

LIONEL



OBJECTIF PLUME



Lionel
7 juillet 2016

Je m'appelle Lionel, j'ai toujours été mince jusqu'à l'âge de 30 ans ! Puis les aléas de la vie ont eu raison de ma silhouette. Dans ces cas-là, on tente un peu tout, la privation, le sport intense, mais au final rien n'y fait, car c'est souvent trop contreproductif. En avril 2016, après avoir lu des livres de Stéphane Guilbaud qui est plutôt expert dans la désobéissance alimentaire (*c'est refuser les produits industriels et revenir à une alimentation cohérente*), j'ai assisté à l'une de ses conférences qui m'a donné un déclic ! En effet l'une d'entre elles s'appelle **"pourquoi grossit-on ?"**. Il dresse un constat, aidé par des faits scientifiques indépendants, sur la société de consommation et les mécanismes qui font grossir ou plutôt sur les mécanismes qui empêchent de maigrir !!

Déclic ! C'est décidé, je m'y lance et je vais vous faire partager mes aventures, mes doutes, mes résultats. J'ai demandé à Stéphane Guilbaud s'il voulait bien juste surveiller mes nouvelles connaissances acquises pour ne pas me lancer dans l'aventure tout seul ! Il accepte à condition que je sois régulièrement suivi par mon médecin ! Médecin médecin... Pas facile de trouver un médecin qui comprenne l'intérêt du patient plutôt que celui des lobbies pharmaceutiques... Ça sera ma première quête pour le Saint-Graal ! M'assurer que mes convictions soient en adéquations avec la médecine pratiquée par mon docteur.

Bienvenue dans mon aventure : **Lionel : objectif plume !**



Stéphane
11 juillet

J'accepte



Lionel 12 juillet



On va commencer par afficher le poids de départ : 100,1 Kg. Après je vais passer aux courses selon les recommandations.

Petite question pour le petit déjeuner, puis-je boire qu'un café le matin ? (Sans sucre évidemment !)

Côté motivation, elle est au top (normal c'est le début)



Stéphane 12 juillet

Pour commencer... on va tester ta capacité à changer de mode alimentaire sans bousculer le métabolisme du corps de façon trop violente. Maigrir va prendre du temps, et c'est tant mieux. En effet on ne grossit pas du jour au lendemain, cela s'est fait lentement. Le processus inverse est le même ! On a donc ce temps pour le faire avec plaisir !

Première phase, stabilisation de la glycémie. On va éliminer tous les aliments qui jouent directement sur l'insuline ! Sucre, dextrose, sirops, glucose-fructose, amidons, maltodextrine, lait et yaourt... Je traduis : Blés / Laits / Sucres, donc pâtes, pizza, croissants... glaces, bonbon, sirops, cocktails... En cet été 2016, l'idée sera de se nourrir — de viandes (non transformées, plutôt bio pour qu'elles ne soient pas nourries a coup de maïs et d'antibiotiques) : Agneau, porc, boeuf, volaille... et canard ! — de poissons (non transformés, légèrement grillés ou crus - va pour le saumon d'Écosse label rouge, sardines, poissons blancs...), — de tous les légumes (tian, ratatouille, salade...-la pomme de terre n'est pas un légume ;), — de fromages (comté, brie, tome... — et de fruits comme nectarines, pommes, poires ou fruits rouges a raison d'un par repas maxi. — un verre de vin exclusivement "rouge" par repas — divers en guise de pain : crêpes de sarrasin, papadums, socca, panisse, quinoa, légumineuses... — pour le plaisir...(amandes, noisettes, noix crues...) et noix de coco. —

Côté gras : huile d'olive, de coco vierge, graisse d'oie et pourquoi pas un peu de beurre occasionnellement. —

Côté charcuterie ? Aucune avec des sucres et compagnie, donc il reste le jambon blanc (lire étiquette, car malheureusement, il y quand même toujours un peu de dextrose, mais on va faire avec), en bio : le chorizo Sarta sans sucre ajouté, la salade de museau...

