STÉFANE GUILBAUD

PRÉFACE DE DR ANTHONY FARDET

STOP AUX MENSONGES DANS L'ASSIETTE

SUCRES • LAITAGES • GLUTEN • MALBOUFFE

COMPRENEZ CE QUI VOUS REND MALADE CHANGEZ ENFIN DE RÉGIME !

EYROLLES

“ PARCE QUE MA SANTÉ PASSE AVANT LES INTÉRÊTS DE L’INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE ! ”

Notre alimentation est aujourd’hui dominée par trois puissantes catégories d’aliments que sont le **blé** (et son gluten), le **lait** et le **sucre**. Tout au long de ce livre, vous allez découvrir comment ces produits, soutenus par de puissants lobbies, deviennent véritablement addictifs et pourquoi ils finissent par nous faire prendre du poids et par perturber notre santé. La nature est bien faite et notre bon sens devrait nous permettre de prendre les bonnes décisions en matière d’alimentation. Or, parce que des milliards d’euros sont en jeu, l’industrie agroalimentaire brouille les messages.

Allant plus loin qu’un simple manifeste contre la malbouffe, ce livre vous propose de réelles alternatives pour retrouver le plaisir d’une alimentation saine et gourmande. Vous découvrirez ainsi :

- **Des informations complètes** sur la nutrition pour comprendre ce dont votre corps a réellement besoin.
- **Un programme détaillé en deux phases** pour changer de comportement et trouver votre poids idéal.
- **Des recettes et tableaux pour réapprendre à cuisiner** et faire le point sur les aliments à privilégier et ceux à oublier.

“ Ce livre, accessible à tous et très bien documenté, est aussi un plaidoyer pour devenir *consom’acteur* et prendre en main notre alimentation. ”

Dr ANTHONY FARDET

Après un parcours de directeur artistique et consultant en marketing visuel, **Stéfane Guilbaud** est devenu formateur avec comme thème de prédilection « le changement de comportement alimentaire ». Aujourd’hui conférencier, il est l’auteur de trois livres dont *Je ne mange pas de produits industriels*, paru aux éditions Eyrolles.

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

En couverture : photomontage d’après © koosen/Shutterstock et © Max Maier/Shutterstock
Photo d’auteur : © Fouad Bekkali - FB REPORTAGES
Création Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : G57046
ISBN : 978-2-212-57046-5

STOP AUX MENSONGES DANS L'ASSIETTE

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine FemininBio.com pour mieux vivre sa vie !

Création de maquette : Florian Hue

Illustrations : Stéfane Guilbaud

© Éditions Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-57046-5

Stéfane Guilbaud

STOP AUX MENSONGES DANS L'ASSIETTE

SUCRES • LAITAGES • GLUTEN • MALBOUFFE

COMPRENEZ CE QUI VOUS REND MALADE

CHANGEZ ENFIN DE RÉGIME !

EYROLLES

Attention

Ce livre ne peut pas se substituer à une consultation médicale.

Un mode alimentaire tel que je le préconise n'a rien de dangereux, mais nécessite toujours de la prudence, au cas où une pathologie « dormante » se manifesterait. En cas de diabète de type 1, d'anomalies métaboliques, d'insuffisances hépatocellulaires ou encore de déficits respiratoires de la cétogenèse et de la cytolyse (chaîne respiratoire mitochondriale), certaines diètes doivent être accompagnées.

Au quotidien, ne confiez pas aveuglément votre santé à un corps médical qui s'arrangerait de préconisations intéressées.

Privilégiez des médecins et des professeurs militants pour un retour à la médecine préventive et à une qualité nutritionnelle. Des médecins qui ont une intelligence émotionnelle, une écoute de vos symptômes et une envie de comprendre la source de la maladie. Consultez des médecins qui préfèrent les solutions naturelles à celles de l'apothicaire.

Ces médecins existent. Ils ont tous trois points communs :

- leurs préconisations ne suivent pas aveuglément les officielles ;
- leurs ordonnances ne sont pas là que pour masquer les symptômes ;
- leurs vacances ne sont pas financées par des prescripteurs.

