

Annexes

EN GUISE DE POSTFACE

PETIT DÉJEUNER: QUI FAUT-IL ÉCOUTER?

« *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 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 contradictoire ? Quelle est la valeur de ces certitudes ?

**Tous ont raison ?
Aucun n'a
raison ?**

Et si tous les excellents conseillers en matière de petit déjeuner avaient raison, et aucun, simultanément ? Chacun apporte une parcelle de vérité pour chaque catégorie des mangeurs, mais pas pour tous. Nous sommes tous si différents en matière de digestion et de combustion cellulaire qu'on peut parler de biotypes métaboliques. À vous de trouver qui vous êtes, car vous seul connaissez vos propres besoins. Si vous n'êtes pas physiologiquement adapté à brûler les féculents, la ration franco-belge classique du petit déjeuner est trop riches en en glucides lents et inadéquate à votre tempérament. Si vous n'êtes pas adapté à brûler les protéines animales, le *Full English Breakfast* serait pour vous un désastre. Si vous êtes yin à outrance, les aliments crus vous dévitaliseront, tout riches qu'ils soient en vitamines. Que dire aussi de la justesse de manger des fruits crus en plein hiver, alors que cette idée est probablement formidable en Californie, état à l'été permanent où les fruits mûrs se cueillent tout au long de l'an ?

Querelles de clocher en diététique

Imaginons que vous laissez 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. Mais bon, 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 à 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 Signalet en passant par le crudivorisme ascendant Wigmore et la macrobiotique. 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. Dès lors, je commençai à me nourrir d'aliments différents de la norme diététique actuelle; aliments que je refusais, confondue par mon frais végétarisme post-cancer et imbibée de croyances alimentaires. Vous avez bien deviné entre les lignes de ce livre : c'est la consommation de graisses à hautes doses et la réduction des féculents qui m'a remise sur pied tout autant que le fait que j'ai enfin accepté de quitter mes croyances de crudivore.



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. 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 la collection *Les Topos de Taty*.

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 qui sont utilisés couramment dans la production de pain, fromage, bière et vin, etc. (mais qui sont heureusement interdits encore 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, on choisira 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, il faudra choisir 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 brioches 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 ?

Notre flamme de l'attention ne se concentrera avec justesse que sur des nourritures vraies.

Une île paradisiaque

Lors de cette période d'ouverture du cœur et du ventre conscient, vous écouterez donc l'appel de votre propre nature. Vous vous rappellerez les bonnes idées nutritionnelles des conseillers 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 n'édicteait des règles trop strictes pour être suivies. 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. Avant publication d'un prochain livre électronique « *Mon corps est-il d'accord ?* », je communique sur le site www.taty.be quelques outils techniques qui peuvent vous aider à mieux cerner votre propre nature.

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 XX^e siècle, le fac-similé d'une attestation pour services rendus qu'un grand confiturier attribuait aux instituteurs de communale qui arrivaient à convaincre les enfants de manger sucré le matin. Le goût du mangeur lambda d'alors était encore peu sucré, les habitudes paysannes 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 alors le rôle de prescripteur majeur qui est dorénavant dévolu au médecin de famille.

Analysons les fascicules distribués 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 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 températures 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