Question petit-déjeuner : Faire un muesli à partir d'ingrédients comme : yaourt soja nature (ou autre hors lait animal et sucré) + purée de pomme-poire (sans sucre ajouté - la marque bio « Coteaux Nantais » est excellente) + Pétale de sarrasin bio sans sucre ajouté + Mix noix crues + purée de

noisettes ou d'amande + framboises ou fraises + graines de sésame grillées... la liste est longue, on peut tout mettre tant que c'est sans sucre :) Et pour le reste, s'il y a doute... il vous suffit de le demander par Question-Réponse, cher Lionel :)

PS : J'achète, en gros, mes légumes en raisonné, mon poisson en Label Rouge, ma viande en Bio et tous mes produits manufacturés en Bio, non par mode, mais par convictions et par l'extraordinaire plaisir de consommer un aliment respecté au sein d'un système respectable, mais aussi, car la nature des ingrédients d'un produit bio de qualité ne passe pas par le sucre (un édulcorant qui masque l'insipide et qui flatte le palais). Commençons comme cela. En retour, il me faut des sentiments, des chiffres, des résultats, des doutes, une fois par semaine, mais nous dirons une fois tous les 15 jours pendant les vacances. :)



Lionel **12 juillet**

Lionel : Après je vais passer aux courses selon les recommandations.

Lionel : Petite question pour le petit déjeuner, puis-je boire qu'un café le matin ? (Sans sucre évidemment !)

Lionel : Côté motivation, elle est au top (normal c'est le début)



Stéphane **12 juillet**

Lionel : Après je vais passer aux courses selon les recommandations.

Stéphane : Le changement de comportement alimentaire passe par des chamboulements qui deviennent des plaisirs. C'est ça la vraie réussite, celle de s'émanciper d'une grande surface.

Lionel : Petite question pour le petit déjeuner, puis-je boire qu'un café le matin ? (Sans sucre évidemment !)

Stéphane : Bien sûr, thé, café, roobios, yerba maté...

Lionel : Côté motivation, elle est au top (normal c'est le début)

Stéphane : Il ne faut pas vouloir perdre de poids, il faut juste changer un tout, une systémie qui aide à en perdre. Un changement de métabolisme. L'objectif est simple et c'est sur cela que les adeptes du poids absolu... bloquent.



Lionel **12 juillet**

J'aimerais savoir si ma fille de 23 mois et ma femme allaitante de ma fille de 3 mois peuvent adopter aussi ce nouveau programme d'alimentation? Si oui quelle farine puis je utiliser pour pouvoir faire des gâteaux ou autres à ma fille?



Stéphane 12 juillet

Alors c'est à la fois simple et compliqué.

- Une fille de 23 mois est en pleine croissance. Elle a besoin d'une nourriture variée. Ce qu'il ne faut pas, c'est lui donner une alimentation riche en sucre. Beaucoup de peuples et beaucoup de nos ancêtres mangeaient sans incorporer de sucres. C'est tout ce qu'il faut retenir. Le sucre (Le sucre (le saccharose, le dextrose, le sucre blanc ajouté, le glucose...)) ne sont pas indispensables à sa croissance, les glucides oui.) ne sont pas indispensables à sa croissance. Bien au contraire, il faut la prémunir de cela. Ne vaut-il pas mieux un fruit découpé en petit morceau plutôt qu'un jus? Une purée de fruits aromatique plutôt qu'une compote sans âme et sucrée... Faire des petits sablés maison (farine de petit épeautre bio + très faible sucre + beurre bio = gâteau à faible indice glycémique très savoureux.
- Les adultes : Ne pas prendre de poids ou en perdre ? Allaitement ou pas. Le sucre encore une fois n'est pas indispensable. Les glucides de quelques fruits (ne pas abuser - 1 par repas comme nectarine, mangue, poire, pomme et surtout pas melon, pastèque), les glucides des légumineuses et des légumes (tomates, poivrons...) suffisent largement.



Lionel, hyper bien. 16 juillet

Quelques chiffres et quelques questions ?

Poids	100,1 Kg
Tour de ventre	107 cm
Tour de poitrine	113 cm
Tour de bras	33 cm

Voilà 2 jours que j'ai commencé et franchement c'est pour l'instant parfait. J'adore le poisson et la viande, comme c'est en ce moment le temps des BBQ tout va pour le mieux.

Donc les questions :

- 1• En termes de quantité, comment me doser ? Pour la viande et le poisson par exemple. Midi et soir ?
 - 2• Ai-je droits aux oeufs?
 - 3• Quand j'ai un creux, j'ai les noix, les amandes, mais y a-t-il autre chose. Style les marrons peut-être. (les raisins secs possibles ou pas)
 - 4• Qu'elles farines puis-je utiliser ? puis-je faire des gâteaux ?
 - 5• Combien de fruits par jour ?
 - 6• et dernière - Comment remplacer le pain ? Galette de sarrasin peut-être ? Je sais faire mon pain habituellement avec de la farine 55, oil d'olive, levure de boulanger, sel, sucre, eau. Puis-je le faire avec d'autres ingrédients ?
- J'en déposerai d'autres plus tard.
On va aussi s'occuper des placards.



