

Taty Lauwers

Qui écouter en nutrition?

Annexe digitale à “**Petits matins
ressourçants** (de l'équilibre et du peps
grâce à des nourritures vraies choisies selon
le profil du mangeur)”

Collection **Cuisine Nature**
www.cuisinenature.com
éditions Aladdin



11 allée du Mont Cheval
BE-1400 Nivelles
fiche contact via le site

QUI ÉCOUTER EN NUTRITION ?

UN CAS DE FIGURE AVEC LE PETIT DÉJEUNER

« Le petit déjeuner : pain béni pour la santé »... « Il faut sauver le petit déjeuner »... « Toutes les recherches aboutissent aux mêmes conclusions : le petit déjeuner est indispensable »...

Qui ne s'est fait réprimander sur le sujet par un ami, coach en nutrition autoproclamé, souvent très enthousiaste, sûr de sa juste vision de la meilleure méthode alimentaire ? Comment faire le tri dans cette masse d'informations ? Quelle est la valeur de ces certitudes ?

Ouvrir la réflexion sur ce sujet permettra de s'interroger ensuite sur toutes les autres pseudo-vérités de notre domaine.

La seule méthode qui vaille à mes yeux : évaluer vous-même ce qui vous convient ici et maintenant, le contrôleur en chef de la justesse de vos choix étant votre corps lui-même.

C'est le travail de ma vie en nutri depuis vingt ans : « ayez confiance en vous, vous êtes les seuls à savoir ce qui vous plaît et vous convient ici et maintenant ».

Certes, au début du périple, on a besoin d'écouter des gens excessifs, comme pendant la période où l'on est encore dans le labyrinthe des moutons noirs (**voir la vidéo**).

LE LABYRINTHE. La part psychique si puissante au cœur de chacun fait qu'un passage « initiatique » par des voies excessives est souvent nécessaire.

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 cochonneries » 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.

Querelles de clocher en diététique

■ imaginons que vous laissiez de côté un instant notre classique résistance au changement et notre tendance à valoriser les comportements à risque. On disait donc qu'on allait « manger sain » le matin. Commençons par démonter quelques croyances qui nous obscurcissent le jugement. Vous ne serez alors plus perturbé par les querelles de clocher de la diététique et de l'alternutrition.

Les conseils diététiques officiels, tels qu'ils sont relayés par les media ou les associations d'éducation nutritionnelle, ne sont que de nécessaires recommandations de troupeau, loin d'être suffisants, assurément pas universels.

Les injonctions nutrimentaires parfois très strictes de l'une ou l'autre école nutritionniste ne sont souvent que la part visible d'un iceberg ... celui de la soif de reconnaissance de leur gourou. Il se peut que, justement, ces normes-là correspondent à votre profil. Tant mieux pour vous, car vous venez de trouver tout de suite votre voie idéale.

Que faire si, par hasard, votre personnalité biologique ne correspond à aucun de ces schémas ? Ou si vous ne souhaitez pas investir votre énergie et votre temps en essais longs et multiples ?

Cas vécu

C'est par ma propre histoire de santé que je suis arrivée à m'interroger sur la justesse de ces prescriptions souvent différentes de nos habitudes ancestrales et à étudier l'historique alimentaire humain.

Victime d'une santé déplorable depuis toujours, mais fraîche débarquée dans la nutrition après un cancer à 38 ans, j'ai testé quasi toutes les diètes avec grand sérieux : depuis la méthode Kousmine jusqu'au régime Seignalet en passant par le crudivorisme ascendant Wigmore et la macrobiotique. Merci au passage à ma tendre famille qui a supporté ces virages de cap radicaux, acceptant de me suivre en partie dans ces aventures.

Lors d'une dernière épreuve de santé, j'ai pu me rendre compte qu'aucune de ces voies n'était la mienne, car, contrairement aux prédictions, mon cas empirait à chaque nouvel essai ... jusqu'au jour où, quasi à l'agonie, je trouvai la force morale d'entrer en conscience dans ce que ma nature propre demandait. Et là, c'est mon doux que je remercie, car c'est sa bienveillance et son bon sens qui m'ont ouvert les quinquets.