En définitive, votre médecin doit correspondre à vos attentes.

SOMMAIRE

PRÉFACE DU DR ANTHONY FARDET 1

AVANT-PROPOS 3

PARTIE 1 INDIGNATION

CHAPITRE 1 **LES MENSONGES ALIMENTAIRES** 15

L'AGROALIMENTAIRE : UNE AMIE QUI NE NOUS VEUT PAS DU BIEN ! 15

LE MARKETING NOUS VEND DES MENSONGES 29

CHAPITRE 2 **POURQUOI GROSSIT-ON ?** 41

OBÉSITÉ : LA MALADIE DU SIÈCLE 41

LES MENSONGES QUI NE FONT PAS MAIGRIR 52

CHAPITRE 3 **MÉTABOLISME ET ALIMENTATION** 61

UNE HISTOIRE D'HORMONE 61

UN DIALOGUE ENTRE FOIE ET PANCRÉAS 68

CHAPITRE 4 **TOUS CONCERNÉS ?** 73

MANGER MIEUX POUR… MAIGRIR ? 74

MANGER MIEUX POUR… GROSSIR ? 76

MANGER MIEUX POUR… GUÉRIR ? 77

MANGER MIEUX POUR… PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ ? 78

PARTIE2 RÉVOLUTION

CHAPITRE 5 **COMMENT CHANGER ?** **83**
PHASE 1 : LE CHANGEMENT RADICAL 83
PHASE 2 : LA STABILITÉ PÉRENNE 85
POURQUOI ÇA MARCHERAIT ? 86

CHAPITRE 6 **PHASE 0 : SE TESTER** **87**
UNE PHASE FACULTATIVE 87
FEUILLE DE ROUTE 88

CHAPITRE 7 **PHASE 1 : GUÉRIR** **89**
LA PHASE DE RUPTURE 89
FEUILLE DE ROUTE 89
ACTION 1 : MESURER 92
ACTION 2 : CHANGER 95
ACTION 3 : MANGER 100
QUELQUES SUBSTITUTIONS POUR LA PHASE 1 108
LE BILAN DE LA PHASE 1 109

CHAPITRE 8 **PHASE 2 : PÉRENNISER** **111**
LA PHASE DE LA RAISON 111
FEUILLE DE ROUTE 113
ACTION 4 : FORTIFIER 115
ACTION 5 : MODÉRER 116
QUELQUES SUBSTITUTIONS POUR LA PHASE 2 124
LE BILAN DE LA PHASE 2 125

CHAPITRE 9 **MANGER AU QUOTIDIEN** **127**
À LA MAISON 127
AU RESTAURANT/À EMPORTER 128
EN VOYAGE, EN TRANSPORT EN COMMUN 131
PETIT DÉJEUNER 133
GRIGNOTAGE ET APÉRO 134

CHAPITRE 10 **CUISINER** **135**
S'APPROVISIONNER 136
CHOISIR UNE TECHNIQUE 139
ASSOCIER LES INGRÉDIENTS 140
MES RECETTES 144

CHAPITRE 11 **QUESTIONS-RÉPONSES** **163**

CHAPITRE 12 **TÉMOIGNAGES** **175**

PARTIE 3 INFORMATIONS

GLOSSAIRE DES NOTIONS ET DES TERMES UTILISÉS **183**

DES ALIMENTS À LA LOUPE **203**

CONCLUSION : PETITS DAVY CROCKETT ? **239**

PRÉFACE

L'alimentation est un bien commun qu'il faut préserver. On peut même se demander si, comme l'air que nous respirons, elle ne devrait pas être gratuite ou du moins au même prix pour tout le monde, et surtout à base d'aliments sains et durables pour tous, quelle que soit sa catégorie socio-professionnelle. Il n'est pas normal que l'alimentation soit devenue un marqueur social, les plus défavorisés dans nos sociétés occidentales mangeant bien souvent le plus mal et étant les plus à risque d'obésité et de diabète.

