ÉDITION FRANÇAISE

Dr TED NAIMAN • WILLIAM SHEWFELT

LE P:E DIET

TIREZ PARTI DE VOTRE BIOLOGIE POUR ATTEINDRE UNE SANTÉ OPTIMALE



INCLUS : LA MÉTHODE V.L.O.G.

Le plan tout simple pour perdre vos 9 premiers kilos (20 lb)

Traduit de l'anglais par James D. Trépanier

Édition française

LE P:E DIET

Titre original : *The P:E Diet — Leverage Your Biology to Achieve Optimal Health* © Ted Naiman et William Shewfelt.

Traduction française © James D. Trépanier. Tous droits réservés pour l'édition en langue française.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sans l'autorisation écrite des ayants droit.

Ce livre présente l'approche nutritionnelle de ses auteurs à titre informatif. Il ne remplace pas un avis médical personnalisé ; consultez votre médecin pour toute décision touchant votre santé.

Nouvelle édition revue et augmentée — mise en page et table des matières inédites. Illustrations : nouvelles illustrations créées pour cette édition.

AVANT-PROPOS

PRÉFACE DU TRADUCTEUR

Pourquoi ce livre existe en français

Je suis tombé sur *The PE Diet* comme des milliers d'autres lecteurs : un livre auto-édité, vendu simplement, porté par une communauté. Sauf que moi, je l'ai lu avec une question en tête — pourquoi personne ne l'avait traduit en français ?

Alors j'ai écrit aux auteurs, Ted Naiman et William Shewfelt, et je leur ai demandé la permission de le faire. Ils ont dit oui. Le contrat était à l'image du livre : simple. Je traduirais le livre bénévolement ; je pourrais vendre l'édition française ; et sur chaque vente, la moitié des redevances reviendrait à Ted — environ cinq dollars par exemplaire. Sans cette entente, ce livre n'existerait tout simplement pas en français.

Ce que je ne savais pas, c'est dans quoi je m'embarquais. Ted avait tout fait lui-même : le texte, et plus de 500 illustrations créées dans des logiciels de mise en page dont les fichiers, quand ils me sont arrivés, étaient dans un état… disons créatif. Je suis resté bloqué près d'un an. Et les illustrations posaient un problème particulier : leurs étiquettes étaient en anglais, *dans* les images. Une par une, je les ai refaites en français, à la main, image par image. C'était avant l'intelligence artificielle. Ça a pris le temps que ça a pris.

La première édition française est parue comme elle a pu. Elle a trouvé ses lecteurs — en France d'abord, puis au Canada, aux États-Unis et un peu partout en Europe — sans aucune publicité. Mais elle ne rendait pas justice au livre : mise en page rudimentaire, quelques passages traduits trop littéralement, des schémas réduits jusqu'à l'illisibilité. Ted avait fait un livre magnifique ; la version française ne le montrait pas.

Cette nouvelle édition est ma façon de réparer ça. Le texte a été entièrement relu et réécrit comme un éditeur le ferait — pas traduit mot à mot, mais repensé phrase par phrase, dans un français qui se lit aussi bien à Montréal qu'à Paris. Les illustrations sont celles de Ted, toutes, restaurées à leur pleine taille et en couleur premium. Le contenu scientifique n'a pas changé d'une virgule : c'est le même livre. Il est simplement devenu, enfin, le livre qu'il aurait toujours dû être dans notre langue.

Je remercie Ted et William pour leur confiance, et vous, lecteurs des 52 premiers exemplaires : c'est parce que vous l'avez acheté malgré ses défauts que je sais qu'il méritait mieux.

Bonne lecture — et priorisez vos protéines.

James D. Trépanier Montréal

Montréal

LES AUTEURS

TED NAIMAN

Ted Naiman est médecin de médecine familiale certifié, au sein du département de soins primaires d'un grand centre médical de Seattle. Ses recherches et sa pratique sont axées sur la mise en œuvre pratique de l'alimentation et de l'exercice pour l'optimisation de la santé.

Il détient un diplôme de premier cycle en génie mécanique — on le sent dans sa façon d'aborder le corps comme un système. Passionné d'ultimate frisbee, il est aussi bassiste de niveau professionnel à ses heures.

WILLIAM SHEWFELT

William Shewfelt est acteur — on l'a vu en Brody, le Ranger rouge de *Power Rangers Ninja Steel* (2017-2018), rôle qui lui a valu une nomination aux Kids' Choice Awards 2018 —, animateur du *Will to Win Podcast* et de la communauté d'entraînement PrimalBody.co.

En combinant une alimentation de type carnivore, un entraînement stratégique mêlant cardio et force explosive et des objectifs ciblés, il a atteint 5 % de graisse corporelle et guidé de nombreuses personnes vers le succès avec les régimes faibles en glucides.

SOMMAIRE

TABLE DES MATIÈRES

Préface du traducteur
Les auteurs
Prologue

PARTIE 1 — COMPRENDRE

1. Nous ne devrions pas être si malades — 10
2. Simple et pratique — 16
3. Les trois piliers de l'approche P:E — 19
4. Le livre en 2 pages — 21
5. Ce qu'est manger — 24
6. Un regard sur l'évolution — 27
7. Trop de bonnes choses : la priorisation des protéines — 30
8. Stockage d'énergie : le système à deux compartiments — 33
9. Les quatre régimes — 36
10. Toxicité énergétique et résistance à l'insuline — 39
11. Le trifecta : glucides + gras — 44
12. Pourquoi tous les régimes marchent (un peu) — 48
13. Quoi manger, pas combien — 52

PARTIE 2 — METTRE EN PRATIQUE

14. Glucides et glycogène : quantité, fréquence, flexibilité — 56
15. Calculer le ratio P:E — 64
16. Tirer parti des graisses : quoi manger — 69
17. Nourri ou à jeun : le jeûne, exercice métabolique — 73
18. Les protocoles de jeûne, et quelques trucs — 79
19. Les trois types de faim — 82
20. La stratégie, et votre régime de base — 85

21. Plantes, viande, et les macros chiffrées — 89
22. Densité énergétique, satiété, et le plan V.L.O.G. — 92
23. Le résumé en dix points — 96

PARTIE 3 — CUISINER

24. Pourquoi cuisiner, l'équipement, et la poêle — 100
25. Sauté, braise, rôti, grillades — 104
26. Accompagnements et idées sans cuisson — 107
27. Dix recettes — 110
28. Le menu type : une semaine P:E — 116

PARTIE 4 — BOUGER

29. L'entraînement d'adaptation (Demand Training) — 118
30. Pousser, tirer, jambes : les trois mouvements — 122
31. Les mouvements complémentaires — 126
32. La connexion cerveau-muscle, et le Triple Échec — 128
33. Intensité, fréquence, volume ; la progression — 131
34. Le cardio : intensité contre durée — 133
35. Le nano-entraînement : sept minutes — 136

PARTIE 5 — S'AMÉLIORER

36. La constance — 139
37. Ne vous concentrez jamais sur une seule chose — 141
38. À votre tour — 144

AVANT DE COMMENCER

PROLOGUE

Cent patients par semaine. Cinquante semaines par année. Pendant vingt ans.

Environ 100 000 rencontres entre un médecin et ses patients. Et après tout ce temps, une chose continue de me frapper : l'écart vertigineux entre les gens en santé et les autres. Dans la même journée, je peux examiner un athlète de CrossFit au sommet de sa forme — un corps taillé dans le granit, des résultats de laboratoire parfaits — puis, à l'heure suivante, recevoir une personne frêle qui peine à traverser la pièce, avec une liste de problèmes longue comme le bras et une demi-douzaine de systèmes qui lâchent en même temps.

Je ne l'ai pas compris d'un coup. Mais peu à peu, une évidence choquante s'est imposée : la plupart du temps, ce qui sépare les personnes les plus en forme de la planète des plus malades tient à deux choses. L'alimentation. Et l'exercice.

Alors j'ai cherché les différences précises. Qu'est-ce que ces gens en santé mangeaient et faisaient de différent des patients aux prises avec des maladies chroniques ? Les principes que j'ai découverts sont d'une simplicité presque embarrassante — et tout aussi simples à appliquer. Pour l'alimentation, les règles sont si élémentaires que je n'arrivais pas à croire que je ne les avais pas vues plus tôt : visez la densité nutritionnelle — d'abord les protéines et les minéraux — et réduisez les toxines au minimum, à commencer par la toxicité énergétique, celle qui déborde vos capacités de stockage des glucides et des graisses. Pour l'exercice ? Une phrase : générez la tension la plus élevée possible dans tous vos muscles, aussi longtemps que possible, régulièrement.

Pourquoi les gens ne font-ils pas déjà ces choses ? Pour la plupart : ils ne les connaissent pas. Pour les autres : ils hésitent devant l'inconfort passager qu'exigent un entraînement intense et une alimentation digne de notre espèce. Mais pour ceux qui sont prêts à fournir un petit effort, ce livre donne les connaissances de base — le point de départ d'une santé optimale.

Parce qu'au fond, la santé, c'est tout. Sans elle, rien d'autre n'a d'importance. Chaque personne devrait donc en faire une priorité absolue : tirer le maximum de son potentiel de santé. La bonne nouvelle, c'est que c'est facile — à condition de comprendre quelques principes fondamentaux. Ce livre est là pour les expliquer, le plus simplement possible.

LA CONNAISSANCE, C'EST LE POUVOIR. Bonne lecture — et je vous souhaite la meilleure santé qui soit.

— Ted Naiman, MD

PARTIE 1

COMPRENDRE

Pourquoi nous mangeons, d'où viennent l'énergie et les protéines, et comment le monde moderne a dilué les unes dans l'autre.

1 Nous ne devrions pas être si malades

2 Simple et pratique

3 Les trois piliers

4 Le livre en 2 pages

5 Ce qu'est manger

6 Un regard sur l'évolution

7 Trop de bonnes choses

8 Stockage d'énergie

9 Les quatre régimes

10 Toxicité énergétique

11 Le trifecta

12 Pourquoi tous les régimes marchent

13 Quoi manger, pas combien

CHAPITRE 1

NOUS NE DEVRIONS PAS ÊTRE SI MALADES

C'est arrivé lentement. Assez lentement pour qu'on s'y habitue. Pire : on s'est mis à s'y attendre, comme on s'attend à la mort, aux impôts — ou à ce que la tartine tombe du côté beurré.

On tient pour acquis qu'on prendra du poids, doucement, inexorablement, toute notre vie d'adulte. On se dit qu'on aura un « corps de papa » ou qu'on sera « bien en chair » à trente ans, et que quelques décennies et quelques dizaines de kilos plus tard, on deviendra forcément « gros ». Bien sûr, on camoufle : des vêtements plus grands, des chaises plus grandes — tout devient plus grand. On se fond si bien dans le décor que presque personne ne réalise qu'il souffre d'obésité morbide, jusqu'au jour où un médecin le souligne lors d'un examen annuel déprimant et démoralisant. Et même là, l'annonce tombe à plat. Votre IMC est hors norme ? D'accord. Et après ? Il y a bien le sempiternel « mangez moins, bougez plus », ou sa variante encore plus vague : « surveillez vos calories ». Mais vous essayez déjà. C'est comme ça, voilà tout.

Même les chanceux qui restent minces sans effort — merci, la génétique — n'échappent pas à la suite du programme : les maladies chroniques. On est censés regarder nos grands-parents décliner lentement, accumuler la fragilité, les problèmes dentaires, les articulations qui grincent, jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus rien d'eux — puis le déclin cognitif s'installe, et ils nous répètent chaque jour ce qu'ils nous ont dit la veille. C'est comme ça. À 80 ans, une personne sur deux présente un déclin cognitif suffisant pour recevoir un diagnostic de maladie d'Alzheimer. On le sait d'instinct : on voit

tellement de mémoires qui flanchent autour de nous que finir en maison de retraite semble inévitable.

À condition, bien sûr, de vivre jusque-là — sans qu'une maladie cardiovasculaire ou, plus terrifiant encore, un cancer ne nous emporte d'abord. Près d'une personne sur deux, dans le monde moderne, recevra un diagnostic de cancer au cours de sa vie. Et chaque fois qu'on apprend qu'un nouvel aliment « cause le cancer », l'anxiété monte d'un cran… jusqu'au jour où on réalise qu'à lire assez d'études épidémiologiques, à peu près tout cause le cancer. Alors on cesse d'y penser. Ce qui fonctionne à peu près aussi bien que nos tentatives de perdre du poids.

Tout le monde connaît quelqu'un atteint d'au moins une maladie dégénérative chronique — quand ce n'est pas soi-même. Vos reflux gastriques ? Normal, à votre âge ; il y a des pilules pour ça. Votre apnée du sommeil ? Il y a un appareil pour ça — peu séduisant, encombrant, mais un appareil quand même. Vos genoux qui font mal ? À quand remonte la dernière fois où vous avez vu une personne âgée *courir* quelque part ? Voilà. On s'émerveille déjà quand quelqu'un se lève d'une chaise sans s'aider de ses deux bras, ou traverse une pièce sans se courber sur un déambulateur.



Neuf personnes sur dix sont épuisées. Une seule semble énergisée.

Le scénario est écrit d'avance : grossir lentement, tomber malade, s'affaiblir, décliner — jusqu'à la maison de retraite. À moins qu'une crise cardiaque massive, un AVC invalidant ou un cancer incurable ne nous emporte avant. Et nous attendons, sagement, comme la grenouille dans l'eau qui chauffe.



La grenouille dans l'eau qui chauffe : elle ne saute jamais. Nous non plus — tant qu'on ne nous montre pas la sortie.

L'ÉLITE QUI ÉCHAPPE AU SCÉNARIO

Pourtant, une élite semble échapper à tout ça. On les voit à la télévision, dans les films — et, plus rarement, dans la vraie vie. Leur physique tonique et musclé dégage une aura de santé presque palpable ; les regarder marcher donne l'impression d'observer une autre espèce au zoo. Même au repos, ils se tiennent droits, les omoplates serrées, le dos tendu, comme s'ils s'apprêtaient à soulever quelque chose d'absurdement lourd avec l'effort que vous mettriez à soulever un sac de chips.

Comparer leur corps — des abdominaux taillés dans le granit — au vôtre, décidément plus mou, ferait mal… sans les stratégies

d'adaptation habituelles. « Si seulement j'avais le temps de m'entraîner autant qu'eux », vous dites-vous, amer. Évidemment : ces gens-là passent leur vie à la salle de sport, entre six petits repas gastronomiques par jour préparés par un chef privé, et n'oublions pas l'injection quotidienne de testostérone. Si vous aviez leur génétique *et* leur compte en banque, vous seriez magnifique aussi. C'est du moins ce que vous vous répétez, juste assez longtemps pour vous sentir 1 % mieux et passer à autre chose.

POURTANT, VOUS ESSAYEZ

Et personne ne peut dire que vous n'essayez pas. La perte de poids et la santé trônent en tête de vos priorités depuis aussi longtemps que vous vous en souvenez. Vous commencez la journée en beauté : un smoothie léger. Quelques heures plus tard, vous combattez la faim avec une ou deux collations santé — des fruits, des noix ; quoi de plus sain ? Le midi, une salade avec vinaigrette légère, ou un sandwich au pain complet — sans mayonnaise — et des chips cuites au four plutôt que des frites. Le soir, des pâtes ou du riz, avec une portion de protéines de la taille d'une paume — du poulet ou du poisson, parce que vous essayez d'être aussi raisonnable que possible. Vous surveillez les quantités ; votre maigre portion a même l'air plus généreuse dans ces petites assiettes achetées récemment.

Sur papier, votre journée alimentaire est parfaite. Sauf cette faim persistante, le soir, qui vous ramène inévitablement devant le placard de la cuisine à 21 h, une boîte de biscuits vide à la main — la faim remplacée par la culpabilité. Mais au moins, ils étaient sans cholestérol et riches en grains entiers, non ? Vous ne vous êtes pas gavé de gâteaux et de bonbons, quand même.

Vous vous donnez aussi à fond à la salle de sport. Une heure de tapis roulant, quoi qu'il arrive — les douze téléviseurs au mur rendent l'épreuve à peu près supportable. Parfois un cours, à sautiller sur une version accélérée d'une chanson pop, au rythme de votre cœur, en espérant ne pas avoir l'air de vous débattre autant que vous le croyez. Mais entre l'aller-retour et tout le reste, l'exercice devient un gouffre de temps : le quotidien s'érode en quelques fois par semaine. Pas grave, vous avez votre montre connectée : 10 000 pas par jour, le bureau debout, les escaliers — toute la routine.

Et pourtant, vous grossissez. Le petit coin de garde-robe réservé aux vêtements « pour quand j'aurai perdu assez de poids » a envahi la moitié de vos tiroirs. Vous évitez le miroir en pied, et la balance depuis des mois — au fond, vous avez peur de voir le chiffre le plus élevé de votre vie. Votre seul réconfort : ceux qui luttent encore plus que vous. Ils ne sont pas difficiles à trouver — essayez l'épicerie, l'aire de restauration, n'importe quel lieu public. Voir quelqu'un de plus gros que soi procure chaque jour son petit soulagement teinté de pitié. *Au moins, je ne suis pas rendu là. Ces gens-là devraient faire plus d'efforts.*

CE LIVRE EST POUR VOUS

C'est pour **vous** que nous avons écrit ce livre. Oui, vous. Vous avez la volonté. Vous le voulez vraiment, et vous êtes capable de faire ce qu'il faut. En fait, il ne vous manque qu'une chose : une direction précise pour vos efforts. Si vous preniez tout ce temps, toute cette énergie, tout ce dévouement, et que vous les concentriez en un faisceau étroit, au bon angle, vous trancheriez l'épidémie d'obésité comme un fil chaud dans du beurre. Le but de ce livre : transformer vos ressources — qui existent déjà — en une lance fine et mortelle, qui percera une fois pour

toutes le ventre mou de l'obésité et des maladies chroniques, et vous rendra la maîtrise complète de votre composition corporelle.

Les stratégies qui suivent sont tellement simples, tellement pleines de bon sens, que vous vous demanderez pourquoi vous n'y avez pas pensé vous-même. Mais pour les appliquer, il faut comprendre exactement *pourquoi* et *comment* elles fonctionnent. Cela demandera des connaissances — une bonne dose. Nous allons donc alterner : tantôt le zoom sur les détails minuscules de la physiologie humaine, tantôt le recul, pour voir le paysage entier depuis 15 000 mètres d'altitude. Accrochez-vous : vous repartirez de ce livre avec des armes extrêmement puissantes pour gagner — et ne plus jamais perdre — la guerre de la composition corporelle et de la santé. Et, presque aussi important : vous comprendrez pourquoi ça fonctionne.

Attachez votre ceinture. On continue.

CHAPITRE 2

SIMPLE ET PRATIQUE

Ce livre est conçu pour être aussi simple et pratique que possible. Non, ce n'est pas une encyclopédie qui prétend couvrir 100 % des cas. Il donne, sur l'alimentation et l'exercice, ce dont la majorité des gens ont besoin — point. Nous laissons volontairement de côté les références et les détails pour aller à l'essentiel : les concepts de base qui vous permettront de construire le meilleur régime et le meilleur programme d'exercice *pour vous*.



20 % des gestes produisent 80 % des résultats : tout le livre tient dans ce tri.

Tout le monde est différent, et il y aura beaucoup d'ajustements personnels. Mais le modèle de base est le même pour tous. Notre objectif : un livre que chacun peut lire en une heure et refermer avec des idées d'une simplicité redoutable — de celles qui changent une vie — et faciles à mettre en pratique.

LE PRINCIPE DE PARETO : LA RÈGLE DU 80/20

On l'appelle aussi principe 80/20 : 20 % des connaissances produisent 80 % des résultats. 20 % de l'effort, 80 % des bénéfices. Voyez ce livre comme ces 20 %-là : les connaissances qu'il vous faut pour obtenir 80 % des améliorations de santé possibles. Les principes d'alimentation et

d'exercice qui suivent demandent 20 % de l'effort pour 80 % du résultat. Cette efficacité est le cœur du livre — vous la retrouverez partout.

LE PRINCIPE DE PROGRESSION

La progression est un concept crucial. On la comprend facilement avec l'entraînement en résistance : pour progresser, vos muscles doivent affronter un défi sans cesse croissant. Nous verrons plus loin comment et pourquoi, exactement. La progression alimentaire est plus subtile à saisir — mais le ratio protéines/énergie, au centre de ce livre, vous donnera un cadre simple pour améliorer votre alimentation graduellement.

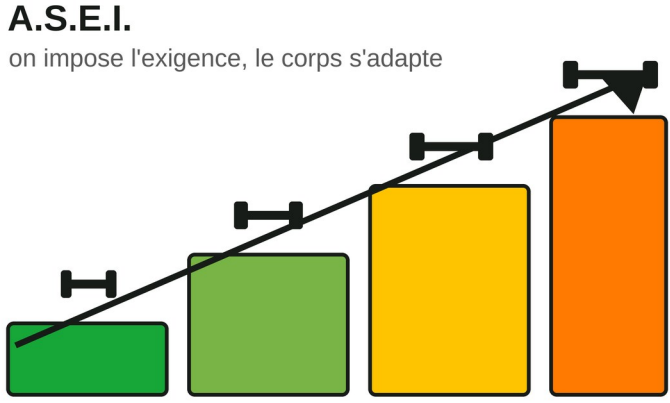
Parce qu'optimiser son alimentation et son exercice, c'est un marathon, pas un sprint. Il ne s'agit pas d'un régime choc ni d'une solution à court terme, mais de s'améliorer lentement, continuellement, par petits changements durables, en avançant pas à pas vers l'objectif.

Nous ne voulons d'aucun programme avec une date de fin. Pas de « cure de 30 jours » ici. Pas de camp d'entraînement de dix jours. Le mot le plus important de ce livre, c'est **durabilité** : mangez et entraînez-vous aujourd'hui comme vous comptez manger et vous entraîner pour toujours. Et cela passe par une série de petits changements positifs et graduels — la progression — dans l'assiette comme à l'entraînement.

LE PRINCIPE A.S.E.I.

Adaptation Spécifique aux Exigences Imposées. Nous y reviendrons tout au long du livre. Vous voulez brûler davantage de graisses plutôt que du glucose ? Mangez moins de glucides : votre corps n'aura d'autre choix que de s'adapter à cette exigence. Vous voulez plus de muscle ?

Il faut signaler à votre corps qu'il n'a pas le choix : s'adapter… ou mourir. L'humain est incroyablement adaptable — nous pouvons vivre dans presque tous les environnements, avec presque tous les régimes.



A.S.E.I. — imposez l'exigence, le corps s'adapte.