Dès lors, je commençai à me nourrir d'aliments différents de la norme diététique actuelle; ces aliments que je refusais auparavant, confondue par mon frais végétarisme post-cancer et imbibée des mantras de Crudiland.

C'est la consommation de graisses originelles, à de plus hautes doses qu'en mode Kousmine (et saturées ! le hors piste en kousminien...), ainsi que la réduction des sucres et des farineux qui m'a remise sur pied tout autant que le fait

que j'ai enfin accepté de quitter mes croyances de crudivore.

Depuis mes 45 ans, je garde de la méthode Kousmine le choix de nourritures vraies au quotidien, mais j'y rajoute une belle et bonne dose de graisses saturées et bien plus de produits animaux (bio et respectés !), en penchant plus vers la « paléonutrition carnée hypoglucidique » s'il faut trouver un intitulé. À soixante ans, je me sens plus jeune qu'à vingt.

Je remercie la vie de m'avoir appris à écouter mon profil profond. Je voudrais donner à mes congénères quelques outils pour ouvrir, eux aussi, cette porte : l'un se découvrira végétarien pur, l'autre mixte, le troisième paléo-carné...

Nourritures vraies

Aucun aliment ne peut être exclu de votre plage alimentaire s'il convient à votre biotype et s'il est une nourriture vraie, telle qu'en ont consommé nos aïeux depuis des siècles, par ailleurs consommé en sage rotation comme l'ont fait les Anciens. Nourriture vraie ? Je ne voudrais pas jouer le disque rayé et je ne m'étendrai donc pas ici sur ce thème, que je résume dans toute la collection Les Topos de Taty et que j'illustre dans quasi toutes les recettes de mes livres pratiques .

Retenons qu'on peut sans souci exclure du petit déjeuner tout plasti-aliment, cette catégorie que nous sommes la première société humaine à tester : depuis les graisses manipulées que sont les margarines et beurres allégés jusqu'aux additifs en passant par les enzymes manipulés génétiquement. « Oh moi

non, je n'en consomme pas ! » . J'en doute, car depuis une dizaine d'années, ils sont utilisés couramment dans la production de pain, fromage, bière et vin, etc. (à hauteur de 50% de l'offre alimentaire). Ils sont heureusement encore interdits en bio, ouf !

Certains de ces additifs se comportent comme des neuro-toxiques et provoquent des assuétudes qui empêchent le discernement du mangeur lorsqu'il souhaite se reconnecter à sa nature profonde.

En quelques mots, choisissez des aliments frais, non chimiqués, non manipulés... et adaptés à votre propre nature, celle que vous ne trouverez qu'en vous écoutant en conscience.

S'écouter

Pour s'écouter avec attention, choisissez une période de vacances ou de retraite, où vous prendrez le temps. C'est alors que vous tâcherez de ressentir si vous êtes si sûr que cela d'avoir faim au lever ou d'avoir envie de manger au saut du lit ces substituts de biscuits au chocolat que sont les corn flakes sursucrés. N'avez-vous pas plutôt envie d'un jus de légumes frais dynamisant, d'un bon bouillon maison ou d'un bol de thé chaud en attendant que la faim se signale ?

Une île paradisiaque

Lors de cette période d'ouverture du cœur et du ventre conscient, vous écouterez donc l'appel de votre propre nature.

Certes, vous vous rappellerez les bonnes idées nutritionnelles des conseillers lus et rencontrés. Mais vous les considérerez comme des pistes à suivre, sans plus. Acteur de terrain et courtière en régimes, je peux témoigner qu'elles n'ont souvent de fondements nutritionnels qu'en théorie hors contexte.

Le seul plan alimentaire permanent qui sera efficace pour vous tenir droit et fier sera celui que vous aurez défini vous-même. Nous sommes si conditionnés à écouter des maîtres-à-manger et si peu confiants en notre propre bon sens qu'il faut biaiser pour s'écouter.

Jouons donc à un petit jeu. Vous êtes sur une île paradisiaque, hors du temps et des contingences matérielles; vous n'avez aucun souci de budget, de prise de poids, de taux de cholestérol. Rien pour vous entraver, quoi. Vous avez à disposition une multiple domesticité. Que commandez-vous à manger le matin sur la terrasse ensoleillée de votre nouveau palais ?

