

Adapter l'Assiette Ressourçante pour les victimes de glycémie instable. La plateforme *Décrochez-des-Sucres*

Vous êtes un mangeur de profil « pancréas fragile ». Vous souhaitez agir sur cette fragilité acquise, mais vous n'êtes pas prêt à entamer une cure Décrochez-des-Sucres, ma version ressourçante du système low-carb-high-fat. C'est trop radical à vos yeux. Ou encore, vous venez de suivre cette cure pendant quinze jours. Avec succès ! Ce n'est pas tenable sur la durée. Comment poursuivre ? Dans l'un et l'autre cas, je vous propose de suivre cette Plateforme-ci. Elle peut alors tenue trois mois ou plus. Les douze critères sont classés par priorité, en cinq classes. Ciblez-les dans l'ordre, si vous ne les suivez pas tous.

❶ CUISINE NATURE

Le minimum minimorum est de respecter les sept clés de la *Cuisine Nature* résumées p. 171 et sur le blog du livre; en modulant selon les quelques paramètres qui suivent. Si vous êtes assez initié pour pratiquer des nourritures vraies (l'Assiette Ressourçante décrite dans le topo du même nom), l'effet bénéfique de ce plan alimentaire sera démultiplié.

❷ GRAISSES & PROTÉINES

2a. Ciblez des **graisses originelles**. Tant que les signes de fatigue organique perdurent, consommez pour moitié des graisses saturées (beurre, huile de coco, etc. - voir liste page 173) et pour moitié les versions monoinsaturées (olive, graisse de palme non hydrogénée, etc.). Les huiles polyinsaturées (colza, etc.) sont employées en microdoses.

2b. Le **petit déjeuner** doit être particulièrement riche en protéines et graisses (voir exemples page 112). Les protéines pourraient être végétales, mais ces dernières sont plus difficiles à métaboliser, quel que soit le profil, si vous êtes en fatigue organique. Il est donc capital de faire confiance le matin, dans un premier temps, aux graisses saturées et aux protéines animales.

2c. Consommez au moins **4 cuill.s. par jour** de matière grasse, en ajout des graisses naturelles des aliments naturellement gras (viandes, amandes, etc.). Vous ne grossirez pas, vous risquez même de mincir, si vous respectez les limites de sucres de ce programme.

❸ CAFÉ & EXCITANTS

Limitez au minimum le café ou le thé noir (deux tasses par jour); le vin et les alcools (deux verres le soir); les chocolats (100g sur la semaine).

❹ CHRONONUTRITION

4a. Ne sautez pas de repas (organisez-vous au début jusqu'à ce que l'habitude soit installée).

4b. Ne vous laissez pas avoir faim tant que les compulsions alimentaires n'ont pas disparu. Tant qu'elles subsistent, prenez des collations protéinées/salées (voir exemples page 113). Dès que les envies de grignotage se sont amenuisées, laissez passer cinq heures entre chaque prise alimentaire.

❺ SUCRES

5a. Limitez toute forme de **fruit** (frais ou en jus, cuit, cru, etc.) à l'équivalent de deux pommes par jour. Privilégiez les légumes : tous !

5b. Remplacez les farineux blancs par leurs versions complètes.

5c. Réduisez les **farineux** même complets à la portion congrue : le moins possible, sans les éliminer tout à fait (équivalent de 2 cuill. soupe par repas). Chaque repas doit contenir des protéines, des graisses de qualité, des végétaux, un peu de farineux (toujours complets quand c'est possible). Ne consommez des sources de gluten qu'une fois par jour (liste page 107).

5d. On vise réduire à terme toute forme de sucre ajouté, même réputé sain, même les **sucrettes**. Autorisez-vous au début des sucreries cinq fois par semaine, en les consommant après seize heures. Ensuite, réduisez à trois fois par semaine. Vous reprendrez tranquillement quand le déséquilibre sera normalisé. Hors compte de sucre : un peu de miel pour l'*Hydromel* éventuel.

5f. Les boissons sucrées pétillantes sont réduites, dans le but d'être exclues petit à petit, même en *light* (et sans reprise après). Remplacez-les par de l'*Hydromel* (selon ma recette), des tisanes dynamisantes, de l'eau, etc.

ÉCARTS

Autorisez-vous chaque cinquième jour (jours 5, 10, 15, 20, 25 et 30 du mois) plus de sucres que lors de vos jours de *Plateforme Décrochez-des-Sucres* : doubles les doses de farineux et de fruits; accueillez un petit dessert. Ne procédez ainsi que si vous êtes sûr de reprendre sagement le jour suivant, sans vous emballer ou vous culpabiliser. C'est grâce aux écarts que la *Plateforme* est tenable sur la durée, socialement, symboliquement, psychologiquement.