Stéphane
16 juillet

1• En termes de quantité, comment me doser ? Pour la viande et le poisson par exemple. Midi et soir ?

Aucun dosage. Ce n'est pas un régime. Si tes aliments sont nutritifs et que tu manges lentement, tu seras rassasié et heureux de l'être. :)

2• Ai-je droit aux oeufs?

Contiennent-ils du sucre ou autres ? Non ! Alors oui tu y as droit, comme nos ancêtres le faisaient. Les oeufs ne donnent pas de cholestérols, même si tu en manges beaucoup. Seul le sucre se charge d'empirer le cholestérol. :)

3• Quand j'ai un creux, j'ai les noix, les amandes, mais y a-t-il autre chose. Style les marrons peut-être. (les raisins secs possibles ou pas)

Non pas de fruits déshydratés comme les raisins ou les abricots, etc., car ils deviennent très sucrés en séchant (et sans parler de ceux que l'industrie resucrent). Les marrons chauds cet hiver. L'idéal reste ce que la nature propose NATURELLEMENT, sans sel, sans cuisson : amandes, noix, pistaches, cacahuètes, sésames, pignons... Tu m'entendras souvent dire manger naturellement, c'est-à-dire sans que l'homme ne l'est transformé, donc pas de produits industriels :) On y revient : viande, poisson, oeufs, graines, noix, légumes, quelques fruits, des épices...

4• Qu'elles farines puis-je utiliser ? puis-je faire des gâteaux ?

Pour toi ? Pour l'instant... aucune. L'homme mange des gâteaux depuis quand ? 1500-2000 ans ? Puis on est passé de gâteau "de temps en temps" à gâteau tout le temps. C'est ce qui est le plus difficile à faire changer à notre génération perdue industrialisée et j'entends souvent, comment me passer de gâteau, de pain, de produit laitier, de sucre... mais bordel, on a très bien vécu 100 000 générations sans tout cela. :)

Plus tard, si tu es sage... on intégrera des gâteaux. Je te dirais lesquels en temps voulu. Si tu veux te calmer cette envie, une petite crêpe sarrasin beurre-cacao sans sucre ou crêpe-compote-amande-flake de sarrasin. Pas mieux pour l'instant :)

5• Combien de fruits par jour ?

Il est dit que le fruit est un aliment plaisir et non "sain" comme la presse l'annonce sans cesse. Le verger et ses fruits sucrés existent depuis 2000 ans environ. Donc on va se mettre d'accord. Fruits de type baies sauvages (fraises, mures, framboises...), à chaque repas si tu veux - les marques surgelées en proposent des sans sucre- bien lire les ingrédients). Par contre, pomme, poire, ou nectarine, 1 par jour pour l'instant.

6• et dernière - Comment remplacer le pain ? Galette de sarrasin peut-être ? Je sais faire mon pain habituellement avec de la farine 55, oil d'olive, levure de boulanger, sel, sucre, eau. Puis-je le faire avec d'autres ingrédients ?

Que la farine soit complète (85-140) ou blanche (45/55), les amidons y sont présents. Il est vrai que la farine complète est plus nutritive, mais les céréales ne sont pas les alliées du pancréas. [Tout comme le lait et le sucre, les céréales sont des aliments modernes : ≠ 800 générations d'agriculteurs/éleveurs l'utilisant contre 100 000 générations de cueilleurs/ chasseurs, sans !]

Plus tard, tu apprendras à manger des pains à fermentation lente (levain naturel) de temps en temps par opposition à tous ces pains de pseudo boulangeries que l'on trouve partout en ville. Mais plus tard. Pour toi, actuellement, tu vas calmer les amidons et éventuellement te rabattre sur crêpe sarrasin (sans abuser), papadums (on en trouve 7 rue Littéra, 13100 Aix-en-Provence : Artisans du Monde du Pays D'Aix) ou pain cétogène à base de poudre d'amande)

Pour info pour la suite :)

Si l'on se base sur le **tour de taille**, voici des chiffres de base.