Faites l'essai de vous soumettre quelques jours à votre nouveau caprice. Notez les résultats sur la vitalité, la digestion, les coups de pompe...

L'instinct ou le bon sens ?

S'écouter ne signifie pas nécessairement « écouter son instinct », car de quel instinct s'agirait-il ?

L'instinct de l'homme moderne tient plus de l'instinct gourmand (appel du chocolat, de l'alcool, etc.) que d'un instinct profond, même lorsque l'instinct de gâchis n'a pas encore pris le pied sur l'antique instinct de survie comme chez certains mangeurs excessifs. Ce que vous énoncez comme « instinctif » ressemble parfois à des croyances accumulées inconsciemment. Je vous dirais le cas d'une dame convaincue de n'en appeler qu'à son instinct alors qu'elle me décrivait à la lettre la méthode d'un fameux gourou...

Nous pourrions profiter de l'instructive expérience des instinctivores depuis une trentaine d'années si cette école initiée par Guy-Claude Burger nédicait des règles trop strictes pour être suivies en sagesse. Selon eux, l'instinct ne porterait que sur des aliments originels, sans intervention de l'homme, ce qui exclut la cuisson, les céréales, les laitages. Représentation de la modernité ultime, n'est-ce pas un paradoxe piquant de devoir suivre des instructions aussi rigides lorsqu'on veut écouter son instinct, lequel n'obéit à aucune règle mentale ?

Je vous proposerai plutôt d'écouter la petite voix intérieure qui vous souffle ce qui vous fera du bien ET d'observer vos réactions après la consommation du ou des aliments appelés par votre intuition. Il est facile de comprendre que l'appel dit instinctif pour un aliment qui vous donne mal de tête ou un coup de mou deux

heures après n'est pas vraiment de l'instinct. Il n'y a hélas pas de magasin de bon sens.

Je communique sur le site www.taty.be et dans les autres topos quelques outils techniques qui peuvent vous aider à mieux cerner votre propre nature. Voir sur le blog à partir de www.taty.be/accord/blog.html.

Faut-il manger sucré ou salé le matin ?

Il me fut édifiant de découvrir, au détour d'une étude historique sur les écoles du début du XXème siècle, le fac-similé d'une attestation pour services rendus qu'un grand confiturier attribuait aux instituteurs de communale lorsqu'ils arrivaient à convaincre les enfants de manger sucré le matin. Le goût du mangeur lambda d'alors était encore peu sucré, les habitudes paysannes étaient bien ancrées de commencer la journée par une bonne tasse de bouillon longuement mijoté ou par un simple bol de lait entier encore chaud de la traite.

Il fallait donc que la transition nécessaire au bien-être du confiturier passe par la parole majuscule de l'instituteur. Il tenait le rôle de prescripteur majeur qui est dorénavant dévolu au médecin de famille.

Analysons les fascicules distribués aujourd'hui aux instituteurs et conçus par les relais autorisés que sont les instituts divers d'éducation nutritionnelle. Pas un seul ne propose un petit déjeuner à l'ancienne, comme du bouillon ou un potage de légumes. Dans le document pédagogique que j'analyse actuellement, une seule des six propositions de petit déjeuner est salée (œufs). Les autres

choix : des flocons soufflés, bien sûr !

Sans entrer dans le détail de l'énergétique des aliments ou de leur nutri-densité en fonction du mode cultural, les flocons dorés inventés par les frères Kellogg en 1898 n'avaient rien à voir avec les souffles sucrés que nous achetons si cher. Ils n'étaient certainement pas cuits comme aujourd'hui à de très hautes température dans des extrudeuses sous pression, avec pour résultat que les graisses sont dénaturées et rancies, propres à oxyder l'organisme plus qu'à le construire ou réparer.

Aucune société humaine n'a jamais mangé autant de sucre(s) que la nôtre. Quelques individus : certes; généralement des rois ou des maharadjas. Aujourd'hui encore, la grande majorité des humains commence la journée par un bouillon ou une galette salée : Afrique, Asie, Amérique Latine, Océanie, une partie de l'Europe. Si vous ne souhaitez

pas participer à une gigantesque expérience en double aveugle, gardez les produits sucrés comme desserts de temps en temps.

