

CHAPITRE 9

Stratégies à mettre en œuvre

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Nos ancêtres du Pléistocène ne suivaient pas de stratégie alimentaire particulière. Ils mangeaient ce qu'ils trouvaient en suivant leur instinct. Leurs habitudes alimentaires changeaient d'un jour à l'autre selon ce que leur avait rapporté leur recherche de nourriture. Ils modifiaient leur alimentation au fil des saisons qui offraient chacune leur faune et leur flore. Toutefois, le régime alimentaire restait à quelques variations près

Aujourd'hui, les aliments que l'on trouve sont pour la plupart artificiels et notre instinct est dupé par la divergence profonde qu'il existe entre le goût et la qualité nutritionnelle. L'industrie alimentaire use de ruses pour fabriquer des aliments ayant du goût, mais sans aucune valeur nutritionnelle. De plus, la diversité des aliments disponibles est de plus en plus vaste. Aucune discipline nous est imposée de l'extérieur quant aux aliments et aux quantités que nous mangeons. Il est donc nécessaire de nous fixer nous mêmes des restrictions.

Dans ce chapitre, nous nous intéresserons aux modèles types permettant de mettre en œuvre les principes de l'alimentation naturelle. Notre objectif sera de vous donner un exemple sur l'état d'esprit, les questions à se poser et l'auto discipline à adopter. Cependant, ne vous cantonnez pas aux exemples décrits ci-après. Il existe une infinité de variations des préceptes de l'alimentation naturelle autour desquelles vous pourrez composer vos repas de la journée. Les exemples évoqués ici vous ouvriront votre esprit et vous feront penser différemment.

MATIN :

Nous vous conseillons de manger des fruits peu glycémiques en abondance (voir annexe).

Nous vous conseillons de manger ces fruits l'estomac vide.

Nous vous conseillons de manger des petites portions, mais fréquemment.

Nous vous conseillons de manger des végétaux peu glycémiques en abondance (voir annexe).

Stratégie a) Mangez des fruits peu glycémiques le matin (tableau 1, annexe).

Le bon moment pour manger les fruits est juste après le réveil. Votre estomac est vide (ou devrait l'être si vous n'avez pas pris la veille un repas particulièrement mauvais sur le plan de la dissociation des aliments). Vous pouvez ensuite manger des fruits pendant toute la matinée jusqu'au déjeuner.

Eloignez-vous des idées reçues consistant à dire qu'il faut absolument prendre un petit déjeuner copieux. Ce n'est pas souhaitable ! Votre corps vient juste de récupérer d'une nuit épuisante de « ménage interne ». Le matin, votre corps élimine les déchets résultant de ce processus. Il sera reconnaissant de pouvoir commencer la nouvelle journée par une tâche simple comme celle de digérer des fruits. Nos ancêtres du Pléistocène en étaient conscients ; ils ne commençaient à manger que dans le courant de la matinée. N'ayez crainte des fringales, vous n'en aurez pas, à moins que vous soyez un hyperinsulinémique chronique.

Vous vous sentirez peut-être un peu « vide » à mesure que la matinée avancera. Il vous suffira de manger alors une ration de fruit supplémentaire. Mangez jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus de sensation de faim. Vous mangerez peut-être beaucoup, peut-être pas, peu importe, il ne s'agit pas de comptabiliser. Écoutez votre corps. Ne mangez pas simplement parce qu'il est l'heure de manger. Mangez à l'heure à laquelle vous en avez besoin et la quantité dont vous avez besoin. C'est de cette manière que mangeaient nos ancêtres du Pléistocène, c'est le mode alimentaire pour lequel notre corps est conçu, mais aussi la manière dont notre cerveau est programmé.

N'oubliez pas que le sentiment de satiété et de satisfaction est à imputer dans une large mesure à la mise en marche du processus d'alimentation. C'est-à-dire, le contact du fruit sur les lèvres et les dents, le fait

de le croquer, de le mâcher, de le broyer et de le sentir contre la langue, les gencives et les parois de la bouche.