Dans son livre accessible à tous et très bien documenté, Stéfane Guilbaud nous amène à nous interroger sur le contenu de nos assiettes d'une façon très pratique et avec le regard d'un ancien du marketing et de la communication. Or c'est bien le problème aujourd'hui avec l'invasion des aliments ultra-transformés : on vous vend des produits de marques, pas des aliments. Ils sont là pour faire du profit, pas pour notre santé. Assurément la transformation des aliments a été dévoyée : elle fut d'abord développée pour rendre les aliments comestibles, mieux les conserver ou développer du goût. Aujourd'hui les aliments se sont mis au service de la technologie pour toujours plus de rentabilité, trop souvent au détriment de leur valeur santé. Certes les aliments ultra-transformés sont sûrs sur le plan sanitaire et se conservent très longtemps ; cela n'en fait pas pour autant des aliments sûrs pour la santé !

Alors il ne s'agit pas d'être contre l'agroalimentaire, mais plutôt contre ses déviances quand elle n'est plus au service de l'humain et de sa santé, mais de l'argent. Sans le nommer directement ce que décrit l'auteur dans la première partie de son ouvrage c'est bien le passage d'une

transformation vertueuse de l'aliment à l'ultra-transformation… Une transition qui est concomitante avec l'explosion de l'obésité et du diabète ces quarante dernières années. S'inscrivant ensuite dans les pas du Dr Lustig, un endocrinologue pédiatrique américain à l'Université de Californie, l'auteur dénonce le trop-plein de sucres inutiles de notre alimentation, des excès qui nous ont rendu addicts à cette substance, et certaines industries agroalimentaires l'ont bien compris. Même s'il existe d'autres causes, il est évident que ces excès contribuent aux épidémies d'obésité et de diabète au niveau mondial. L'auteur s'intéresse plus particulièrement aux mécanismes qui nous font grossir et aux solutions pour perdre du poids. Il montre que l'obésité n'obéit pas à une simple équation calorique et réductionniste obéissant à des entrées et sorties de calories. Notre corps n'est pas une machine à vapeur ou un assemblage d'organes : il est un tout.

L'indignation se mue ensuite en « révolution » : l'auteur passe du constat à ses solutions avec des propositions pour perdre du poids. Cette partie pratique, adaptée à notre vie moderne, intéressera notamment ceux qui veulent perdre du poids, qui mangent à la maison, au restaurant, en voyage, ou qui grignotent. Ce livre est donc aussi un plaidoyer pour devenir *consom'acteur* et prendre en main notre alimentation. Se contenter de critiquer l'industrie agroalimentaire n'est pas suffisant : il faut commencer par agir sur notre acte d'achat.

Enfin, j'ajouterai qu'il existe une industrie agroalimentaire vertueuse déjà existante, mais aussi à inventer. Certains déjà réfléchissent d'ailleurs à une relocalisation de l'industrie qui transformerait plus localement les aliments bruts, comme en atteste le développement des agriculteurs-transformateurs. Un rééquilibrage est nécessaire alliant produits locaux et plus exotiques. À vous de jouer !

Dr Anthony Fardet

Chercheur en alimentation préventive et holistique,
auteur de *Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai* (Thierry Souccar Éditions, 2017)

AVANT-PROPOS

Le contenu de ce livre peut faire penser à un réquisitoire destiné à vous faire paniquer. D'aucuns diront que le fait que je ne sois pas médecin rend mes propos peu crédibles. Alors, avant toute chose, je vous encourage à garder votre esprit critique. Ce livre ne construit pas de relation particulière entre un auteur gourou et des lecteurs adeptes. Je ne propose qu'une expérience professionnelle et personnelle afin de garantir une totale indépendance vis-à-vis des aliments que je vous dissuade ou vous encourage à consommer. Ainsi je vous laisse découvrir mon parcours de vie et le travail de tous les scientifiques qui m'ont aidé à concrétiser ce livre.

