

CATHERINE MALPAS

Faites la paix
avec
votre assiette



**LE JUSTE POIDS
PAR LA NATUROPATHE
DES STARS**

Éditions
de La Martinière



Faites la paix
avec.
votre assiette

© Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM.

Retrouvez-nous sur :

www.editionsdelamartiniere.fr

www.facebook.com/editionsdelamartiniere

ISBN : 978-2-7324-7691-9

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335 2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

CATHERINE MALPAS

Préface de Carinne Teyssandier

Faites la paix
avec.
votre assiette

Le juste poids par la naturopathie

**Éditions
de La Martinière**

Sommaire

Avant-propos : Grossir n'est pas une fatalité	11
Préface de Carinne Teyssandier.....	13
Introduction	15
Zapette mode d'emploi.....	18

I

Une alimentation adaptée à la physiologie humaine

Chapitre 1. Les bases de l'alimentation	21
Chapitre 2. L'alimentation : il était une fois.....	27
Chapitre 3. Mécanismes, rouages et engrenages de la faim	35
Chapitre 4. L'index glycémique : pourquoi et comment vous allez perdre vos kilos en trop !.....	39
Chapitre 5. Bien manger pour bien digérer.....	79
Chapitre 6. Le sucre, un ennemi redoutable tout en douceur... ..	87
Chapitre 7. Microbiote intestinal : un organe à part entière !	97
Chapitre 8. L'équilibre acido-basique	121
Chapitre 9. La bonne eau ne coule pas forcément de source.....	129
QUIZ n° 1	135

II

Le drainage des toxines

Chapitre 1. Détoxifier l'organisme, c'est préserver sa santé	141
Chapitre 2. Les toxines* ? Draî-nez... é-li-mi-nez !	143
Chapitre 3. La santé : un esprit sain dans un corps sain ! ..	149
Chapitre 4. Éliminez grâce à la monodiète !	155
Chapitre 5. Les bienfaits du jeûne ou comment rajeunir....	165
QUIZ n° 2	171

III

La gestion des émotions

Chapitre 1. Ne laissez pas vos émotions prendre le contrôle	177
Chapitre 2. La maîtrise de soi par l'autosuggestion consciente	185
Chapitre 3. Travaillez sur le sens de la vie	189
QUIZ n° 3	199

IV

L'exercice physique régulier

Chapitre 1. Arrêtez les marathons sur canapé et bougez-vous !	203
Chapitre 2. Le mouvement, c'est la vie !	211
Chapitre 3. La dépense énergétique globale quotidienne..	221
QUIZ n° 4	227

Conclusion.....	231
Solutions aux QUIZ.....	233

Annexes

Tordons le cou à 15 idées reçues !.....	237
Pour aller plus loin... ..	245
Glossaire	281
Notes	305
Bibliographie	315
Remerciements	319

Avant-propos

Grossir n'est pas une fatalité

Pourquoi et comment vous allez retrouver un poids idéal grâce à ce livre

Le surpoids et l'obésité constituent un problème majeur de santé. Tous les indicateurs sont au rouge !

- 1 Français sur 2 est en surpoids (32,3 %) ou en obésité (15 %).
- En 2012, la France comptait 7 millions d'obèses contre 3,5 en 1997.
- En 15 ans, le nombre de personnes obèses de plus de 18 ans a été multiplié par 2.
- En 15 ans, le poids moyen a augmenté de 3,6 kg et le tour de taille de 5,3 cm.

Nous sommes de plus en plus gras et ça nous tue ! Qu'attendons-nous pour réagir ?

Non, la prise de poids n'est pas une fatalité !

L'âge, que l'on utilise abusivement, ne fait rien à l'affaire : être quadra, quinquagénaire ou sexagénaire ne justifie pas une brioche inesthétique, signe avant-coureur de potentiels ennuis. Des ennuis cardiovasculaires*, respiratoires, articulaires et autres « joyeusetés » que vous retrouverez plus loin dans le chapitre dédié à cette question.