FEMMES

Poids normal : < 80 cm

Surpoids : 80 à 88 cm

Obèse : > 88 cm

HOMMES

Poids normal : < 94 cm

Surpoids : 94 à 102 cm

Obèse : > 102 cm



Lionel, en train de manger en terrasse.

19 juillet

Petit resto en amoureux...

J'ai choisi une cote de bœuf accompagnée de ratatouille et haricots verts. Avec une eau gazeuse fine bulle.

En dessert des fraises sans sucre (mais franchement j'aurais préféré les îles flottantes ! Oui je sais, il faisait pas d'îles flottantes les cueilleurs-chasseurs .. Lol).



Lionel, merveilleusement bien.

22 juillet

Pour manger le midi je suis allé au Pain d'Asie, 4 rue de la couronne Aix-en-Provence. J'ai pris un bo bûn bœuf et hier poulet. Plutôt bon. Mais par contre il y a des nouilles de riz ! J'y ai vraiment droit ?

Demain ça fera une semaine que j'ai changé d'alimentation.

Toujours en pleine forme.



Stéphane

24 juillet

Demain !! La pesée !



Lionel, hyper bien.
25 juillet



Et voilà après 1 semaine -2,3 kg, encore des envies de sucre, mais aucune sensation de faim. C'est partie pour la deuxième semaine. Faut-il que je change quelque chose ?

Poids	97,8 Kg
Tour de ventre	105 cm
Tour de poitrine	110 cm
Tour de bras	33 cm



Stéphane
28 juillet

Non rien changer ;)

Il ne faut rien faire pour accéder la perte ! Cette perte de poids permet de comprendre ce que l'insuline inflige à notre ligne et notre santé certes, mais elle permet de se déshabituer du sucre. Ce n'est pas psychologique, mais physiologique ! Moins tu produiras d'insuline, moins tu auras envie de sucre ! On continue le cap ! Pesée la semaine prochaine.

Lionel, dans l'esprit "Objectif Plume", voici des témoignages encourageants

- Fanny : moins 7 kg atteints en 3 mois. Heureuse, aucune sensation de faim ni de frustration. Elle a repris une alimentation élargie en maintenant un frein général sur le sucre. 0 kg repris depuis maintenant 2 mois.
- Angélique : moins 18 kg en 12 mois. Mêmes commentaires de sa part.



Lionel
02 août

Bravo à elles ...



Lionel, hyper bien. Station de ski - Vars/Risoul.
02 août

Depuis dimanche je suis à la montagne, là aussi il faut s'adapter. Plutôt facile, ce matin je me suis servi au marché de Vars.

Pas de poids pour ses 15 jours, car je n'ai pas emporté la balance. La surprise sera plus grande à la fin... On verra !



Stéphane

03 août

Oui on verra Vars... le retour :) Pendant les vacances, attention aux fruits du plaisir, ceux que l'on croque en les imaginant sains et bons pour la santé tant ils sont naturels. Les fruits tels que nous les connaissons (sucrés par sélection successive) ont à peine 4000 ans. Les fruits comme les baies, nectarines, pommes, poires oui, mais seulement un et pendant un repas ! Sinon après cela devient une... sucrerie (sans parler du jus qui est systématiquement une sucrerie). Des petits plaisirs de l'été... olives, tomates, avocats...



Lionel, en train de manger un bon repas

02 août



Nous voilà de retour dans le sud et pour fêter ça rien de mieux qu'un bon BBQ. Une côte de bœuf magnifique.
Je vais prendre mes mesures pour comparer un peu dans la soirée.



Stéphane

10 août

Je suis confiant



Lionel, cool

11 août

Comme prévu voilà les chiffres après 1 mois. Sans faire de sport, et simplement en suivant les conseils de Stéphane Guilbaud.

Poids	93,7 Kg
Tour de ventre	100 cm
Tour de poitrine	107 cm
Tour de bras	33 cm

Lundi c'est le tour du poids et du ressenti.



Stéphane
11 août

On est bien dans les chiffres. Le métabolisme ralentit sa production d'insuline lentement et sûrement.