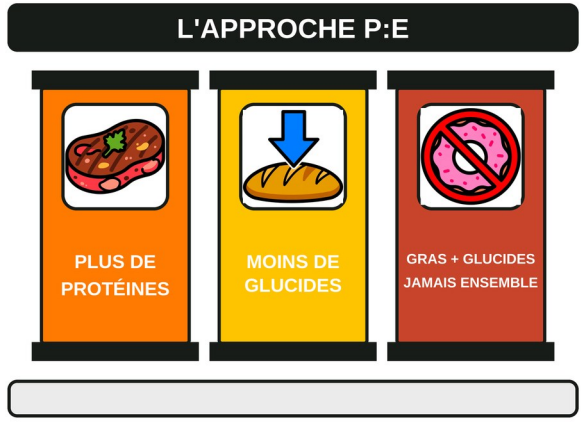
Servez-vous de cette adaptabilité : c'est elle qui améliore la santé. Elle demande généralement un certain inconfort, alors apprenez à sortir de votre zone de confort. Croyez-nous : l'inconfort passager de ces changements n'est rien, comparé à la souffrance permanente des maladies chroniques que vous éviterez.

CHAPITRE 3

LES TROIS PILIERS DE L'APPROCHE P:E

PILIER 1 — AUGMENTEZ LE POURCENTAGE DE PROTÉINES

Vous le découvrirez très bientôt : la quantité que vous mangez dépend entièrement de *ce que* vous mangez. Choisissez délibérément des aliments riches en protéines, et vous mangerez automatiquement moins. Si cela vous semble encore flou, pas d'inquiétude : c'est exactement ce que la première partie de ce livre va démontrer.



Plus de protéines. Moins souvent de glucides. Jamais glucides et gras ensemble.

PILIER 2 — DIMINUEZ LA FRÉQUENCE DES GLUCIDES

Mangez des glucides moins souvent, et votre corps devient « adapté aux graisses » : capable de fonctionner en brûlant vos réserves, sans apport constant de glucides. Que le début soit difficile est en soi révélateur : c'est un véritable exercice métabolique — de la musculation pour votre métabolisme. Renforcez-le, et vous récolterez la stabilité de la glycémie et de l'humeur, et la liberté de vivre sans être l'esclave des repas et des collations. L'inconfort passager de l'adaptation vaut largement ce prix. Nous y arrivons dans quelques pages.

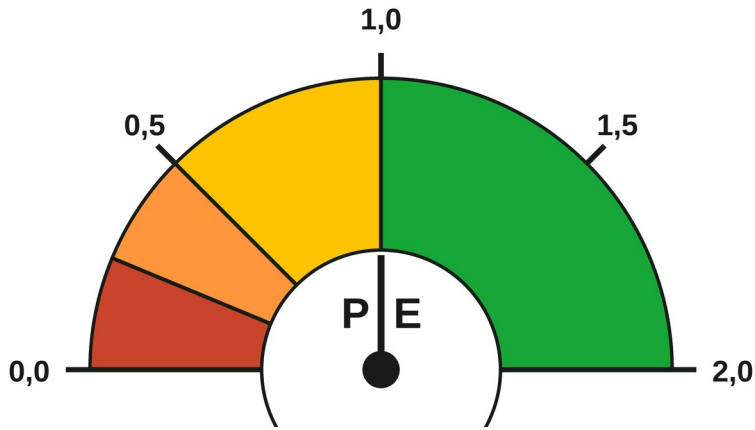
PILIER 3 — ÉVITEZ LES ALIMENTS À LA FOIS RICHES EN GLUCIDES ET EN GRAS

Les aliments simultanément riches en glucides et en graisses — et très denses en énergie — n'existent presque pas dans la nature. Ils sont délicieux, et addictifs. Ils court-circuitent complètement la satiété et mènent impitoyablement à la suralimentation. Nous verrons comment ce piège fonctionne, et quels aliments il faut réduire — et pourquoi.

CHAPITRE 4

LE LIVRE EN 2 PAGES

Tout ce livre tient en une idée simple. Commençons par le commencement : d'où viennent l'énergie et les protéines ?



Le ratio P:E compare les protéines à l'énergie — gras plus glucides. Visez 1,0 et plus.

Les plantes captent l'énergie du soleil et la stockent dans les glucides et les graisses. Du sol, elles tirent l'azote et les minéraux qui serviront à fabriquer des protéines. Nous, les animaux, devons manger d'autres êtres vivants pour obtenir à la fois cette énergie et ces matériaux de construction.

OÙ LE PROBLÈME COMMENCE

Les ennuis commencent quand nous extrayons des plantes une énergie presque pure : sucre, farine, huiles raffinées. Cette énergie est devenue bon marché — et très profitable. Résultat : les protéines et les minéraux se diluent tout au long de la chaîne alimentaire. Et pour

obtenir les nutriments qu'il lui faut, votre corps vous pousse à manger toujours plus d'énergie. C'est la dilution des protéines.

EN 10 SECONDES — Votre corps mange jusqu'à ce qu'il ait ses protéines. S'il doit traverser un océan de glucides et de gras pour les trouver, vous engraisserez en chemin.

POURQUOI ON EN REDEMANDE

Notre cerveau adore l'énergie concentrée — surtout les graisses et les glucides ensemble. Cette combinaison, presque inexistante dans la nature, déclenche sa plus forte récompense. Elle nous a gardés en vie quand l'énergie était rare. Dans un monde où elle est partout, elle nous pousse à manger encore.

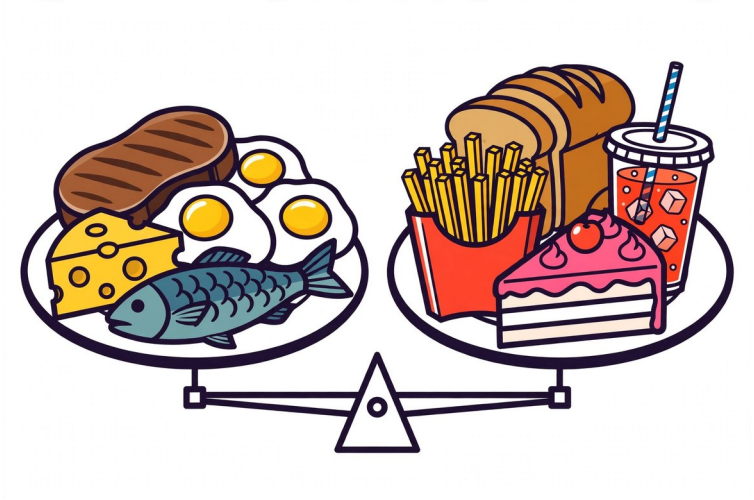
LA CONSÉQUENCE : LA TOXICITÉ ÉNERGÉTIQUE

Près de 90 % d'entre nous absorbent trop d'énergie et ne sont plus en bonne santé métabolique. À la clé : obésité et maladies chroniques. Tout le reste du livre est la réponse à ce seul problème.

LA SOLUTION, EN TROIS GESTES

1. Visez les protéines et les minéraux d'abord. La satiété vient des nutriments, pas des calories.

2. Méfiez-vous du tiercé de l'industrie : glucides + gras + haute densité énergétique.



D'un côté, ce qui construit le corps ; de l'autre, ce qui le remplit.

3. Réduisez la fréquence des glucides. Votre corps réapprendra à brûler ses propres graisses.

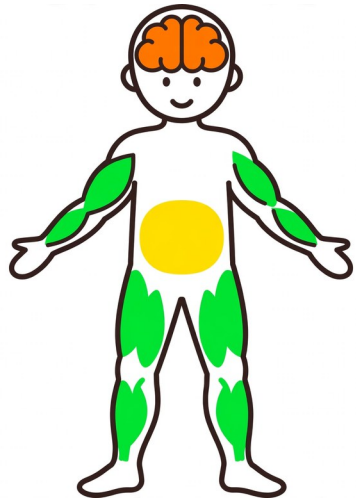
Et n'oubliez pas les muscles : vous ne garderez une masse maigre élevée que si vous l'exigez de votre corps — pousser, tirer, et les jambes contre la gravité. Trois mouvements. C'est tout.

À RETENIR — Plus le ratio protéines / énergie de ce que vous mangez est élevé, moins vous aurez à penser aux quantités : la faim s'occupe du reste.

CHAPITRE 5

CE QU'EST MANGER

Commençons par le commencement, le plus simplement possible.



Un seul corps à nourrir : un cerveau, des muscles à entretenir, des réserves à gérer.

Les plantes sont des *autotrophes* : elles fabriquent leur propre nourriture. Avec le carbone, l'hydrogène et l'oxygène — les trois éléments de base de tout ce qui vit sur Terre, tirés de l'air et de l'eau — plus l'énergie du soleil, elles produisent tout ce qu'il leur faut. Et dans le sol, elles puisent l'azote, indispensable aux protéines, ainsi que quelques dizaines d'autres éléments sous forme minérale.

Parce qu'elles savent fabriquer de la nourriture, les plantes sont la base de toute l'alimentation animale sur Terre. Ne vous y trompez pas : ce n'est pas un rôle qu'elles ont choisi. Les plantes veulent vivre, comme nous tous, et elles déploient des systèmes de défense chimiques élaborés pour éviter d'être mangées. Mais les herbivores sont, en

réalité, les prédateurs des plantes — et les carnivores, les prédateurs des herbivores. Les plantes se trouvent simplement au bas de l'échelle.

HERBIVORES, CARNIVORES, OMNIVORES

On classe les animaux en herbivores (qui mangent des plantes), carnivores (qui mangent des animaux) et omnivores (qui mangent de tout). En vérité, tous les animaux sont omnivores quand ils ont assez faim — ils ont simplement des préférences. Tout carnivore finira par manger de la matière végétale, tout herbivore finira par manger de la matière animale. Le véritable omnivore, lui — l'humain en est un — mange avec plaisir les plantes *et* les animaux. Dans tous les cas, les plantes sont à la base de la pyramide, et tous les animaux mangent d'autres êtres vivants pour survivre.

L'ÉNERGIE : DES LIAISONS CARBONE

Les plantes stockent l'énergie. Elles capturent le carbone du dioxyde de carbone présent dans l'air et s'en servent pour stocker l'énergie solaire dans des liaisons chimiques à haute énergie, entre atomes de carbone. Ces chaînes de carbone forment deux grandes familles : les **glucides** (comme le glucose), solubles dans l'eau — et les **graisses**, qui ne le sont pas, comme l'huile refuse de se mélanger à l'eau.

Tout ce qui peut « brûler » comme carburant dans un corps est, au fond, un glucide ou une graisse créés par une plante. « Brûler » veut dire oxyder : ajouter de l'oxygène, rompre les liaisons carbone, libérer l'énergie — avec pour seuls déchets du dioxyde de carbone et de l'eau. C'est ce qui se passe dans vos **mitochondries**, les petites centrales énergétiques de chacune de vos cellules : vous mangez des glucides et des graisses, vous rompez leurs liaisons grâce à l'oxygène que vous respirez, vous récupérez l'énergie — et vous expirez le CO_2 et l'eau

restants.

Voilà ce que sont réellement les glucides et les graisses : de l'énergie solaire en conserve, emballée par les plantes dans des liaisons carbone. Toute vie animale sur Terre brûle, en permanence, des glucides et des graisses fabriqués par des plantes.

MAIS CONSTRUIRE UN ANIMAL DEMANDE PLUS QUE DE L'ÉNERGIE

Il faut une tonne de protéines, et quelques minéraux. Là encore, tout part des plantes — mais cette fois, la matière première vient du sol : l'azote, essentiel à tous les acides aminés, les briques des protéines. Les plantes absorbent l'azote et les minéraux du sol, construisent leurs acides aminés, puis leurs protéines.

Les herbivores mangent les plantes : glucides, graisses et protéines passent chez eux. Les carnivores mangent les herbivores : tout remonte d'un échelon dans la chaîne alimentaire. Et quand un être vivant meurt — plante ou animal —, les champignons et les bactéries le décomposent, et l'azote et les minéraux retournent au sol. Un système plutôt bien fait, non ?

Conséquence importante : chaque plante, chaque animal contient *une certaine quantité de protéines* et *une certaine quantité d'énergie non protéique*. Votre corps aussi. Or votre objectif de composition corporelle de base devrait être la masse maigre la plus élevée pour la masse grasse la plus faible — autrement dit, le meilleur rapport protéines/énergie *de votre propre corps*. Ce concept de rapport va nous suivre partout.

CHAPITRE 6

UN REGARD SUR L'ÉVOLUTION

Les humains sont des chasseurs-cueilleurs depuis au moins 2,5 millions d'années. L'agriculture, elle, n'a été inventée qu'il y a environ 10 000 ans. La pomme de terre n'est arrivée en Europe qu'il y a quelque 400 ans, le chou frisé sur le continent américain il y a peut-être 200 ans. À l'échelle de l'évolution d'Homo sapiens, domestiquer plantes et animaux est une technologie dernier cri. Avant cela, nous mangions uniquement ce que nous pouvions chasser et cueillir.



Trois ères, une même assiette qui se dilue : les protéines cèdent la place à l'énergie.

Imaginez qu'on vous dépose au hasard sur la planète, à une saison au hasard, avec pour tout équipement une lance et un pagne. Croyez-le ou non : plus de 98 % des plantes sur Terre sont non comestibles, voire toxiques pour l'humain. Si vous en doutez, sortez et goûtez votre aménagement paysager.

Il va donc de soi que les humains d'avant l'agriculture mangeaient principalement des animaux — et donc un régime très riche en protéines. Une carcasse animale moyenne fournit plus de protéines que d'énergie (de graisse). Les chasseurs-cueilleurs du paléolithique avaient des protéines en abondance ; c'est l'énergie qui, souvent, venait

à manquer.

NOTRE SUPERPUISSANCE : LA TECHNOLOGIE

Les humains ont toujours utilisé la technologie pour se nourrir — c'est notre superpuissance. Nous n'avons ni dents ni mâchoires particulièrement puissantes. Nous ne sommes ni très doués pour surprendre les animaux, ni pour les rattraper à la course. Aucune partie de notre corps n'est spécialisée pour chasser ou tuer. Nous ne digérons pas la cellulose comme les herbivores, et nous ne déterrons pas les tubercules comme certains omnivores. Mais nous avons l'intelligence, la capacité de planifier et de coopérer en groupe, et celle de fabriquer des outils. Nous excellons aussi à *lancer* des choses — armes comprises — avec plus de force et de précision que n'importe quel animal.

Nous avons inventé des lances pour tuer des animaux. Des outils de pierre pour atteindre les parties grasses des carcasses, comme la moelle et la cervelle. Nous avons cherché l'énergie partout où elle se trouvait — quitte à déterrer des tubercules pour leur amidon ou à affronter les piqûres d'abeilles pour leur miel. Et finalement, nous avons inventé l'agriculture.

L'AGRICULTURE : LA GRANDE DILUTION COMMENCE

Avec l'agriculture, nous avons appris à cultiver l'amidon — les céréales, par exemple. Ces aliments sont faibles en protéines et riches en glucides : l'amidon n'est que de longues chaînes de glucose. L'agriculture a considérablement *dilué* les protéines de notre alimentation, et la santé de notre espèce s'en est ressentie. Les anthropologues distinguent au premier coup d'œil les restes d'un

chasseur-cueilleur paléolithique de ceux d'un humain post-agricole : ce dernier était plus petit, avec un cerveau plus réduit et des os et des dents en plus mauvais état. Plus d'énergie, mais moins de protéines et de minéraux : voilà le marché que nous avons conclu.

Un des problèmes de l'agriculture est que nous aimons manger précisément les parties des plantes qui stockent l'énergie : fruits, tubercules, noix, graines. Et nous avons sélectionné nos plantes, génération après génération, pour maximiser ce rendement énergétique. Prenez le maïs : à l'origine, la minuscule tête de graines d'une herbe, à peine de la taille d'un épi de blé moderne. Nous l'avons croisée et recroisée jusqu'à en faire une énorme monstruosité chargée de carbone — un aliment qu'on peut presser pour en tirer du sirop et de l'huile.

LA RÉVOLUTION INDUSTRIELLE : UN PAS TROP LOIN

Finalement, nous sommes allés un pas trop loin : la révolution industrielle, avec le raffinage et le transport en vrac du sucre, de la farine et de l'huile. L'arrivée massive de ces aliments a provoqué une dilution des protéines sans précédent. Le ratio protéines/énergie de nos régimes s'est effondré — et celui de nos corps avec lui.

Si vous choisissez des aliments au hasard dans l'environnement alimentaire moderne, ils auront presque à coup sûr un ratio P:E lamentable. Comparez avec l'ère paléolithique, où la plupart des aliments avaient un excellent ratio P:E.

CHAPITRE 7

TROP DE BONNES CHOSES : LA PRIORISATION DES PROTÉINES

Regardez un graphique de l'obésité sur cinquante ans : tout décolle quelque part dans les années 1970. Zoomez maintenant sur les macronutriments consommés : ce qui s'est passé saute aux yeux. Les glucides ont augmenté. Les graisses ont augmenté. Dans les mêmes proportions, de façon marquée. **Mais pas les protéines.** En quantité absolue, elles ont à peine bougé ; en *pourcentage* des calories, elles ont chuté — d'environ 14 %, proche de la moyenne mondiale, à 12,5 %. Voilà la dilution des protéines, en chiffres.

Que se passe-t-il quand le pourcentage de protéines de vos aliments baisse ? Vous devez manger beaucoup plus d'énergie — glucides et graisses — pour obtenir la quantité de protéines qu'il vous faut absolument. C'est, en grande partie, l'explication de notre épidémie d'obésité moderne.

LA PREMIÈRE RÈGLE DU LIVRE

Il s'avère que les humains, comme beaucoup d'autres espèces, pratiquent la **priorisation des protéines** : nous mangeons, et nous mangeons encore, jusqu'à atteindre une quantité absolue suffisante de protéines — même si cela exige de surconsommer massivement l'énergie au passage. Les méta-analyses sur l'alimentation humaine le confirment : plus le pourcentage de protéines d'un régime est bas, plus les gens mangent d'énergie pour atteindre leur cible de protéines. Et l'inverse est tout aussi vrai : plus le pourcentage de protéines est élevé, moins ils consomment d'énergie.

C'est la première règle de ce livre — et la plus importante : **priorisez les protéines, et gardez élevé le pourcentage de protéines de votre alimentation.** Vous mangerez automatiquement moins d'énergie.

L'ÉCOLOGIE NUTRITIONNELLE, EN DEUX MINUTES

Tous les animaux en liberté doivent combiner leurs aliments de façon complémentaire pour fonctionner au mieux. La science qui étudie l'écart entre ce dont un animal a besoin et ce qu'il obtient réellement s'appelle l'**écologie nutritionnelle**.



Coincé avec de l'énergie sans protéines, l'animal doit surconsommer pour trouver ses protéines.

Imaginez un animal qui a accès à deux aliments : l'un riche en protéines, l'autre riche en énergie. Il existe pour lui un point d'équilibre où il fonctionne de façon optimale — où il prospère et se reproduit le mieux. Ce point varie selon son niveau d'activité et bien d'autres facteurs. En combinant les deux aliments dans les bonnes proportions,

il s'en approche au plus près.

Imaginez maintenant que cet animal n'ait accès qu'à l'aliment riche en énergie et faible en protéines. Le voilà coincé, et il n'a que de mauvais choix : soit il surconsomme l'énergie pour obtenir assez de protéines — la route vers l'obésité —, soit il mange une quantité normale d'énergie et manque de protéines, au risque de mal fonctionner. Ce n'est pas une position enviable… et c'est exactement celle de l'humain moderne dans son environnement alimentaire actuel. Chaque espèce a sa propre « règle de compromis » face à un environnement sous-optimal. Mais chez l'humain, la réponse est claire et constante : nous surconsommons l'énergie pour obtenir nos protéines. À chaque fois.

À RETENIR — Quand vous mangez un aliment faible en protéines, vous devez radicalement surconsommer l'énergie non protéique — glucides, graisses, ou les deux — pour atteindre vos protéines. Ce n'est pas un manque de volonté. C'est votre biologie qui réclame ses briques.

Nous utiliserons bientôt l'écologie nutritionnelle et le ratio protéines/énergie pour évaluer les aliments un par un, puis des régimes entiers. Vous savez maintenant d'où vient cette approche — et pourquoi elle s'appelle P:E.

CHAPITRE 8

STOCKAGE D'ÉNERGIE : LE SYSTÈME À DEUX COMPARTIMENTS

Jusqu'ici, nous avons regroupé glucides et graisses sous une même étiquette : l'énergie non protéique. D'une certaine manière, c'est juste — les deux sont des chaînes de liaisons carbone à haute énergie, fabriquées par les plantes pour stocker l'énergie solaire sous forme chimique. Mais dans votre corps, ils n'ont presque rien en commun, et ils ne sont ni absorbés, ni transportés, ni stockés de la même façon. Comprendre leurs différences est absolument crucial. Plongeons.

Première différence, toute simple : les glucides sont solubles dans l'eau — pensez à une cuillerée de sucre dans votre café. Les graisses ne le sont pas du tout : l'huile et l'eau ne se mélangent pas. Tout le reste découle de là.

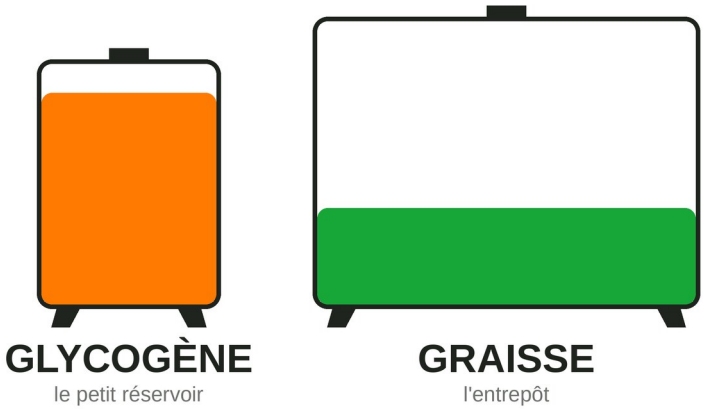
CE QUE LA DIGESTION EN FAIT

Tout aliment est décomposé en unités de base avant d'être absorbé. Les protéines deviennent des acides aminés. Les glucides non fibreux deviennent des sucres simples — glucose, fructose — (les fibres, elles, ne sont pas absorbées : elles traversent et ressortent). Les graisses, consommées sous forme de triglycérides — trois acides gras emballés ensemble — sont décomposées en acides gras individuels.

Ensuite, chaque filière stocke à sa manière : le glucose est rangé sous forme de **glycogène**, dans le foie et les muscles. Les acides gras sont rangés sous forme de **triglycérides**, dans vos cellules graisseuses — les adipocytes.