Ceci vous donne un bonus supplémentaire : votre hygiène buccale s'améliorera considérablement avec une meilleure composition de votre salive ainsi que par l'action mécanique de la mastication.

Stratégie b) Mangez des végétaux peu glycémiques (tableau 1, annexe)

Une alternative pratiquée dans d'autres régions du monde consiste à commencer la journée par une poignée de légumes. C'est ce que font de nombreuses sociétés asiatiques.

Il vous suffit de prendre un sachet de légumes surgelés et de les cuire dans une casserole avec un peu d'huile et d'eau. Mettez les légumes dans une casserole remplie d'un cm d'eau à laquelle vous aurez ajouté une à deux cuillères à soupe d'huile d'olive, couvrez et faites cuire rapidement sur feu chaud. Remuez de temps à autre pour décoller les légumes surgelés et pour éviter qu'ils n'attachent. Sur la fin de la cuisson (après environ quatre minutes), continuez la cuisson à découvert et remuez sans interruption jusqu'à ce que l'évaporation complète de l'eau et jusqu'à ce que les légumes deviennent dorés. Selon les légumes surgelés que vous utiliserez, ils seront plus ou moins imprégnés d'eau. Certains légumes comme le brocoli pourront ne pas nécessiter d'eau du tout.

Cette recette fonctionne également avec des légumes frais. C'est même préférable lorsque vous avez le temps. N'oubliez pas d'utiliser de grandes quantités, au moins une livre par personne. Si vous voulez, vous pouvez par exemple ajouter quelques crevettes ou des lamelles d'un reste de blanc de poulet etc.

Stratégie c) Œufs de toutes sortes.

Bien entendu des œufs de toute sorte, riches en oméga 3, élevés en parcours libre peuvent constituer un bon petit déjeuner. Préparez une omelette copieusement fourrée aux légumes ou accompagnée de tomates ou de champignons grillés. N'oubliez pas que les légumes doivent constituer la part essentielle du repas. Et attention, pas de récidive : pas de pain !

Stratégie d) Salade

Et oui, c'est une coutume qui ne correspond pas à notre culture occidentale, mais que certaines sociétés pratiquent notamment en Afrique, rappelons-le. Une copieuse salade composée à l'avocat, miettes de thon ou crevettes permet de bien commencer la journée. Répétons que la portion doit être copieuse, au moins une livre par personne.

Stratégie e) Petit déjeuner à l'ancienne

Certaines personnes suffisamment âgées se souviendront de l'époque où l'on mangeait un bon morceau de haddock poché ou des rognons grillés au poivre et à la moutarde pour le petit déjeuner accompagnés d'oignons revenus à la poêle, de tomates grillées et de champignons.

DANS LE COURANT DE LA MATINÉE

Vous pouvez continuer à manger des fruits. Vous pouvez aussi manger autre chose comme par exemple un avocat, une poignée de noix non-grillées, non salées ou un grand bol de soupe aux légumes. Habituez-vous à préparer les aliments en grande quantité, de manière à toujours avoir un plat prêt au réfrigérateur ou au congélateur.

DÉJEUNER ET APRÈS-MIDI

Nous vous conseillons de manger des légumes en abondance.

Nous vous conseillons de ne pas manger de féculents

Nous vous conseillons de manger des protéines en quantité modérée.

Nous vous conseillons de manger des petites portions mais plus souvent.

Le choix judicieux pourra être une salade composée, d'environ 350 g. Pesez vos légumes tant que vous ne parvenez pas à évaluer leur poids sans l'aide d'une balance. Les quantités seront plus importantes que celles auxquelles vous êtes habitués. Gardez toujours à l'esprit qu'une salade est souvent composée de

deux groupes alimentaires. Elle comporte d'une part les légumes de la salade même, classés dans le groupe des aliments du tableau 1 – « Aliments bénéfiques à manger à volonté » dans l'Annexe. On peut d'autre part y ajouter des quantités modestes de protéines, par exemple du blanc de poulet ou du thon, ou les manger en accompagnement.

