

ALLEN CARR

**LA METHODE SIMPLE
POUR PERDRE DU
POIDS**

MAIGRIR, EN FAIT C'EST FACILE

MAIGRIR SANS SE PRIVER

INTRODUCTION

Grâce aux progrès de la recherche médicale, nous appréhendons de mieux en mieux les mécanismes qui entraînent tant de maladies et de morts prématurées, mais notre société est incapable d'utiliser ces connaissances. Les dangers du tabac ont été identifiés pour la première fois dans une étude qui faisait le rapprochement entre les habitudes des médecins fumeurs et les causes de leur mort. Elle établissait déjà la responsabilité du tabac dans le cancer du poumon.

Encourager les gens à cesser de fumer et à mener une vie saine a longtemps été le rôle des médecins généralistes. Malheureusement, peu d'entre eux auront consacré à cet aspect de leur tâche le temps ou la réflexion qu'il mériterait, et beaucoup se disent aujourd'hui irrités par l'influence phénoménale de la publicité pour le tabac, qui cible essentiellement les jeunes.

C'est l'un de mes patients qui m'a fait découvrir Allen Carr, le jour où il m'a annoncé, à ma grande surprise, qu'il avait trouvé une méthode simple pour arrêter de fumer. Depuis, je recommande La Méthode simple pour en finir avec la cigarette à tous mes patients, avec des résultats impressionnants. Et, comme j'étais intrigué par l'impact de sa méthode, je me suis intéressé à son approche.

Après avoir aidé tant de gens à arrêter de fumer, Allen Carr s'est consacré à la mise au point d'une méthode pour perdre rapidement et facilement du poids - problème qui concerne à peu près tout le monde, à un degré ou à un autre. J'ai lu ce qu'il avait écrit sur cette question récurrente, et je me suis rendu compte avec étonnement que j'adoptais plus ou moins consciemment sa philosophie, avec un résultat très positif. Je suis en meilleure santé, je me sens mieux, et j'ai retrouvé mon agilité, en particulier au squash. J'ai été enthousiasmé par le résultat, d'autant que je ne me préoccupais pas vraiment de ce « pneu » que j'avais autour de la taille. En abordant la méthode d'Allen Carr, vous découvrirez comme il est facile de régler son problème de poids. Mieux, ce sera une révélation.

Dr Michael Bray
(M.B., Ch. B,
Membre du Royal College
of General Practitioners)

CHAPITRE I

LA MÉTHODE SIMPLE POUR PERDRE DU POIDS

À vrai dire, ce livre aurait dû s'intituler « La méthode simple pour arriver exactement au poids que vous voulez », mais c'était trop long. Si vous êtes comme la plupart des gens, vous avez un problème de kilos en trop. Cela dit, ma méthode, que j'appellerai, pour faire court, LA MÉTHODE SIMPLE, est aussi efficace pour prendre du poids que pour en perdre. En réalité, le contrôle du poids n'est qu'un corollaire de l'objectif premier, et purement égoïste, de LA MÉTHODE SIMPLE, qui est tout simplement PROFITER DE LA VIE !

Et comment pourriez-vous profiter de la vie si vous êtes toujours à plat, si vous avez constamment l'impression de vous priver, si vous passez votre temps à ruminer les souffrances, le martyre physique et moral que vous vous infligez avec ces kilos en trop ?

Vous le savez peut-être, j'ai acquis une certaine notoriété en découvrant, il y a quelques années, une méthode qui permet à n'importe quel fumeur d'arrêter sans peine, et même en trouvant ça agréable. Aujourd'hui, je suis considéré comme le plus grand spécialiste mondial de l'assistance aux fumeurs qui souhaitent arrêter. À vrai dire, ceux qui ont essayé ma méthode et l'ont comprise nous considèrent, les consultants que j'ai formés et moi-même, comme les seuls véritables experts.

J'ai découvert, depuis, qu'à une seule exception notable, la méthode permettait de résoudre avec la même efficacité tous les problèmes de dépendances qui sont essentiellement mentales, y compris celles à l'alcool et à la drogue. Beaucoup de soi-disant spécialistes croient que les principaux problèmes sont l'accoutumance chimique et les symptômes physiques provoqués par le manque. Et, bien entendu, ils proposent de régler la question par des moyens chimiques, grâce à des drogues de substitution. Alors qu'en réalité, la solution au problème de la dépendance est purement et simplement mentale.

Vous savez forcément que tout ce qui tourne autour des problèmes de poids représente un marché de plusieurs millions de dollars. Il ne se passe pas une semaine qu'une célébrité ne fasse de la publicité pour un engin de torture, un livre, une cassette d'exercices ou un nouveau régime révolutionnaire censés faire perdre miraculeusement les kilos superflus. Il y a un rapport physique et mental très étroit entre la nourriture et le tabac, et une relation encore plus étroite entre le fait d'arrêter de fumer et de perdre du poids. Comme les fumeurs, les gens au régime souffrent d'une sorte de schizophrénie et leur esprit est le théâtre d'une incessante partie de bras de fer. Le fumeur se dit d'une part : « C'est sale, dégoûtant, ça me tue, ça me coûte une fortune et ça me réduit en esclavage », et d'autre part : « La cigarette est mon plaisir, ma béquille, ma compagne. » Quant à celui qui fait un régime, il est tiraillé entre : « Je suis gros, gras, tout le temps à plat, je me ruine la santé, je ne suis pas dans une forme terrible, mais côté formes, là, je suis terrible », et en même temps : « Seigneur, ce que j'aime manger ! » Je ne pourrais donc pas vous en vouloir de croire que je me contente de prendre le train en marche et de tirer parti de ma réputation.