Lionel, perplexe
15 août



Avant de publier le chiffre fatidique, je voulais revenir sur ce mois où j'ai changé ma façon de manger. **Je suis vraiment surpris, car je ne pensais pas que ce serait aussi facile de manger de la sorte.** C'est sûr je regarde toujours les nounours en chocolat-guimauve de ma fille avec une grande envie, mais pas plus. Effectivement mes placards sont différents, mais pas inintéressants. Je peux dire que ma façon de cuisiner a changé, mais pas les bons goûts des aliments. Il suffit d'être inventif et surtout

d'essayer de trouver des combinaisons de goûts agréables pour masquer les aliments moins gustatifs. Comme on a pu voir, je me suis fait plaisir avec de la bonne viande ou du bon poisson, mais franchement c'est pas beaucoup plus coûteux en comparant avec le goût que l'on en retire. Pour résumer, ce challenge devient plus un plaisir qu'une contrainte. Le moral est super bon. C'est parti pour le 2e mois, et c'est vraiment avec beaucoup de plaisir que j'y plonge dedans. Ah ce deuxième mois sera rempli de voyages, de repas dans les hôtels et restaurants espérons que je trouverais mon bonheur en Hongrie, Belgique et tout autour de la France.

- 6,4 kg en 30 jours.



Stéphane
15 août

Stéphane fier de son disciple :)

Cohérent, c'est le chiffre que j'attendais en fonction de ton objectif. Au fil des mois, il va te sembler par moment que cela ne progresse plus. Ton poids va stagner. Surtout, c'est à ce moment qu'il faut croire en mon mode alimentaire. Tu ne peux pas perdre les autres kilos aussi rapidement, cela ne serait pas bon pour l'efficacité du changement alimentaire. La première phase est une marge subliminale (-1,5 kg en 5/8 jours), la deuxième, je l'appelle la phase de réaction insulinique (- 5/8 kg en 1 mois), la troisième est la résilience finale (-500 g à -1 kg par phases successives qui peuvent s'étaler sur plusieurs mois. C'est normal, c'est tant mieux, c'est constructif et évitera l'effet yoyo. Mais il faut y croire. C'est-à-dire dire renoncer aux produits industriels avant tout !



Lionel, amusé. Budapest Airport, Vecsés, Pest, Hongrie.
18 août

C'est parti pour 5 jours avec l'équipe de France de volleyball en Hongrie ! Il va falloir s'adapter.



Stéphane
18 août

Oui s'adapter. Il ne sert à rien de lutter... Ça s'était avant :)
Ta philosophie est maintenant de t'adapter.



Lionel, cool. Garda Hôtel, Szombathely, Vas, Hongrie.
19 août

Galère quand même...
Plat unique au menu hier soir ! Pâtes + viande
Du coup je mange la viande de ma collègue Mag, coach de l'équipe de France, et la mienne mais pas les pâtes.
Heureusement que la soupe de légume en entrée a compensé le manque.
Dessert salade de fruits au sirop ... Donc j'ai demandé un fruit à la place.
Enfin je m'organise.



Stéphane
19 août

Tu viens de découvrir que le consommateur DOIT changer les choses. Je le vis depuis 16 ans intensément. Les gens sont sympas aux quatre coins du monde, mais encore faut-il exprimer ta demande. PS : Pense à une poignée d'amande en permanence dans ta poche :) et arrête de manger la portion des autres :)



Lionel
19 août

C'était le 1/4 de sa viande, car la mienne était vraiment petite...
J'exprime la demande, mais c'est des groupes et dans certains pays le changement n'est pas toujours bien reçu.
Quant à la poignée d'amande, je l'ai toujours avec moi dans mon sac.



Stéphane
19 août

Pour les changements, moi je trouve que c'est la France la pire ! Des anecdotes sympas j'en ai plein, des tristes en France j'en ai beaucoup.



Lionel, en train de manger cuisine hongroise.
19 août



Toujours avec moi,
mes "mix noix" :
Amandes, noix de cajou, noix de Grenoble, noir
de pécan, noisettes, noix du Brésil...



Stéphane
19 août

Je suis vraiment fier de toi. et apparemment je ne suis pas le seul, car depuis ton expérience, je reçois des mails perso très sympas :)
J'ai l'impression que l'opinion publique sur le sucre est "enfin" en train de changer... en train de comprendre... en train de vouloir militer contre une industrie de dupe !!

