

# GLOSSAIRE

**CAHIERS.** Des cahiers pratiques, peu volumineux et peu chers. Les vademecums complètent mes livres de recettes pratiques ou les cures de remise à niveau décrites dans mes topos. Les compilations de recettes — à paraître courant 2017 — réunissent les résumés de recettes contenues dans tous les livres pratiques p. 153. Ces cahiers sont conçus à l'intention des personnes aguerries en cuisine, qui n'ont besoin que des ingrédients et de trois lignes d'explication. Ils sont groupés par thème : omnivore et végétarien.

**COMPULSIONS ALIMENTAIRES.** Ce sont plus que des envies, ce sont des attirances incoercibles, dues chez certains à des carences en neurotransmetteurs dans le cerveau et dans les intestins, chez d'autres à la leptino-résistance.

**CHRONONUTRITION.** Régime prôné par les docteurs Delabos et Rapin en France, par les nutrithérapeutes aux États-Unis (le docteur Jack Kruse, entre autres). La façon de s'alimenter prend en compte notre horloge biologique. Voir en français le site de l'excellent Bernard Bel, en particulier [lebonheurpossible.org/chrononutrition-publications](http://lebonheurpossible.org/chrononutrition-publications). La chrono a été étudiée aussi pour les médicaments.

**DELABOS (DOCTEUR).** Voir « chrononutrition ».

**DOWDEN (ANGELA).** Célèbre diététicienne britannique, auteur du livre *Le régime 5:2 - 100 nouvelles recettes, 200, 300 calories seulement 2 jours par semaine*. Son livre est riche d'infos et de recettes, mais fait la part belle à l'hypothèse CICO (p. 21).

**DYSBIOSE INTESTINALE.** Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est endommagée, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau. La facilité à prendre du poids semble dépendre de la qualité des bactéries (microbiote). Le sujet fait l'objet de mon topo *Du Gaz dans les Neurones*.

**EFT.** Technique hypersimple de reprogrammation neuronale par tapotements. C'est une forme d'auto-hypnose sur un coin de table. Très efficace !

**EPOC.** *Excess Post-exercise Oxygen Consumption*, ou la capacité du corps à profiter de l'exercice encore 48 heures après la séance.

**FAUX SUCRES.** Terme perso qui inclut tous les édulcorants non naturels : depuis l'aspartame jusqu'au sorbitol, en passant par la stévia en poudre. Sous forme blanche, cette dernière n'est plus de la stévia mais une reconstitution chimique. Les faux sucres ne sont pas toxiques à petites doses (3 dosettes par jour), mais ils n'ont pas leur place dans un plan ressourçant. En outre, ils entretiennent la dent sucrée... ce qui n'arrange pas celui qui veut se désaccoutumer des sucres.

**GLYCÉMIE INSTABLE OU DYSGLYCÉMIE.** Ma qualification perso pour tout trouble hormonal lié à la sensibilité à l'insuline et aux sucres, ajoutés ou naturels. Aussi appelée « hypoglycémie » dans le monde naturo, insulino-résistance en diabétologie. C'est une forme de prédiabète. Ce thème fait l'objet de mon topo *Cinglés de sucres*.

**HARVIE-HOWELL (MICHELLE ET TOM).** Respectivement diététicienne et professeur d'oncologie à l'Université de Manchester, auteurs de *2 jours de détox, 5 jours de plaisir*. Ils ont développé une forme de 5/2 un peu contraignante, dans la mesure où il faut se restreindre le jour gras. Ils sont convaincus que le cancer s'installe chez les gros, qui sont gros parce qu'ils sont gloutons et paresseux. Le refrain typique de l'école CICO, qui ne tient évidemment pas la route si on a une approche plus globale, plus holistique.

**HIIT.** *High intensity interval training*, en français « Entraînement fractionné de haute intensité », nouvelle mouvance en fitness qui permet de valoriser les effets de l'entraînement en réduisant considérablement le timing.

**HYPERRÉACTIVITÉS.** Voir « intolérances ».

**HYPOCUISSON.** Cuisson à basse température au four à 85°C. Convient surtout pour les viandes, les volailles et les poissons. Merveilleux mode de cuisson pour les débutants. Décrit et détaillé en recettes dans mon livre pratique *Mes recettes antifatigue*.

**HYPOGLYCÉMIE.** voir « glycémie instable ».

**INDEX GLYCÉMIQUE.** L'index glycémique n'est pas basé sur la teneur en hydrates de carbone d'un aliment, il rend compte de la capacité de cet aliment à élever le sucre sanguin. Cette théorie a eu son temps, mais certains auteurs la privilégient encore. Elle est très pratique pour les novices, mais elle présente quelques défauts, dont l'un est de mettre au pinacle

des produits qui sont des quasi-poisons pour l'humain, comme le sirop d'agave. Les résultats au long cours sur le terrain sont d'ailleurs si peu probants que les spécialistes développent maintenant la notion d'index insulinémique ou de compte glucidique réel, en valorisant la teneur en fibres par rapport à l'index. Cela complique sérieusement la donne, les profanes ne s'y retrouvent plus.