DEUX RÉSERVOIRS, DEUX LOGIQUES

Vous avez donc deux compartiments de stockage d'énergie complètement séparés. Le glycogène, ce sont de simples chaînes de glucose — une sorte d'amidon humain, identique à celui des pommes de terre. La graisse de vos adipocytes, elle, ressemble beaucoup à de l'huile d'olive.



Le glycogène tient dans un petit réservoir ; la graisse, dans un entrepôt presque sans fond.

Pourquoi deux systèmes ? Parce que chacun a son défaut. Le glucose est *rapide* : vous pouvez le convertir en énergie environ six fois plus vite que la graisse — à haute intensité, et en sprint, vous brûlez du glucose à 100 %. Mais le glycogène est *lourd* : il est entièrement hydraté (c'est de là que vient le mot anglais *carbohydrate*), et cette eau pèse. À énergie égale, le glycogène pèse environ six fois plus que la graisse. Résultat : votre corps stocke à peu près **100 fois plus d'énergie en graisse qu'en glycogène** — à peine ±1 % de vos réserves voyagent sous forme de glycogène.

Et le petit réservoir a une autre conséquence : sans exercice intense, la plupart des gens n'ont de place que pour environ 100 grammes de glucose alimentaire par 24 heures dans le glycogène du foie. C'est minuscule. D'où le concept le plus important du chapitre :

C'EST LE GLUCOSE QUI COMMANDE

Glucides et graisses sont brûlés *réciproquement* — et c'est le glucose, pas la graisse, qui décide quel carburant est oxydé à quel moment. C'est une obligation absolue, parce que le stockage du glucose est minuscule : dès que vous mangez plus de glucose, vous devez immédiatement en brûler plus. Dès que vous cessez d'en manger, vous brûlez davantage de graisse. Un régime riche en glucides peut multiplier par dix l'oxydation des glucides — et diviser par dix celle des graisses, en même temps.

Alors si vous voulez mieux brûler les graisses, la stratégie la plus simple et la plus directe tient en une phrase : **mangez moins de glucides.** Invoquons ici, pour la première fois, notre principe A.S.E.I. — Adaptation Spécifique aux Exigences Imposées. Imposez l'exigence, le corps s'adapte.

CHAPITRE 9

LES QUATRE RÉGIMES

Deux compartiments, deux leviers — glucides et gras — donc quatre permutations de base pour un régime. Les voici toutes.



Deux leviers, quatre régimes : couper l'un ou l'autre fonctionne — la case verte combine les deux, protéines en tête.

1. RICHE EN GLUCIDES / FAIBLE EN GRAS

Le régime amaigrissant « classique ». Son raisonnement était calorique : les graisses contiennent le plus de calories, donc on les coupe. On croyait aussi que la graisse alimentaire bouchait les artères comme la

graisse de bacon bouche un évier. Les deux idées ont mal vieilli. Avec ce régime, vous brûlez surtout du glucose et peu de graisse : on peut y être mince et en santé, mais on dépend du glucose — on mange plus souvent, et quand le glycogène du foie baisse, la glycémie suit… et la baisse de glycémie, c'est la faim.

2. FAIBLE EN GLUCIDES / RICHE EN GRAS

Le régime type Atkins. Beaucoup de graisse alimentaire, mais très peu de glucides : vous brûlez donc réciproquement beaucoup de graisse, y compris la vôtre. Excellent pour devenir un « brûleur de gras » — capable de faire tourner tout son métabolisme sur ses réserves. Des dizaines d'études comparatives le confirment : à perte de poids, le faible en glucides bat le faible en gras, surtout chez les personnes en surpoids. Ce n'est pas un slogan, c'est le résultat répété des comparaisons directes.

3. FAIBLE EN GLUCIDES / FAIBLE EN GRAS

Que reste-t-il ? À peu près les protéines et les fibres. C'est le régime des culturistes en préparation de compétition : extrêmement restrictif, les résultats les plus spectaculaires — la masse grasse la plus basse — et malheureusement la faim la plus forte. Probablement pas durable à long terme. Mais c'est le régime ultime de perte de graisse, et vous avez déjà reconnu l'idée : c'est exactement la stratégie de ce livre — réduire les glucides *et* les graisses ajoutées, en poussant le pourcentage de protéines.

4. RICHE EN GLUCIDES / RICHE EN GRAS

Le pire des quatre — et c'est celui de tout le monde autour de vous. Les anglophones l'appellent *Standard American Diet*, avec un acronyme

cruellement approprié : S.A.D. Glucides élevés → oxydation des graisses basse → toute la graisse que vous mangez est stockée, pas brûlée. Pris séparément, chaque excès passerait ; ensemble, ils produisent une prise de graisse lente et inexorable — en moyenne, aux États-Unis, environ 1,4 kg de graisse par adulte et par an. C'est ainsi qu'une population entière grossit, doucement, jusqu'à l'obésité généralisée.

L'obésité est un point d'équilibre, pas un mystère : le point où l'oxydation des graisses finit par égaler l'apport en graisses, malgré un régime chroniquement riche en glucides. On peut l'inverser par le faible en glucides, par le faible en gras — et la stratégie la plus puissante combine les deux en augmentant le pourcentage de protéines pour la satiété.

CHAPITRE 10

TOXICITÉ ÉNERGÉTIQUE ET RÉSISTANCE À L'INSULINE

Nous faisons face à une épidémie de maladies chroniques. Et chacune des grandes affections de notre époque partage la même association : des niveaux d'insuline chroniquement élevés — la **résistance à l'insuline**, ou hyperinsulinémie.

Vous connaissez peut-être son autre nom : le **syndrome métabolique**, défini par cinq éléments :

1. Obésité abdominale (tour de taille élevé)
2. Triglycérides élevés
3. HDL bas — le « bon » cholestérol
4. Hypertension artérielle
5. Glycémie à jeun élevée

À l'heure actuelle, plus de 80 % des adultes américains présentent au moins un de ces éléments — et une étude récente a montré que seuls 12 % d'entre eux sont métaboliquement sains, sans aucun signe de résistance à l'insuline.

LA CAUSE : DES RÉSERVOIRS PLEINS

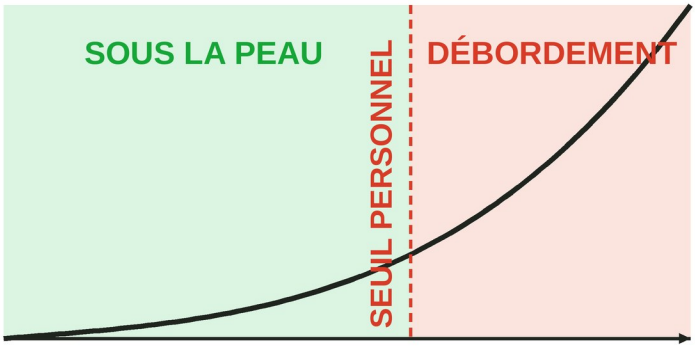
Quelle est la cause du syndrome métabolique ? Simple : vous remplissez votre capacité de stockage d'énergie. Quand les adipocytes se remplissent, ils commencent à refuser le glucose et les triglycérides qui circulent. Si vous continuez à manger plus d'énergie, elle s'accumule dans le sang. L'insuline — une hormone de stockage — signale alors aux cellules d'en prendre davantage, mais le signal reste

vain : les cellules sont déjà pleines. Résultat : une insuline élevée en permanence, et des réserves qui débordent. C'est ça, la toxicité énergétique : essayer de faire entrer plus d'énergie dans un corps que ce qu'il peut contenir.

LE SEUIL DE GRAS PERSONNEL

Vos cellules graisseuses peuvent grossir de façon spectaculaire — mais chacune a une taille maximale. Votre corps stocke d'abord la graisse sous la peau : la graisse sous-cutanée, largement inoffensive. Certaines personnes peuvent créer de *nouvelles* cellules graisseuses ; tant qu'elles le peuvent, elles restent sensibles à l'insuline et métaboliquement saines, même en prenant beaucoup de poids.

Le problème commence quand les cellules sous-cutanées sont pleines et que votre capacité héréditaire à en créer d'autres est épuisée. L'énergie excédentaire déborde alors dans la graisse **viscérale** — abdominale, la fameuse silhouette « en pomme ». Le tour de taille augmente, la résistance à l'insuline aussi. Puis les cellules viscérales se remplissent à leur tour, et le corps pousse la graisse partout où il peut : dans les organes — le foie gras, par exemple — et même dans les parois des vaisseaux. Vous avez atteint votre **seuil de gras personnel** : le plafond génétique de graisse que *votre* corps peut stocker sans danger. Au-delà, c'est le diabète de type 2 : un sang inondé d'énergie en permanence, glucose et triglycérides à la fois.

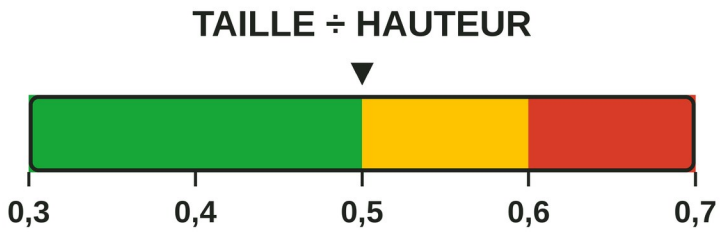


Chacun a son plafond : passé le seuil personnel, la graisse déborde vers les organes.

Ce seuil est un trait génétique, comme la taille ou la couleur des yeux. Certaines personnes peuvent prendre des dizaines de kilos avant de devenir résistantes à l'insuline. D'autres ont un seuil incroyablement bas : quelques kilos de graisse abdominale suffisent. Ce sont les faux minces — *skinny fat* en anglais : d'apparence plutôt mince, peu de graisse sous-cutanée, et un stockage abdominal qu'on ne remarque que si l'on regarde le tour de taille de très près.

COMMENT SAVOIR OÙ VOUS EN ÊTES

Le tour de taille est un excellent indicateur à petit prix de l'état de vos adipocytes abdominaux. L'évaluation la plus simple : le **rapport taille/hauteur**. Mesurez votre tour de taille au niveau du nombril, divisez par votre taille. Sous **0,5**, c'est probablement correct — le plus bas, le mieux. Plus le chiffre monte, plus la probabilité d'hyperinsulinémie monte avec lui.



Tour de taille divisé par la taille : sous 0,5, vos réserves restent probablement du bon côté.

Complétez avec la tension artérielle et une prise de sang à jeun (lipides + glycémie). Les cibles de ce livre :

- **Tension** : sous 120/80
- **Glycémie à jeun** : sous 100 mg/dL (le diabète est diagnostiqué à 126)
- **Triglycérides** : sous 150 mg/dL — idéalement bien sous 100, l'élite sous 70
- **HDL** : 40 mg/dL ou plus chez les hommes, 50 ou plus chez les femmes — le plus haut, le mieux
- **Rapport triglycérides / HDL** : **2,0 ou moins ; 1,0 ou moins, c'est l'élite** ; au-delà de 3,0, c'est un énorme problème. C'est l'un des meilleurs prédicteurs de la sensibilité à l'insuline qui soient — et il ne coûte que deux chiffres que vous avez déjà.

CE QUI EST ESSENTIEL — ET CE QUI NE L'EST PAS

Le diabète de type 2 est entièrement évitable. Regardez ce dont votre corps a absolument besoin : les protéines sont essentielles. Les minéraux sont essentiels — et ils suivent les protéines. Certains gras

sont essentiels — et ils suivent aussi les protéines. Mais deux choses ne sont *pas du tout* essentielles dans l'alimentation humaine : **les glucides raffinés et les graisses raffinées.** Ils n'existent que pour ajouter de l'énergie — souvent en excès.

Alors, comment prévenir tout le spectre des maladies « en aval » de la suralimentation ? Ciblez les protéines, évitez l'énergie ajoutée. En pratique, ça donne toujours la même famille de solutions : faible en glucides, faible en gras, riche en protéines — ou une combinaison des trois. C'est exactement là que ce livre vous emmène.

CHAPITRE 11

LE TRIFECTA : GLUCIDES + GRAS

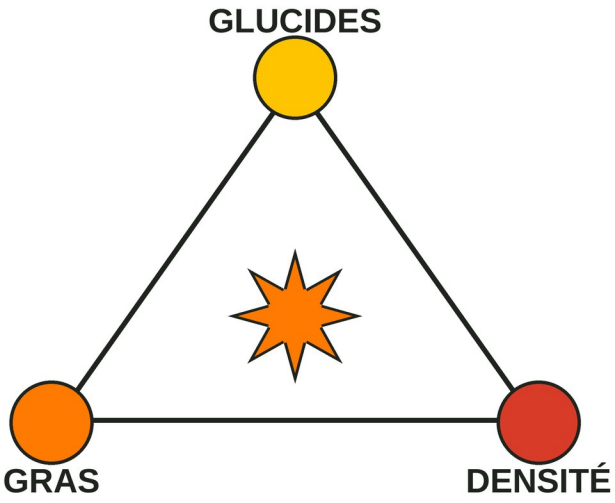
Nous avons établi que nous mangeons beaucoup trop d'énergie, et qu'un grand moteur du phénomène est la dilution des protéines — l'afflux massif de sucre, de farine et d'huiles, les sources d'énergie agricoles bon marché qui composent l'essentiel de l'alimentation moderne. Mais l'histoire ne s'arrête pas là.

Nous, les humains, sommes programmés pour chercher des *nutriments*. Nous avons faim de protéines et de minéraux : les études montrent qu'un régime faible en protéines augmente l'envie de collations salées, et que la restriction de sel augmente les envies de sel. Notre faim de nutriments nous pousse à manger, et à manger encore, jusqu'à obtenir les protéines et les minéraux nécessaires à notre survie. Et symétriquement, nous sommes poussés à chercher de l'énergie. Les deux systèmes coexistent — et le second a une faille.

LA RÉCOMPENSE

Si manger n'était pas agréable, ce serait une corvée comme se brosser les dents — nous oublierions, nous remettrions à plus tard, nous mourrions de faim. Mère Nature le sait : tout ce dont nous avons évolué pour avoir besoin vient avec une récompense intégrée. La procréation en est l'exemple évident. Manger de l'énergie aussi : les glucides récompensent. Les graisses récompensent. Mais le plus récompensant de tout ? **Les glucides et les graisses ensemble.** Et l'aliment le plus récompensant sur Terre ajoute le troisième facteur : glucides élevés + graisses élevées + **densité énergétique élevée**. Chimie pure de la dopamine, un mécanisme cousin de celui des

drogues.



Glucides + gras + densité : la combinaison que le cerveau récompense le plus — et que la nature ne sert presque jamais.

Les études le montrent crûment : donnez un régime riche en glucides, riche en gras et dense en énergie — imaginez une barre chocolatée — à n'importe quel mammifère omnivore, humain ou rat, et la majorité surconsomme immédiatement de 30 à 40 % de calories. Une minorité augmente spontanément sa dépense et échappe à la prise de poids. La majorité grossit.

Vous connaissez la scène : un repas copieux, vous êtes plein, repu, nutritionnellement comblé. Puis arrive la crème glacée. Énergie presque pure, glucides et gras ensemble, densité incroyable. En mangerez-vous quand même ? Parce que vous connaissez la récompense, la réponse est très souvent : « oh que oui ».

RARE DANS LA NATURE

Voici ce qui rend cette combinaison si traître : elle n'existe presque pas dans la nature. Beaucoup d'aliments sont riches en glucides ; beaucoup sont riches en graisses ; très peu sont riches en *les deux à la fois*. Deux exceptions, et elles sont éloquentes :

Le lait de mammifère. Riche en glucides (le lactose) et en graisse laitière — par design. Son rôle est de faire grandir un petit mammifère le plus vite possible : il est *conçu* pour provoquer la suralimentation.

Certaines noix. L'aliment d'automne, la version végétale du lait : elles servent aux écureuils et aux ours à stocker la graisse nécessaire pour survivre à l'hiver.

Autrement dit, dans la nature, le combo glucides + gras n'apparaît que lorsque le but biologique est *l'engraissement*. En hiver, tous les animaux maigrissent en cherchant assez d'énergie pour survivre, et le contenu énergétique des plantes et des animaux chute : c'est ce régime hivernal — haut en pourcentage de protéines, bas en glucides et en gras — que l'approche P:E imite quand l'objectif est la perte de graisse.

COMMENT RIPOSTER

Ciblez les protéines et les minéraux, et restez à tout moment *soit* faible en glucides, *soit* faible en gras. L'approche P:E coche les deux cases à la fois — voilà pourquoi elle fonctionne. Les aliments entiers évitent naturellement le combo, à condition de surveiller les deux exceptions (noix et produits laitiers — les fermentés s'en sortent mieux, leurs glucides ayant largement disparu). Et apprenez à reconnaître les aliments fabriqués qui nous entourent, construits sur la combinaison mortelle : glucides + gras + densité élevée, avec protéines et minéraux au plancher.

ÉVITEZ LE TRIFECTA — Les aliments simultanément riches en glucides, en graisses et en densité énergétique sont les pires. Évitez les glucides denses (le sucre). Évitez les graisses denses (les huiles). Et surtout, évitez les deux *ensemble*. Presque toutes les stratégies alimentaires qui réussissent utilisent cette même technique — c'est une pierre angulaire du P:E Diet.

Densité énergétique : la quantité d'énergie par gramme d'aliment. Un steak et une pomme de terre, c'est des glucides et des gras ensemble — mais une faible densité, grâce aux protéines du steak et à l'eau de la pomme de terre. La crème glacée, elle, n'est que gras + sucre, sans protéines, sans fibres, sans eau : densité maximale.

CHAPITRE 12

POURQUOI TOUS LES RÉGIMES MARCHENT (UN PEU)

Ça semble simple, mais c'est la réalité : **tous les régimes qui réussissent à long terme font une de ces deux choses — ou les deux :**

1. **Ils augmentent le ratio P:E**
2. **Ils évitent glucides + gras ensemble**

Chaque régime à succès durable augmente la satiété en alimentation libre, ce qui veut dire une densité en nutriments plus élevée et un ratio protéines/énergie plus élevé. Et chaque régime peut être formulé de façon à réussir — ou à échouer. C'est l'attention au ratio P:E qui fait la différence. Passons les camps en revue, honnêtement : ce que chacun a *juste*, et où chacun se trompe.

Faible en gras. JUSTE : les graisses sont denses en calories ; en couper augmente généralement le ratio P:E. FAUX : dans les aliments naturels, le gras voyage avec les protéines — une chasse au gras qui appauvrit les protéines finit en faim. Exemple : céréales de petit déjeuner et lait écrémé.

Faible en glucides. JUSTE : les glucides sont massivement surconsommés et diluent les protéines ; en couper augmente presque toujours le ratio P:E. FAUX : se gaver de gras « parce que c'est permis » n'augmente pas le pourcentage de protéines. Exemple : les fanatiques keto qui mangent du beurre à la cuillère.

Faible en calories. JUSTE : couper les calories coupe presque toujours glucides et gras ; bien formulé, le ratio P:E monte et le poids descend.

FAUX : limiter les protéines par erreur et augmenter les glucides mène à la faim et à l'échec. Exemple : galettes de riz et aliments « diète ».

Paléo. JUSTE : il saute les glucides et graisses raffinés de l'agriculture et de l'industrie ; rien que retirer sucre et farine améliore énormément le ratio P:E. FAUX : un smoothie dattes-miel-bananes est « paléo »… et contient environ 100 grammes de sucre pur pour presque aucune protéine.

À base de plantes. JUSTE : lentilles, soja, légumes verts, tofu et protéines végétales sont une mise à niveau massive du ratio P:E face au régime standard ; quittez les glucides raffinés et les résultats peuvent étonner. FAUX : la malbouffe végétalienne ultra-transformée produit certains des pires ratios P:E de la planète.

Carnivore. JUSTE : les aliments animaux battent presque toujours les végétaux au ratio P:E — victoire quasi instantanée pour la personne moyenne. FAUX : les viandes transformées (bacon, saucisses) apportent souvent plus de grammes de gras que de protéines, et noyer le tout sous la crème 35 % ne mène nulle part.

Culturisme. JUSTE : la combinaison la plus éprouvée qui soit — glucides bas, gras bas, protéines hautes. FAUX : le « si ça rentre dans mes macros » (IIFYM) appliqué aux Pop-Tarts : techniquement dans les chiffres, affamé en pratique — et le corps riposte.

LA GUERRE ÉTERNELLE : FAIBLE EN GLUCIDES CONTRE FAIBLE EN GRAS

Ces deux camps se battent depuis toujours. Quelqu'un doit avoir raison, et quelqu'un tort… non ? Pourtant, des deux côtés, les histoires de transformation abondent : perte de poids massive, diabète de type 2 inversé, santé métamorphosée — en très faible en gras (souvent à base

de plantes : logique, les plantes stockent leur énergie en glucides) comme en très faible en glucides (souvent à base animale : logique inverse, les animaux stockent en graisse). Résultat collectif : plus personne ne sait quoi manger.



Faible en glucides ou faible en gras, les deux camps ont raison : chacun coupe un levier d'énergie.

Vous connaissez déjà la réponse. Elle est presque douloureuse :

ILS ONT TOUS LES DEUX RAISON.

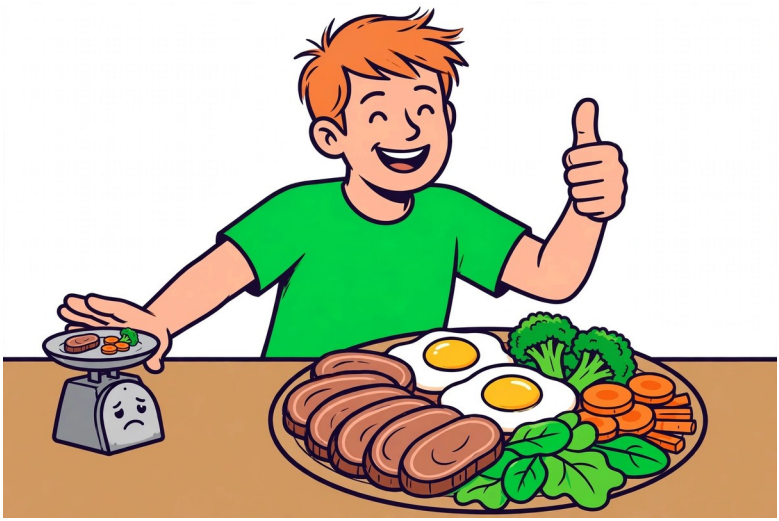
Les deux camps atteignent les deux mêmes objectifs : un pourcentage de protéines plus élevé, et jamais glucides + gras ensemble. Nous voulons appartenir à un camp — dans notre passé évolutif, appartenir au groupe était souvent la différence entre la vie et la mort. Mais une fois qu'on voit le mécanisme, la connaissance devient un pouvoir : tant que le pourcentage de protéines reste élevé et que vous êtes adapté aux graisses, vous pouvez échanger des calories de gras contre des calories de glucides, repas par repas. Steak et œufs au beurre ? Très bien, glucides bas. Poulet et pommes de terre ? Très bien aussi, gras bas. Les protéines dominent les deux repas et le combo est évité : mission

accomplie. À ce stade, vous voyez le code derrière la matrice — félicitations, vous venez de débloquer les deux régimes.