Veillez à éviter la mauvaise association protéines/féculents. Un plat composé principalement de protéines, comme la salade niçoise^a sera consommé de préférence sans pomme de terre. Vous mangez 350 g de salade mais 60 g de protéines. (Souvenez-vous de l'équilibre acides/bases évoqué au chapitre 5 ?). La pomme de terre fait partie de la recette. Mais vous êtes vous-même chargé du repas, donc prenez de bonnes habitudes. Renoncez à la pomme de terre.

Habituez-vous aussi aux quantités relativement modestes des protéines. (Voir tableau 2 : « Aliments bénéfiques à manger avec modération », annexe 1.)

Agrémentez votre salade d'une vinaigrette « classique » faite maison à base d'huile de colza, d'un filet de citron ou de vinaigre et d'une pincée de sel et de poivre. Si vous avez le temps, vous pouvez y ajouter une gousse d'ail hachée.

Il est préférable de manger la salade avant le plat d'accompagnement. Cela la met sur la voie rapide en direction des intestins, par l'entrée de l'antrum. Cela permettra d'assouvir votre appétit plus facilement avec les aliments les plus anodins du repas. Manger des végétaux de faible densité requiert du temps. Le réflexe de satiété aura ainsi le temps de se mettre en marche et vous vous sentirez plus vite rassasié. Les plats d'accompagnement peuvent ensuite séjourner plus longtemps dans le bain acide de l'estomac.

Au cours de l'après-midi, il est possible que vous commenciez à avoir un peu faim. Prévoyez dans votre réfrigérateur des brocolis, du chou fleur et des petites carottes crues, ainsi que des sauces d'accompagnement toutes prêtes ou faites maison, et sans conservateur, telles que l'anchoïade, le guacamole, la tapenade, la salsa^b et autres. En somme, des crudités à tremper dans des sauces !

Habituez-vous surtout à emmener un encas lorsque vous sortez pour plusieurs heures. Et surtout, n'ayez pas peur de surmonter vos inhibitions et de le sortir pour le manger si vous avez faim.

*

Habituez-vous à emmener un encas lorsque vous sortez.

*

PUIS VIENT L'HEURE DU DÎNER. ET ALORS ?

Le processus de décision est le même que pour le déjeuner. Supposons cette fois vous décidiez de cuisiner. Prévoyez par exemple, 500 g de légumes sautés et une omelette composée de deux œufs. Vous pouvez manger des œufs à tous les repas de la journée (pas seulement au petit déjeuner). Ou une truite grillée avec des brocolis cuits à la vapeur. C'est aussi simple que ça ! Vous pouvez prendre des légumes surgelés, mais n'utilisez pas les sauces prêtes à l'emploi qui souvent les accompagnent et assaisonnez plutôt vos légumes avec de l'ail, des fines herbes ou quelques gouttes de la sauce de soja. Vous remarquez que nous évitons le modèle tyrannique « entrée/plat/dessert ». Voilà, tout simplement un plat unique fera l'affaire. Comme toujours, essayez de manger les légumes en premier.

Si vous en avez envie, vous pouvez accompagner votre repas d'un verre de vin rouge sec.

IL EST MAINTENANT BIENTÔT L'HEURE D'ALLER SE COUCHER ET VOUS AVEZ UN PETIT CREUX.

^a La salade niçoise classique se compose de laitue, de haricots verts, d'olives, de thon, de pommes de terre en dés, de tomates et d'anchois, le tout assaisonné d'une vinaigrette à base d'huile d'olive.