MON PARCOURS DE VIE

J'ÉTAIS JEUNE

Durant les années 1980, j'ai été fasciné par les métiers de la communication. En tant que directeur artistique en agence de communication et consultant en marketing visuel, j'ai été prescripteur d'une forme de propagande joyeuse. Amoureux de mon métier, je ne voyais même plus que je cautionnais les avancées de l'industrie agroalimentaire. Toutes ces marques ont à une époque – que l'on espère révolue – profité d'une insouciance générale. Personne ne doutait de leur appétit féroce. Personne ne présumait qu'elles étaient en train de devenir des

multinationales puissantes et toujours plus présentes dans notre quotidien. Après des années de vide juridique et de comportements laxistes, nous – les consommateurs, friands de nouveautés – avons donné notre argent à des groupes usant de publicités charmeuses. Nous avons perdu un système agroalimentaire censé nous appartenir, nous correspondre, nous écouter, nous satisfaire. Notre argent a enrichi ces firmes internationales et a contribué à les rendre puissantes. Leur pouvoir a fomenté de véritables coups d'État contre nos propres gouvernements avec comme seul but l'idée de pouvoir fixer elles-mêmes les normes agroalimentaires et de commerce. Des traités comme les TTIP, Tafta, Ceta, Mercosur, Jefta… que l'on tente de nous imposer depuis tant d'années, ne sont que quelques exemples de ce qu'elles sont capables d'imaginer pour réguler le commerce à leur image. Un rêve fou qui permettrait à ces compagnies de décider, d'arbitrer sans possibilité d'ingérence de la part d'un État.

Lorsque je critiquais ce mécanisme consumériste du toujours plus, on me soufflait souvent à l'oreille que j'avais trop d'imagination et que j'imaginais trop de complots dans mon dos ou dans mon Caddie. Aujourd'hui, je ne suis pas fier d'avoir eu raison. On ne peut pas faire marche arrière, le mal s'est installé dans nos habitudes alimentaires depuis trente ans. Un mal qui nous a désinformés, et qui a fini par nous façonner. Le consommateur moderne ne sait plus se nourrir seul, il a perdu toute autonomie et si, d'aventure, il le souhaitait, il serait vite remis dans le droit chemin de la consommation à coups de pseudo-études, favorables au produit critiqué. J'ai alors quitté ce système. L'éducation que ma grand-mère maternelle m'avait donnée ne correspondait plus du tout à ce que j'étais devenu.

LA LIBERTÉ A UN PRIX

J'ai donc repassé un titre, niveau DUT, de formateur professionnel pour adultes et me suis spécialisé dans le changement de comportements alimentaires (CCA).

Lorsque j'ai quitté mon ancienne vie et le monde du marketing, je n'ai pas faibli sous les menaces déguisées en conseils. Je devais comprendre qu'après avoir craché dans la soupe et être passé de l'autre côté, il n'y aurait aucune possibilité de revenir en arrière, aucune chance de retrouver un travail dans une agence de communication. Cela m'était bien égal, ma décision était ferme et définitive. Je savais que le formateur que je devenais s'était donné pour mission de dénoncer le système alimentaire actuel et que cela marquait un tournant dans ma carrière.

Je rejoignais donc un côté de la force qui n'attend pas de louanges, de récompenses ou de prix. Un monde, parfois à l'opposé des instances de décision alimentaires et, finalement, nullement enrichissant pour son auteur. Rien de gratifiant en somme, mais la liberté a un prix.

Après des années en tant que formateur, j'ai une nouvelle fois changé de paradigme. Mon nouveau métier devra couper tout lien avec l'alimentation. Pourquoi cela ? Pour profiter de mon temps libre à écrire des livres, à faire des émissions de radio ou de télévision sans devoir me taire devant la main qui me nourrit. Grâce à ce nouveau mode de vie, j'ai eu le privilège de refuser des tables rondes, des formations ou des conférences lorsqu'il y avait conflit d'intérêts ou lorsque mon interlocuteur reconnaissait mon travail d'investigation et d'information, mais tentait de me dissuader d'aborder les sujets qui pourraient fâcher les prescripteurs de l'événement.