CHAPITRE 13

QUOI MANGER, PAS COMBIEN

Il existe deux approches pour suivre un régime : **QUOI** manger, et **COMBIEN**.



La bonne question n'est pas « combien je mange », mais « quoi ».

L'approche « combien » a dominé votre vie entière : compter les calories, le bilan énergétique, calories entrantes contre calories sortantes. Elle est intrinsèquement défectueuse. Pourquoi ? Parce que nous sommes entourés de déchets qui ressemblent à de la nourriture. Choisissez-les, et vous aurez constamment faim — puis vous prendrez du poids et, poussé à l'extrême, vous détruirez votre santé en comptant très exactement.

La réalité : chaque mammifère a un régime auquel il est adapté. Un lion mange de la viande, une girafe mange des feuilles d'acacia — échangez leurs régimes et les deux sont condamnés. La superpuissance humaine, c'est l'adaptabilité : nous vivons presque partout, avec

presque tous les régimes. C'est une force, et c'est aussi la source de notre confusion. Mais comme tous les mammifères, nous avons un régime auquel nous sommes adaptés.

LE RÉGIME AUQUEL NOUS SOMMES FAITS

Les humains sont des chasseurs-cueilleurs. Déposez-vous dans la nature avec une lance : vous n'auriez jamais à penser « équilibre calorique » pour éviter l'obésité. En mangeant plantes et animaux sauvages et non cultivés, les humains consomment naturellement un régime environ **trois fois plus riche en protéines** que le régime standard moderne — et la question « combien » cesse tout simplement d'exister. Vous chassez, vous mangez à votre faim, vous vous arrêtez rassasié. Pas d'aliments addictifs glucides + gras. Pas de calories vides raffinées. Tout est sous forme cellulaire : graisses des membranes, protéines des cellules, minéraux — rien à voir avec les aliments *acellulaires* que sont le sucre et l'huile. Aucun animal sauvage mangeant les aliments pour lesquels il est fait n'a à se soucier de « combien ». Même question, au passage, pour les animaux domestiques, souvent aussi gros que leurs maîtres : ce n'est pas « combien » nous les nourrissons. C'est *de quoi*.

Toute la section alimentaire de ce livre repose là-dessus : pour la composition corporelle comme pour la santé, concentrez-vous sur **ce que** vous mangez, pas sur combien.

L'ÉCONOMIE DE L'OBÉSITÉ

Une grande partie de l'épidémie est purement économique. Classez les aliments d'épicerie par les macronutriments qu'ils apportent : la protéine est ce qui coûte cher — et plus elle est pure (peu de glucides, peu de gras avec), plus elle est chère. Ajouter glucides et gras, au

contraire, ne coûte jamais plus cher : souvent, l'aliment devient *moins* cher. La boîte de céréales coûte plus cher à fabriquer que les céréales dedans. La protéine exige réfrigération, transport délicat, cuisson ; sa durée de vie est radicalement plus courte que celle des céréales et des huiles, dont les producteurs sont en plus souvent subventionnés. Dessinez une carte de la pauvreté et une carte de l'obésité : elles se superposent presque complètement. Ce n'est pas un hasard, et il faut comprendre les forces à l'œuvre.

Dans la Partie 2, nous passons à la pratique : les glucides en détail, le calcul du ratio P:E sur les étiquettes, quoi manger concrètement, le jeûne — et les outils pour construire votre régime de base.

PARTIE 2

METTRE EN PRATIQUE

Le ratio en chiffres, les repas composés,
le jeûne en pratique, la densité énergétique
— et la faim, démêlée.

14 Glucides et glycogène
15 Calculer le ratio P:E
16 Quoi manger
17 Nourri ou à jeun
18 Les protocoles de jeûne
19 Les trois types de faim
20 La stratégie, régime de base
21 Plantes, viande, macros
22 Densité et V.L.O.G.
23 Le résumé en dix points

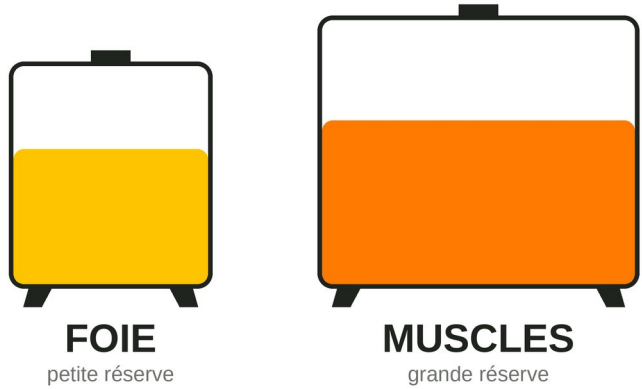
CHAPITRE 14

GLUCIDES ET GLYCOGÈNE : QUANTITÉ, FRÉQUENCE, FLEXIBILITÉ

Les glucides glycémiques — ceux qui se décomposent en sucres simples comme le glucose — exercent un levier très puissant sur l'ensemble de votre métabolisme. Dans ce chapitre, nous explorons la nature de ce levier.

VOUS N'AVEZ JAMAIS BESOIN DE MANGER DES GLUCIDES

Votre corps exige un approvisionnement continu en glucose : certaines cellules, comme les globules rouges, n'ont pas de mitochondries et ne peuvent donc pas brûler de graisses. Mais votre foie gère ce dossier entièrement seul, grâce à la **gluconéogenèse** : il fabrique le glucose nécessaire à partir d'acides aminés (protéines) ou du glycérol des triglycérides (graisses). Ce processus tourne en permanence. Conclusion qui surprend toujours : vous n'avez jamais, physiologiquement, à manger de glucides.



Petite réserve dans le foie, grande réserve dans les muscles : le même carburant, deux réservoirs.

Votre sang ne contient qu'environ **quatre grammes de glucose — une cuillère à café**. Un excès y est toxique, comme le montrent les complications du diabète non contrôlé. Les muscles au travail absorbent volontiers le glucose alimentaire et le stockent en glycogène. Mais si vos muscles sont déjà pleins — leur état par défaut quand vous ne faites pas d'exercice —, c'est le foie qui prend la relève : il absorbe le surplus et le stocke, lui aussi, en glycogène. Jusqu'à sa limite : environ 100 grammes. Au-delà, le foie convertit l'excédent en graisse — la *lipogenèse* — parce que votre plafond de glycogène est rigide, alors que votre capacité de stockage de graisse, elle, est vaste.

DEUX GLYCOGÈNES, DEUX MÉTIERS

Le **glycogène musculaire** est votre réserve d'urgence. Convertible en énergie six fois plus vite que la graisse, il sert aux efforts maximaux — courir, fuir, combattre. Il reste *dans* les muscles : chaque cellule garde le sien, sans partage. Le corps défendra ce stock comme un système de

sécurité de base.

Le **glycogène hépatique** est un tampon. Le foie aspire les charges de glucose potentiellement toxiques, les stocke, puis relâche le glucose lentement, pendant des heures, pour tout le corps. Contrairement aux muscles, l'état par défaut du foie est d'être plutôt *vide* — prêt à absorber le prochain afflux.

Et quand le glycogène du foie redescend vers son niveau de base, tout le métabolisme bascule lentement de l'état nourri à l'état de jeûne : glycémie et insuline baissent, le glucagon (l'hormone du jeûne) monte, les acides gras libres aussi — et le foie se met à produire des **cétones**, des fragments de graisse solubles dans l'eau que le cerveau peut brûler à la place du glucose.

LA CÉTOSE, SANS LE FOLKLORE

La **cétose** n'est rien d'autre que cet état : glycogène hépatique bas, métabolisme tournant aux graisses. Il suffit de ne pas manger de glucides pendant 12 à 24 heures pour y entrer — plus vite encore avec un exercice intense, qui vide le glycogène des deux réservoirs. Et contrairement à une croyance tenace chez beaucoup d'adeptes keto : **vous n'avez pas à manger de graisse pour être en cétose.** La cétose arrive à toute personne qui ne mange pas assez de glucose pour remplir le foie. Point.

Pourquoi alors presque personne n'y est ? Le mangeur moderne type grignote environ huit fois par jour — toutes les deux heures, seize heures durant — avalant ±300 grammes de glucides. Le foie ne se vide jamais assez. Et puisque le glucose déplace l'oxydation des graisses, nous passons une bonne partie de notre vie à brûler du sucre aux dépens de nos propres réserves.

L'ADAPTATION AUX GRAISSES : UN EXERCICE MÉTABOLIQUE

Votre corps régule à la hausse la machinerie du carburant que vous lui donnez, et à la baisse celle que vous n'utilisez pas — une inertie métabolique documentée : passer d'un régime riche en glucides à un régime faible en glucides prend environ **une à deux semaines** d'adaptation. C'est « l'adaptation aux graisses », et tous ceux qui l'ont vécue la décrivent de la même façon.

Sur un régime riche en glucides, vous êtes *lié* à la nourriture : le glycogène hépatique, votre source d'énergie principale, décline sans cesse ; vous mangez souvent et la faim revient vite. Adapté aux graisses, vous vivez confortablement sur vos réserves : repas moins fréquents, faim sans urgence. Manquer un repas passe de « catastrophe » — le fameux état *hangry*, affamé et furieux — à non-événement. C'est le principe A.S.E.I. appliqué au métabolisme : diminuez les glucides et vous forcez l'adaptation. L'inconfort passager achète une quasi-superpuissance.

LA CHUTE DE GLUCOSE : LA FAIM PROGRAMMÉE

Il y a un deuxième mécanisme, plus vicieux. Trois à quatre heures après un repas riche en glucides, le glucose chute — et la **ghréline**, l'hormone de la faim, grimpe nettement. Faim… et faim *de glucides*, spécifiquement. Les études le confirment : un petit déjeuner riche en glucides produit des scores de faim bien plus élevés quelques heures plus tard qu'un petit déjeuner faible en glucides. Vous connaissez la scène : jus et rôties le matin, et à 11 heures vous « mourrez de faim ».

Les glucides donnent une satiété intense… pendant quelques heures. Puis elle s'effondre, avec une faim de retour souvent pire que si vous

n'aviez rien mangé. C'est ainsi que nous avons construit, en toute logique, notre société de collations : les pauses au travail et à l'école sont synchronisées, sans que personne l'ait décidé, avec la dissipation du glycogène des céréales du matin.

QUANTITÉ : LE REPÈRE DES 100 GRAMMES

Le glycogène musculaire ne se vide qu'à l'exercice intense. Sans lui, tout votre glucose alimentaire passe par le foie — stocké, ou converti en graisse quand le réservoir déborde. Comme le foie contient environ 100 grammes de glycogène, un repère simple émerge : **une personne sédentaire, surtout si elle veut perdre de la graisse, a intérêt à rester sous les 100 grammes de glucides par jour.** C'est probablement l'un des plans de perte de graisse les plus simples au monde, et nous le recommandons à presque tous ceux qui poursuivent cet objectif.

FRÉQUENCE : L'AUTRE LEVIER, TROP SOUVENT OUBLIÉ

Vider le glycogène hépatique et entrer en cétose prend 12 à 24 heures. Donc même sans réduire la quantité, réduire la *fréquence* change tout : mangez des glucides une seule fois par jour, et vous déclencherez chaque jour une phase de combustion des graisses — même si ce repas glucidique est copieux. Vous pouvez obtenir presque autant d'adaptation par la fréquence que par la quantité. Et rien n'empêche de combiner les deux — notre méthode préférée : une quantité limitée de glucides glycémiques, une fois par jour. Il est d'ailleurs probable que la plupart des bienfaits attribués au jeûne intermittent viennent de là : une fréquence glucidique réduite, et de longues heures quotidiennes où le corps est obligé de brûler du gras.

LA FLEXIBILITÉ MÉTABOLIQUE : LE SAINT GRAAL

Le véritable objectif n'est ni le tout-glucides ni le zéro-glucides : c'est la **flexibilité métabolique** — la capacité de disposer facilement des carburants et de passer de l'un à l'autre sans difficulté. Il vous faut pour cela :

- de la place dans vos adipocytes (des cellules graisseuses pleines et débordantes ruinent la flexibilité — retour au chapitre 10) ;
- de la capacité d'élimination du glucose : un foie qu'on vide régulièrement, et des muscles qu'on fait travailler ;
- donc, concrètement : maigreur relative, exercice à haute intensité (résistance *et* cardio), et des périodes sans glucides qui entretiennent l'adaptation aux graisses.

POURQUOI GARDER DES GLUCIDES, ALORS ?

Honnêteté oblige : ne *jamais* manger de glucides maximise l'oxydation des graisses — la stratégie des carnivores purs, qui fonctionne pour un nombre croissant de personnes. Mais il y a de vraies raisons d'en garder, stratégiquement :

L'état d'alerte. Glycogène hépatique vide = système nerveux sympathique plus actif, le mode « combat ou fuite » : vigilance, concentration — l'avantage mental souvent attribué à la cétose, logique d'un point de vue évolutif (être alerte quand il faut chercher de la nourriture). À l'inverse, un gros repas glucidique active le parasympathique, le « repos et digestion » : la somnolence d'après-pâtes. Une fois ces deux états compris, vous pouvez les piloter : des glucides *le soir*, par exemple, si le très faible en glucides nuit à votre sommeil — l'état nourri favorise l'endormissement, et votre

journée, elle, reste en mode alerte.

L'effort long et intense. Même les athlètes d'élite les mieux adaptés aux graisses « frappent le mur » au bout d'environ deux heures d'intensité maximale, glycogène musculaire et hépatique épuisé. Au-delà d'une heure d'effort très intense, des glucides *pendant* l'événement aident presque tout le monde.

La satiété ciblée. À glycogène bas, certaines personnes ont besoin de centaines de calories de gras ou de protéines pour calmer leur faim — alors qu'une petite quantité de glucides la réglerait, parce que c'est le glycogène du foie que leur corps réclame. Si vous utilisez les glucides pour la satiété, choisissez-les à la densité énergétique la plus faible : eau, fibres, protéines au maximum — la satiété la plus haute pour le moins de glucides réels. Si le zéro-glucide était le secret ultime, tous les culturistes seraient carnivores ; ils ne le sont pas. Ils choisissent les aliments à plus haute satiété par calorie d'énergie — très protéinés, fibreux, hydratés, micronutritifs, avec un usage judicieux des glucides et des graisses.

LE MODE D'EMPLOI, EN UNE PHRASE

Maintenez des périodes nettes d'oxydation maximale des graisses (faible en glucides, jusqu'à la cétose) et des moments où les glucides entrants sont utilisés au lieu d'être stockés. Notre façon préférée de le vivre au quotidien : **très faible en glucides le jour, un repas plus glucidique en fin de journée — pourcentage de protéines aussi élevé que possible, toujours.**

Et n'oubliez jamais la durabilité : le régime le moins restrictif qui atteint vos objectifs est celui que vous garderez. Pouvez-vous augmenter durablement le pourcentage de protéines de votre

alimentation ? Probablement oui. Réduire votre fréquence de glucides pour de bon ? Sans doute. C'est là que les résultats se gagnent — pas dans un serment de ne plus jamais toucher un glucide.

CHAPITRE 15

CALCULER LE RATIO P:E

Les humains mangent jusqu'à atteindre une quantité adéquate de protéines et de minéraux — et les minéraux suivent les protéines de très près (logique : les plantes puisent l'azote du sol en même temps que les autres minéraux). C'est pourquoi l'approche P:E cible les protéines d'abord : ciblez le pourcentage de protéines de votre alimentation, et la satiété — à court *et* à long terme — suit. Les graisses rassasient moins que les protéines ; les glucides, on l'a vu, rassasient intensément quelques heures, puis la faim revient en force quand la glycémie chute. L'objectif principal de ce livre tient donc en un calcul très simple. Apprenons-le.

L'ÉQUATION

Sur toute étiquette nutritionnelle, vous avez les quatre masses qu'il vous faut, en grammes : **protéines, matières grasses, glucides, fibres**.

Les fibres sont indigestes et ne contribuent pas directement à l'énergie. On les soustrait donc des glucides totaux pour obtenir les **glucides nets**. Et l'équation s'écrit :

P:E = protéines ÷ (graisses + glucides nets)

Protéines au numérateur. Tout le reste — l'énergie non protéique — au dénominateur. C'est tout. C'est toute la méthode.

Note pour les étiquettes européennes : en France et dans l'Union européenne, les fibres sont déclarées séparément et les « glucides » de l'étiquette sont déjà nets de fibres — ne les soustrayez pas une deuxième fois. Sur les étiquettes américaines et canadiennes, les fibres

sont incluses dans les glucides totaux : là, la soustraction s'applique.

SANS ÉTIQUETTE ? ENCORE MIEUX

Les aliments sans étiquette sont généralement les meilleurs choix — et leurs valeurs se trouvent en dix secondes : cherchez l'aliment + « nutrition » dans un moteur de recherche, ou consultez directement la base de l'USDA (fdc.nal.usda.gov). Deux applications font très bien le travail au quotidien : **Cronometer** et **MyFitnessPal**. Et notre calculatrice P:E gratuite est en ligne à **PtoER.com** : vous entrez les quatre chiffres, elle fait la division.

MISE EN PRATIQUE : CE QUE LES CHIFFRES RÉVÈLENT

En utilisant le système, retenez le code couleur : protéines et fibres sont « bonnes », glucides et graisses sont « l'énergie ». Mais attention — le but n'est pas de courir après le score maximal en vivant de poudre de lactosérum et de blancs d'œufs. Le but est d'élever *votre* ratio actuel. Un excellent objectif de départ : **1,0** — autant de grammes de protéines que de grammes d'énergie non protéique. C'est à peu près la moyenne des chasseurs-cueilleurs dans le monde. Très actif ? Vous aurez besoin de plus d'énergie. Sédentaire ? De moins. Et si vous choisissez les bons aliments, votre corps vous dira de lui-même combien manger.

Quelques réalisations arrivent vite quand on commence à évaluer les aliments ainsi :

La viande est formidable. Le bœuf haché, par exemple : la version maigre score un peu plus haut que les versions grasses, mais *toutes* sont excellentes. Le bœuf haché est, objectivement, un aliment remarquable.

Les céréales sont une tout autre histoire. L'avoine est la meilleure du groupe — et elle reste médiocre. Le riz est à peu près catastrophique. À méditer : 84 % des calories humaines sur Terre viennent des plantes, et 60 % de ces calories végétales viennent du blé, du riz et du maïs — trois des grains les moins bien notés.

Les œufs sont à peu près parfaits : excellent ratio, et l'un des aliments les plus nutritifs qui soient — ils contiennent littéralement tout ce qu'il faut pour créer et maintenir la vie. En plus, ils sont délicieux.

Les noix sont surestimées pour la perte de graisse. Les arachides battent les autres noix, mais restent un mauvais choix quand l'objectif est de maigrir : trop de gras par protéine.

Les fruits sont les glucides les plus fréquentables : faible densité énergétique, donc bien plus rassasiants que le sucre et la farine. Pas une source de protéines, cependant — soyez stratégique.

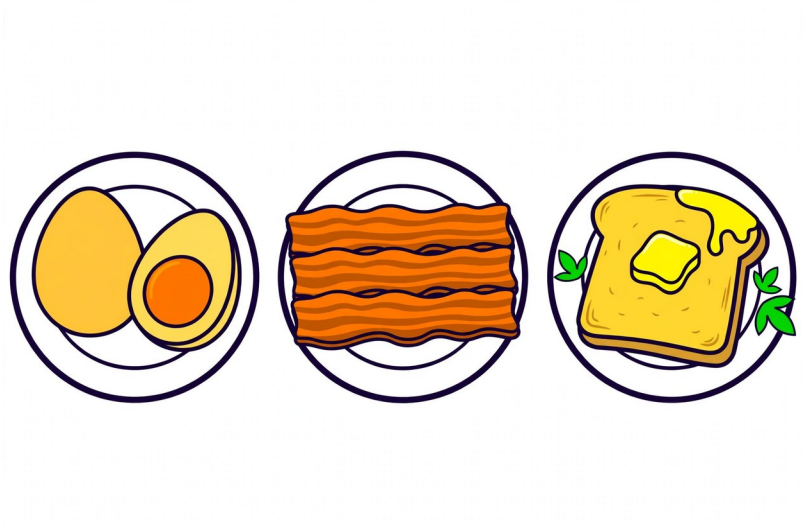
L'avoine est le glucide de secours : plus de protéines, de fibres et de satiété que presque tous les autres grains. À utiliser comme glucide choisi, pas comme base.

UTILISER LE RATIO DANS LA VRAIE VIE

Vous avez fait quelques calculs ; le tableau se dessine : viande, œufs et légumes verts en haut ; grains en bas ; le poisson au sommet ; le sucre et l'huile au plancher. Comment vivre avec ça ?

Le régime P:E est un régime de **choix d'aliments**. Vous choisissez un aliment plutôt qu'un autre parce qu'il vous donne plus de satiété nutritive — donc moins d'énergie totale à la fin de la journée. La méthode : de **petites substitutions durables, progressives**, qui améliorent lentement la qualité de votre alimentation.

L'exemple du petit déjeuner dit tout : des œufs affichent un P:E d'environ 1,0 (protéines ≈ graisses). Le bacon tourne autour de 0,7 (plus de gras que de protéines). Une rôtie beurrée s'effondre près de 0,1. Votre petit déjeuner habituel, c'est la rôtie ? Passer au bacon est déjà un vrai progrès. Passer aux œufs en est un autre. Passer du beignet à l'avoine améliore énormément le repas ; de l'avoine au steak-œufs le transforme. Chaque marche compte, et aucune ne demande de souffrir.



Repères : un œuf vaut environ 1,0 ; le bacon, 0,7 ; une rôtie beurrée, 0,1.

Pas besoin d'une calculatrice à l'épicerie : prenez l'habitude du calcul mental rapide. Cherchez les grammes de **protéines**. Puis les grammes d'**énergie** : graisses + glucides nets. Si l'énergie dépasse largement les protéines, continuez de chercher. Si les protéines égalent ou dépassent l'énergie ? Parfait — dans le panier.

