

Pour enfin entrer dans l'action, il est parfois utile, dans un cheminement personnel, d'être confronté à des systèmes excessifs. Faut-il pour autant s'agripper à cette nouvelle planche de salut avec autant de rigueur lorsqu'on sait que ce nouveau mieux-être sera tout aussi bien stabilisé par l'observation de quelques critères plus simples à mettre en œuvre ?

début de leur conversion nutrimentaire. Ils n'ont souvent pas l'humilité de revenir à plus de modération, car leur découverte est souvent devenue un **étendard identitaire**. Ils s'y sont trouvé un nouveau destin. Tant pis pour leur fonte musculaire, le déchaussement dentaire, l'empatement ou la réapparition d'un eczéma initialement vaincu, la rigidification des fonctions mentales. Les mots ont pris possession de leur réel. Laissons-les à leurs chimères. Seul vous, à l'aide de votre flamme personnelle de l'attention,

arriverez à définir quelles doses et quelles qualités de protéines/grasses/céréales vous conviennent.

Le mouton noir

La part psychique si puissante au cœur de chacun fait qu'un passage « initiatique » par ces voies excessives est souvent nécessaire. Je me splique. Dès lors que le mouton de panurge alimentaire sort du lot et comprend que son avenir dépend de sa nouvelle posture en diététique, il va devenir un mouton noir ... le temps de prendre la place léonine de celui qui n'a de comptes à rendre à personne. Cette période du mouton noir qui se croit ouvert à des vérités cachées aux autres, période où il est très tentant de traiter les autres de « mangeurs de crasse » ou de « pigeons de la grande distribution », dure de quelques mois à quelques années. Pendant ce temps-là, le chercheur en santé va être attiré par tous les **joueurs de flûte de Hamelin** qui lui chantent la chanson du mouton noir, bien sûr : « nous » sommes différents, « nous » avons compris l'essence des choses, « ils » nous empoisonnent.

C'est un passage quasi obligé. Que les pratiquants osent lever le doigt et me dire qu'ils ne sont pas passés par là, tout comme moi ? Dans ces cas, il est vain de vouloir s'opposer à ce rite initiatique. On peut même se demander s'il n'est pas bénéfique, au contraire. Le tout est de ne pas se laisser enfermer dans les craintes et interdits si souvent utilisés en barrières identitaires.

Développement personnel durable ?

Un régime est fait pour être enfreint, mais un mode alimentaire permanent et agréable est une garantie de santé, une forme de développement personnel durable.

Je ne propose pas de pratiquer un ou des régimes, mais bien « un mode alimentaire permanent ». Dans chaque cure de cette collection des *Topos*, j'insiste sur le fait que ces périodes ne peuvent être prolongées trop longtemps sans risquer de dégâts. Généralement pas plus de quinze jours. Dans les cas de maladie chronique, il faut parfois avant toute chose remettre les pendules organiques à l'heure. Il se peut que vous deviez suivre régulièrement, presque en permanence, une forme de régime si vous souhaitez que les aliments soient vos remèdes : parfois trois mois, parfois un an. Le terme « plan » désigne des régimes qui peuvent être prolongés plus que les quinze jours standard. Le mot « cure » connote la limitation stricte à quinze jours. Le délai d'**efficacité** sera d'autant plus réduit que le choix a été bien ciblé et que vous combinez l'assiette nouvelle à d'autres conseils essentiels d'une hygiène de vie simple. Après cette période, vous vous orienterez en douceur vers l'alimentation selon votre profil biologique, qui peut très bien être fort différente de ce que vous croyiez juste lorsque vous vous êtes mis en chemin.