DÉSILLUSION PERSONNELLE

Après avoir définitivement arrêté le lait, ma deuxième initiative a été la réduction, sinon l'arrêt du sucre et des glucides raffinés. C'était il y a bien longtemps et peu de gens comprenaient pourquoi je manifestais tant de méfiance à l'égard du sucre ; pourquoi je me privais de cette facilité, de cette abondance et de ces promotions qui dégoulinent des grandes surfaces. Les recommandations officielles continuaient à raconter leurs belles histoires sur le sucre, en imposant une vision publicitaire élogieuse. À leurs yeux, le sucre est la vie, le goût et une forme d'énergie vitale indispensable à l'être humain s'il ne veut pas être carencé. Mais

rien ne m'a fait changer d'avis. Ma décision était prise. Le sucre et moi, c'était l'histoire d'une grande désillusion. La fin d'une tolérance envers tout mensonge. La fin d'une acception pour le mépris de l'intérêt général ! Le début d'une vie sans ingérence agroalimentaire… et de tout aliment « moderne ».

Même s'il est vrai que l'homme consomme du sucre depuis longtemps, sa source était essentiellement dans les fruits[1] et les légumes, sous la forme de glucides naturels. L'industrie sucrière est arrivée bien plus tard. Qualité et quantité ont été modifiées par une industrie qui a très vite compris son aspect addictif. Cette substance ajoutée insidieusement dans tous nos aliments est certes rentable pour un industriel, mais elle nous empoisonne. Notre envie naturelle de sucre est devenue une faiblesse identifiée et cultivée par une industrie agroalimentaire avide de consommateurs réceptifs à ses produits.

Toujours plus de sucre – y compris dans les aliments où l'on ne l'attend pas, comme les préparations à base de viande ou de poisson, la charcuterie ou les légumes en boîte – a fait de notre alimentation un mélange de produits « transformés ». Pourtant le sucre n'est pas caché, il s'affiche sous nos yeux et le marketing nous a habitués à ne pas nous inquiéter de ce détail. Un produit met en avant la marque, des photos, du graphisme, des couleurs et des allégations qui détournent notre attention. Pour tout service marketing, seuls comptent la notion de goût et de plaisir et de belles promesses de rentabilité.

1. Les fruits que nos ancêtres mangeaient étaient issus de la cueillette. Ces fruits n'ont rien à voir avec des fruits de vergers qui sont le résultat de croisements divers en vue d'apporter toujours plus de rentabilité et de saveur sucrée.

MON ENVIE DE CHANGEMENT

J'AI CHANGÉ

Mon changement de vie n'est pas un hasard. J'ai dû réapprendre avec des doutes et des certitudes, mais toujours en quête d'une source d'information éloignée de tout conflit d'intérêts. Cela n'a pas été facile. J'ai mis quinze ans pour « digérer » les aberrations du système actuel, pour réapprendre l'aliment, pour décoder la réelle motivation de pseudo-études, pour confirmer mes choix dans l'intérêt de ma santé et non dans celui des multinationales. Au début, il n'a pas été facile de convaincre mon entourage. Pas facile de déprécier tout ce que l'on entend dans les médias. Pas facile de critiquer certains corps médicaux lorsqu'ils récitent, comme des ventriloques, les préconisations d'une industrie agroalimentaire.

J'ai changé de silhouette et stoppé les médicaments allopathiques. Pourtant, si j'en parle facilement aujourd'hui, je dois avouer qu'arrêter le sucre n'est pas aussi facile que cela en a l'air. Ce plaisir a dû s'exprimer différemment. Pour combler cette part hédoniste incontournable, j'ai dû recréer un univers gourmand et sans sucre. Toutefois, pour quelqu'un d'aussi actif que moi, le plus difficile a été d'apprendre à limiter le stress pour ne pas me ruer sur les produits sucrés. J'ai heureusement découvert, comme on le verra dans ce livre, que le seul fait de « calmer » la surproduction d'insuline finissait par contenir l'envie de sucre. Un cercle vertueux qui aide à la guérison. Oui, une guérison… celle de l'addiction au sucre.