^b sauce piquante aux oignons, tomates et piments

Que vous le croyiez ou non, vous avez le choix. Si le laps de temps qui s'est écoulé depuis le dîner est suffisant (voir les « Règles d'Or »), vous pouvez manger des fruits peu glycémiques à volonté. Sinon, vous pouvez grignoter 60 g de noix, des amandes, ou même un reste de légumes sautés. Évitez les hydrates de carbone néfastes à cette heure tardive de la journée. La réaction hormonale qui s'ensuivrait se répercuterait de façon défavorable sur votre sommeil nocturne, mais pire encore, elle interférerait avec le processus réparateur du corps qui se déroule la nuit.

*

Les hydrates de carbone néfastes consommés au moment du coucher, interfèrent avec le processus de renouvellement des cellules s'effectuant la nuit. Vous vous sentirez fatigué au réveil.

*

Si vous en avez envie vous pouvez également prendre une tasse de chocolat chaud, fait uniquement à base de poudre de cacao 100 % préparé avec de l'eau bouillante et sucré avec de l'édulcorant artificiel. . Évitez absolument les chocolats prêts à l'emploi. Il suffit de lire la liste des ingrédients en petits caractères pour se rendre compte que ce genre de boisson contient très peu de cacao, mais de nombreuses substances de remplissage sans valeur nutritive.

Vous pouvez même manger 30 g de chocolat noir amer. Prenez celui dont la teneur en cacao est la plus forte. Lisez la liste des ingrédients en petits caractères sur l'emballage. Vérifiez que le cacao vient avant le sucre sur la liste des ingrédients. Les très bonnes marques indiqueront même le pourcentage de cacao, par exemple « 75 % de cacao » ou même plus.

*

Soyez prêt à adopter une manière de penser non conventionnelle et ayez le courage de vos convictions !

*

LES REPAS PRIS HORS DE LA MAISON

C'est une chose de s'organiser pour se nourrir conformément à l'alimentation naturelle selon la méthode Bond lorsque l'on est chez soi, mais c'en est une autre d'appliquer la méthode à l'extérieur. Toutefois, en prévoyant à l'avance, en s'affirmant et en se préparant, il est tout à fait possible de respecter ce mode de vie, même à l'extérieur.

Restaurants

Dans les restaurants de qualité raisonnable, il est relativement simple de trouver sur la carte des plats pouvant constituer la base d'un repas, moyennant quelques clarifications et négociations avec le serveur. Commencez ensuite à vous renseigner par exemple : « Que contient exactement cette salade ? Je ne veux pas de croûtons, pâtes, riz, fruit... » ou bien « Je ne veux pas de fromages, ni de fruits. » Vous demandez ensuite « Quel genre de vinaigrette est proposée ? »

Le serveur : « Vinaigrette à l'italienne »

Vous : « Qu'y a-t-il dedans ? »

Serveur : « Je n'en sais rien. Elle provient d'un gros bocal. »

Vous : « Dans ce cas apportez-moi de l'huile et du vinaigre, merci bien. »

Procédez de la même manière pour tous les plats .

Faites bien attention aux légumes qui accompagnent le plat principal. Refusez les pommes de terre, les frites et le riz qui sont souvent servis en « légumes ». Assurez-vous qu'il y a des haricots verts, des brocolis, des épinards ou autres légumes verts, et vous en commandez une double portion.

Vous ne mangerez pas le pain posé sur votre table. Vous laisserez de côté les graines de maïs qui se seraient glissées dans votre plat malgré vos négociations avec le serveur. .

De même, la plupart des desserts sont à proscrire.

Cependant, vous pourrez prendre un sorbet ou une mousse au chocolat à la fin du repas. Demandez quels ingrédients comporte la recette. En général il y a du sucre, n'en mangez donc qu'une portion modérée ! (Vous trouverez une recette de mousse au chocolat extraordinaire, et de surcroît totalement conforme à la méthode Bond au chapitre 12 de ce livre.

Les fruits pouvant être pris en fin de repas sont la fraise et la framboise.

