



LA VOIX INTÉRIEURE

Une femme vint un jour voir le Mahatma Gandhi. Elle lui demanda de convaincre son fils des dangers du sucre et de lui suggérer d'arrêter d'en consommer. Gandhi réfléchit un instant et lui promit de la revoir après quinze jours. Lorsque la femme et son fils revinrent, il parla à ce dernier, qui promit d'obéir aux injonctions de Gandhi. La mère, très heureuse, voulut savoir pourquoi Gandhi avait insisté sur cette période — à quoi il répondit : *« J'ai eu besoin de ce temps pour arrêter le sucre moi-même »*.

LES PRINCIPES HYPOGLUCIDIQUES

Si les manifestations physiques et psychiques qui vous pourrissent les jours (et peut-être les nuits) sont bien liées à une mauvaise gestion des sucres, un plan hypoglucidique et hyperlipidique tel que je l'expose ci-après serait le meilleur des programmes pour calmer l'addiction aux sucres. La cure Décrochez-des-Sucres est fondée sur ces principes.

Régimes pauvres en glucides ou «low carb»

Le régime appelé *low-carb* en anglais et *pauvre en glucides* en français diminue la charge glycémique globale sur la journée, en éliminant tout à fait les aliments apportant le plus de glucides (le sucre, les farineux, les fruits) et en dosant au minimum les aliments qui sont un apport même léger (noix, légumes secs, laitages, etc.). L'alimentation consiste alors en protéines animales (œufs, poissons, volaille, viande, fromages affinés, etc.), ou végétales (soja & C^{ie}, oléagineuses[†] ou légumes secs[†]), en légumes crus ou cuits (sous forme de potages, de jus frais, etc.), en graisses.

Les régimes *low-carb* ne sont pas une mode. Ils sont médiatisés avec succès depuis 1863, date à laquelle un profane, William Banting, a exposé ce programme dans son livre *Letter on Corpulence Addressed to the Public*. En anglophonie, pratiquer le *low-carb* se dit d'ailleurs « *to bant* ». Le praticien le mieux connu dans le domaine est le docteur Atkins,