Mon expérience professionnelle m'a toujours rendu plus ou moins méfiant vis-à-vis de l'alimentation, et plus particulièrement du sucre et des glucides raffinés. Au fil du temps, une défiance naturelle n'a fait qu'accentuer ma volonté de manger différemment. Ma gourmandise a laissé place à un autre plaisir, celui d'apprécier un aliment pour ce qu'il est, son goût sans artifice, sa texture originelle, son histoire naturelle. C'est devenu une résolution, parfois une obsession. Ainsi, au fil du temps,

j'ai appris à éliminer la notion de « plaisir » artificiel, instauré par le marketing, au profit de celle de petits bonheurs.

Mon métier de formateur m'a imposé de me remettre en question en permanence. Mon alimentation a évolué vers ce que l'on appelle aujourd'hui le *No sugar* (pas de sucre) ou le LCHF – *Low carb high fat* [VOIR GLOSSAIRE, « LCHF »]. Mes convictions se sont enrichies des travaux de scientifiques quelque peu avant-gardistes sur le sujet. J'apprécie chaque jour le travail de terrain d'Elvire Nérin, Thierry Souccar, Lionel Gonnet, Périco Légasse, William Reymond, Gary Taubes, Michael Pollan, Dr Weston A. Price, Dr Laurent Chevallier, Dr Loren Cordain, Dr Anthony Fardet, Dr David Perlmutter, Pr Henri Joyeux, Pr Walter Willett, Pr Robert Lustig, Pr David Ludwig, Pr Karen O'Dea, ou encore Pr Brian Wansink. Dans une société « technophile » comme la nôtre, la science est indispensable pour rassurer et apporter une explication fiable à un public déboussolé. Le savoir-faire et l'expérience des scientifiques me donnent une longueur d'avance, me confortent, à contre-courant de ce que l'on entend.

UNE VIE CONSACRÉE À CETTE CAUSE

Après vingt ans de changements personnels aujourd'hui récompensés et après seize ans de transmission auprès du public, je n'ai jamais arrêté de militer en faveur d'une alimentation qui échappe aux intérêts agroalimentaires. Encouragé par des professeurs, des médecins, des nutritionnistes, des diététiciens, des naturopathes, des journalistes… je persévère dans cette transmission. Elle n'est pas facile, car les moyens de communication sont saturés et parfois inaccessibles. Mais, tous ensemble, nous luttons contre un système financier qui transforme l'alimentation pour la rendre lucrative… à n'importe quel prix. Cette lutte est la nôtre, la vôtre !

Au quotidien, c'est toujours la même constatation. Notre silhouette et notre santé n'intéresseront personne, à part nos proches et nous-mêmes. Notre société de consommation préfère idéaliser une « alimentation plaisir » où le sucre a la première place. Pour notre bien, un nouveau

mode de vie doit changer tout cela. Ceux qui, comme moi, ont vu leur santé s'améliorer et leurs kilos fondre lentement et sûrement, ont fini par convenir que notre alimentation reste notre principale médecine.

J'ai voulu témoigner et faire partager ce que tant de consommateurs cherchent à réaliser aujourd'hui : changer de mode alimentaire. Une conversion pour maigrir, guérir et souvent les deux à la fois.

Je me suis senti bien seul parfois, mais cela a changé. Un mouvement est né. Le consommateur veut savoir. En 2010, mon envie de transmettre le savoir-faire de l'ancien consultant en marketing visuel et l'ancien formateur en changements de comportements alimentaires m'a poussé, le plus naturellement du monde, à créer le mouvement de la « désobéissance alimentaire ». Une première étape qui m'a permis de transmettre la possibilité d'une réelle autonomie alimentaire.