Gardons plutôt les sucreries pour l'après-midi ou le soir, nous serons moins submergés d'émotions incontrôlables. Ou alors limitons le petit déjeuner surdosé en sucre à une fois par semaine (le dimanche, tiens !). Et accompagnons les desserts modernes un peu trop sucrés de belles et bonnes graisses et de protéines de qualité.

Chez des personnes à la régulation de glycémie dérangée, manger des aliments sucrés dès le matin équivaut à amorcer la chaudière à sucre, ce qui pousse le sujet à rechercher le sucre sous toutes ses formes toute la journée. Nervosité, hauts et bas d'humeur, manque de concentration sont au rendez-vous.

Faut-il manger le matin?

Quels seraient les rythmes biologiques universels hors culture ? Les principes de la chrononutrition et des rythmes biologiques tels qu'ils ont été étudiés par l'armée ou la NASA pour des raisons de rentabilité sont trop complexes pour être exposés ici et trop catégoriques pour être pris à la lettre par un mangeur souple.

La seule constante que l'on peut observer aussi dans le monde paysan est le rythme de deux repas principaux : dix heures-seize heures (approximativement, bien sûr). Servez-vous en comme base de départ pour votre propre recherche, sans que cette piste ne soit une autoroute qui vous ferme l'option vers de petites routes de campagne.

Car il est possible de manger tout à fait équilibré en une seule prise alimentaire par jour comme le démontre l'américain Ori Hofmekler avec sa méthode The Warrior Diet (le « Régime du guerrier »). Ce culturiste américain, sculpteur de son corps selon ses propres termes, a défini un régime, pourtant efficace, où le seul et unique repas de 2500 calories a lieu après 18 heures (après une journée aux jus de légumes frais, il est vrai). Il est désormais suivi par la mouvance paléo qui pratique le jeûne intermittent (IF = « intermittent fasting »).

Autre contre-exemple : l'explorateur des gouffres Michel Siffre a passé plusieurs mois sous terre sans connection avec le monde

Manger sans avoir faim au lever est une technique contre-productive qui perturbe de très fines réactions métaboliques.

culturé et ses repères. Son seul repas se plaçait naturellement après sa période d'activité, dans l'après-midi. Une récente étude chinoise a démontré que, parmi les personnes testées, celles qui mangeaient le matin étaient... plus grosses...

À chaque exemple illustratif d'une prétendue règle universelle, je pourrais vous proposer autant de contre-exemples. Cela vous déstabilise ? Ce n'est pas mon objectif. Je voudrais simplement vous transmettre la même et unique info : rien n'est vraiment sûr en nutrition. C'est un art et non une science !

Nous en sommes aux balbutiements si l'on la compare à la subtilité d'approches plus anciennes comme la diététique chinoise ou l'ayurvéda.

Faut-il manger au lever ?

Pourquoi, dans la jolie documentation sur papier glacé qu'il distribue dans toutes les écoles, Monsieur K. doit-il insister sur des petits déjeuners « faciles à avaler » ? La plupart des mangeurs me témoignent ne pas avoir vraiment faim au lever. Il faut alors se forcer. Chouette, c'est alors que seul le sucré-léger peut bien passer.

Il est difficile en matière de nutrition de définir des rythmes universels qui seraient valables pour chacun. Les rythmes de l'appétit qui vous paraissent biologiques sont une construction culturelle, née de nos habitudes

sociales et familiales. L'étude des habitudes alimentaires de nombreuses populations ne permet pas de déterminer un dénominateur commun : certains groupes humains ne mangent qu'une fois, d'autres grignotent 4 à 5 fois par jour. Le paysan de nos contrées ne partait pas aux champs le ventre plein, mais ne se sustentait solidement qu'après deux heures de dur labeur.

C'est « par sécurité » qu'il nous est conseillé de se remplir le ventre avant de partir au bureau ou à l'école, car aujourd'hui que nous commençons les journées en apnée, nous ne prenons pas le temps d'une sage et dense collation si le petit déjeuner a été escamoté. Avez-vous seulement pensé à demander au ventre ce qu'il compte faire de ces réserves ? et à ses camarades organes digestifs ? Pensez-vous qu'ils se comportent comme un simple placard ? Mais non, bien sûr.