Les vitesses d'évolution entre notre style de vie et celui codé dans nos gènes ne sont plus en phase. Nos habitudes fluctuent au gré

des modes, du progrès technologique, des découvertes scientifiques et biologiques... Elles évoluent très vite. Rappelez-vous comment vivaient nos parents ou nos grands-parents, il y a moins de cinquante ans, et vous verrez le fossé qui nous sépare de leur mode de vie.

Pas étonnant que les réponses génétiquement programmées par notre organisme en perdent leur latin...

Plus nous ferons de régimes (identifiés par notre organisme comme des périodes de famines au temps des chasseurs-cueilleurs), plus nous lui apprendrons à faire des réserves (gène d'épargne¹) et à garder un poids de santé élevé pour affronter les périodes de vaches maigres ! Apprenons-lui plutôt grâce à une alimentation équilibrée que nous sommes dans une période d'abondance et que nos réserves sont inutiles...

Grâce à mon protocole, vous allez non seulement retrouver, mais mieux encore, conserver durablement votre poids d'équilibre, et ce quels que soient votre sexe et votre âge.

Je m'y engage personnellement !

Catherine Malpas

Préface

de Carinne Teyssandier

En octobre 2014, je me rends à ma première consultation avec Catherine Malpas, très excitée. Je souhaitais perdre une vingtaine de kilos et surtout retrouver de l'énergie et la forme. Mes espoirs n'ont pas été déçus.

J'ai rencontré une femme à l'écoute, loin des discours habituels, sempiternellement identiques, prônant la réduction des quantités, la limitation du gras et blablabla.

Sur son bureau, un pot d'amandes à grignoter sans modération... Ça commençait bien !

Je suis montée sur sa machine magique qui ne laisse rien au hasard et ne fait pas de cadeau !

Elle mesure le poids, la masse grasse, le muscle, l'eau, les os... tout y passe.

Et pour finir, cette machine vous attribue un âge métabolique ! Vlan !

Évidemment, d'un point de vue statistique, ma première consultation ne fut pas glorieuse. Mais à chaque rendez-vous, j'étais impatiente de voir si ma nouvelle hygiène de vie, dispensée par Catherine, portait ses fruits.

À chaque fois, je gagnais un peu de terrain et améliorais mes courbes : celles des graphiques et celles de ma silhouette.

Je me sentais mieux, plus dynamique, avec un meilleur moral et pleine de vitalité.

Catherine ne donne pas un régime strict, identique pour tout le monde, à suivre à la lettre.

Elle écoute notre façon de manger habituelle et l'ajuste, grâce à ses connaissances, pour faire en sorte que nos habitudes soient

respectées mais que tout passe en index glycémique* bas, puisque c'est la clé de voûte d'une bonne santé et de sa méthode.

J'ai beaucoup appris sur le fonctionnement de mon organisme, tordu le cou à de nombreuses idées reçues, et compris comment gérer et adapter cette nouvelle façon de manger à VIE. Car nous ne sommes pas dans une situation de régime restrictif, avec un début et une fin. Nous nous lançons un nouveau programme santé valable pour toute la vie !

Heureusement, nous ne sommes pas seuls ! Catherine est à nos côtés. Toujours positive, disponible et à l'écoute des moindres questions par mail ou téléphone. Catherine est connectée.

Quand mon corps faisait de la résistance, Catherine a toujours trouvé les solutions pour déverrouiller la situation. Ses prescriptions sont toujours naturelles et remettent l'organisme dans son bon état de marche. Ainsi, j'ai pu passer des paliers compliqués et accéder au bien-être.

Je revois Catherine me dire : « Si vous n'y arrivez pas, c'est que j'ai mal fait mon travail ! »

C'est dire si elle aime son métier et qu'elle vit sa méthode... Il n'y a qu'à regarder sa silhouette de rêve pour s'en convaincre !

Il n'y a pas meilleure coach, toujours souriante, pleine d'entrain et déculpabilisante.

Merci, Catherine, pour tout ce que vous m'avez apporté et merci d'avoir rassemblé votre savoir dans ce livre qui nous éclaire sur notre corps et son fonctionnement.

Merci de nous mettre sur les rails du bien-être, de la santé et donc du BONHEUR.