Dans les faits, la désobéissance alimentaire[1], c'est s'informer pour :

- oser échapper aux modes alimentaires, dictées par le marketing ;
- comprendre l'urgente nécessité de refuser d'être gavé comme des oies ;
- revenir à une autonomie alimentaire, déconnectée de tout intérêt industriel ;
- ne laisser aucune instance se substituer au bon sens ;
- revenir à des achats réellement souhaités, non conditionnés ;
- pratiquer une cuisine rapide, simple et modeste ;
- délaisser tout ce qui encourage à la surconsommation.

Cette envie de changement est superbement bien illustrée par une citation de Michael Pollan[2] : « Ce que l'on ne mange pas est peut-être plus important que ce que l'on mange. »

1. Découvrez www.desobeissancealimentaire.com.
2. Michael Pollan, *Nutrition, mensonges et propagande*, Thierry Souccar Éditions, 2008.

Désobéissance tout en nuance !

Toutefois, attention aux termes. Je ne suis pas contre l'industrialisation de la chaîne alimentaire, mais contre l'aliment industriel ! En d'autres termes, si, pour rester rentable, un artisan ou une petite PME automatise le processus de fabrication d'un aliment « artisanal » sans déstructurer, raffiner, utiliser de l'intensif et/ou casser l'intégrité de l'aliment, il reste un produit artisanal mécanisé et non un produit industriel. C'est important de comprendre cette nuance. La mécanisation ne doit pas exclure des matières premières de qualité, ne doit pas dégrader la matrice de l'aliment, ne doit pas user de modes de culture ou d'élevage intensifs et, le plus important, ne doit pas remettre en cause une recette originale. Un exemple : des biscuits artisanaux, ce sont des œufs frais, du beurre frais, des farines et sucres riches en minéraux. Des biscuits industriels, ce sont des ovoproduits, des poudres de lait, des farines et sucres raffinés, des glucoses fructoses, amidons, fécules, fibres, di-ester, huiles de palme et j'en passe !

UN RÉGIME COMME UN AUTRE ?

Tous les régimes font perdre du poids, mais rares sont ceux qui, d'une part, se concentrent sur votre santé et, d'autre part, savent quoi vous proposer après la première perte de poids ! Ils manquent souvent de solutions pérennes pour maintenir cette « fonte » soudaine et brutalisante. C'est d'autant plus vrai pour les régimes dissociés ou hypocaloriques qui n'apportent pas grand-chose à part de dangereuses contraintes. Qu'un régime soit hypolipidique (sans graisse) ou hypocalorique (pauvre en calories), ce que l'on ne dit pas, c'est que ce genre de régimes favorisent la perte d'eau, de minéraux, de muscles et n'arrivent pas à déloger le principal ennemi : la graisse adipeuse (viscérale) – la moins visible et la plus dangereuse.

Ce livre propose un éclairage simplifié sur le fonctionnement du corps afin de changer de comportement, de prendre soin de sa santé et de

perdre les kilos en trop pour revenir à un poids de forme. L'idée est de manger différemment, plus sainement et plus sereinement, en dehors des dogmes établis par les industriels et les informations nutritionnelles inspirées par les lobbies.

Toutefois, il faut raison garder. Toute évolution du mode alimentaire nécessite une volonté de la part du consommateur. Sans volonté, sans décision de changement, il ne peut y avoir de résultats. Je n'ai aucun régime « flash » miracle – aux effets yo-yo dévastateurs – à vous dévoiler.

Mais au fait, de combien de sucre avons-nous besoin par jour ? Zéro ! Aucun, en effet, et ce malgré une quelconque recommandation nutritionnelle qui prétendrait le contraire. Il est peut-être temps de balayer cette idée saugrenue qui laisse penser que le sucre serait une source énergie idéale pour grandir, vivre… ou encore mieux travailler à l'école.