**INSULINO-RÉSISTANCE.** Voir « glycémie instable ».

**INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE.** Hyperréactivité alimentaire, qui ne se révèle qu'en arrêtant cet aliment pendant au moins dix jours. Dérivant d'une dysbiose intestinale, elle se guérit en corrigeant la dysbiose. Phénomène différent des allergies réelles. Je qualifie l'aliment incriminé de « réactogène ». Le sujet fait l'objet du topo *Gloutons de Gluten*.

**LEPTINO-RÉSISTANCE.** Effet de multiples privations ou d'excès de fructose, en conséquence de quoi le cerveau ne capte plus l'information hormonale comme quoi le corps est rassasié. Il est devenu sourd au message « leptine ». Les victimes mangent non-stop et grignotent même au sortir d'un repas.

**LOW-CARB OU LCHF.** Abréviation de low-carb-high-fat, qui signifie un plan alimentaire « pauvre en glucides et riches en graisses ». Mieux connu sous le nom d'Atkins, le pionnier de cette méthode qui revient au goût du jour.

**LUDWIG (DAVID, PROFESSEUR).** Cet endocrinologue, professeur et chercheur dans de prestigieuses institutions américaines, est une autorité scientifique en matière d'obésité. Il s'est rendu compte au fil de ses recherches que l'on devient obèse par maladie et non qu'on est malade de son obésité. Il est l'auteur de *Toujours faim ? : En finir avec les fringales, booster votre métabolisme et perdre du poids pour de bon*.

**MÉTABOLISME BASAL.** Besoins énergétiques incompressibles de l'organisme, soit la dépense d'énergie minimum quotidienne permettant à l'organisme de survivre. Il est régulé par divers mécanismes. Son activité dépend de la génétique mais aussi des stress engrammés au fil des régimes.

**MICROBIOTE.** Ensemble des micro-organismes (bactéries, levures, champignons) peuplant l'intestin humain. Nouveau nom de l'ancien terme « flore intestinale ».

**MONODIÈTES.** Cure de drainage qui consiste à ne manger qu'un seul aliment par jour (de préférence ressourçant !) : riz blanc ou complet, jus de légumes, fruits frais, raisin, bouillon de légumes ou bouillon d'os maison,

pain au levain sec, lait fermenté, etc. à sélectionner selon sa nature profonde.

**NEUROMÉDIATEURS, NEUROTRANSMETTEURS.** Éléments chimiques essentiels à l'équilibre nerveux et cognitif, qui sont produits naturellement par l'organisme, mais qui font défaut chez certaines personnes, en particulier les victimes de régimes à répétition et les victimes de burn-out. Les troubles du comportement alimentaire sont directement liés à ce désordre organique, les fringales ne sont pas dues qu'à de la restriction cognitive. Elles ont une part physiologique.

**N=1.** Raccourci de langage à l'Américaine. «N» représente le nombre de sujets repris dans une cohorte, lors d'une étude clinique. «N=1» représente le cas si fréquent d'une personne croyant que son ressenti personnel vaut pour l'univers, en gros «N=1» signifie «vous ne parlez que pour votre cas perso».

**ORIGINELLE.** Forme « nue et crue » des matières grasses et des viandes, où la transformation après culture est minime. Synonyme : nourritures vraies. Huiles VPPF, beurre fermier de lait cru, pièces de viandes entières, reconnaissables, etc. Voir l'encadré détaillé sur les graisses (p. 88).

**PALÉONUTRITION.** Mode alimentaire actuelle qui consiste à manger comme l'homme du paléolithique, qui ne connaissait pas l'agriculture. On y évite les plats modernes (excès de sucres), les farineux, les légumineuses et, pour certains auteurs, les laitages. Fait l'objet de mon topo *Paléo : le bon plan*.

**PLATEAUX MINCEUR.** Même en suivant un régime hypocalorique avec application, même en pratiquant du sport intensif, les amateurs arrivent à un stade où ils ne perdent plus de poids ni de volume. Ils ont atteint un plateau.

**PROTÉINES.** Catégorie d'éléments nutritifs essentiels, que l'on retrouve en source animale dans les viandes, les œufs, les laitages, les volailles, les poissons et les insectes; et en source végétale au principal dans les légumineuses, accessoirement dans les algues, dans les noix & C<sup>ie</sup> et dans les céréales complètes. Liste p. 121.

**QUASI-CHARCUTERIE.** Ma technique de Jules pressé et fauché pour disposer de charcuteries de qualité. Des exemples de quasi-charcuteries dans tous les livres pratiques en version spéciale Jules, comme *Je débute en Cuisine nature* ou dans *Mes recettes antifatigue*.