Introduction

*« Chaque jour, à tout point de vue,
je vais de mieux en mieux. »*

ÉMILE COUÉ (1857-1926),
PÈRE DE LA PENSÉE POSITIVE

Maigrir ne suffit pas !

Avoir un corps en bonne santé sans être capable de gérer harmonieusement ses émotions, ses pensées, sa vie spirituelle n'a pas de sens ! La santé doit concerner tous les aspects de l'être.

La force de la pensée positive vous guidera pas à pas à travers les différents chapitres.

Le livre que vous tenez entre les mains n'est qu'un outil. Son efficacité dépendra de ce que vous en ferez. Bien utilisé, il vous apportera des conseils et une méthode efficace pour perdre vos kilos superflus, mais pas que... Il vous dira aussi comment éviter de les reprendre.

Pour cela, il faudra vous « mouiller » les méninges et revenir sur les différents chapitres pour bien comprendre l'interaction corps/esprit. Autrement dit, laissez tomber les symptômes pour vous attaquer « à la cause de la cause », comme le préconisait Hippocrate. Votre corps vous en remerciera !

Mincir durablement sans faire de régime, c'est encore la seule philosophie qui garantisse des résultats durables.

Fuyez la brutalité des régimes dont l'issue est toujours la même... la reprise inévitable des kilos et, en prime, la perte d'estime de soi.

Empruntez le bon chemin, celui de la liberté et du bien-être physique et psychique durable. Même si ce chemin doit être un peu plus long... La nutrition n'est qu'une facette du puzzle.

Souvenez-vous aussi que le naturopathe ne guérit pas. C'est un éducateur de santé. Un coach dont le travail consiste à analyser le mode de vie du consultant puis à lui prodiguer les bons conseils pour améliorer son hygiène de vie. Il s'adresse à des gens conscients de la nécessité de prendre en main leur santé.

La santé repose sur un socle à quatre pieds :

- L'alimentation adaptée à la physiologie humaine.
- Le drainage des toxines*.
- La gestion des émotions.
- L'exercice physique régulier.

La naturopathie repose sur trois principes :

- Tout être vivant possède un pouvoir autoguérisseur qui s'active dès que l'on respecte la physiologie humaine.
- La santé est la condition normale des êtres vivants. Elle dépend de l'application correcte des règles d'hygiène de vie.
- La maladie est toujours le résultat de manquements aux lois physiologiques. C'est généralement notre façon de vivre qui justifie l'état de notre santé.

Si nous apprenons à gérer correctement nos habitudes de vie, alors nous mettons toutes les chances de notre côté pour avoir le plus haut degré de santé possible.

Être en bonne santé, c'est être au juste poids. C'est-à-dire à l'équilibre entre les différentes masses corporelles : masse maigre, masse grasse et masse hydrique*.

Si nous n'y sommes pas, alors notre hygiène est défaillante.

La bonne nouvelle, c'est que le pouvoir de changer est entre vos mains. Voilà ce que vous découvrirez tout au long de cet ouvrage, à condition de redevenir acteur de votre santé !

“ *La force qui est en chacun de nous
est notre plus grand médecin.* ”

Hippocrate

Zappette, mode d'emploi

Ce livre est le vôtre. Lisez-le (de préférence) ou non, selon votre humeur.

À vous d'en disposer comme bon vous semble.

Vous pouvez le lire dans tous les sens, sauter des chapitres, y revenir (ou pas !).

Si certains termes vous paraissent trop compliqués, n'hésitez pas à vous reporter au Glossaire à la fin de l'ouvrage. **Ces termes sont signalés par un astérisque***.

J'ai ajouté également une section « **Pour aller plus loin...** » pour les lecteurs passionnés, les scientifiques ou les simples curieux, désireux d'approfondir immédiatement ou ultérieurement des aspects plus techniques et des interactions ou d'apprécier à sa juste mesure l'infinie et délicate alchimie du corps humain.

Bonne lecture !

