoir à interférer, en principe.

Naturellement, l'intelligence du corps humain, grâce au phénomène d'homéostasie, régule le poids de chacun d'entre nous de manière harmonieuse. Respecter le fonctionnement du corps humain ainsi que ses règles, ses mécanismes, ses « exigences » ou ses besoins, mais aussi son environnement (climat, saison, heure de la journée, etc.) suffit dans bien des cas à réguler son poids naturellement.

Respecter l'horloge biologique du corps

À l'instar des saisons qui rythment une année, chaque journée est composée de cycles qui favorisent le sommeil, l'activité, le stockage ou la consommation d'énergie.

Selon le docteur Jean-Marie Bourre, les nouveau-nés nourris à la demande spontanée ont un rythme de prise alimentaire de 90 minutes dans des conditions constantes d'environnement, de température et d'éclairement. Au terme du premier mois, le rythme passe à 3 heures, puis à 6 heures ; avec une préférence diurne qui se dessine peu à peu. À 8 semaines, le nourrisson adopte spontanément et normalement un rythme de 4 repas diurnes, avec une amplitude très variable des quantités consommées d'un repas à l'autre.

La modalité de prise d'aliments chez l'homme qui dispose de nourriture à volonté est sans conteste de 3 à 5 repas à heures relativement fixes. Il semble qu'il ne soit pas juste de penser que ce rythme résulte uniquement de contraintes socioculturelles.

En effet, les études réalisées chez les nouveau-nés montrent que ce rythme s'établit spontanément, et ce dans toutes les civilisations. D'autres travaux, menés chez l'homme adulte, privé de tout repère horaire en vivant dans des grottes, montrent que cette alternance demeure. Soit qu'il se trouve en éclaircissement ou en obscurité continue, soit en éclaircissement à volonté. Curieusement, son horloge biologique se cale sur un rythme endogène de 25 heures quotidiennes, comme l'a montré un spéléologue célèbre.

En début de repas, notre cerveau frontal bien qu'informé n'alerte par directement et immédiatement la zone cérébrale responsable des sensations de faim et de satiété. Avant que l'information soit transmise, il s'écoule environ une quinzaine de minutes. Ce temps correspond au délai nécessaire pour analyser la nature du bol alimentaire, ainsi que l'interprétation des multiples messages reçus en provenance, de la bouche, du pharynx, de l'estomac, des intestins, du sang et des organes. Ces signaux sont d'origine électrique et chimique.

Pendant ce laps de temps de 15 minutes, en se « goinfrant », il est possible de manger plus que nécessaire, car les mécanismes de la satiété ne sont pas encore efficaces.

Un enfant qui interrompt son repas pour jouer, revenu à table ne veut plus manger ; il n'a plus faim. Son cerveau a eu le temps d'être informé et d'adapter la prise alimentaire avec ses besoins réels.

Selon le docteur Alain Delabos et le professeur Jean-Robert Rapin, notre organisme est soumis à une horloge interne biologique. Avec le même dosage, les médicaments se révèlent plus ou moins actifs en fonction de l'heure de leur prise. Il en est de même pour l'alimentation.

Notre rythme biologique est constitué de phases d'élimination et de stockage des calories. Ainsi, le matin entre 6 heures et 11 heures notre organisme élimine naturellement les calories. Le soir et la nuit, au contraire, notre corps les emmagasine.

Manger gras au petit déjeuner (plutôt les acides gras saturés d'origine animale) le matin : pain (en petite quantité lorsque l'on souhaite mincir) + **fromage** ou pain + **beurre** bio par exemple + un thé vert ou un jus de carotte par exemple.

Dense à midi avec apport de **protéines** : crudité + **2 œufs à la coque ou viande** + pâtes ou riz (en petite quantité lorsque l'on souhaite mincir).

Léger et sucré l'après-midi : compote de pomme ou 1 à 2 pomme cuite et consommé chaude en hiver **ou encore** quelques fruits secs : raisins secs ou dattes sèches ou figues sèches, etc. Le goûter peut être conseillé si l'on ressent une envie de manger vers 16-17 heures en relation avec une petite hypoglycémie.

Éviter le pain + fromage ou beurre, lourd à digérer et riche en protéines et en graisses.

Dîner léger le soir (apport d'**acides gras polyinsaturés** le soir en petite quantité : poisson, huile de noix ou de colza par exemple) : un peu de crudités tendres (salade, persil, concombre, chou chinois) + poisson ou fruits de mer + un peu de féculents (50 g à ce repas lorsque l'on souhaite perdre du poids ; une petite quantité de féculents ou de sucre est nécessaire à la bonne assimilation des protéines).

Manger davantage au petit déjeuner et moins au dîner fait perdre du poids. Essayez de respecter l'adage : « Un petit déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de pauvre ».

Le professeur Yves Boirie, chef du service de nutrition au CHU de Clermont-Ferrand, souligne : « Manger beaucoup le soir, c'est anti-physiologique. La nuit le moteur est au repos, les apports vont être mis en réserve. Chez beaucoup de mes patients, le fait de répartir différemment leurs repas en mangeant davantage au petit déjeuner et moins au dîner, leur fait perdre du poids relativement facilement. Mais il faut éviter d'être normatifs. »

Respecter la chrononutrition favorise l'efficacité des fonctions homéostatiques qui contribuent à favoriser l'état de santé de notre organisme.

Il est important que le repas du soir soit pris tôt et qu'il ne soit pas trop lourd ou abondant. Ainsi, sa digestion sera rapide et le foie ayant terminé son processus digestif diurne d'assimilation, pourra mieux se consacrer au processus de nettoyage toxinique nocturne de l'organisme. Le sommeil sera paisible, sans cauchemars. Dans le cas d'un **repas du soir tardif, lourd, copieux** et de surcroît arrosé d'alcool, comme c'est bien souvent le cas, une grande partie de l'activité du foie sera retenue par une activité digestive difficile. Le sommeil sera d'abord lourd, puis entrecoupé de réveils entre 1 h et 3 h du matin, avec des cauchemars. Le processus de nettoyage nocturne sera incomplet et insuffisant. Le réveil du matin sera difficile avec mauvaise haleine, mauvaise humeur et langue chargée. Tout cela contribue à favoriser le processus d'encrassage et de vieillissement prématuré de l'organisme.