Le professeur endocrinologue Robert Lustig est formel : « Il n'y a aucun processus biologique dans le corps qui nécessite de sucre alimentaire. Un foie a une capacité de métaboliser un peu de sucre, mais pas trop, sinon cela crée des problèmes[1]. » On parle alors de maladies « métaboliques ». Pourtant, la promotion des féculents et des laitages, l'éloge des jus de fruits et boissons sucrées sont omniprésents, l'apprentissage de recettes sucrées est sur toutes les chaînes de télévision.

COMMENT EST NÉ CE LIVRE

En 2014, je proposais une conférence « Pourquoi grossit-on ? » sur le thème suivant : « Depuis soixante-dix ans, la plupart des croyances alimentaires en matière de régimes sont axées sur des concepts non vérifiés, non scientifiques, mais surtout étroitement liés à l'industrie agroalimentaire. Qui n'a jamais entendu dire que pour maigrir, il suffisait de réduire sa consommation de calories et d'augmenter l'activité

1. Professeur Robert Lustig, professeur d'endocrinologie pédiatrique (université de Californie du Sud), militant antisucre virulent et très médiatique. Documentaire *Le Sucre : la guerre est déclarée*, présenté par Nigel Latta, réalisé par Cameron Benett.

sportive ? Mais c'est malheureusement faux ! Basée sur une théorie fantasque, voire fumiste, selon laquelle notre corps fonctionnerait comme une machine, avec des calories absorbées et des calories dépensées pour en faire un bilan énergétique négatif ou positif, l'industrie du régime a d'une part enrichi toute une économie (allant de l'aliment à la salle de sport) et a finalement échoué face au nombre croissant d'obésité, de maladies cardio-vasculaires et de cancers… Découvrez enfin une vérité. »

L'intérêt des consommateurs a été immédiat. Comme il était difficile d'expliquer ma démarche militante contre l'agroalimentaire, j'ai préféré l'aborder à travers le prisme d'un régime esthétique et santé.

En 2016, un coach sportif ayant assisté à mes conférences m'a demandé de l'accompagner dans sa quête de perte de poids durable, saine et sans effet yo-yo. De cet échange est né un coaching en ligne, sur Facebook, entre lui et moi. Cet échange, ouvert au public, est retranscrit dans mon blog sous le nom de « Lionel, Objectif Plume ![1] ».

C'est lui, qui 14 kg plus tard – comme d'autres « désobéissants », contents d'avoir perdu, en fonction de leurs objectifs, entre 6 et 30 kg – m'a soufflé l'idée d'écrire ce livre. Pendant un an, il m'a encouragé à « expliquer comment s'y prendre au quotidien… mais surtout apprendre à cuisiner sans suivre de recettes afin de changer de mode alimentaire ».

Je savais que l'écriture ne serait pas facile. Tout dire, le plus simplement possible. Tout expliquer en passant d'un mode oral présentiel à un mode écrit distanciel. En d'autres termes, ne pas avoir son interlocuteur en face. Sacré challenge pour un formateur.

1. Article « Lionel veut maigrir… son aventure sur Facebook » (7 octobre 2016) à lire sur : www.stefaneguilbaud.com/blog

PARTIE 1

INDIGNATION

CHAPITRE 1

LES MENSONGES ALIMENTAIRES

« Si tu veux connaître quelqu'un, n'écoute pas ce qu'il dit, mais regarde ce qu'il fait. »

Dalaï-lama

L'AGROALIMENTAIRE : UNE AMIE QUI NE NOUS VEUT PAS DU BIEN !

Le monde paysan est en jachère. Acteur malgré lui d'une mondialisation incontournable, l'agriculteur des années 1970 a dû se plier aux contraintes dictées par des spécialistes en blouse blanche. Très vite, la technologie a créé une production massive, source de profit et de convoitise. Derrière les bleus de travail se cachent désormais des costumes cravates saisis par la fièvre spéculative. La finance pilote le marché. Fini les chevaux de trait, les cultures respectueuses des cycles, les semences maison et les petites exploitations. De puissants groupes, anciens fabricants