I

Une alimentation adaptée à la physiologie humaine

*« Si quelqu'un désire la santé,
il faut d'abord lui demander s'il est prêt
à supprimer les causes de sa maladie.
Alors seulement, il est possible d'obtenir
la santé. »*

HIPPOCRATE

Chapitre 1

Les bases de l'alimentation

Le corps, mode d'emploi

Pas besoin de vous faire un dessin : s'alimenter tout comme respirer sont des fonctions indispensables à la vie. La recherche de la nourriture, le besoin de manger (même excessif), est un besoin fondamental, une nécessité absolue et... un plaisir, bien entendu.

Mais pas n'importe comment ni à n'importe quel prix...

« Nous vivons dans une société qui produit tout ce que l'on peut désirer, même avant qu'on ait désiré quoi que ce soit. La consommation est devenue outrancière. C'est ce que nous appelons une "société placentaire". Une société qui nourrit les individus en permanence, qui les gave de toutes sortes de façons : divertissements, jeux, biens de consommation, confort, aliments, tout ! Nous sommes, peu ou prou, des toxicomanes de la consommation », explique Vincent Dodin¹, psychiatre et professeur agrégé de psychiatrie.

Et vous, quel est votre degré d'intoxication ? Pour prétendre perdre du poids durablement, il faut comprendre d'abord comment fonctionne la « machine ». Sans connaissance de la mécanique, pas de réparation ni de remise en route possible. Vous ne mettez pas du diesel si vous roulez au super ? Normal.

Alors, songez que votre corps a, lui aussi, besoin du bon carburant au bon moment... pour ne pas tomber en rade.

Pas besoin de trop se creuser les méninges. Nous avons tous un poids physiologique* d'équilibre inscrit dans nos gènes. C'est bête comme chou, mais ce poids est tout simplement celui dans lequel on se sent bien, heureux et rassasié. Si tel est le cas, vous êtes au juste poids...

Élémentaire, non ?

Puisque la nature fait si bien les choses, pourquoi les compliquer ?

“ *Plutôt que de martyriser notre corps et notre esprit à longueur d'année, il me semble plus simple et plus efficace d'entreprendre un travail de fond sur soi : faire le point sur son comportement alimentaire et, surtout, faire la paix avec son assiette.* ”

Autrement dit, refuser d'être la marionnette dont la société de consommation tire en permanence les ficelles et qu'elle fait marcher à la baguette ! Posons un grand principe : quelle que soit l'amplitude de votre régime, light, médium ou draconien, les kilos perdus trop rapidement seront repris aussi vite... à votre grand désespoir.

Pour schématiser, c'est un peu comme en amour : un de perdu... dix de retrouvés (!), en raison d'un mécanisme aussi complexe que simple : les pertes de poids trop rapides ne sont pas tenables sur le long terme, ce qui provoque l'effet yo-yo. Bonjour la gestion de votre garde-robe... Bridget Jones en sait quelque chose.

Forcément, quand on se prive de tout, on perd du poids. Mais notre organisme est trop malin pour se laisser abuser aussi facilement. Traumatisé par des restrictions drastiques à répétition, il va stocker sous forme de graisses une grande partie de ce qui sera ingéré

lors de la reprise d'une alimentation normale. Ceci en prévision d'une prochaine agression...

Voilà l'amorce de la spirale infernale des « kilos vite perdus, kilos aussitôt repris ». Sans compter que l'organisme s'habituant aux perturbations que vous lui infligez va s'adapter et, à chaque nouveau régime, vous perdrez de moins en moins facilement du poids.

Et là, c'est le *very bad trip*(e) assuré ! Plus la perte de poids est rapide, plus la descente aux enfers s'accélère et le corps se dégingue.

Car ces pertes de poids incontrôlées et répétées, outre le fait qu'elles engendrent des troubles graves du comportement (boulimie, anorexie), de la dépression, une fonte des muscles plutôt que de la graisse, provoquent aussi une oxydation des cellules (stress oxydatif des tissus).

Le tout est à l'origine d'un vieillissement prématuré de la peau, de troubles digestifs (constipation, brûlures d'estomac, gaz...), de dérèglements hormonaux et de problèmes rénaux ou encore hépatiques*...

Il faut en être conscient : l'alimentation actuelle n'est plus adaptée à nos besoins physiologiques. La malbouffe n'est pas qu'une légende urbaine : c'est un fait avéré et indéniable. Nous ne mangeons plus parce que nous avons faim (faim biologique) mais par habitude ou pour calmer notre stress (faim émotionnelle).