**RÉACTOGÈNE.** voir « intolérances ».

**RÉFÉRENT.** Terme par lequel je qualifie les personnes qui ont été formées à l'approche que je représente ici, soit l'audit nutritionnel. Quasi tous peuvent vous accompagner en *Stop & go*. Terme différent de coach, que j'utilise dans mes livres pour désigner tout accompagnateur. Un référent étudie l'état organique de la personne, ici et maintenant : de quelles ressources organiques le corps dispose-t-il ? A-t-il encore les forces pour réagir à la réforme alimentaire ? Quels sont les obstacles : organes bloqués (intestins, foie, etc.), stress externes majeurs ? Le référent analyse ensuite le profil biochimique du mangeur. Cet état des lieux l'aidera à conseiller le meilleur mode alimentaire et la plus fine progression pour chaque mangeur. Indépendamment des modes. Et enfin, l'essentiel : l'auditeur discute avec la personne de son environnement familial, de sa psychologie personnelle des régimes, de ses intentions réelles. Ils définissent ensemble des échéances et des objectifs. La liste des référents se trouve sur le site profilagealimentaire.fr. Une partie se trouve sur mon blog [www.taty.be](http://www.taty.be).

**RESSOURÇANT.** voir « originelle »

**RESTRICTION COGNITIVE.** Le fait de prendre une position mentale et non intuitive face aux aliments, dans l'intention de contrôler ses apports caloriques, lorsque l'on souhaite perdre du poids ou ne pas en prendre. La restriction implique un ensemble d'obligations et d'interdictions alimentaires. En gros « on se prive d'aliments aimés afin de maigrir ». La restriction cognitive s'accompagne quasi-toujours de dissonance cognitive.

**TRANS OU ACIDES GRAS TRANS.** Produits lors de la cuisson à haute température sous pression d'huiles végétales, ce qui est le cas des margarines, des corn-flakes et des autres céréales précuites, des frites et autres fritures, des mélanges pour pâtisseries et des pâtisseries préparées, des pâtes à tartiner, des potages en sachet, des barres chocolatées, des viennoiseries, des biscuits et confiseries, des pizzas et la plupart des plats préparés.

**YOYO.** Phénomène par lequel, le métabolisme basal étant grillé par un régime lui faisant croire à une prochaine famine, le mangeur reprend le poids perdu avec un bon petit rabiote. Quasi tous les vétérans connaissent le yoyo et sont devenus gros APRÈS les régimes ! Voir un graphique (p. 22).

## A

adapter selon les cas 94  
ADF 47  
Alternate day fasting 47  
Apfeldorfer (docteur) 32  
avantages et inconvénient 60

## B

balance 98  
burn-out: plan de départ 97

## C

calories denses 119  
carnet de l'explorateur 103  
CICO 21  
Cinglés de sucres 26  
compléments alimentaires 125  
compulsifs alimentaires: plan de départ 94  
cures en Bourgogne (Martine Willot) 165

## D

Décrochez-des-sucres 26

## E

EFT 95  
entrée en Stop & go 92  
estimez vos capacités à réussir 39  
exercice? 106  
extrait de bourgeon de

figuier 96

## F

faim 73  
famine (mode) 98  
Fasting 42  
féculents 124  
fluctuations du métabolisme basal 19  
forces et limites de la piste hormonale 25  
forces et limites de l'école CICO 21  
freins possibles à la réussite d'une Assiette ressourçante 35  
Fung (docteur Jason) 42

## G

glossaire 168  
Glutamine 96  
graisses 120  
graisses originelles 88  
gym sans gym 107

## H

Harrison 54  
Hofmekler 46  
hormonale (piste) 25  
Houmous (recette) 153  
hypnothérapeute 95

## I

image de soi 27  
IMC 100

impasse des régimes 32  
impédancemètre 98

## J

Je ne peux pas commencer demain, j'ai trop de... 110  
Je pratique depuis une quinzaine, je ne mincis pas 113  
jeûne intermittent 46  
jeune intermittent 16/8 48  
Je vais alterner le stop & go et la cure de... 116  
JIT 46  
jour gras: j'ai des compulsions 111  
jour gras: ne pas alléger 87  
jour gras: que manger ? 83  
jour maigre: deux jours d'affilée ? 76  
jour maigre: exemple (Christine, Julia) 143  
jour maigre: féculents 124  
jour maigre: graisses 120  
jour maigre: j'aurai trop faim 73  
jour maigre: je mange souvent au restau, à la cantine 109  
jour maigre: je suis invitée au restau demain 110  
jour maigre: je vais suivre un plan vegan cru 116  
jour maigre: les repas 119  
jour maigre: protéines 120  
jour maigre: que manger ? 69  
jour maigre: réactogène 123  
jour maigre: repas de