

# INTRODUCTION

**P**lus on fait régime, plus on doit faire régime... et moins ça marche ! Vous sentez confusément que la pratique passée de ce type de conseils a dérégulé les manettes d'un système thermique chez vous. Depuis ces fameux régimes d'il y a trois ans ou vingt ans, vous êtes frileux, vous dormez moins bien, vous vivez des sautes d'humeur, la libido fait dodo... et j'en passe. Et surtout : à chaque nouvel essai minceur, vous perdez de plus en plus difficilement les kilos qui semblent s'envoler chez vos contemporains avec la même méthode, alors que vous, hein, pourtant, vous faites en plus du fitness, de la marche, des haltères. Découragé, vous avez arrêté le dernier régime après deux mois (et deux misérables kilos de perdus, sniff) et, sans surprise, vous avez repris le poids en quelques jours... plus un petit cadeau de la nature : « *ça fait deux kilos en plus, madame, je vous les mets ?* ».

Vous n'en pouvez plus qu'on vous ressasse : « *Vous êtes un glouton, vous mangez trop. Vous êtes paresseux, vous ne bougez pas assez* » — cette absurdité physiologique que l'on peut démontrer en trois coups de cuiller à pot, mais qui est sagement entretenue par l'inconscient collectif et par les géants de l'agrobiz. Vous le savez bien, que vous êtes

devenu gros à force de privations ! Vous vous êtes décidé à quitter le monde du rêve et des contre-vérités dont sont truffés maints régimes aminçissants, de l'hypocalorique simple à l'hyper-protéiné en sachets. Vous êtes en train de vous réconcilier avec votre nouvelle image. Vous avez fait tout le travail psychologique à cet effet, mais si vous pouviez, tout de même, un tout petit peu perdre là et là et puis là encore... et puis si vous pouviez retrouver vos nerfs d'avant, votre pêche de jeunesse, la paix intérieure que semblent avoir vos copines...

Dans cet ouvrage, je propose une des clefs possibles pour aider les désespérés des régimes : un régime alterné, sous l'intitulé *Stop & go*. Ce système est une variante du désormais célèbre 5/2, qui conseille de semi-jeûner deux jours sur sept. Le *Stop & go* est conçu pour les désespérés des régimes, que j'appelle les « madones » dans le texte qui suit. Si vous en êtes, vous devrez commencer par quasi-jeûner un jour sur deux plutôt que deux jours sur sept, alternant un jour dit maigre à un jour de fête, sans aucune restriction. C'est d'un simple ! Vous retrouveriez alors les effets espérés lors des diètes préalables, en vous léchant les babines un jour sur deux au lieu de s'enfermer dans un énième carcan.

Ce mode alimentaire est une amorce pour sortir des régimes. C'est l'impulsion nécessaire pour relancer le carburateur bloqué. Il est l'inverse des régimes habituels, dont le seul effet malgré la bonne intention du guide est de déshabiter le mangeur de lui-même. Après quelques mois de régime alterné, vous reviendrez à un plan alimentaire globalement équilibré, tout en continuant à perdre petit à petit et

“ A tous ceux qui ont un compte à régler avec les diètes après qu'ils en ont fait plusieurs sans résultat durable, à tous ceux qui ne veulent plus jamais faire de régime minceur mais veulent retrouver la forme et les formes.

DURABLEMENT le poids en excès, celui que le corps veut bien lâcher, ici et maintenant. Sans lui commander, mais en dialoguant. Comme dans tout dialogue, parfois ça bloque, on patiente, et puis la communication se relance.

Ce mode *Stop & go* présente des bénéfices annexes précieux : il rétablit la sensibilité à l'insuline<sup>\*</sup> chez les insulino-résistants, il allume l'envie de manger sainement, il calme les inflammations chroniques comme le ferait un jeûne hydrique, il diminue la faim et les fausses-faims compulsives. Tout ça pour un mode alimentaire dont le principe tient en deux lignes!

Les astérisques renvoient au glossaire p. 168

Ce sera le dernier programme, le « petit dernier pour la route », que j'ai conçu bien plus comme une découverte de soi que comme un régime. Non seulement vous pourrez perdre quelques rondeurs de manière durable, mais ce pseudo-régime vous guérira des dégâts physiologiques qu'ont occasionné les diètes précédentes. Vous avez longtemps pratiqué la famine, j'y suis passée aussi, avec pour résultat que le corps s'est adapté très intelligemment à cet état de fait, en réduisant les besoins physiologiques. Vous mangez moins, mais vous brûlez moins aussi. Le corps possède son propre équilibre, que l'on peut détraquer pour de bon à force de donner des coups de pied dans le moteur. On crée des carences de toutes pièces, car la famine vous a privés de belles et bonnes graisses remèdes, de protéines reconstituantes, de nutriments du bien-être. Au passage, elle vous a encrassé les circuits de pseudo-produits allégés et elle a déglingué de multiples systèmes essentiels : neurologique, digestif, immunitaire, nerveux. Résultat : tristesse, peau fatiguée, nerfs en pelote, digestion malmenée, la liste est longue. On soumet le corps à une discipline qui lui est foncièrement contraire et dont il veut échapper à la première occasion. Comme on le comprend ! Tout régime radical est un coup porté à un système qui ne peut pas le parer autrement qu'en accumulant désespérément des réserves, comme jadis l'on protégeait à l'aide de sacs de sable les cathédrales menacées par les bombardements.

Avec le *Stop & go*, pas de ça Jeannette. Non seulement vous ne vivrez aucun des tristes dégâts collatéraux que je viens de citer — et c'est bien normal, puisqu'un jour sur deux vous vous nourrirez vraiment, sans contrainte — mais aussi, le corps ne se mettra pas en mode ralenti. Au contraire, comme vous ne faites famine qu'un jour sur deux, ce jour-là il en profite pour faire le grand nettoyage. Oui, tout comme pendant un jeûne thérapeutique. Comme vous faites la fête le jour suivant, l'organisme se sent cajolé, dorloté et ne se braque pas. À la faveur de ce nouveau mode alimentaire, que je vous invite à pratiquer pendant au moins 3 mois, vous sentirez s'éveiller une compréhension approfondie de ce qui nourrit et de ce qui détruit, de ce qui empoisonne et de ce qui guérit l'organisme. Très vite, vous quitterez la notion de cure et vous dialoguerez en paix avec votre organisme.

“ Ce n'est qu'en mangeant souvent et à leur faim que les vétérans des régimes peuvent enfin perdre le volume qui les embarrasse. On peut faire mincir durablement, y compris les personnes en gros surpoids, à condition de respecter les demandes fondamentales du corps. Finissons-en avec les privations!

Une image pour illustrer les effets de la restriction cognitive dont il sera question dans le texte qui suit. La restriction cognitive, générée par les cascades de régimes, signale 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. Encombré d'obligations et d'interdictions alimentaires, le mangeur se prive d'aliments aimés afin de maigrir. L'effet systématique : il développe alors un rapport décalé à la nourriture, comme si elle devenait un mirage. Le sujet ne pense alors plus qu'à manger l'aliment interdit...