Après un repas où vous aurez respecté cette ligne de conduite, vous pourrez vous féliciter. Vous aurez en effet mangé d'une manière saine, en respectant les « marges de tolérance ».

La restauration rapide

On rencontre les mêmes difficultés, en pire, dans les restaurants rapides. Résignez-vous à commander un hamburger et à jeter le pain. Essayez de trouver une salade. Certains adeptes amènent leur propre vinaigrette.

Ou bien optez pour le petit déjeuner servi toute la journée : œufs, tomates et champignons. Évitez la saucisse, le steak, les frites, la pomme de terre, le riz, les toasts, les gaufres, le sirop d'érable ou les [petits pains sucrés.

De nombreux fast-foods proposent un buffet de salades. Voilà une bonne nouvelle ! En étant prudent, on peut y manger correctement. Les salades baignent toutefois souvent dans des assaisonnements sucrés. Souvent, elles contiennent des fruits, des féculents et des protéines. À vous de faire le tri et d'enlever les ingrédients néfastes. Méfiez-vous des sauces vinaigrettes qui sont souvent préparées avec des aliments de mauvaise qualité, et beaucoup d'aliments de remplissage et de sucre. Limitez les dégâts. Vous rééquilibrerez cet écart avec le repas suivant.

Invitations

C'est certainement la situation la plus difficile à gérer. Vous ne voulez pas mettre vos hôtes dans l'embarras et vous voulez également être réinvité.

Si vous connaissez bien les personnes qui vous ont invité, vous pouvez les appeler avant et leur dire que vous suivez un régime spécifique. Dites que vous préférez par exemple le poisson à la viande rouge. (C'est quelque chose de tout à fait courant de nos jours). Dites que vous préférez ne pas finir votre repas par un fruit. Dites que vous aimez les salades. Dites que vous mangez beaucoup de légumes verts.

Puis commencez à manger et appréciez votre repas. Vous aurez sans doute à faire des compromis, mais vous avez acquis des habitudes alimentaires naturelles et saines et un petit écart occasionnel ne sera tout de même pas la fin du monde ! La première priorité sera d'éviter de manger d'une façon qui vous rendra malade, selon votre expérience.

Si vous ne connaissez pas bien votre hôte ou s'il s'agit d'un menu imposé, soyez prudent. Vous ne voulez pas mourir de faim, ni être impoli. Avant de vous rendre à ce dîner, avalez donc un petite collation légère composée de matière végétale peu glycémique (légumes, salade, noix ou autres). Ensuite, une fois sur place, mangez léger, mais suffisamment pour sauver les apparences et faire honneur au cuisinier. Vous pouvez toujours avancer « l'excuse de l'allergie » si vous laissez une quantité importante de nourriture dans votre assiette. On comprendra également que vous fassiez attention à votre ligne et que vous ne souhaitiez pas abuser du dessert. Vous surmonterez ce défi relativement bien.

COMMENT FIXER VOS PRIORITÉS

Le chapitre suivant est consacré aux «*Dix étapes vers le succès* ». Il présente les actions à mettre en œuvre l'une après l'autre. Souvenez-vous que l'objectif est de faire en sorte que votre organisme atteigne un niveau de santé optimale et fonctionne avec le maximum d'efficacité. Souvenez-vous que vous n'êtes pas obligé d'être parfait ; il suffit de se situer dans la marge des tolérances. Une fois ce niveau atteint, vous pourrez vous permettre de faire des écarts de temps en temps..

À ce stade vous pouvez vous accorder un petit péché mignon, comme par exemple boire une demi-bouteille de vin avec votre dîner, manger un steak de temps à autre, ou déguster une tranche de gâteau le dimanche. Les jours de fête on ne vous demande pas de refuser la bûche de Noël. Après tout, c'est pour cela que vous faites tous ces efforts. Évitez simplement les exagérations !