OÙ VOUS VOUS SITUEZ

À titre de repères : le régime occidental standard végète autour de **0,25**. Un P:E de **1,0** — pensez steak et œufs — est un excellent ratio

d'entretien pour la plupart des gens. Et quelqu'un de très actif, qui a besoin d'énormément de calories, peut être mince et en santé à **0,5**. La plupart des gens ont donc une immense marge d'amélioration — et ils n'ont pas besoin de l'utiliser d'un coup. Amélioration lente, régulière, progressive : une substitution à la fois. Plus de protéines ici, moins de gras là, moins de glucides ailleurs — ou cet aliment médiocre simplement remplacé par un meilleur. Mangez quelques œufs de plus et une rôtie de moins. Échangez le bacon contre du bacon de dinde. Ce sont ces petits échanges faciles et durables qui vous amèneront à vos objectifs — parce que vous pourrez les tenir pour la vie.

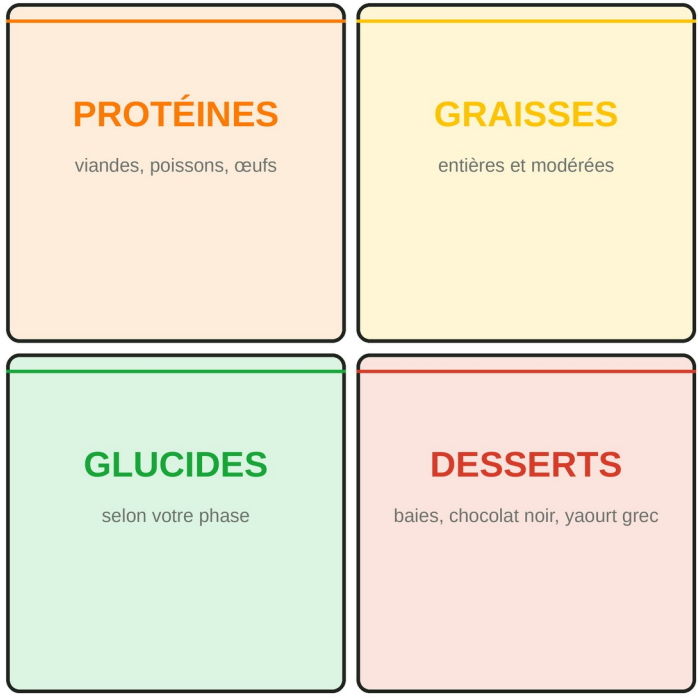
À RETENIR — Regardez autour de vous avec ce calcul en tête, et vous verrez la dilution des protéines partout. C'est elle, le décor de notre épidémie. Le ratio P:E est la paire de lunettes qui la rend visible — et l'outil qui la corrige, un aliment à la fois.

CHAPITRE 16

TIRER PARTI DES GRAISSES : QUOI MANGER

LE RÉGIME ADAPTÉ À NOTRE ESPÈCE

Les humains sont des chasseurs-cueilleurs, et nous avons un régime adapté à notre espèce. Le modèle paléo est notre point de départ — tout en reconnaissant que certains aliments transformés modernes excellent sur l'échelle P:E : le yaourt grec nature, le fromage cottage et la protéine de lactosérum (whey) en sont de parfaits exemples.



Le modèle adapté à notre espèce : protéines d'abord, graisses entières, glucides selon la phase.

La règle de construction d'un repas est d'une simplicité désarmante : **bâtissez autour des protéines.** Une ou deux sources — bœuf et œufs, par exemple — puis quelques légumes. C'est tout.

Les meilleures protéines : ruminants (bœuf, agneau, bison), volaille, poisson, fruits de mer, œufs, gibier, porc, et produits laitiers fermentés (yaourt grec nature, fromage cottage). Les aliments d'origine animale sont intrinsèquement plus riches en protéines et en minéraux — ils occupent un niveau trophique plus élevé. Pour les végétariens par conviction, les œufs et les laitiers fermentés sont les meilleurs alliés.

La qualité compte : choisissez toujours des animaux qui mangent ce qu'ils sont censés manger. Une vache qui mange de l'herbe met plus d'oméga-3 dans votre assiette — moins d'inflammation à la clé. Bœuf nourri à l'herbe, poisson sauvage, volaille et œufs de plein air, porc élevé au pâturage, quand c'est possible. Achetez la meilleure qualité que vous pouvez vous offrir.

LES GRAISSES : ENTIÈRES, MODÉRÉES, JAMAIS ASPERGÉES

Gardez les graisses alimentaires **modérées**. Ce n'est pas un régime keto où l'on arrose tout de beurre et d'huile MCT. Préférez les graisses *entières* : celles qui viennent déjà dans vos viandes, vos œufs, vos fruits de mer.

À minimiser — ces calories s'additionnent en silence : noix, fromages, beurre, chocolat noir, avocats et autres aliments très gras. Pour la cuisson, juste assez de gras pour graisser la surface, pas plus. Les meilleures graisses de cuisson : huile d'avocat, beurre clarifié, beurre de vaches nourries à l'herbe, saindoux, huile de coco, huile d'olive.

Collations grasses — avec parcimonie : avocat ; chocolat noir peu sucré ; fromages durs ; saucisson sec ; beurres de noix ; noix et graines (macadamia, graines de citrouille, amandes…). Bonnes en soi — mais ce sont des bombes d'énergie à petit volume, exactement le piège du chapitre 11.

LES GLUCIDES : SELON VOTRE PHASE

En phase de perte de poids (vous n'avez pas atteint votre poids santé) : gardez les glucides aussi bas que possible. Limitez-les aux légumes non amylacés — épinards, brocoli, chou frisé (kale), asperges — et aux fruits faibles en sucre : tomates, avocat, petits fruits (baies).

À votre poids santé, ou très actif en exercices glycolytiques intenses (CrossFit, sprint, vélo de montagne, football) : de petites quantités de fruits et de tubercules passent très bien — de préférence *autour* de l'entraînement, avant ou après. Vous pouvez échanger une partie de vos calories de gras contre ces glucides ; et si vous mangez des glucides à un repas, évitez d'y ajouter du gras — fruits et tubercules seuls sont d'excellents choix.

LES DESSERTS : LA VÉRITÉ COURTE

En se concentrant sur les aliments entiers et denses en nutriments, les options de dessert se raréfient — c'est presque le principe. En phase de perte de graisse : limitez-les, et mangez simplement davantage de vrais aliments protéinés à vos repas. Quand dessert il y a : des **baies** ; du **chocolat noir (70 % et plus)** ; ou un **yaourt grec à la stévia et au cacao**. (Et oui, la page du steak de l'édition originale disait vrai : devant un steak incroyable, on oublie de rédiger la légende.)

CONNAISSEZ VOTRE BIOLOGIE : L'ENVIRONNEMENT BAT LA VOLONTÉ

Nous sommes programmés pour chercher la densité énergétique la plus élevée au moindre effort. Cela nous a gardés en vie des millions d'années ; il faut maintenant, intentionnellement, naviguer dans la direction opposée. Savoir comment le piège fonctionne, c'est la moitié de la bataille.

L'autre moitié, c'est l'environnement. **La volonté est une ressource limitée** : s'il y a de la malbouffe dans votre placard de cuisine, vous la mangerez, un jour ou l'autre — ce n'est qu'une question de moment de faiblesse. Préparez votre succès : entourez-vous d'aliments entiers, riches en protéines, faibles en glucides ou en graisses (ou les deux), savoureux et prêts à manger.

L'exercice suit la même programmation : nous sommes câblés pour l'éviter afin de conserver l'énergie — logique quand la survie exigeait un travail manuel constant, piège mortel dans un monde où l'effort est devenu optionnel. Connaître vos penchants naturels est la première étape d'une stratégie qui les contourne. C'est exactement l'objet de la Partie 4 — mais retenez dès maintenant que ni pour la nourriture ni pour le mouvement, « manquer de volonté » n'est le diagnostic. C'est une biologie qui fait son travail d'ancêtre dans un monde qui a changé.

CHAPITRE 17

NOURRI OU À JEUN : LE JEÛNE, EXERCICE MÉTABOLIQUE

DEUX ÉTATS, UN INTERRUPTEUR

Votre corps est conçu pour passer en douceur entre deux états opposés : **nourri** et **à jeun**.

À l'état nourri, l'insuline est élevée : elle signale de stocker l'énergie excédentaire dans les cellules graisseuses. La combustion des graisses s'arrête presque, et le corps brûle le glucose du dernier repas, pendant que le foie refait son stock de glycogène.

À l'état à jeun, le glycogène hépatique a dérivé vers son minimum ; glycémie et insuline baissent, le glucagon monte — et le corps mobilise la graisse corporelle stockée pour la brûler.

La conséquence pratique tient en une ligne : **vous stockez du gras à l'état nourri, et vous en brûlez à l'état à jeun.** Le problème moderne : nous passons de moins en moins de temps à jeun — et la bascule elle-même rouille.

LE PIÈGE : DES ADIPOCYTES PLEINS ET UNE FAIM ABSURDE

Trop manger glucides et gras ensemble — le combo irrésistible du chapitre 11 — mène au surplus de graisse puis à la toxicité énergétique : stockage abdominal, triglycérides élevés, HDL bas, glycémie élevée, diabète de type 2 au bout du chemin. Le livre le rappelle en chiffres : environ 1 personne sur 12 dans le monde vit avec un diabète de type 2, et 35 % des adultes — 50 % des aînés — présentent un syndrome

métabolique ou un prédiabète.

Les personnes insulinorésistantes brûlent le glucose de façon disproportionnée : leurs cellules ont perdu la capacité de mobiliser et de brûler la graisse. Quand le glucose du dernier repas s'épuise, au lieu de basculer à jeun, elles réclament *plus de glucose*. D'où cette question en apparence absurde : **pourquoi une personne très obèse aurait-elle jamais faim, avec de telles réserves à bord ?**

La meilleure analogie est celle du camion-citerne : rempli de 10 000 litres de pétrole brut, il tombe en panne sèche et s'arrête — parce que son moteur ne brûle que de l'essence raffinée et ne sait pas utiliser le pétrole qu'il transporte. Le carburant est là. L'accès au carburant est bloqué.



Le camion-citerne livre ou puise : nourri, vous brûlez le repas ; à jeun, vos réserves.

DEVENIR ADAPTÉ AUX GRAISSES

Les humains *peuvent* redevenir adaptés aux graisses — regagner l'accès au réservoir. Cela prend du temps et de la pratique : améliorer la sensibilité à l'insuline pour faire baisser l'insuline et libérer les acides gras, et réactiver les voies cellulaires de combustion des graisses. Quatre leviers y contribuent :

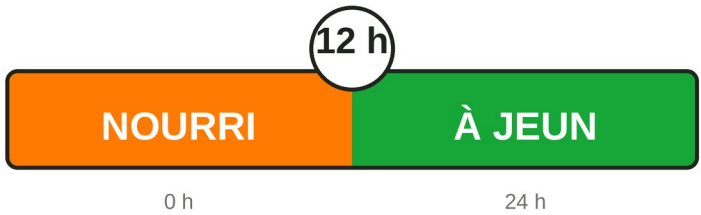
- **les régimes faibles en glucides** — moins de glucose entrant, plus de gras brûlé ;
- **l'exercice à haute intensité** — il vide le glycogène, force la bascule, et améliore la sensibilité à l'insuline ;
- **la restriction des calories** — moins de glucose disponible, donc recours plus fréquent aux réserves ;
- **le jeûne** — le sujet de ce chapitre.

LE JEÛNE EST UN ENTRAÎNEMENT

Cette capacité — exister à jeun et brûler du gras — se renforce avec la pratique et s'atrophie sans elle, exactement comme un muscle immobilisé dans un plâtre. Passer du temps à jeun est donc littéralement un **entraînement métabolique**. Et les parallèles avec l'exercice physique sont frappants : le jeûne, comme l'exercice, fait baisser glycémie et insuline, augmente la sensibilité à l'insuline, la lipolyse, l'oxydation des graisses — et élève le glucagon comme l'hormone de croissance. Sauf que vous obtenez tout cela *en ne faisant absolument rien.*

La forme la plus simple : **prolonger le jeûne naturel de la nuit.** Mangez deux repas par jour, supprimez les collations, et laissez le premier repas glisser le plus tard possible (le café rend la manœuvre nettement plus agréable). Pourquoi ça marche si bien : l'état post-absorptif dure 8 à 12 heures après le dernier repas — ce n'est

qu'autour de **12 heures** que vous entrez *pleinement* dans l'état à jeun, là où le corps brûle des graisses inaccessibles à l'état nourri. Dans l'environnement alimentaire moderne, presque personne n'y arrive jamais en semaine normale. C'est pour cela que beaucoup perdent du gras en commençant le jeûne intermittent *sans rien changer* à ce qu'ils mangent : ils ouvrent enfin la porte du réservoir.



Vers douze heures sans manger, le corps entre pleinement dans l'état à jeun — et brûle ses graisses.

Minimiser la fréquence des glucides amplifie l'effet : chaque repas glucidique — surtout raffiné, sans fibres — ramène glucose et insuline au maximum et prolonge l'état nourri. Et l'exercice joue avec le jeûne, pas contre lui : le glycogène épuisé par l'entraînement fait du repas qui suit un repas *stocké intelligemment* — glycogène d'abord, très peu en graisse — là où, un jour sans jeûne, les mêmes glucides trouveraient des réservoirs pleins et fileraient vers le tissu adipeux.

TROIS MYTHES SUR LE JEÛNE

« Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. » Au réveil, votre insuline est basse et, douze heures après le repas du soir, vous entrez *juste* dans l'état à jeun. Manger aussitôt — pire, un petit déjeuner de glucides purs — coupe la combustion des graisses pour des heures, pousse les calories vers les réserves, et programme la

chute de glucose puis la faim vorace de fin de matinée. Vous voulez souffrir d'un coup de barre et d'une fringale à 10 h 30 ? Jus et rôties au réveil, attendez deux heures. Les personnes bien adaptées aux graisses, elles, n'ont souvent tout simplement *pas faim* le matin — nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ne prenaient pas un grand repas au lever ; ils cherchaient, puis mangeaient plus tard, plus copieusement. Imitez ce patron.

« Le jeûne brûle les muscles. » Vrai pour la famine (des jours sans nourriture) ; faux pour le jeûne intermittent (des heures). Si quelques heures sans manger détruisaient le muscle, notre espèce ne serait plus là. Mieux : l'hormone de croissance — qu'on pourrait appeler « hormone du jeûne » — grimpe spectaculairement à jeun (jusqu'à +2 000 % après 24 heures dans les études citées par les auteurs), précisément pour *préserver* le muscle pendant que le sympathique s'active — adrénaline, noradrénaline, dopamine : le système « combat ou fuite » du chasseur en quête, le jour ; le parasympathique « repos et digestion », le soir après le repas. Le jeûne court préserve le muscle ; c'est fait pour.

« Je vais faire une hypoglycémie. » Chez les personnes en santé qui ne prennent pas de médicaments pour le diabète, les études montrent qu'on peut jeûner très longtemps sans hypoglycémie dangereuse. La quasi-totalité des « sensations d'hypoglycémie » chez les non-diabétiques vient en réalité de la séquence inverse : un aliment très glycémique quelques heures plus tôt — pic de sucre, pic d'insuline, chute rapide. **Avertissement non négociable : si vous êtes diabétique, surtout sous médication, parlez à votre médecin avant tout protocole de jeûne** — certains médicaments antidiabétiques peuvent provoquer une hypoglycémie sévère à jeun.

COMMENT JEÛNER, EN PRATIQUE

La variété la plus simple et la plus populaire : prolonger le jeûne de la nuit en poussant le premier repas de plusieurs heures. Passé le cap des 12 heures depuis le repas du soir, vous êtes vraiment à jeun ; à 20–24 heures, lipolyse et oxydation des graisses tournent à plein régime.

Au début, attendez-vous à un peu de faim et d'énergie en dents de scie : ce sont les symptômes d'un métabolisme rouillé, pas un signal d'alarme. Commencez en *pas de bébé* : reculez le premier repas d'une heure ou deux, puis allongez progressivement l'intervalle. Plus vous pratiquerez, plus vous deviendrez « brûleur de gras » — et plus le jeûne deviendra facile, au point de devenir banal. C'est A.S.E.I. encore une fois : imposez l'exigence, le corps s'adapte.

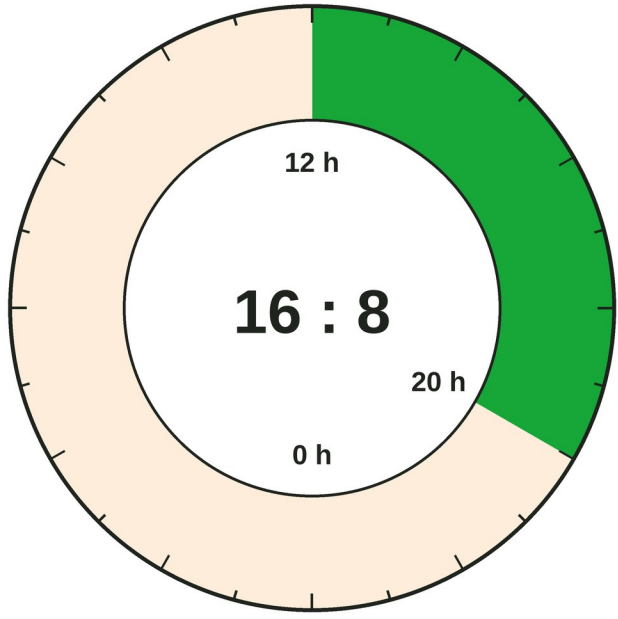
CHAPITRE 18

LES PROTOCOLES DE JEÛNE, ET QUELQUES TRUCS

Le chapitre précédent a posé le principe ; voici les protocoles. Règle d'accompagnement d'abord : si vous gardez des glucides dans votre alimentation, choisissez-les riches en fibres (indigestes, ils ne font pas grimper glucose et insuline). Et les glucides digestibles, mangez-les **le soir** plutôt que le matin — idéalement après un jeûne et/ou un exercice intense qui a vidé le glycogène. Les manger réservoirs pleins, c'est les orienter vers le stockage de graisse et une sensibilité à l'insuline dégradée : l'exact opposé du but.

Contexte : la fenêtre alimentaire moyenne des gens s'étire aujourd'hui sur près de 16 heures — première bouchée au lever, dernière tard le soir, collations entre les deux. Tous les protocoles ci-dessous attaquent ce même problème.

Leangains (16:8). Popularisé par le culturiste Martin Berkhan, c'est la méthode la plus répandue : sautez le petit déjeuner chaque jour, mangez dans une fenêtre de 8 heures — par exemple premier repas à midi, dernier à 20 h. Seize heures de jeûne (nuit + début de journée), collations possibles dans la fenêtre, mais mieux vaut consolider en vrais repas. Six jours sur sept de Leangains ≈ 24 heures de jeûne hebdomadaire de plus que le patron standard 12:12.



Le 16:8 : seize heures de jeûne, huit heures pour manger — par exemple de midi à 20 h.

Warrior Diet (20:4). Une fenêtre de repas de 4 heures en fin de journée : de très gros repas, très satisfaisants, parfaits pour une vie sociale qui finit autour d'une table. Plus exigeant, mais adaptation aux graisses plus profonde et insuline durablement basse. Trois jours par semaine ≈ les mêmes 24 heures supplémentaires.

Eat Stop Eat (24 h × 2). Popularisé par Brad Pilon : 24 heures sans calories, deux jours non consécutifs par semaine — dernier repas à 20 h, reprise le lendemain à 20 h. Le plus dur des trois ; à réserver à ceux qui sont déjà bien adaptés.

Toutes les méthodes sont bonnes, parce qu'elles partagent le même squelette : pas de petit déjeuner, pas de grignotage, des calories

consolidées vers la fin de journée. Mélangez-les à votre guise. Gardez le tout **flexible** : jeûnez aussi longtemps que ça vous convient ce jour-là, rompez le jeûne quand vous en avez besoin. Un jeûne de 13 heures prévu pour 16 reste infiniment mieux qu'une journée de grignotage. Notre repère : visez environ **24 heures hebdomadaires de jeûne au-delà de la base 12:12** — deux jours d'Eat Stop Eat, trois de Warrior, six de Leangains, ou votre propre cocktail.

QUELQUES TRUCS

- **Vérifiez avec votre médecin** avant de jeûner si vous êtes diabétique ou sous médication. (On ne le répétera jamais assez.)

- **Le café et le thé sont vos alliés du matin** : ils rendent le jeûne plus facile et plus agréable, avec leurs propres bénéfices pour la vigilance et la combustion des graisses. Et si vous « mourez » sans une touche de crème dans le café ? Mettez la crème. Un jeûne à 95 % vaut infiniment mieux qu'un jeûne à 0 % abandonné pour une question de principe — réduisez la crème au minimum, et apprenez en parallèle le café noir : tout le monde y arrive, avec le temps.

- **Suppléments** : ceux sans calories sont compatibles avec le jeûne — mais avec des repas denses en nutriments, vous n'en aurez probablement pas besoin.

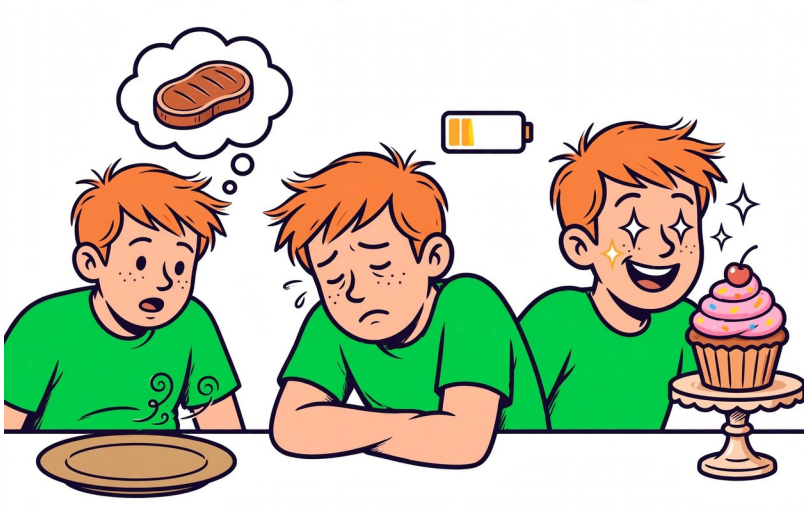
- **Muscle et protéines** : pas d'inquiétude si vos repas encadrant le jeûne sont adéquats en protéines et que vous faites de l'exercice de résistance régulièrement.