Aujourd'hui nous surmangeons presque tous par rapport à nos dépenses physiques. Raison de plus pour ne manger le matin que des nourritures vraies, bien denses en nutriments et propres à nourrir l'énergie et non le ventre. C'est au prix de ce petit changement nutritif que vous ne grignoterez plus toute la journée, à la vaine recherche des nutriments que votre cerveau demande...

Il faudrait manger le matin avant onze heures, comme il est indiqué dans les vrais manuels de nutrition – et non pas au lever comme les pubs veulent nous le faire croire. C'est à ces heures-là que le corps humain produit les hormones dites de déstockage des

graisses (ça vous reviendra à l'esprit quand vous ferez votre prochain régime...). J'ai d'ailleurs renommé la dernière édition de mon livre de recettes « Petits matins ressourçants » (anciennement « petits déjeuners »).

Avoir « faim » au lever après un repas pourtant complet la veille au soir n'est souvent que le signe d'une hyperacidité de l'estomac. Cet inconvénient se règle assez vite par le choix d'aliments plus ressourçants, et en particulier par la consommation quotidienne de deux jus de légumes fraîchement pressé. Avoir « envie de manger » au lever est parfois aussi le signe d'un dérèglement hormonal (leptinorésistance, entre autres).

Adaptez l'alimentation globale à ce défaut individuel et vous ne ressentirez plus les mêmes malaises.

Que manger le matin?

Si vous mangez plusieurs fois par jour, comment respecter les demandes d'un corps humain ? Faisons ici à nouveau appel à l'historique alimentaire plutôt qu'aux injonctions très intéressées de publicités pour des produits industriels, puis vérifions sur le terrain si la justesse de ces comportements s'avère. Il semble que l'organisme qui veut rester en bonne santé demande de manger gras et salé le matin. C'est à peu près ce que mangent les paysans encore aujourd'hui dans les sociétés proches de leurs traditions. Gardez les sucreries pour la fin d'après-midi, si vous ne pouvez résister.

Si vous êtes de profil chasseur ou mixte (voir sur le blog) testez la méthode suivante : mangez gras le matin, dense le midi et léger le soir. C'est la paraphrase du dicton de la célèbre nutritionniste américaine Adelle Davis, relayé par la docteure Catherine Kousmine en « Mangez le matin comme un roi, le midi comme un prince, le soir comme un manant ». Certains mangeurs se sentent malgré tout mieux en ne commençant les prises alimentaires qu'à midi ou même plus tard; parfois en inversant ces belles règles. Un dénominateur commun ? Pas de desserts du matin, enfin !

Une conclusion ? La simplicité paie !

L'homme occidental est souvent malade de vouloir trop bien faire et tirerait tout profit d'éviter les rations trop variées et trop lourdes qui sont classiquement conseillées par les algébristes de la nutrition.

C'est le cas classique du petit déjeuner de la diététique type Pallardy : du pain semi-complet avec une protéine animale (des œufs brouillés, du jambon, du fromage, du blanc de poulet ou du saumon) suivi d'un ou plusieurs fruits et d'un laitage systématiquement à chaque petit déjeuner – sans compter la boisson chaude. C'est trop lourd ! Cela constitue deux repas en soi. Ou alors consommez ce repas en brunch et complétez par un seul repas le soir.

En outre, c'est soit trop de farineux, soit trop de protéines animales, si j'en crois ma connaissance des profils.

Un topo complet suivra bientôt sur ce sujet précis: « *Me retrouver dans ce que je mange* ». J'y communiquerai tous les outils que j'ai utilisés lors de mes cours privés de nutrition dans le contexte des profils métaboliques.

En attendant la publication, cette approche est représentée en audit par les **référents** cités via mon blog. Les plus curieux pourront les découvrir lors des **stages** sur le sujet, en Belgique et en France.

Sortez vos antennes, écoutez-vous et simplifiez ! Quel que ce soit votre choix de rythme ou de contenu du repas, la simplicité et le respect de soi sont payants.