

**Mieux Manger : Retour aux
Sources
ou
La Méthode Bond**

Par

Geoff Bond

Anthropologue Nutritionniste

avant propos par

Dr Christopher Brown

Directeur de l'Institut de recherche Sheridan

LA METHODE BOND

AVANT-PROPOS

Par Dr. Christopher C. Brown

La discipline de la nutrition est actuellement soumise à un examen minutieux. Les doctrines et les dogmes sont remis en question à la lumière des recherches innovatrices effectuées par de nouveaux penseurs tels que Geoff Bond.

Je m'intéresse en particulier aux travaux récents mettant en cause les bienfaits d'une alimentation riche en hydrates de carbone. J'ai lu tous les ouvrages existant sur le sujet : the Atkins Diet, Sugar Busters, The Zone et Protein Power. Puis j'ai eu le plaisir de découvrir la méthode Bond, un livre écrit par Geoff Bond, anthropologue nutritionniste britannique.

Son ouvrage est un remarquable traité, une critique très fouillée et réfléchie de « l'alimentation moderne ». Il constitue au jour d'aujourd'hui la remise en question la plus convaincante et la mieux fondée scientifiquement du régime riche en hydrates de carbone. La méthode Bond ne se cantonne toutefois pas seulement au problème des hydrates de carbone. L'auteur passe en revue tous les aspects de la nutrition, en étayant ses thèses de données scientifiques convaincantes et exhaustives, tirées aussi bien de la science fondamentale que de la littérature des sciences sociales.

Au cours de ces dernières années, les travaux de Geoff Bond m'ont convaincu au point que j'ai appliqué ses principes à ma propre alimentation, ainsi qu'à celle de mes patients. Je peux donc témoigner personnellement des effets remarquables de la méthode Bond. Dans mon cas personnel, j'ai constaté un gain considérable de bien-être et d'énergie. J'ai perdu du poids et mon niveau de lipidémie s'est régularisé. J'ai recommandé la méthode Bond à un grand nombre de mes patients, qui en ont tous retiré un grand bénéfice, en particulier les diabétiques, les personnes souffrant de surpoids ou d'hyperlipidémie. J'adhère entièrement à la méthode Bond et j'espère qu'elle inspirera l'avenir de la nutrition telle que nous la connaissons aujourd'hui.

Christopher C. Brown, M. D.

Dr. Christopher Brown, Directeur de l'Institut de recherche Sheridan, est diplômé en médecine interne et spécialiste des maladies infectieuses. Il a fait de la recherche pendant plusieurs années à l'Institut national américain de la santé (National Institutes of Health). Il a ouvert son propre cabinet de médecine interne, il y a neuf ans, qui a aujourd'hui pignon sur rue.