- **La liberté, au bout** : une fois adapté aux graisses, le jeûne devient facile, agréable, libérateur. En semaine Leangains, le « petit déjeuner » devient un café noir. C'est tout. Et vous êtes plus mince et en meilleure santé en prime.

CHAPITRE 19

LES TROIS TYPES DE FAIM

La faim et la satiété sont d'une complexité formidable. Nous mangeons en réalité pour une combinaison de **trois raisons** — et les démêler change tout :



Trois faims, trois signaux : des nutriments, de l'énergie — ou simplement du plaisir.

1. **La faim nutritionnelle** — le besoin de nutriments.
2. **La faim énergétique** — le besoin d'énergie.
3. **La faim hédonique** — le plaisir.

La faim nutritionnelle. Votre corps est le laboratoire de chimie le plus compliqué de l'univers : des milliards de réactions chaque seconde, alimentées — air, eau et soleil exceptés — par ce que vous mangez : dizaines de vitamines et minéraux, acides aminés essentiels, graisses essentielles. En cas de carence précise, les études humaines et animales

le montrent : la faim augmente, l'envie de manger aussi. Le problème : le signal est peu spécifique, et la plupart des aliments autour de vous sont des déchets nutritionnels. Vous mangez, vous mangez — sans jamais livrer ce que le corps cherchait. L'énergie non protéique est partout ; les protéines et les minéraux sont rares. Nous grossissons en essayant, maladroitement, de nourrir un corps affamé de nutriments.

La faim énergétique. La mission première du corps : garder votre ADN en vie assez longtemps pour le transmettre. Il lui faut donc des réserves — assez pour survivre à un hiver sans nourriture, pas tant qu'on ne puisse fuir un prédateur. Il conserve l'énergie qu'il a et cherche constamment à en acquérir plus. Dans notre environnement, nous nous *noyons* dans l'énergie : la menace n'est plus le manque, c'est la surcharge. Comme les deux faims se confondent facilement, la stratégie s'impose : **satisfaire d'abord la faim nutritionnelle** (protéines et aliments denses en nutriments). Une fois celle-ci comblée, vous interpréterez correctement la faim énergétique — et vous serez souvent surpris du peu d'énergie additionnelle dont vous avez vraiment besoin, surtout si vous portez des réserves à brûler. Concrètement : chaque repas commence par des protéines maigres et des légumes faibles en glucides ; l'énergie s'ajoute ensuite, *si* une faim énergétique subsiste. Ne vous inquiétez pas si ces sensations mettent du temps à devenir lisibles — le jeûne intermittent et la fréquence réduite des glucides sont justement d'excellents professeurs.

La faim hédonique. On l'a établie au chapitre 11 : glucides + gras à haute densité énergétique = récompense maximale, potentiellement addictive. La nuance importante : ce n'est pas « glucides et gras ensemble » en soi — un steak et une salade contiennent des deux, mais la densité du steak est amortie par ses protéines, celle de la salade par ses fibres. Le danger naît de la *haute densité des deux côtés à la fois* :

une pomme de terre (glucide dense) + de l'huile (gras dense) = des frites — hyperappétissantes, conçues pour être surconsommées. Traitez ces aliments avec la prudence et le respect dus à leur puissance :

- mangez-les **après** un repas nutritif de protéines et de légumes, faim nutritionnelle déjà comblée ;
- mangez-les **avec intention** : en sortie sociale plutôt qu'en stock à la maison, en portion unique ;
- profitez-en sans culpabilité quand ils arrivent — ce sont des exceptions dans un régime de base dense en nutriments, pas des interdits ;
- et observez honnêtement leur effet sur *vous* : certaines personnes très sensibles préfèrent les éviter complètement, comme un ancien alcoolique évite l'alcool. C'est une stratégie légitime.

APPLICATION PRATIQUE

1. **Protéines maigres et légumes d'abord** — atteignez la satiété nutritionnelle en premier ; vous lirez ensuite bien mieux votre faim énergétique.
2. **Minimisez la fréquence des glucides** — l'adaptation aux graisses qui s'ensuit aiguise encore cette lecture.
3. **L'énergie supplémentaire (glucides et gras) à la fin, et seulement si nécessaire.**
4. **Haute densité glucides + gras : drapeau rouge permanent.** Puissance extrême — respect extrême.

CHAPITRE 20

LA STRATÉGIE, ET VOTRE RÉGIME DE BASE

CONNAÎTRE LES RAISONS DE LA SURALIMENTATION

On ne contourne bien que ce qu'on comprend. Récapitulons les moteurs de la suralimentation que ce livre a démontés un par un : la dilution des protéines (vous mangez de l'énergie en cherchant des nutriments) ; la fréquence des glucides (vous ne sortez jamais de l'état nourri) ; le trifecta glucides + gras à haute densité (la récompense maximale, calibrée par l'industrie) ; et un fait d'anatomie métabolique à graver quelque part de visible :

Votre corps peut convertir des protéines en glucides ou en graisses — mais il ne peut PAS convertir les glucides ou les graisses en protéines.

Les protéines sont donc la seule monnaie non substituable. Tout le reste peut se fabriquer en interne ; elles, non. C'est pour cela qu'elles passent toujours en premier.

LA PROGRESSION DE L'ADAPTATION : DANS QUEL ORDRE LÂCHER LES GLUCIDES

Fait scientifique, à rappeler sans trembler : l'exigence alimentaire en glucides est de **zéro**. Votre foie fabrique tout le glucose qu'il vous faut à partir des protéines. Mais passer d'un régime « glucides huit fois par jour, seize heures sur vingt-quatre » à cet état-là, c'est l'équivalent métabolique de se mettre au jogging : difficile au début. Manque

d'énergie, tolérance à l'exercice en baisse, brouillard — les néophytes connaissent.

D'où une progression, dans cet ordre :

1. **D'abord, le premier repas.** Remplacez le premier repas glucidique par des aliments riches en protéines — œufs, viande, yaourt grec nature. Continuez de manger des glucides aux autres repas.
2. **Ensuite, le repas du midi.** Retirez le pain du sandwich, enveloppez-le dans de la laitue, doublez la viande et le fromage : protéines en hausse, pas de faim en échange.
3. **En dernier, le repas du soir.** Et honnêtement ? Si vous ne changiez jamais celui-là — des glucides nets significatifs une seule fois par jour, le soir — vous iriez probablement très bien. Beaucoup de gens peinent à atteindre la satiété énergétique sous la barre des ±100 grammes de glucides nets quotidiens, et l'envie du soir est la plus forte pour une bonne raison : les glucides déclenchent le mode parasympathique, « repos et digestion ». Gardez-les le soir si vous les gardez — protéines élevées à ce repas-là, toujours.

La pyramide qui résume le modèle : une base large de protéines animales et de légumes, peu de place pour le reste — la « pyramide carnivore faible en glucides » des illustrations de Ted est, pour la plupart des gens, un excellent patron.

DEUX OU TROIS VÉRITÉS QUI DÉRANGENT LES MODES

Une personne moyenne qui remplacerait une partie de ses glucides par des protéines améliorerait immédiatement sa composition corporelle. Pas après trois mois de protocole parfait : immédiatement,

mécaniquement.

Le gras dans le café ? Oui, un tas de graisse dans votre café repousse votre premier repas de quelques heures. Mais cette graisse est vide de nutrition — et c'est autant de graisse de plus à brûler avant d'atteindre vos objectifs. Le jeûne fait le même travail sans les calories.

Les « superaliments » ? Nous n'allons pas vous vendre une baie rare et toute-puissante d'Amazonie. Mais quelques aliments à densité nutritive exceptionnelle méritent le statut de base permanente — œufs, sardines, saumon, foie pour les braves, yaourt grec. Pas magiques : juste imbattables au ratio.

Et les aliments « transformés », le cru ? Avant de tout éliminer, considérez ceci : les humains sont des *cuitivores*. Nous avons littéralement évolué en mangeant des aliments cuits ; la cuisson extrait davantage de nutriments de la viande (et de certains végétaux), tout en détruisant parasites et antinutriments. La cuisson nous a, au sens propre, rendus humains. Le problème moderne n'est pas la transformation — c'est la *dilution*.

VOTRE RÉGIME DE BASE

Vous devriez avoir un **modèle de régime de base** — quelques sources de protéines que vous connaissez par cœur : comment les acheter, comment les cuisiner, leurs macros et leur ratio P:E approximatifs. Et les avoir sous la main la plupart du temps. Chez nous : bœuf haché, yaourt grec, sardines en conserve, saumon en conserve, œufs de poules élevées en plein air, poitrines de poulet. Ajoutez des **protéines d'urgence** à portée de main — œufs durs, bâtonnets de bœuf sans sucre — pour les jours où tout déraille.



Le régime de base : bœuf haché, yaourt grec, sardines, saumon, œufs, poulet — connus par cœur, toujours sous la main, avec des légumes.

Vous pouvez vous éloigner de ce régime de base autant que vous voulez, aussi souvent que la vie l'exige. Son rôle n'est pas de vous enfermer : c'est de vous donner quelque chose sur quoi retomber quand vous ne savez pas quoi manger. Le succès en alimentation n'est pas une performance d'improvisation quotidienne ; c'est un défaut bien choisi.

À RETENIR — Tout ce livre tient en une phrase de stratégie : *ciblez les protéines et les fibres, limitez les graisses ajoutées et les glucides non fibreux.* Si vous ne reteniez qu'un seul graphique de tout l'ouvrage, ce serait l'éventail P:E. Tout le reste est commentaire.

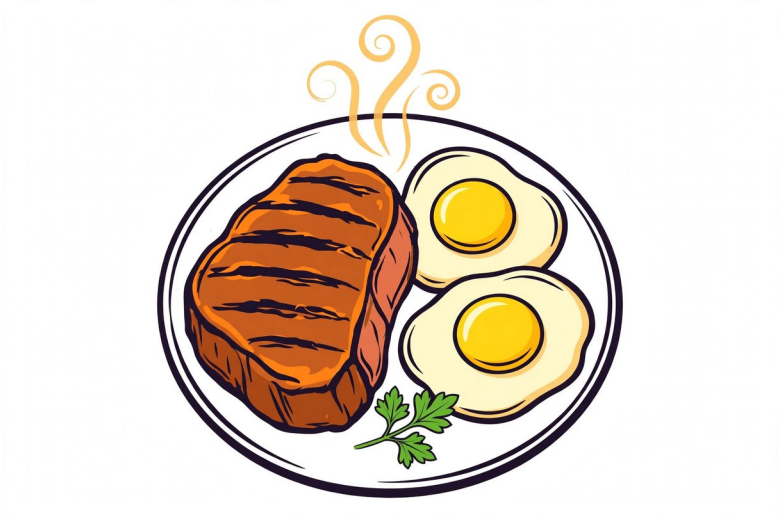
CHAPITRE 21

PLANTES, VIANDE, ET LES MACROS CHIFFRÉES

« À BASE DE PLANTES » ? COMMENÇONS PAR LES FAITS

84 % des calories humaines sur Terre proviennent *déjà* des plantes — et la santé moyenne ne va pas si bien. Surtout : 60 % de ces calories végétales viennent de trois grains au ratio P:E horriblement bas : blé, riz, maïs. Le débat « plantes contre animaux » est une fausse dichotomie : les humains sont omnivores, ont mangé des deux pendant toute leur évolution, et manger de la viande fait partie de ce qui nous a rendus humains. Quelques réponses aux idées reçues, façon Ted : non, la viande ne cause pas le diabète (la dernière fois qu'on a vérifié, les chasseurs-cueilleurs avaient des taux d'obésité et de diabète de type 2 plutôt faibles) ; le bœuf nourri à l'herbe correctement élevé est l'un des aliments les plus sains de l'épicerie — et l'un des choix les plus respectueux de l'environnement ; et oui, on peut vivre de viande rouge et d'eau (essayez donc ça avec n'importe quel autre aliment).

Le repas préféré du Dr Naiman, au fait : **steak et œufs**. Et si vous ne croyez pas que le sucre crée une dépendance, vous n'avez jamais essayé de prendre un bonbon à un enfant.



Steak et œufs : le repas préféré du Dr Naiman.

Vous choisissez d'être végétalien par éthique ? Nous avons des tonnes de respect pour vous — et un seul conseil : ciblez les protéines *sans relâche*. Vos meilleures armes : seitan (gluten de blé), soja sous toutes ses formes (tofu, tempeh, edamame), lentilles, pois chiches, levure nutritionnelle, épeautre, graines de chanvre, pois verts, spiruline, amarante, quinoa, avoine, riz sauvage, graines de chia. Certains légumes affichent un ratio protéines/énergie ridiculement élevé : brocoli, épinards, asperges, artichauts, choux de Bruxelles. Avec ces aliments, éventuellement des poudres de protéines végétales (soja, riz, pois, chanvre), et **un supplément de B12** non négociable, une alimentation végétalienne raisonnablement saine est possible. C'est juste un mode de difficulté supérieur. Le « régime de l'amibe » — la blague interne du livre — dit la même chose autrement : mangez plantes et animaux *entiers*, pas seulement leurs fractions énergétiques, et vous obtenez un excellent P:E avec le spectre complet des micronutriments.

LES MACROS : QUAND LE RATIO NE SUFFIT PLUS

Le P:E sert d'abord à manger intuitivement, sans calculer. Mais si votre perte de graisse stagne, ou si vous visez des résultats extrêmes, l'étape suivante est le suivi des macronutriments. Deux applications font le travail : **Cronometer** (notre préférée) et **MyFitnessPal**.

La cible de protéines est la règle du livre : visez en grammes de protéines l'équivalent de votre *poids corporel idéal en livres*. Les auteurs illustrent avec des mesures américaines : un homme de 5 pi 10 po (≈178 cm) → poids idéal ≈160 lb → **160 g de protéines par jour** ; une femme de 5 pi 4 po (≈163 cm) → ≈120 lb → **120 g par jour**. (Et les auteurs de s'arrêter un instant pour déplorer que la femme américaine adulte moyenne pèse 171 lb…) Ce sont des *minimums* : dépasser est acceptable.

Graisses et glucides fonctionnent à l'envers : ce sont des plafonds, pas des cibles. Pour une perte de graisse agressive : graisses ≤ la moitié de votre cible de protéines, glucides ≤ la moitié aussi — soit 80 g et 80 g pour notre homme de 160 g de protéines, 60 g et 60 g pour notre femme de 120 g.

Ce que vous cherchez, en un graphique mental : des grammes de protéines *plus élevés* que les grammes d'énergie. Aussi simple que ça. Et retenez le théorème d'impossibilité du régime standard : essayer de perdre du poids en mangeant simplement *moins* du régime occidental habituel est voué à l'échec — moins de tout veut dire encore moins de protéines, donc plus de faim. Il faut changer la composition, pas seulement le volume.

CHAPITRE 22

DENSITÉ ÉNERGÉTIQUE, SATIÉTÉ, ET LE PLAN V.L.O.G.

VOTRE TROISIÈME ARME : LE POIDS DE L'ASSIETTE

Les humains mangent environ **1,4 à 1,8 kg de nourriture par jour (3 à 4 livres)** — et de nombreuses études suggèrent que ce *poids* est remarquablement constant, assez indépendamment des calories contenues. Si c'est vrai, la perte de poids devient un problème d'ingénierie : manger le plus grand poids possible au plus faible taux de calories. Trois armes secrètes : **1. Protéine. 2. Fibre. 3. Eau.**

La démonstration du livre est spectaculaire : **environ 1,8 kg de nourriture** (saumon, œufs, pommes de terre, yaourt) peuvent ne contenir que **1 600 calories — et 186 grammes de protéines**. Rassasié pour très, très longtemps. Les mêmes 1 600 calories en beignets ? Environ 370 grammes (quatre gros beignets glacés), **22 grammes de protéines** — et quatre heures plus tard, probablement plus faim que si vous n'aviez rien mangé. En chips, c'est pire : **283 grammes (10 oz)** suffisent pour 1 600 calories, avec **15 grammes de protéines** au total.



Trois assiettes, 1 600 calories chacune. À gauche : environ 1,8 kg de vraie nourriture (saumon, œufs, pommes de terre, yaourt) — et 186 g de protéines. Au centre : 370 g de beignets, 22 g de protéines. À droite : 283 g de chips, 15 g de protéines.

Et le corollaire crucial : perdre du poids avec un régime *faible en protéines* fait fondre la masse maigre — jusqu'à la moitié du poids perdu peut être du muscle et de l'os. Perdre du poids avec un régime *riche en protéines*, en restant raisonnablement actif, fait partir presque uniquement de la graisse. Même balance, destin opposé.



Le but n'est pas de manger moins. C'est d'être rassasié — pour de vrai, et longtemps.

Petit mystère résolu au passage : pourquoi tant de culturistes mangent beaucoup de glucides sans grossir ? Deux armes : ils gardent les graisses basses (le chapitre 9 : on s'en tire avec un seul levier énergétique à la fois), et leur densité de protéines reste énorme. Ce n'est pas le glucide seul qui fait le dégât — c'est le glucide *plus* le gras, *sans* les protéines.

V.L.O.G. : LE PLAN LE PLUS SIMPLE IMAGINABLE

Si vous cherchez le plan de perte de graisse le plus simple qui soit, retenez quatre lettres :



V — Viande. L — Légumes. O — Œufs. G — Gras (celui des aliments eux-mêmes).

Composez chaque repas dans ce carré d'aliments, et presque tout le reste du livre devient optionnel. V.L.O.G., c'est le résumé qui tient sur un post-it — gardez-le sur votre frigo.

CHAPITRE 23

LE RÉSUMÉ EN DIX POINTS

Wow — vous êtes toujours là ! Nous avons couvert beaucoup de terrain. Voici les dix points qui résument tout, tels que Ted les énonce :

1. **Les plantes créent toute l'énergie alimentaire** — elles stockent l'énergie solaire en glucides et en gras. **Elles créent aussi toutes les protéines**, à partir de l'azote et des minéraux du sol. Les animaux obtiennent les deux en mangeant des plantes (ou des animaux qui ont mangé des plantes).

2. **Nous avons toujours utilisé la technologie pour nous nourrir** : domestication, agriculture, puis raffinage et transformation en masse — chaque étape a augmenté l'énergie disponible dans notre environnement.

3. **Nous sommes programmés pour obtenir le maximum d'énergie au minimum d'effort**, et notre système alimentaire est conçu exactement pour nous la fournir.

4. **Les calories bon marché et abondantes** (glucides et graisses vides) ont dilué les protéines et les minéraux au point qu'il faut surconsommer massivement d'énergie non protéique pour obtenir assez de protéines.

5. **Nous mangeons des glucides à si haute fréquence** que nous perdons l'adaptation aux graisses : faim fréquente, alimentation fréquente, dépendance au glucose, stockage excessif.

6. **Nous sommes accros à la récompense glucides + gras** — une combinaison faite pour nous faire stocker quand l'énergie abonde, en prévision des saisons maigres.

7. **La majorité de la population est endommagée par la toxicité énergétique** — le dépassement chronique des capacités de stockage : un tsunami de maladies chroniques, la plus grande épidémie de l'histoire humaine.

8. **La solution** : densité nutritive (protéines et minéraux) plutôt que densité énergétique ; fréquence des glucides réduite pour restaurer l'adaptation aux graisses ; et éviter la suralimentation que déclenche le couple glucides denses + gras.

9. **Quoi manger** : un modèle adapté à l'espèce — riche en protéines, fibres et minéraux ; faible en glucides et en graisses raffinés et concentrés.

10. **Le ratio P:E est la métrique simple** qui permet d'évaluer les aliments et de faire de petites substitutions — améliorant le ratio global de votre alimentation, donc votre composition corporelle et votre santé.

Vous avez réussi le résumé. Passons à autre chose — parlons CUISSON.

1. Les plantes créent énergie et protéines
2. La technologie a toujours nourri l'humain
3. Programmés : énergie maximale, effort minimal
4. Les calories bon marché diluent les protéines
5. La fréquence des glucides bloque l'adaptation
6. Accros au couple glucides + gras
7. La toxicité énergétique endommage la majorité
8. La solution : densité nutritive d'abord
9. Un modèle adapté à notre espèce
10. Le ratio P:E, la métrique simple

Les dix points en une page : le résumé à garder sous les yeux.

PARTIE 3

CUISINER

Cinq techniques, dix recettes,
une semaine de menus.

24 Pourquoi cuisiner, la poêle

25 Sauté, braise, rôti, grillades

26 Accompagnements, sans cuisson

27 Dix recettes

28 Le menu type : une semaine

CHAPITRE 24

POURQUOI CUISINER, L'ÉQUIPEMENT, ET LA POÊLE

L'ÉCONOMIE DE VOTRE ASSIETTE JOUE CONTRE VOUS

Vous avez réussi le résumé. Parlons CUISSON. Selon les auteurs, environ 90 % des gens n'aiment pas cuisiner — et il n'a jamais été aussi facile de traverser une vie entière sans rien cuisiner du tout. Pour la santé, cela a été un désastre. Pourquoi ? Parce que tous ceux qui vous vendent de la nourriture cherchent à en tirer le maximum de profit, du petit restaurant local aux géants de l'agroalimentaire. Or la protéine est, de très loin, le macronutriment le plus coûteux — pendant que le sucre et l'huile sont presque gratuits. Résultat, visible partout : on vous « supersize » les frites et le soda pour presque rien, mais la viande de votre hamburger est contrôlée au gramme près, et vous n'en aurez pas une miette de plus. Ce déséquilibre économique est un moteur énorme de l'épidémie d'obésité.

La meilleure façon de lutter ? **Achetez et cuisinez votre propre nourriture.** Cuisiner n'est difficile que pendant qu'on apprend — et pour la majorité d'entre nous, dont la santé souffre d'une mauvaise alimentation, apprendre à cuisiner pourrait littéralement sauver une vie. Bonne nouvelle : apprendre à cuisiner, c'est apprendre à cuire des *protéines* — et presque toutes se cuisent avec quelques techniques simples. Voici les 20 % de connaissances qui couvrent 80 % des situations.

L'équipement essentiel (une courte liste, et plusieurs articles dureront une vie) : **1.** une poêle en fonte — l'outil le plus important pour les

protéines ; **2.** un couteau de chef — un seul, bon, suffit pour tout ; **3.** une grande planche à découper ; **4.** une cocotte en fonte (pour braiser) ; **5.** un grand bol en acier inoxydable ; **6.** une poêle antiadhésive sûre (céramique) pour les protéines délicates — œufs, poisson ; **7.** des spatules ; **8.** une plaque de cuisson ; **9.** des pinces. Un seul ajout recommandé : un **thermomètre-sonde à lecture instantanée** — le steak parfait et la volaille sûre sans surcuisson, à tous les coups.