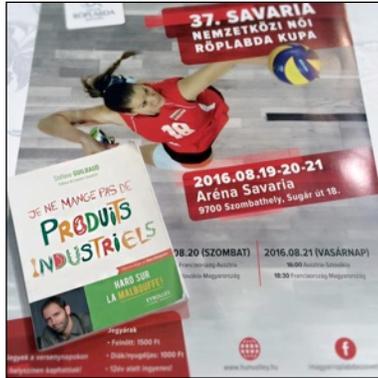


Lionel
19 août

Ma femme me dit *"Je suis moi aussi très fière de toi... Cette nouvelle façon de manger m'a fait découvrir une nouvelle facette de mon mari"*



Lionel, motivé. Arena Savaria.
21 août



Même à l'étranger on a toujours besoin de références et de conseils. Merci Stéphane.



Stéphane
21 août

Oui, je suis content même si je ne suis pas encore traduit en Hongrois :)



Lionel, motivé.
01 septembre



Départ pour Pau, avec ma petite popote pour le repas de midi. Pâte sarrasin, tomates, aubergine, courgette et sauce tomate le tout revenu dans mon Wok préféré par l'amour de ma vie. Avec une pêche pour dessert et mon Mix habituel d'amande, noix....
C'est parti



Stéphane
01 septembre

Motivé et bientôt encore plus beau comme un dieu pour le plus grand plaisir de ta femme.



Lionel
01 septembre

LOL



Lionel, hyper bien.
06 septembre



De retour de Pau et un super repas de ma petite femme.

Poulet, champignon à la crème de soja et haricots verts revenus dans notre wok.
Un régal comme d'habitude.



Lionel, en voyage. Bordeaux de Gare d'Aix-en-Provence TGV.
14 septembre



Aujourd'hui c'est le départ vers bordeaux pour la qualification au Championnat d'Europe de volley. Le bon moment pour faire un petit bilan, voilà 2 mois que j'ai changé ma façon de manger et j'ai quelques chiffres intéressants.

Poids	91,6 Kg
Tour de ventre	96 cm
Tour de poitrine	106 cm
Tour de bras	33 cm

Quant au poids, regardez les chiffres, c'est éloquent.

Au-delà de ça c'est mon corps entier qui se sent mieux, hier je me suis entraîné avec le PAVVB et ma condition physique s'est largement améliorée. Que du positif ! Avec ma femme nous trouvons des plats de plus en plus agréables et goûteux. En résumé c'est un changement radical, mais d'une facilité déconcertante. Peu importe où je me trouve, je trouve toujours une solution pour m'alimenter selon les conseils de Stéfane Guilbaud.

Je ne suis plus inquiet, car mon plaisir de manger est celui de manger comme maintenant et pas comme avant.

C'est parti pour le 3e mois avec ce voyage à bordeaux puis en Belgique. Merci à toi Stef de m'avoir incité à passer le cap, merci à mon amour de me suivre et de me faire tous ces bons petits plats.



Stéphane
14 septembre

Ça fait plaisir de lire tout cela.
Tu imagines ce que je vis depuis 16 ans. :)



Lionel
14 septembre

Oui, j'imagine bien!



Lionel, motivé.
14 septembre

Désolé pour le manque de nouvelles, mais mon emploi du temps de ses 20 derniers jours était plutôt blindé ! J'ai quand même été en Belgique ou j'ai dû m'adapter quelque peu. Mais franchement pas tant que ça, il y a toujours moyen de s'adapter. La plupart du temps c'était des buffets donc tu trouves toujours chaussure à ton pied.

J'ai repris le sport la semaine dernière et peut-être de cause à effet, mais maintenant je vois le 0 après le 9... on est pas loin de l'objectif. Après faudra stabiliser.

Justement Stéphane, tu m'avais parlé d'une phase 2 de mon changement d'alimentation. C'est vrai que je ne mange plus beaucoup de produits industriels, mais c'est quoi la suite ?



Stéphane
30 septembre

NOTRE OBJECTIF PLUME est une réussite.
Je t'ai vu avant hier et en effet, c'est une renaissance :)

Lionel, la suite est simple.

Après ces mois où tu as complètement éliminé tout sucre de type saccharose, glucose...(au passage, réellement inutiles à l'alimentation humaine), tout produit industriel de type plats préparés ou transformés, tout amidon à index glycémique élevé et bien sûr le lait et les yaourts. Après ces mois où, tu t'es régalé avec de la viande, du poisson, des fruits de mer, des légumes, et les glucides de certains fruits, avec un peu de vin rouge et du fromage.