Marshall Sahlins², anthropologue américain, opine : « *Notre ration quotidienne alimentaire actuelle est plus proche de celle du travailleur de force en Sibérie que de celle d'un homme sédentaire sous un climat plus propice.* »

La société de consommation et les lobbies* de l'agroalimentaire y sont, bien entendu, pour quelque chose. Des consommateurs anxieux, angoissés, qui « noient » une partie de leurs problèmes existentiels dans une absorption paroxystique* de bonbons, sodas et autres sucres industriels, font bondir les courbes de croissance (et aussi celles des corps) des consortiums.

Dieu sait qu'ils sont rusés, ces consortiums car, ensuite, pour se faire pardonner (prétendent-ils), ils regarnissent les rayons des grandes surfaces de produits dits « allégés » qui réamorcent la spirale infernale. La boucle est bouclée...

Arrêtez de croire au régime « miracle ». S'il existait, ça se saurait !

Ce que je vous propose, c'est un « non-régime ».

Si vous voulez perdre du poids durablement, refusez l'idée de faire un régime. Adoptez un « non-régime », qui sera différent d'une personne à l'autre, parce que mes besoins ne sont pas vos besoins et *vice versa*. Cela va sans dire ? Peut-être, mais ça va encore mieux en le disant.

L'alimentation idéale est pauvre en quantité et riche en qualité. Vous pouvez changer vos habitudes alimentaires, sans obsession, sans privation. Avec en prime, du plaisir à l'idée de manger des aliments qui vous font du bien... Que demande le peuple ?

Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es...

Les significations du comportement alimentaire sont multiples.

Manger, ce n'est pas seulement satisfaire un besoin vital et physiologique. C'est aussi un acte ayant une portée affective, culturelle et sociale.

L'importance et le succès des émissions culinaires, qui se sont multipliées au cours de la dernière décennie dans les grands médias, en attestent : chaque personne se construit sa propre histoire alimentaire, résultante de l'interaction de différents facteurs biologiques et culturels.

Bien entendu, le patrimoine biologique va influencer les besoins nutritionnels, les aptitudes sensorielles, les comportements.

Les différenciations individuelles vont apparaître à travers les comportements alimentaires (certaines personnes mangent plus ou moins vite), les prises alimentaires (ogres ou « appétits d'oiseau ») et la perception des odeurs et des saveurs.

“ *Le Créateur, en obligeant l’Homme à manger pour vivre, l’y invite par l’appétit et l’en récompense par le plaisir.* ”

Brillat-Savarin

Le patrimoine culturel est également déterminant dans la construction du goût et de la trajectoire alimentaire.

L'alimentation est un vecteur d'identité et de communication. Elle permet de marquer ses différences par l'identification ou par l'opposition au groupe. Autrement dit, qui se ressemble s'assemble.

Les valeurs, les croyances et les aspirations mises en jeu sont en constante mutation. L'ensemble et la diversité de ces éléments relativisent les aspects dogmatiques de certaines recommandations nutritionnelles. Fais pas ci, fais pas ça, mange pas ci, mange pas ça...

Voilà pourquoi si vous consultez trois thérapeutes successivement, vous risquez fortement d'obtenir trois avis et trois prescriptions différents. N'importe quelle prescription, à partir du moment où elle respecte le fonctionnement du corps humain (et de sa physiologie), est juste.

Pour cette raison, il est aussi important de comprendre les différents schémas alimentaires et leurs conséquences... afin de faire le bon choix !

► *Pour aller plus loin, reportez-vous à la Fiche n° 1 : « Sommes-nous des omnivores* ou des végétariens ? », page 247.*

Chapitre 2

L'alimentation : il était une fois...