La poêle en fonte : l'outil le plus important pour cuire les protéines.

Le modèle de repas P:E : une protéine animale de qualité, bien élevée, au centre ; des légumes non amylacés en accompagnement. Cinq techniques couvrent tout :

1. Poêle · 2. Sauté · 3. Braise · 4. Rôti · 5. Grillé

Et un assaisonnement de base : du **sel** — le sel casher est le choix des cuisiniers, pour des raisons qui rempliraient un autre livre ; retenez-le simplement.

LA POÊLE : NOTRE MÉTHODE PRÉFÉRÉE

Il vous faut : une protéine d'au plus ±5 cm (2 po) d'épaisseur, une poêle bien chaude, une graisse à point de fumée élevé (l'huile d'avocat ou le ghee arrivent en tête), un léger saupoudrage de sel. Tout le reste est optionnel.

La fonte intimide, mais sa lourdeur est son génie : une énorme « masse thermique » — elle devient très chaude et *reste* très chaude, ce qui donne la croûte qu'on cherche. Préchauffez à feu moyen-vif quelques minutes, ajoutez l'huile ; quand elle scintille (un soupçon de fumée, pas plus — pensez à la hotte !), déposez la protéine délicatement, pressez pour un bon contact, et **ne touchez plus à rien pendant plusieurs minutes**. La croûte se forme, et la protéine se libère d'elle-même quand elle est prête à être retournée. Prématuré = collé. Patient = parfait.

- **Côtelettes de porc** : idéales à la poêle, excellent ratio P:E.

- **Poisson** : le ratio P:E le plus élevé de tous les aliments, plus oméga-3 et minéraux — mais délicat : utilisez la poêle antiadhésive en céramique. Le thon qualité sushi se saisit en quelques secondes par face.

- **Saumon, qualité restaurant, d'une facilité déconcertante** : poêle à feu moyen, huile ou ghee, sel (poivre si le cœur vous en dit), déposez **côté peau vers le bas**, quatre minutes sans toucher, jusqu'à ce que la couleur opaque monte à la moitié du filet ; retournez, trois minutes de plus.

- **Pétoncles** : ratio incroyable, sélénium, zinc, cuivre, oméga-3 — et prêts en presque rien de temps.

- **Crevettes** : deux minutes par côté ; ail, citron vert, coriandre, piments — amusez-vous.

- **Poitrines de poulet** : ratio spectaculaire, mais épaisses — feu un peu sous moyen, ±9 minutes du premier côté, ±6 du second ;

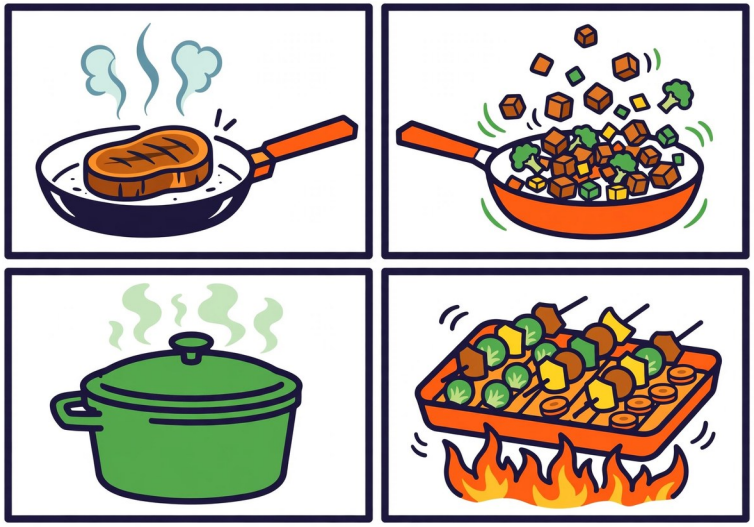
surveillez la ligne opaque qui monte sur le flanc, et servez-vous de la sonde tant que l'œil n'est pas entraîné.

CHAPITRE 25

SAUTÉ, BRAISE, RÔTI, GRILLADES

LE SAUTÉ : LA POÊLE, EN PETITS MORCEAUX

Le sauté est la poêle appliquée à de petits morceaux — viandes en dés et protéines hachées (bœuf, agneau, poulet, dinde, porc). Un peu plus de préparation, mais la porte ouverte aux aromatiques hachés : oignons, poireaux, échalotes, ail — la famille des alliums est fantastique ainsi. Les hachés sont les protéines les plus rapides du livre : ail, oignons, puis cumin, piment, origan, paprika… Les omelettes et les œufs brouillés sont, techniquement, des sautés — et une omelette parfaite, difficile au début, s'apprend en cinq minutes sur YouTube.



Poêle, sauté, braise, rôti et grillades : quelques techniques simples couvrent presque toutes les protéines.

LA BRAISE : LE TEMPS FAIT LE TRAVAIL

La braise commence comme une poêle — saisir à feu vif dans une cocotte en fonte lourde, pour dorer et créer la saveur — puis diverge : la pièce est trop grande et trop dure pour cuire à cœur à sec. On ajoute du liquide, on couvre, et on laisse mijoter longuement à feu doux : le temps et l'humidité dissolvent le collagène, ce tissu conjonctif coriace qui devient fondant. Les mijotés sont des braises. Toutes suivent le même patron :

1. Partez d'une coupe grande et bon marché : paleron (chuck), jarret, poitrine, côtes courtes, gîte.
2. Saisissez toutes les surfaces à feu vif.
3. Ajoutez le liquide, couvrez hermétiquement, mijotez **1 à 5 heures** (repère : ±1 heure par livre/450 g) — sur la cuisinière à feu moyen-doux (frémissement à peine perceptible, jamais un bouillon agressif) ou au four à 150 °C (300 °F).
4. La viande est prête quand elle est **tendre à la fourchette**. Sortez-la, laissez-la reposer, et faites réduire le liquide à feu vif pour la sauce.

LE RÔTI : PEUT-ÊTRE LA TECHNIQUE LA PLUS FACILE DE TOUTES

Une plaque, un four chaud — 200 à 230 °C (400–450 °F) ; réglez à 220 °C (425 °F) et « jetez le bouton » : c'est la température universelle de ce livre. Première leçon de rôtissage : **le bacon**. Sur la plaque, au four chaud, 15 à 25 minutes selon votre four (surveillez la première fois) — le bacon le plus facile et le moins salissant de votre vie. La volaille adore le rôti, comme la longe de porc, le poisson, le bœuf et les légumes. Pour les grosses pièces (poulet entier, rôti de côtes), le

thermomètre-sonde n'est pas optionnel.

Les légumes rôtis : sel casher, four préchauffé à 220 °C, 15 à 35 minutes, surveillance la première fois (chaque four ment un peu). Notre préféré, sans hésitation : les **choux de Bruxelles**, coupés en deux, face coupée contre la plaque — le brunissement et la caramélisation sont incroyables. Et le repas entier peut rôtir d'un coup : associez une protéine mince (poitrine de poulet, crevettes, poisson) à des légumes coupés pour qu'ils finissent ensemble.

Le poulet « au beurre » (en crapaudine) : une de nos protéines rôties préférées. Avec des cisailles à volaille, retirez la colonne en coupant de chaque côté, retournez l'oiseau, écrasez fermement le sternum pour l'aplatir. Huile d'avocat, sel, épices au goût ; sur plaque, à 220 °C, ±40 minutes (sonde les premières fois). Il rôtit plus vite, plus uniformément, et la peau est plus croustillante partout.

LES GRILLADES : LE RITUEL UNIVERSEL

Cuire la viande sur une flamme nue est un rituel aux proportions religieuses dans toutes les cultures de la Terre — rien ne transcende ainsi la langue et la géographie. C'est aussi l'une des façons les plus simples de cuisiner des aliments extraordinaires. Voyez le gril comme une poêle sans hotte et sans vaisselle. La maîtrise complète remplirait un autre livre : investissez dans un bon gril, puis apprenez-le (YouTube, encore). La base reste la base : la viande et quelques légumes — poivrons et courgettes grillent magnifiquement. Et les **brochettes** grillent à peu près tout : coupez en morceaux égaux, embrochez.

CHAPITRE 26

ACCOMPAGNEMENTS ET IDÉES SANS CUISSON

L'ACCOMPAGNEMENT N'A PAS À ÊTRE UN CHEF-D'ŒUVRE

Beaucoup de gens compliquent trop la cuisine. Vous avez besoin d'une protéine de qualité — tout le reste est facultatif. Le modèle : un beau morceau de protéine, bien élevé, bien assaisonné, parfaitement cuit, plus *un* accompagnement simple. Les deux plus rapides : un légume (ou une salade), ou un fruit faible en sucre — tomates, concombres, poivrons. Un peu de couleur rend le repas plus appétissant (et probablement plus sain). Et une touche d'acide — jus de citron ou vinaigre, le vinaigre de cidre en tête — réveille tout le profil de goût.



Un accompagnement simple suffit : un légume, une salade ou un fruit faible en sucre — et une touche d'acide pour réveiller le goût.

- **Fruits faibles en sucre, en salade instantanée** : tomate et concombre. Envie de chic ? Attaquez le concombre à

l'épluche-légumes, en rubans.

- **Champignons sautés** : l'accompagnement qui va avec tout, avec des oignons verts. Les tomates cerises sautées éclatent en quelques minutes et ajoutent couleur et dimension (une pincée de vinaigre de xérès les sublime).

- **La salade qui se bonifie** : laitue, avocat, tomates cerises, vinaigre de xérès, sel, et un allium finement tranché (oignon, échalote, poireau, oignon vert, ciboulette).

- **Tomate tranchée + un brin de basilic.** Oui, ça suffit.

- **Wraps de laitue** : du poulet haché sauté aux oignons avec une touche de sauce soja, enveloppé dans une feuille de laitue — l'accompagnement devient inutile. Est-ce de la triche ? Oui. Est-ce qu'on s'en soucie ? Non.

SANS CUISSON : LES JOURS SANS

Vous n'aurez pas toujours envie — ni le temps — de cuisiner. Gardez sous la main des protéines qui s'assemblent en quelques secondes : œufs durs, poitrines de poulet cuites, charcuterie tranchée, saumon en conserve, et des fromages au bon ratio P:E (la mozzarella ou le suisse partiellement écrémé : spectaculaires au goût, excellents au ratio).

- **Saumon fumé et fromage de chèvre** : superbe à l'œil, superbe au goût, ridiculement sain, 30 secondes.

- **Charcuterie et fromage** : le suisse faible en gras contient plus de grammes de protéines que de graisses.

- **Mozzarella fraîche, tomate, basilic**, filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

- **Thon en boîte, bonifié** : des oignons verts hachés pour le croquant, la couleur, le goût.

- **Restes de poulet + œufs durs = salade Cobb** en un rien de temps.

- **Crudités, charcuterie, fromages assortis** : toujours une option.

Et la phrase à se répéter : manger est une entreprise à vie, pas un programme avec date d'arrêt. Assurez-vous d'aimer le processus.

CHAPITRE 27

DIX RECETTES

Modifiez-les à votre goût — c'est toute la beauté de cuisiner soi-même.



1. SAUMON RÔTI (P. 233 DE L'ORIGINAL)

Ingrédients : 285 g (10 oz) de saumon d'Alaska ; 2 c. à thé d'huile d'olive ; 1 c. à thé de feuilles d'estragon ; 1 c. à soupe de ciboulette hachée ; sel, poivre.

1. Four à 220 °C (425 °F). Hachez la ciboulette pendant le préchauffage.
2. Frottez le saumon d'huile d'olive, sel et poivre. Rôtissez peau vers le bas, sur une plaque doublée de papier d'aluminium, dans le tiers supérieur du four, ±12 minutes, jusqu'à cuisson à cœur.
3. Coupez en deux, dressez, parsemez d'herbes.



2. STEAK « NEW YORK STRIP » (FAUX-FILET)

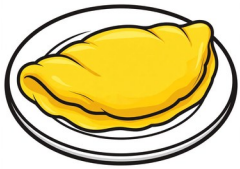
Ingrédients : un faux-filet de 225 g (8 oz) ; 1 c. à thé de sel ; ¼ c. à thé de poivre ; 1 c. à thé d'huile d'olive.

1. Salez et poivrez des deux côtés, frottez d'huile, réservez.

2. Poêle à feu vif, 3–4 minutes. Déposez le steak, 3–4 minutes, jusqu'à croûte foncée.

3. Retournez aux pinces, 3–4 minutes de plus, pour une cuisson saignante à point-saignante : ferme à l'extérieur, souple au centre — 52–54 °C (125–130 °F) au thermomètre.

4. Repos 5 minutes sur la planche avant de dresser.



3. OMELETTE AUX ŒUFS

Ingrédients : 3 gros œufs ; une pincée de sel ; ½ tasse (±60 g) de mozzarella râpée ; un peu de poivre ; ½ c. à soupe de beurre.

1. Fouettez les œufs, salez, poivrez.

2. Poêle antiadhésive à feu moyen-doux, faites fondre le beurre.

3. Versez l'œuf, faites tourbillonner pour couvrir uniformément.

4. Fromage sur une moitié, repliez, une minute pour fondre.



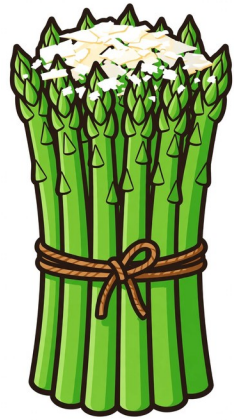
4. HAMBURGERS AU FETA

Ingrédients : 450 g (1 lb) de bœuf haché ; ⅛ c. à thé de sauce Worcestershire ; ¼ c. à thé de persil ; sel, poivre ; ¼ tasse (±40 g) de feta émiettée.

1. Gril à feu moyen, grille légèrement huilée.

2. Pétrissez bœuf, Worcestershire, persil, sel, poivre. Formez 8 galettes minces ; garnissez-en 4 de feta, couvrez avec les 4 autres, scellez les bords.

3. Grillez 5–7 minutes par côté, jusqu'à cuisson désirée — 71 °C (160 °F) au thermomètre.



5. ASPERGES AU PARMESAN

Ingrédients : ½ c. à soupe de beurre ; 10 asperges ; ¼ tasse (±25 g) de parmesan ; sel, poivre.

1. Beurre fondu à la poêle, feu moyen ; asperges ±10 minutes, en remuant, jusqu'à la fermeté désirée.

2. Égouttez l'excès de gras ; parmesan, sel, poivre.



6. POULET AU PAPRIKA FUMÉ

Ingrédients : 1 c. à soupe de paprika fumé ; ½ c. à thé de poudre d'ail ; ½ c. à thé de persil séché ; ½ c. à thé de sel ; 1½ c. à soupe d'huile d'olive ; 2 poitrines de poulet désossées, sans peau.

1. Mélangez épices, sel et huile en pâte ; badigeonnez les poitrines ; reposez au moins 20 minutes.
2. Gril du four (broil), grille dans le tiers supérieur ; plaque doublée de papier d'aluminium ; 7–8 minutes jusqu'à croûte sur les bords.
3. Retournez, encore 7–8 minutes, jusqu'à cuisson à cœur.



7. BOULETTES DE BŒUF ET D'ÉPINARDS

Ingrédients : 450 g (16 oz) de bœuf haché ; 1 tasse d'épinards ; 1 tasse d'oignons hachés ; 1 c. à thé d'ail ; 1 c. à soupe de cumin ; sel, poivre ; 1 c. à soupe d'huile d'olive ; 1 c. à soupe de parmesan.

1. Four à 205 °C (400 °F).
2. Mélangez bœuf, épinards crus hachés, oignons, ail et épices, à la main, jusqu'à homogénéité.
3. Formez des boulettes égales ; sur plaque huilée, rôtissez 10–15 minutes.



8. CUISSES DE POULET AU CITRON ET AU POIVRE

Ingrédients : 900 g (2 lb) de cuisses de poulet ; 5 c. à soupe de beurre ; 2 c. à soupe de jus de citron ; poivre citronné ; sel.

1. Four à 205 °C (400 °F). Assaisonnez les cuisses de sel et de poivre citronné.
2. Poêle allant au four, feu moyen, 2 c. à soupe de beurre ; poulet 5–6 minutes, jusqu'à peau croustillante.
3. Retournez, au four 15–20 minutes.
4. Poulet réservé sur une assiette ; reste du beurre et jus de citron dans la poêle, à feu moyen, en sauce. Nappez.



9. COURGETTES RÔTIES ASSAISONNÉES

Ingrédients : 6 petites courgettes ; huile d'avocat ; sel, poivre ; ½ c. à soupe de vinaigre de vin rouge.

1. Four à 205 °C (400 °F). Lavez et séchez les courgettes ; mélangez avec huile, sel, poivre.
2. Rôtissez 15 minutes, jusqu'à tendreté.
3. Un trait de vinaigre de vin rouge ; ajustez huile et sel au goût.



10. YAOURT GREC AU CHOCOLAT

Ingrédients : 170 g (6 oz) de yaourt grec 2 % ; 1 petit sachet de stévia ; 1 c. à thé de cacao en poudre.

1. Mélangez stévia et cacao dans le yaourt — un dessert-pouding au chocolat.
2. Savourez.

CHAPITRE 28

LE MENU TYPE : UNE SEMAINE P:E

Voici à quoi peut ressembler une semaine P:E. L'exemple est construit sur un **jeûne intermittent 16:8** : pas de repas le matin, un repas le midi et un le soir dans une fenêtre d'environ 8 heures, avec une collation entre les deux. Fenêtre trop serrée ? Commencez à 12 heures et resserrez à votre rythme.

Le menu est volontairement très faible en glucides nets. Pas encore adapté aux graisses ? Ajoutez quelques glucides en fin de fenêtre — tubercules, fruits, céréales riches en fibres et à faible densité : pommes de terre, pommes, flocons d'avoine.

Jour	Matin	Le midi	Collation	Le soir
Jour 1	Café à la crème	Poulet grillé	Légumes crus	Steak T-bone, asperges
Jour 2	Bouillon d'os	Filet de saumon, asperges	Œufs durs	Rôti à la mijoteuse
Jour 3	Café	Bacon de dinde et œufs	Sardines à l'huile d'olive	Côtelettes d'agneau poêlées
Jour 4	Thé Earl Grey	Salade Cobb	Salami et fromage	Ailes de poulet
Jour 5	Café americano	Faux-filet	Yaourt grec	Dinde rôtie et légumes
Jour 6	Café à la crème	Hamburgers, fromage cottage	Jerky de bœuf sans sucre	Foie aux oignons
Jour 7	Soda diète (congé du café)	Saumon enveloppé de bacon	Huîtres au citron	Omelette au saumon fumé

Une semaine P:E en 16:8 : rien le matin, des protéines le midi et le soir, une collation entre les deux.

Sept jours, zéro petit déjeuner, des protéines à chaque repas, et pas un gramme de protéine diluée qui ne soit un choix. C'est ça, la vie P:E.

PARTIE 4

BOUGER

Trois mouvements, l'échec comme signal, sept minutes par jour.

29 L'entraînement d'adaptation

30 Pousser, tirer, jambes

31 Mouvements complémentaires

32 Cerveau-muscle, Triple Échec

33 Intensité, fréquence, volume

34 Le cardio

35 Le nano-entraînement

CHAPITRE 29

L'ENTRAÎNEMENT D'ADAPTATION (DEMAND TRAINING)

L'EXERCICE N'A QU'UN BUT : VOUS AMÉLIORER

Fait correctement, l'exercice est un *stimulus* qui force une adaptation positive : plus de force et de taille musculaire, meilleure endurance, meilleure condition cardiovasculaire, métabolisme du glucose amélioré, oxydation des graisses accrue. L'alimentation compte — mais vous n'atteindrez jamais vos objectifs de composition corporelle sans exercice adéquat. Alors plongeons.

Votre corps est la machine de survie la plus incroyable jamais imaginée : il se remodèle constamment pour s'adapter aux circonstances. Une heure de soleil par jour tout l'été, et la peau pigmente pour vous protéger ; creusez un fossé chaque jour, et les cloques deviennent des callosités. L'exercice, c'est exactement ce mécanisme — détourné à votre profit.

Le revers est impitoyable : la masse maigre inutilisée, votre corps la suppose superflue. Il « vous fait une faveur » en réabsorbant protéines et minéraux de ce muscle chroniquement inemployé, en abaissant vos besoins caloriques au plus avare — pour vous empêcher de mourir de faim. En un sens, nous sommes tous des culturistes : nos corps répondent en continu à notre activité ou à notre inactivité, avec pour seul cahier des charges la survie. **La masse maigre, c'est la force et la longévité. Plus vous en avez, mieux c'est.** Tout l'objectif — esthétique comme santé : masse maigre maximale, masse grasse

minimale.

LE SIGNAL DOIT ÊTRE FORT ET CLAIR

Imaginez deux scénarios. Dans le premier, vous marchez des heures sur un tapis, à effort modéré : votre corps s'adapte… à devenir un marcheur économique, qui brûle 100 calories en trois heures et perd du muscle du haut du corps devenu « inutile ». Dans le second, vous sprintez une montagne à votre vitesse maximale : au bout de 30 à 60 secondes, cœur au plus haut, souffle coupé, effondrement, dix minutes de récupération. Le message que votre corps vient de recevoir ? **« M*RDE, NOUS AVONS FAILLI MOURIR. »** Il ne sait pas ce qui s'est passé — une fuite devant un prédateur, pour ce qu'il en sait. Alors il s'adapte : au fil des répétitions, des mois, des années, vous devenez un sprinter ahurissant.



Le signal doit être fort et clair : 30 à 60 secondes à fond, et le corps comprend qu'il doit s'adapter.

C'est cela, l'**entraînement à la demande** (*Demand Training*) : communiquer avec votre corps en exigeant une adaptation. Le signal doit être fort et clair — et il ne s'envoie qu'en maximisant l'intensité : produire la plus grande force musculaire possible, le plus longtemps possible, jusqu'au plus haut niveau d'inconfort tolérable — l'**échec**. Le muscle poussé jusqu'à ne plus pouvoir bouger d'un millimètre dit au corps : « nous allons mourir parce que vous n'êtes pas assez fort !!! » Le corps panique — et répond en ajoutant du muscle, pour que la prochaine fois, vous teniez plus fort et plus longtemps. La surcharge progressive est intégrée au concept : chaque adaptation rehausse le point d'où la prochaine exigence partira.

À RETENIR — Vous construisez votre corps chaque jour. Les protéines et l'entraînement haute intensité construisent la masse maigre ; l'énergie non protéique construit la masse grasse. Choisissez judicieusement. Et l'exercice, en prime, améliore puissamment votre capacité à brûler les graisses — il est crucial pour la composition corporelle et la flexibilité métabolique.