Maintenant, tu es récompensé ! Ton insuline ne s'emballe plus, ton pancréas ne fonctionne plus à plein régime et ton envie de sucre s'est calmée. Tu pourrais vivre comme cela jusqu'à la fin de tes jours, sans carence, sans fatigue, sans effet secondaire, sans frustration (rappelle toi, moi je le vis depuis 17 ans), mais la vie sociale va se jouer de toi et parfois il te sera

difficile de refuser. Alors tu peux, mais c'est vraiment sans obligation, élargir le cercle d'aliments et intégrer du sucre, mais à une seule condition pour rester TOUJOURS en dessous du seuil de la surproduction d'insuline... un peu en sous-marin de ton pancréas :) MANGER DES ALIMENTS À INDEX GLYCÉMIQUES BAS, rarement à INDEX MOYEN, et, disons jamais à INDEX HAUT.

Elvire Nérin & Angélique Houlbert, aux éditions Thierry Souccar, ont écrit un livre sérieux : *“Le nouveau Régime IG : Index glycémique. Maigrir en maîtrisant sa glycémie”*.

Je te le conseille pour le placer dans un coin de ta cuisine... ou ta valise :) À partir de maintenant tu t'observes face à des catégories d'aliments, tu réapprends à écouter TON corps et non les messages nutritionnels, si tu prends du poids, cela se fera après une période de 48 h à 1 semaine après un changement qui ne te convient pas. On ne grossit pas d'un croissant le matin, on grossit de l'accumulation des mauvais choix alimentaires.

Par contre la deuxième phase importante du changement d'alimentation est de préserver ta flore intestinale pour te passer (un tant soit peu) de l'industrie pharmaceutique.

Il te faut penser aux aliments fermentés, lactofermentés... comme la choucroute, pickles, kéfir, fromage lait cru, pâte Miso...

La pâte miso par exemple est une pâte de haricot de soja fermenté. Tu achètes une pâte claire (couleur noisette) de type Koji Miso. Puis dans ton quotidien, tu en mets pour faire tes sauces, ton salage...

Il ne faut pas abuser des fermentés, mais il ne faut pas s'en passer pour avoir une excellente immunité : source de vitamines K, PP et B, C, choline, minéraux, antiseptiques, renforcement immunitaire...et tout simplement aussi parce que cela donne du goût.

Donc pour résumer !

Tu continues à vie ta séparation quotidienne avec les Laits / Blés / Sucres / Produits Indus.

Tu élargis si tu le veux avec des IG bas/moyen.

Tu ne te privas pas d'un écart (mais attention aux rechutes d'addictions au sucre qui se cachent derrière une mauvaise habitude).

Tu enrichis aussi ton intestin.

Pendant ton changement, tu m'as souvent posé la question des pâtes. Maintenant que tu as passé un cap, tu pourras y découvrir la réponse dans les IG du “blé dur” et de l’ “al dente” qui sont faible, :) mais si les pâtes de blé dur, sont, une bonne chose occasionnelle (tout autant que le riz basmati), il faut que tu n'oublies jamais ceci :

Le régime sans gluten n'est pas envisageable pour quelqu'un qui n'a pas de souci particulier, MAIS... en manger peu est une nécessité pour tout le monde. Le gluten agresse tout le monde avec des violences différentes. Nos sociétés en mangent trop à travers des produits indus trop chargés, sans intérêt. C'est pour cela que moi je ne mange pas de gluten aveuglément (car peu d'amidon), c'est très rare, mais quand je le fais, je choisis la qualité, le plaisir, l'instant de goût. :)

Bravo encore.

J'ai vu que ta femme a les yeux qui pétillent quand elle te regarde. :)

Une dernière info.

Maintenant, ton métabolisme change lentement. Ta façon de manger a permis à ta production d'insuline de se calmer. Un écart ne se verra pas, mais des petits écarts tous les jours et ta balance va recommencer à monter.

Pourquoi, parce que ton métabolisme ralentit lentement et si tu le stimules à nouveau trop vite, il reprendra du service !

Tu te trouvais en surpoids depuis au moins 10 ans... alors laisse ton corps retrouver cette harmonie, avec le même temps en sens inverse. :)

Si tu abandonnais, mais je te l'interdis, :) tu grossirais. toutefois, tu ne ferais pas l'effet yoyo tant redouté, mais tu n'échapperais pas au fait de tout devoir recommencer à zéro :) Penses-y.

LIONEL OBJECTIF PLUME

LES CHIFFRES DE L'EXPÉRIENCE "OBJECTIF PLUME" :

