

IT STARTS WITH FOOD

Dallas Hartwig & Melissa Hartwig

Livre anglais

LES IDÉES

RECHERCHE SCIENTIFIQUE + ESSAI CLINIQUE + EXPÉRIENCE PERSONNELLE

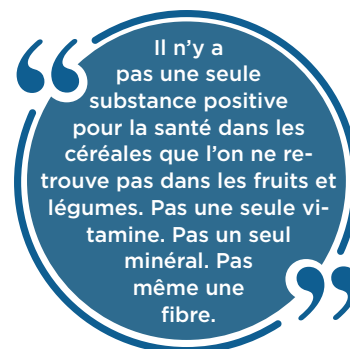


« Chaque bouchée que vous avalez améliore votre santé, ou détériore votre santé. Il n'existe pas de nourriture neutre, il n'existe pas de nourriture Suisse. » Lorsqu'il s'agit de notre assiette, nous devrions être en position de **faire les meilleurs choix possibles**. Or **se reposer uniquement sur la nutrition, science extrêmement récente, est délicat** car nous trouvons très facilement plusieurs thèses contradictoires sur un même sujet. L'idée est donc très simple : **nous devons être beaucoup plus conscient des effets de la nourriture sur notre corps**. Enclenche le mode expérimentation à chaque repas, et quelque soit les conseils que tu reçois, garde toujours un esprit hyper-critique. **Ce qui fonctionne pour ton voisin ne fonctionne peut-être pas pour toi ...**



LES 4 STANDARDS DE LA NOURRITURE

Ce que l'on mange devrait avoir un bon impact sur notre état **mental, hormonal, intestinal et immunitaire**. Or une grande majorité de notre « régime occidental » (qui nous rend malade, voir notes de Food Rules) est littéralement conçue pour **jouer avec notre cerveau** (en nous rendant addict, au sucre par exemple). Elle **dérègle nos hormones** (en créant des résistances à l'insuline et à la leptine), **abîme la perméabilité de notre intestin** et **crée un niveau d'inflammation chronique tellement élevé dans notre corps** que notre système immunitaire ne peut plus réagir face aux attaques courantes de la vie quotidienne...



ARRÊTER DE MANGER LE DÉMON



Il existe une catégorie particulière qui échoue aux quatre standards simultanément. Lorsqu'on parle de ce flou actuel autour la science de la nutrition, tout le monde s'accorde tout de même sur le fait que **le sucre est un fléau pour notre société**. Il rend fou notre insuline, et met un bordel incroyable dans notre flore intestinale. Pour autant, nous continuons d'en manger des tonnes. « D'un point de vue nutritionnel, le sucre est complètement vide. Il n'apporte ni vitamines, ni minéraux. Il n'apporte que des calories, qui sont par définition, vides. » L'alcool fait également un très mauvais score en dérogeant aux quatre standards. Peu importe le type, car **le problème dans l'alcool, c'est l'alcool lui-même** ».



BON OU MAUVAIS ?



Ne laisse pas les fruits remplacer les légumes juste parce qu'ils sont meilleurs ou plus fun à manger. Il n'y a aucun nutriment dans le fruit qu'on ne retrouve pas dans le légume. L'inverse est faux. Donc le légume est obligatoire, le fruit reste optionnel.



Selon les auteurs, les catégories d'aliments qui ne passent pas le test des 4 standards sont : les sucres et sucreries, l'alcool, les huiles végétales, les céréales et légumineuses, et les produits laitiers. Ceux qui respectent les quatre standards sont : les protéines animales (viande, poisson, oeuf), les fruits et légumes, et les bons gras (avocat, olive, huile d'olive, noix, amande, noisette). **Si tu veux améliorer ta santé, choisis donc dès aujourd'hui de piocher de plus en plus dans la seconde liste, et de moins en moins dans la première.**

SUPPRESSION - RÉINTÉGRATION - PRÊT POUR UN WHOLE 30 ?



Parce que oui, c'est quand même le corps du bouquin... **Le whole30 est un programme « reboot » de 30 jours qui consiste à supprimer radicalement** (genre complètement, à 100%) **tous les aliments ne répondant pas aux quatre standards**. L'idée principale étant ensuite de **réintroduire une à une chaque catégorie d'aliments que tu as supprimé et de constater (ou non) certains effets indésirables sur notre santé**. J'ai fait un whole30 en aout 2016, et l'expérience fut très (très) positive. Si tu es intéressé, fais bien attention à ne pas tomber dans le piège classique de tout programme paléo, qui est de continuer à manger autant de viande sans augmenter (grandement) la part de végétaux de ton assiette ! Le whole30, c'est avant tout beaucoup de légumes !