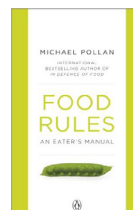


FOOD RULES

Michael Pollan

Livres anglais

Livres français



LES IDÉES

RÉGIME OCCIDENTAL = MALADIES CHRONIQUES

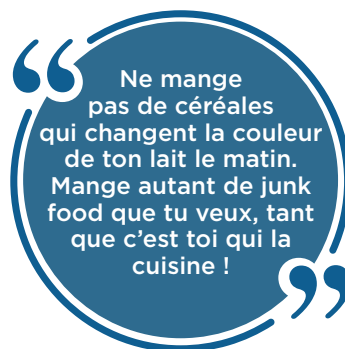


C'est un fait qu'aucune étude ne contredit. **L'alimentation occidentale** - dense en graines raffinées, fritures, viandes rouges, produits laitiers et sucres - **cause les maladies chroniques dont nous souffrons aujourd'hui** (obésité, diabète, cancers, maladies cardiovasculaires). C'est la raison numéro 1 pour laquelle tu DOIS, sans plus tarder, **commencer à t'intéresser à ce que tu manges**. Car non, **ces maladies ne sont pas inéluctables** : elle n'existent pas dans les autres « régimes alimentaires ». D'ailleurs, sortir rapidement de ce mode alimentaire améliore drastiquement l'espérance de vie, **certaines maladies peuvent même être guéries très rapidement**.



IL N'EXISTE PAS DE RÉGIME ALIMENTAIRE PARFAIT

Chaque « peuple » a une façon de manger différente. C'est d'ailleurs incroyable de constater à quel point **les différences de « régime » traditionnels peuvent être énormes**. Très riche en lipides chez les Inuits, en glucides chez les Amérindiens ou en protéine chez les Masai en Afrique. **Aucune des maladies chroniques que nous connaissons n'existent chez ces peuples**. Leur régime est adapté à leur mode de vie. Le notre nous rend malade ...



MANGE DE LA «VRAIE» NOURRITURE

Eh oui, ça peut paraître un peu stupide, mais **une grande majorité de nos aliments est fabriquée et créée par des scientifiques ou des machines**, aliments qui ne sont pas de la vraie nourriture, mais des « **substances alimentaires comestibles** ». La règle de base de M. Pollan est très simple : **Mange de la vraie nourriture** (naturelle, pas industrielle), **pas en énorme quantité** (on mange beaucoup trop aujourd'hui), **principalement des végétaux** (qu'évidemment, nous ne mangeons plus assez !).



MAMIE + PUB + PLACARD + QUALITÉ



Petit-déj comme un roi,
déjeuner comme un prince,
dîner comme un pauvre.

Ne mange pas d'aliments
composés de plus de
cinq ingrédients.



Retiens ces quelques règles très simples : Nous ne sommes **pas censé manger ce que notre grand-mère ne pourrait pas reconnaître**, ni les **aliments contenant des substances qu'un enfant ne pourrait pas écrire ou prononcer**, ni **ce qu'on voit dans les publicités à la télé !** Encore plus simple, **ne mange pas ce qui ne pourrait pas !** (adieu farine, sucre et autres biscuits que tu peux conserver des années dans les placards ! Si ça ne pourrait pas, soit ce n'est pas nutritif, soit c'est blindé de conservateurs) Et surtout, **mange de la qualité, plutôt que de la quantité**. En mangeant un peu moins mais mieux, tu n'affecteras pas ton budget.



C'EST OK DE CRAQUER DE TEMPS EN TEMPS ...

Très honnêtement, je sais que je me brûle les doigts en finissant la-dessus. Mais je te fais confiance, t'aura bien retenu que ce n'est pas L'idée à retenir en priorité ... Si je reformule, le conseil idéal serait plutôt : « **Si ton alimentation est irréprochable, tu peux te permettre, de temps en temps, de ne plus suivre les règles** ». Tout simplement parce que c'est aussi « un peu » important de manger quelques « mauvaises » choses de temps en temps. Pour ma part j'ai une règle très simple : **tout ce que je mange chez moi est 100% sous contrôle, et à l'extérieur, je fais de mon mieux**. On finit avec Oscar Wilde ... :) « **Everything in moderation, including moderation** » !!