Vous pouvez même vous permettre de temps à autres de manger des hydrates de carbone néfastes (comme des crêpes à la confiture ou de la glace). Mais soyez très prudent et discipliné. Les hydrates de carbone néfastes sont une drogue dont on devient facilement dépendant et très vite on peut se retrouver au point de départ.

*

**Les hydrates de carbone néfastes sont une drogue dont on devient facilement dépendant.
Très vite on peut se retrouver au fond du gouffre, dévaler la pente**

*

Écoutez les signaux donnés par votre corps. Il protestera sûrement si vous dépassez son seuil de tolérance. Les allergies reviendront, vous reprendrez du poids et les troubles digestifs réapparaîtront. Et, bien évidemment, vous ne saurez jamais jusqu'à quel point vous mettez votre santé en péril sur le long terme.

Vous serez surpris de voir que, après avoir suivi ce programme pendant un certain temps, vos goûts auront changé. Vous ne serez plus tenté par les steaks, éventuellement ils vous dégoûteront même. Vous contemplerez un gâteau au chocolat décongelé venant du supermarché avec le même enthousiasme que vous regarderiez un cafard dans votre soupe.

Faites confiance à ces réflexes durement gagnés ! Ne vous forcez pas à agir contre eux pour replonger dans les mauvaises habitudes alimentaires.

COMMENT SURVIVRE DANS LE MONDE REEL ?

Les conseils précédemment énoncés représentent l'idéal à suivre. Au quotidien, vous serez amené à faire des compromis.

Ayez le courage de vos convictions au restaurant. Renseignez-vous sur le contenu exact des plats. (Par exemple le fromage s'infiltré dans presque tous les plats.) Demandez à ce que l'on enlève les aliments que vous souhaitez éviter. Faites remplacer les pommes de terre par des légumes verts ou une salade.

Vous devez vraiment vous auto-discipliner pour ne pas être tenté par les associations d'aliments très néfastes ou par des «*junk food*» tels que les hamburgers, les hot dogs, les pizzas.

Vous serez forcé de faire certains écarts. Réservez-les pour les soirées où vous ne voulez pas embarrasser votre hôte ou si vous voulez vous faire plaisir, disons une fois par semaine. Surtout, observez les répercussions de votre écart sur votre santé et votre digestion.

^c " Junk food " = terme inventé par les Américains pour décrire tous les aliments nouveaux fabriqués surtout pour être alléchants et procurer du plaisir, mais qui n'ont pas de réelle valeur nutritive. Ils subissent un traitement complexe et regorgent habituellement de graisses, sucres, et sel. Ils n'ont aucune valeur par rapport aux vrais aliments. Les personnes ne se nourrissant que de junk-food s'expose au risque de contracter toutes les maladies possibles.

Certaines mauvaises associations constituent un moindre mal, comme des œufs accompagnés de toasts (protéines/féculents), des macaronis gratinés au fromage (féculents/protéines). Mais n'exagérez pas. Observez bien leur effet sur votre digestion et votre *poids*. Ces associations néfastes, outre le fait qu'elles peuvent provoquer d'éventuels troubles digestifs, peuvent faire grossir.

*

L'association féculents/protéines fait grossir.

*

La consommation d'alcool est à surveiller. En réalité, vous pouvez vous permettre de boire de l'alcool sans sucre (voir tableau du chapitre 8, « Obésité/Surpoids »), tel qu'un vin sec, à consommer avec modération au fil du repas. La consommation de bière, de cocktails et de liqueurs comportant une quantité de sucre importante devra être évitée. Il est permis de consommer un alcool fort de temps à autre, mais seulement l'estomac plein.

Évitez de boire de l'alcool l'estomac vide. Si vous êtes pris au dépourvu par un cocktail, tapissez votre estomac avec des amuse-gueule sans féculents (noisettes, olives). Mieux encore, mangez des légumes crus, mais méfiez-vous de la sauce qui les accompagne.