RÉSISTANCE CONTRE CARDIO — ET LA RÈGLE NUMÉRO UN

Deux types d'exercice : la **résistance** (travailler un groupe musculaire précis de façon délibérée, pour un maximum de temps sous tension) et le **cardio** (de grands mouvements du corps entier, où le système cardiovasculaire atteint sa limite avant un groupe musculaire précis). Des pompes lentes, parfaites, jusqu'à l'effondrement = résistance. Sauter le plus haut possible jusqu'à ne plus pouvoir = cardio.

La première règle de l'exercice : ne vous blessez pas. Choisissez des mouvements qui ne peuvent presque pas vous blesser : sprints d'aviron,

squats sautés, sprint sur terrain sûr et plat pour le cardio ; mouvements au poids du corps et machines guidées pour la résistance — forme lente et délibérée, toujours. Défiez votre puissance, pas votre agilité.

CHAPITRE 30

POUSSER, TIRER, JAMBES : LES TROIS MOUVEMENTS

Tout le reste de cette partie tient sur trois verbes. Choisissez pour chacun le niveau de difficulté où vous atteignez l'échec entre **5 et 10 répétitions** en forme parfaite — la zone d'or : assez facile pour être sûr, assez dur pour être bref.

POUSSER

Le mouvement classique : la **pompe** (*push-up*). Progression complète, chacun la prend où il est :

1. **Pompes au mur** — le plus facile : corps rigide, angle réglable. À 10 répétitions parfaites, montez d'un cran.
2. **Pompes sur surface surélevée** (un banc). À 10 parfaites :
3. **Pompes aux genoux.** À 10 parfaites :
4. **Pompes classiques sur les orteils** — amplitude complète, jusqu'au sol (commencez en amplitude limitée si nécessaire). À 10 parfaites :
5. **Pompes diamant** — mains jointes sous la poitrine. Et un jour, peut-être :
6. **La pompe à un bras** — l'ultime de la poussée au poids du corps. Très peu d'humains y arrivent ; commencez en amplitude partielle et progressez des mois durant, sans découragement.

Les **dips** (entre deux barres) sont un autre excellent mouvement de poussée si vous avez l'équipement.



Pousser : à 10 répétitions parfaites, montez d'un cran — du mur jusqu'à la pompe à un bras.

TIRER

La « chaîne de traction » ne connaît qu'un ordre : tirer aussi fort que possible. L'exercice classique est la **traction** (*pull-up*) — que la plupart des gens ne peuvent pas faire, même une fois. On y arrive par étapes :



Tirer : rows inclinés, suspensions, négatifs — puis la traction complète, un an ou deux s'il le faut.

- **Rows sur entraîneur de suspension** (TRX, anneaux, ou une barre basse) à ±45° : vous ne tirez que la moitié de votre poids ; l'angle règle la difficulté à l'infini.

- **Suspensions** : tenez la position basse le plus longtemps possible ; puis la suspension haute (*flex hang*).

- **Négatifs** : démarrez en haut, descendez aussi lentement que possible.

- **La traction complète.** Un an ou deux pour y arriver ? Possible. Vous devenez plus fort tout du long — votre seule compétition, c'est vous. Les variantes asymétriques (serviette ou corde dans la main d'assistance) mènent vers la traction à un bras — la progression ultime, que presque personne n'atteint. Le **muscle-up** — tirer puis pousser en un seul mouvement — est le sommet du haut du corps : des mois ou des années d'entraînement, et aucun autre exercice aussi complet.

JAMBES

Vos jambes ne font vraiment qu'une chose : éloigner votre corps de la gravité — squats, fentes et sauts sont des déclinaisons du même verbe. Le squat ordinaire à deux jambes devient vite trop facile (plus de 10 répétitions sans difficulté) ; rendez-le plus dur : **squat lent** (30 secondes de descente, 30 secondes tenu en bas, 30 secondes de montée, jusqu'à l'échec), **siège mural** (isométrique, excellent), **fentes** (tout le poids sur la jambe avant, cuisse parallèle au sol, jusqu'à l'échec, puis changez de côté), **step-ups** (montez sur une surface stable en conduisant avec la jambe qui travaille), et la destination lointaine : le **squat pistolet** à une jambe — des mois, souvent des années de progression, amplitude partielle et appui d'abord, progression très lente pour protéger les genoux.



Jambes : squat lent, fentes et step-ups rendent le mouvement plus dur — destination lointaine : le squat pistolet.

CHAPITRE 31

LES MOUVEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Trois mouvements s'ajoutent aux trois principaux si vous avez le temps (les principaux restent le strict minimum d'un entraînement complet) :

La presse (poussée verticale). La poussée horizontale (pompe) travaille poitrine, épaules, triceps ; la pression vers le haut déplace l'accent sur les épaules, pour un développement complet. Départ : le **pike push-up** (pompes « brochet », hanches hautes). À 10 parfaites et faciles : les tenues de **handstand contre un mur** — *sans* aller à l'échec, pour des raisons évidentes ; fatiguez-vous nettement, puis redescendez d'un cran (pyramide inversée) jusqu'aux pike push-ups menés à l'échec. Destination : la pompe en handstand — 10 répétitions de cela et votre force de presse est incroyable.



La presse monte par étapes : pike push-up, tenue en handstand contre un mur, puis pompe en handstand.

La chaîne antérieure — les muscles de l'avant, abdominaux en tête. Notre préféré, le plus simple : le **« hollow hold »** — sur le dos, bas du dos plaqué au sol, bras tendus au-dessus de la tête, bassin basculé par les abdos, pieds et bras légèrement décollés : tenez à tension maximale, le plus longtemps possible. Avec une barre : les relevés de jambes

suspendus — genoux pliés d'abord, jambes droites ensuite ; la progression ultime s'appelle « orteils à la barre » (*toes to bar*) — bonne chance.

La chaîne postérieure — le groupe le plus important pour votre apparence, et le plus négligé par absolument tout le monde. Pourquoi le plus important ? Parce que ces muscles *font votre posture* — la toute première chose qu'on remarque, inconsciemment, quand vous entrez dans une pièce. Faites le test devant le miroir : posture affaissée, épaules enroulées, fessiers éteints — puis l'exact contraire : grand, épaules basses et reculées, fessiers et érecteurs du rachis engagés au maximum. Vous voyez la différence ? Pour la travailler au poids du corps, il ne faut que le sol : le **« Superman »** (sur le ventre, bras devant, engagez tout l'arrière du corps — lombaires, fessiers, ischio-jambiers — et tenez à tension maximale) et les **ponts fessiers** (sur le dos, genoux pliés, bassin poussé au plus haut, fessiers et ischio-jambiers engagés, tenez ; variations à une jambe pour progresser).



Le hollow hold pour la chaîne antérieure ; le Superman et les ponts fessiers pour la chaîne postérieure, celle de la posture.

CHAPITRE 32

LA CONNEXION CERVEAU-MUSCLE, ET LE TRIPLE ÉCHEC

LA TENSION MAXIMALE NAÎT DANS LE CERVEAU

On ne le soulignera jamais assez : **la tension maximale dans vos muscles vient exclusivement de votre cerveau.** Votre système nerveux central est responsable à 100 % de la génération de cette tension — et comme tout le reste, c'est une compétence qui se pratique. Extraire de vos muscles chaque parcelle de force disponible est un art : répétez-le jusqu'à le maîtriser. Quand vous faites un exercice, concentrez-vous au maximum et visualisez votre cerveau envoyant l'impulsion nerveuse maximale dans les muscles ciblés — parce que c'est exactement ce qui se passe. Sans cette connexion, ni force maximale, ni progression optimale.

L'ÉCHEC, DÉCOMPOSÉ

« Échec » veut dire des choses différentes selon les gens : pour certains, s'arrêter dès que ça devient un peu inconfortable ; pour d'autres, continuer jusqu'à ne plus pouvoir bouger d'un millimètre. Et pour extraire le maximum de « demande », il y a le **Triple Échec**, qui décompose chaque exercice en ses trois phases :

1. **Échec concentrique** — la phase où vous vous déplacez contre la gravité (monter, dans une pompe) devient impossible : vous ne pouvez plus pousser un millimètre plus haut.

2. **Échec isométrique** — vous *tenez* cette position d'échec, contre la gravité, sans bouger (une planche, un siège mural sont des isométriques pures) — jusqu'à ne plus pouvoir tenir du tout.

3. **Échec excentrique** — vous vous laissez redescendre avec la gravité **aussi lentement que possible**, jusqu'à l'effondrement complet.

Imaginez quelqu'un qui attaque son record de 40 pompes : les répétitions ralentissent, la tension maximale envahit toutes les fibres, il tremble, transpire, atteint la moitié de la 41e, tient à mi-course jusqu'à ce que la gravité gagne, et redescend lentement poitrine au sol. *Ça*, c'était du Demand Training — le message est arrivé.



Le Triple Échec : pousser jusqu'au bout, tenir sur place, puis redescendre le plus lentement possible. Un seul Triple Set par jour — six mouvements, 12 à 15 minutes.

REST-PAUSE ET PYRAMIDE INVERSÉE : AMPLIFIER LE SIGNAL

Après un premier ensemble à l'échec, reposez-vous ~20 secondes : vous repartirez pour quelques répétitions déjà très proches de l'échec ; un second repos de 20 secondes en donnera encore quelque-unes. Ce **rest-pause** multiplie massivement la demande envoyée aux muscles pour une fraction de temps infime. Notre recette standard : chaque

ensemble va au Triple Échec, **plus deux rest-pause**. Comment appeler cette concoction ? Un **Triple Set**.

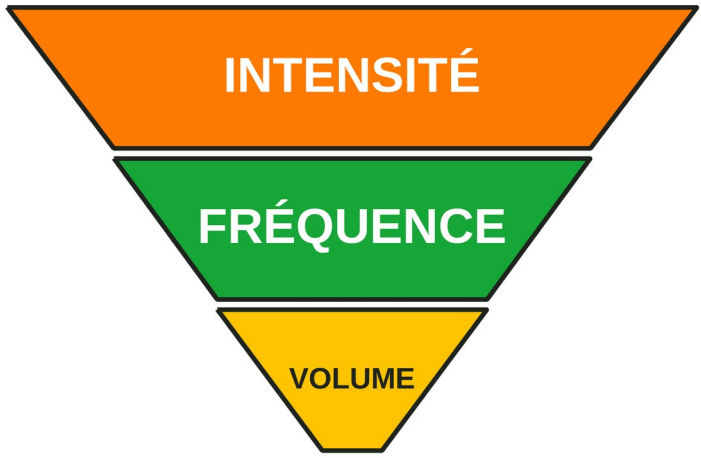
Trop dur pour en tirer assez de répétitions ? (Cinq pompes parfaites, triple échec à la sixième, puis une seule après le repos — mauvaise zone.) La solution : la **pyramide inversée** — descendez immédiatement à la progression plus facile (des pompes aux genoux, où vous en ferez huit en forme parfaite) et menez *celle-là* à l'échec. La demande totale augmente, la zone de répétitions redevient productive.

APPLICATION PRATIQUE — Le protocole le plus efficace du livre : **un seul Triple Set par jour**, aux **trois mouvements** — pousser, tirer, jambes — chacun mené au Triple Échec (avec ses deux rest-pause). Un corps complet en six mouvements (en ajoutant presse et les deux chaînes) : **12 à 15 minutes**.

CHAPITRE 33

INTENSITÉ, FRÉQUENCE, VOLUME ; LA PROGRESSION

L'exercice a trois variables. Par ordre d'importance dans l'approche P:E :



Trois variables, un ordre : l'intensité d'abord, la fréquence ensuite, le volume en dernier.

1. **L'intensité** — la variable maîtresse. Cent boucles avec un haltère rose d'une livre, chaque minute de la journée, mille répétitions plus tard : rien à montrer. Sans intensité, rien ne se passe.

2. **La fréquence** — pensez au bronzage : 15 minutes de soleil par jour, ou une journée de 8 heures une fois par mois ? La physiologie préfère les petites doses répétées.

3. **Le volume** — le dernier de la liste, et de loin.

Pour maximiser le rendement sur le temps investi : intensité + fréquence, volume minimal. Notre recommandation : **une petite quantité d'entraînement chaque jour** — un ensemble pousser/tirer/jambes. À ce volume faible, pas de surentraînement à craindre pour la plupart des gens — mais les débutants, peu familiers de la très haute intensité, doivent sauter un jour s'ils sont très endoloris ou si les articulations protestent. Écoutez le corps, pas l'ego.

La progression est la condition de survie du système : un exercice qui ne devient pas plus dur cesse de fonctionner — la lutte *est* le stimulus. Rendre un exercice plus dur est facile : plus lent (des pompes à 30 secondes par phase), amplitude accrue, variante plus difficile, une jambe au lieu de deux. Et la vérité, honnêtement : ça n'a presque pas d'importance *comment* — tant que chaque exercice va jusqu'à l'échec. Pompes régulières à l'échec (50+ répétitions), pompes à un bras à l'échec (1 répétition), pompes parfaites ultra-lentes à l'échec (10 minutes) : tout fonctionne si l'intensité est maximale. La zone 5–10 répétitions reste le meilleur compromis — risque de blessure d'un côté, perte de temps de l'autre ; un 1 RM invite les blessures, un maximum de 50 répétitions invite l'ennui et brûle votre ressource la plus précieuse : le temps.

CHAPITRE 34

LE CARDIO : INTENSITÉ CONTRE DURÉE

Le cardio apporte d'énormes bénéfices de santé et de métabolisme. La chose la plus importante à savoir le concernant : **vous pouvez toujours échanger de l'intensité contre de la durée.**

Le cardio léger et régulier (jogging facile, marche rapide) augmente votre combustion sous forme d'oxydation des graisses, sans imposer de demande sérieuse : vous brûlez quelques calories et vous y passez beaucoup de temps, sans vider beaucoup de glycogène ni déclencher les grandes adaptations. Ne nous méprenez pas : **marcher est formidable** — tout le monde devrait marcher toute la journée ; une activité de faible niveau en permanence est extrêmement saine et idéale pour la perte de graisse. Mais ce n'est pas le même produit que l'exercice intense.

Quand l'intensité monte, tout change exponentiellement : la consommation de glycogène explose, la dépense énergétique peut atteindre jusqu'à mille fois le métabolisme de repos, les réserves musculaires se vident, le système cardiovasculaire touche la ligne rouge — et les adaptations positives suivent.

Le format du livre, le **HIIT** (entraînement par intervalles à haute intensité) version Demand Training : des efforts totaux de 20 à 60 secondes, entrecoupés de repos (complet ou presque), pour 2 à 10 sprints au total — le modèle classique : 30 secondes d'effort universel, 30 secondes de repos, ×3. Tout exercice mobilisant le corps entier et vous épuisant en moins d'une minute fait l'affaire : sprint plat, sprint en côte, escaliers, jumping jacks, corde à sauter, burpees — ou vélo

stationnaire et rameur si vous les avez.

Notre préféré : le **squat sauté**. Descendez en squat, aussi bas que possible, sautez aussi haut que possible, répétez jusqu'à l'arrêt forcé (bonne chance pour dépasser 30 — environ 30 secondes). Repos ±30 secondes. Deuxième série à l'échec (attendez-vous à 50–75 % de la première), repos, troisième série (50 % ou moins). Trois séries d'effort maximal, quelques minutes au total — sans aucun espace, équipement ni habileté requis, et des jambes en enfer en prime. Problèmes orthopédiques, genoux fragiles, âge, condition faible ? La version sans impact : l'**extension complète** — squat, puis montez sur la pointe des pieds en jetant les bras en l'air, corps entièrement étendu, redescente immédiate, répétée vite et fort jusqu'à ne plus pouvoir.



Court et intense plutôt que long et lent : trente secondes d'effort total, trente secondes de repos, trois fois.

CHAPITRE 35

LE NANO-ENTRAÎNEMENT : SEPT MINUTES

Soyons honnêtes : l'obstacle numéro un à l'exercice, c'est le temps. L'abonnement, les horaires de cours, les vêtements, la route, le casier, l'échauffement, l'heure de routine (dont quelques minutes seulement d'intensité réelle), la douche, le retour… et un smoothie riche en glucides pour annuler le bénéfice en rentrant. Des heures, pour des minutes utiles.

Le **nano-entraînement** du P:E Diet supprime tout l'emballage :



Pompes, tractions, squats sautés — chacun jusqu'à l'échec : un entraînement complet en sept minutes environ.

1. Pompes (à l'échec). 2. Tractions (à l'échec). 3. Squats sautés (à l'échec).

Un Triple Set de rest-pause pour chacun = **environ 7 minutes**, entraînement complet. Remplacez librement : n'importe quel mouvement de poussée pour les pompes, de traction pour les tractions, n'importe quel cardio pour les squats sautés (ajoutez alors un mouvement de résistance pour les jambes, comme des squats au poids du corps). Pour beaucoup, sept minutes semblent trop bref pour être efficace — mais tant que l'intensité est vraiment maximale et que la constance est là, vous progresserez en force et en endurance. La séance parfaite n'est pas celle qui impressionne ; c'est celle qui a lieu.

PARTIE 5

S'AMÉLIORER

La constance, les leviers,
et le mot de la fin.

36 La constance

37 Jamais un seul levier

38 À votre tour

CHAPITRE 36

LA CONSTANCE

Quelques derniers mots sur la constance — le levier que tout le reste de ce livre suppose.

Les bénéfices de l'exercice sont minuscules et graduels : c'est comme construire un château de sable une cuillère à café à la fois. Après la première séance d'entraînement, vous avez à peu près zéro à montrer. Même chose après la deuxième. Et la troisième. Et la quatrième. Et peut-être la dixième. La plupart des gens abandonnent là, persuadés de perdre leur temps, regardant ceux qui sont plus loin et supposant qu'ils possèdent quelque chose qu'eux n'auront jamais.



Les bénéfices de l'exercice sont minuscules et graduels — comme un château de sable bâti une cuillère à café à la fois.

La réalité : **tous ceux que vous voyez plus forts et plus musclés que vous ont commencé exactement où vous êtes.** La plus grande différence n'est pas le talent. C'est qu'ils n'ont pas été découragés. Ils

ont continué, jour après jour, même quand ça semblait inefficace.

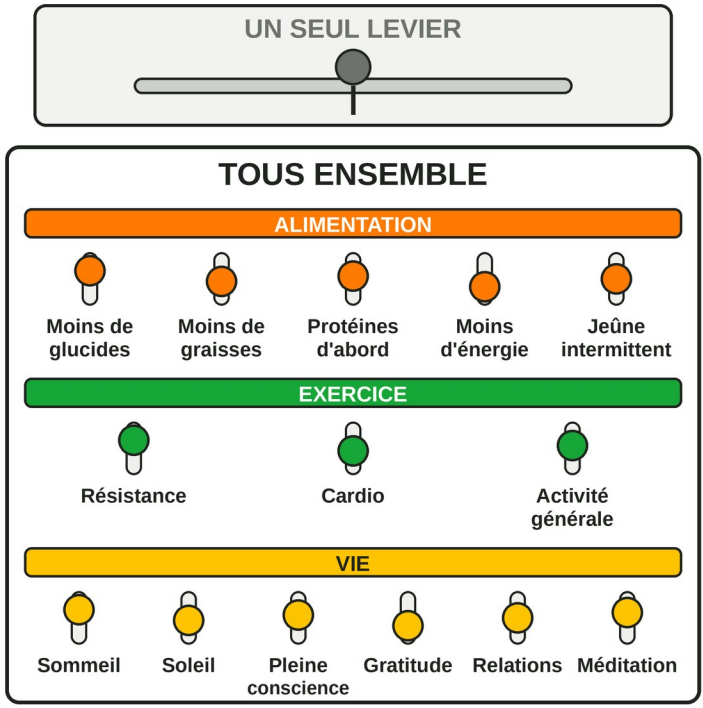
Mettez-vous à l'aise d'être mal à l'aise. Ne mangez pas avant d'avoir vraiment faim. Laissez votre environnement un peu froid sans toucher au thermostat. Et assurez-vous de mettre une haute tension dans tous vos muscles, au moins brièvement, chaque jour.

CHAPITRE 37

NE VOUS CONCENTREZ JAMAIS SUR UNE SEULE CHOSE

Attention : ne vous concentrez pas seulement sur UNE chose. Quoi ? Hein ? Permettez-nous d'expliquer.

Pour optimiser alimentation et exercice, vous disposez d'un tableau de leviers. Côté alimentation : réduction des glucides, réduction des graisses, priorisation des protéines, réduction de l'énergie totale, jeûne intermittent. Côté exercice : résistance, cardio, niveau d'activité général. Côté style de vie, sans ordre particulier : sommeil, lumière du soleil, pleine conscience, gratitude, relations, méditation.



Tirez modérément sur beaucoup de leviers à la fois : un seul, tiré trop fort, finit par se briser.

Le piège : choisir un seul levier et s'y fixer complètement. Deux problèmes énormes suivent. **D'abord, vous passez à côté de tous les autres leviers** — dont certains sont des fruits très bas à cueillir. Si vous ne faites aucun exercice de résistance, ajouter une série quotidienne de pompes, tractions et squats serait infiniment plus facile — et probablement plus efficace — que de bannir toute trace de glucides de votre vie. Une simple marche après le repas du soir, peut-être ? **Ensuite, un levier tiré trop fort se brise dans votre main** : vos résultats deviennent *pires*. Le fanatique du faible en glucides qui plafonne et double la mise — jusqu'à sauter la salade pour faire passer ses glucides de 20 grammes à zéro avec un steak seul — risque d'être

moins rassasié et de perdre *moins* de gras. On voit la même erreur en miroir dans le monde végétarien : « pas de résultats ? Il faut être encore plus strict. »

La dose fait le poison, et le levier fait le dégât quand il devient le seul. La stratégie gagnante est plate et presque ennuyeuse : tirez *modérément sur beaucoup de leviers* — protéines en avant, fréquence de glucides réduite, un entraînement court chaque jour, un peu de marche, un sommeil défendu — et laissez la somme travailler.

CHAPITRE 38

À VOTRE TOUR

Maintenant, c'est à votre tour.

N'oubliez pas que chaque jour vous donne une toute nouvelle occasion de faire progresser votre alimentation et votre exercice. Vous ne faites qu'un seul voyage à travers la vie, et vous vous devez de le vivre maigre, fort et en santé. Peu importe où vous en êtes dans vos progrès : vivez dans le présent — et profitez du voyage.



Chaque jour offre une nouvelle occasion de progresser : vivez dans le présent, et profitez du voyage.