L'histoire de l'alimentation et des comportements alimentaires peut être résumée en trois grandes périodes, très différentes et de durées inégales :

- L'âge « préagricole » ou l'âge des chasseurs-cueilleurs (-2 000 000 d'années à -10 000 ans) : l'homme est un prédateur qui chasse, pêche et cueille sans transformation de ses ressources alimentaires en dehors de la cuisson. Bref, tout pour la paix des ménages...
- L'âge « agricole » (de -10 000 ans au début du XIX^e siècle) : les choses se compliquent. L'homme devient producteur de ses aliments, il cultive des plantes (blé, orge...), élève et domestique des animaux et se sédentarise.
- L'âge « agro-industriel » (depuis environ deux cents ans) : l'homme transforme les produits de l'agriculture et propose des plats de plus en plus prêts à manger.

L'âge « préagricole » ou âge des chasseurs-cueilleurs

Notre plus proche ancêtre (pas le Gaulois) serait apparu il y a plus de deux millions d'années, même si on ne cesse d'en reculer la date... C'est un chasseur-cueilleur qui se nourrit de ce qu'il trouve dans la nature au gré des saisons : fruits, légumes, plantes, viandes, poissons, fruits de mer, fruits à coques et baies... Il prélève ses aliments dans son environnement (végétal et animal).

Avec la découverte du feu (il y a cinq cent mille ans environ), il va cuire ses aliments et fabriquer des récipients pour cuisiner (pots en argile cuite). Cela paraît anodin, mais c'est la naissance de la cuisine... même s'il faudra patienter encore un peu pour la cocotte-minute.

Le mode d'alimentation des chasseurs-cueilleurs, qui provenait exclusivement de gibier, de poisson, de fruits, de légumes et de plantes non cultivées, a influé sur le développement et la sélection des caractéristiques génétiques des humains actuels, comme la masse et la forme du corps, la capacité de locomotion, l'appareil de mastication, les étapes de croissance et de développement, la taille du cerveau, les activités métaboliques...

L'homme a été conçu pour exploiter au mieux les ressources alimentaires de Mère Nature. Pour survivre le plus longtemps possible, avec le minimum syndical, et ce dans un milieu souvent hostile. Cette quête quotidienne de nourriture fait que l'être humain se développe biologiquement et culturellement...

L'âge agricole, un grand bouleversement pour l'Homme

.....

Il y a dix mille ans, l'agriculture et l'élevage font leur apparition. Un événement qui va radicalement changer notre alimentation. Seul hic : nous n'avons pas eu le temps de nous y adapter physiologiquement.

Le néolithique*³ voit l'émergence des premières sociétés agricoles sédentaires. Le terme signifie « pierre nouvelle » en grec. Il s'oppose à l'âge qui l'a précédé, dit de la « pierre ancienne », ou Paléolithique, l'époque où les sociétés humaines vivaient de chasse, de pêche et de cueillette – époque qui couvre 99 % de la durée de l'histoire humaine.

Un changement capital avec pour conséquence « un boom démographique continu et la croissance des groupes humains ». Le taux de fécondité, abondance oblige, passe à un enfant par an contre un tous les trois ans chez les chasseurs-cueilleurs.

Cet accroissement démographique continu oblige à des « gains de productivité ». Les animaux sont parqués puis sélectionnés à chaque génération pour leurs performances. C'est la naissance d'un mode de vie de plus en plus sédentaire et d'une alimentation de plus en plus transformée.

L'âge agro-industriel : impact de l'industrialisation sur notre alimentation

La révolution industrielle va transformer les conditions de la production agricole et de l'alimentation : développement de la recherche technologique, apparition des engrais et phytosanitaires, encouragement aux rendements...

“ *L'industrie agroalimentaire a clairement sa part de responsabilité dans l'épidémie de surpoids et d'obésité qui sévit dans le monde aujourd'hui.* ”

Cette industrie a créé des besoins chez les consommateurs en leur proposant des produits de plus en plus raffinés, de plus en plus transformés et de plus en plus « pratiques » pour coller au mode de vie moderne, avec moins de vitamines, moins d'antioxydants*, moins de bons gras insaturés*, plus de sel, plus de sucre, plus d'agents de saveur*, plus de colorants, qui donnent du goût et de la couleur, plus de gras trans* néfastes, plus de conservateurs*, etc.

Au final, l'impact est considérable sur le métabolisme*.

Censés nous faire gagner du temps, ces produits « prêts à manger » se révèlent nuisibles pour la santé et sans valeur nutrition-