Rien n'est plus faux, je vous assure. Au contraire, même, la seule exception notable à laquelle je faisais allusion un peu plus haut est le contrôle du poids. Pendant des années, j'ai affirmé que ma méthode n'était pas adaptée au problème de la surcharge pondérale. Eh bien, je me trompais.

J'aurais pu me contenter de vivre sur ma réputation. On m'a proposé je ne sais combien de fois d'associer mon nom à toute une série de produits, de régime notamment. J'ai toujours refusé, non que je crache sur l'argent -je ne suis pas assez riche pour ça -, mais il se trouve que je tiens à ma réputation et que je la protège aussi jalousement que la lionne ses petits. Or il se trouve que je n'ai jamais vu personne faire la promotion d'un produit qui n'ait l'air d'une vaste fumisterie. Mettons les choses au point tout de suite : LA MÉTHODE SIMPLE n'est pas une resucée des idées d'un autre. Tout comme La Méthode simple pour en finir avec la cigarette cette méthode est la mienne, et de la même façon que j'ai su que ma formule pour arrêter de fumer marcherait avant même d'avoir été expérimentée et mise à l'épreuve, le temps que vous finissiez ce livre, vous comprendrez que LA MÉTHODE SIMPLE va marcher pour vous.

Alors que la plupart des fumeurs prennent généralement plusieurs kilos quand ils arrêtent la cigarette, j'ai bel et bien perdu quinze kilos en six mois, en combinant un régime dissocié et un programme d'exercices

réguliers. J'étais bien conscient que ça exigeait de la volonté et de la discipline. Et pourtant j'y prenais plaisir. Ça ressemblait beaucoup à ce qui se passe au début, quand on essaie d'arrêter de fumer en faisant appel à sa seule volonté. On est fermement résolu, et on a cette impression masochiste, vertueuse, de résister à la tentation. Perdre du poids était mon principal objectif dans la vie ; à part ça, tout allait bien. Le problème, c'est que, comme chaque fois qu'on tente d'arrêter de fumer grâce à sa volonté, ma résolution n'a pas tardé à faiblir, au moindre prétexte les exercices et le régime passaient à la trappe et j'ai repris tous les kilos perdus - et même au-delà.

Ceux qui connaissent ma méthode me permettront d'évacuer tout de suite un malentendu : comme j'ai beaucoup de volonté et tendance à tout positiver, on pourrait s'imaginer qu'elle est basée sur la mobilisation de la volonté et la pensée positive. Ce n'est pas le cas. J'étais conscient, bien avant de découvrir ma méthode, d'avoir de la volonté et de toujours prendre les choses du bon côté. En réalité, l'une des choses qui m'intriguaient était que beaucoup d'autres fumeurs, qui avaient manifestement beaucoup moins de détermination que moi, arrivaient à cesser de fumer grâce à leur seule volonté, alors que je n'y parvenais pas.

Pour moi, la pensée positive est une question de bon sens. Ça facilite la vie et ça la rend plus agréable. Mais ce n'est pas ce qui m'a aidé à dire adieu à la cigarette ou ce qui m'a empêché de peser au moins quinze bons kilos de trop !

Positiver, c'est se dire : « Je sais que j'agis bêtement, alors un peu de volonté et de discipline, je vais reprendre le contrôle de moi-même et cesser de faire l'idiot. » Je n'ai aucun doute que des tas de gens ont cessé de fumer ou contrôlé leur poids grâce à ce genre de tactique. Je m'en réjouis pour eux. Tout ce que je peux dire, c'est que ça n'a jamais marché pour moi, et si ça avait marché pour vous, vous ne seriez pas en train de lire ce livre.

Non, si je continuais à fumer, ce n'était ni par manque de volonté, ni faute de positiver. C'était l'effet d'une sorte de confusion mentale, le genre de schizophrénie dont les fumeurs souffrent en permanence, tant qu'ils persistent à fumer, du moins : une partie de leur cerveau déteste le fait qu'ils soient fumeurs ; l'autre croit qu'ils ne peuvent profiter de la vie ou dominer la situation sans le tabac.

C'est exactement la même relation d'amour-haine que les gens en surpoids entretiennent avec la nourriture. J'ai résolu mon problème de cigarette non pas grâce à la pensée positive, mais en mettant fin à la confusion. J'ai compris que fumer n'était qu'un tour de passe-passe, un de ces trucs que les illusionnistes emploient pour détourner l'attention du spectateur. L'impression que ça m'apportait du plaisir dans la vie ou que ça m'aidait à lutter contre le stress n'était qu'une illusion. Lorsque j'en ai conscience, la confusion a cessé, et avec elle la schizophrénie et l'envie de fumer. Sans faire appel à la volonté ou à la pensée positive : **c'était facile !**

On a toujours du mal à convaincre quiconque a jamais entrepris un régime, ou un fumeur qui a tenté de renoncer à la cigarette grâce à sa seule volonté, qu'on peut y arriver sans ça. Que vous en ayez ou non, il est absolument essentiel que vous compreniez pourquoi, avec LA MÉTHODE SIMPLE, vous n'aurez pas besoin de faire preuve de volonté. C'est difficile à expliquer, mais cet exemple vous aidera peut-être.

Imaginez que vous soyez prisonnier de guerre et que le médecin du camp vienne vous faire la morale : « Il fait affreusement humide, ici, vous risquez d'attraper une pneumonie. Et puis vous êtes sous-alimenté, c'est évident. Vous avez pensé à vos parents, aux soucis qu'ils doivent se faire pour vous ? Si vous continuez comme ça, ça va mal finir. Allons, vous avez l'air d'un bon garçon, raisonnablement intelligent. Si vous rentriez à la maison ? » Vous considéreriez ce médecin comme un parfait imbécile.

Eh bien c'est exactement la même chose quand un thérapeute fait la morale à un fumeur ou à un trop gros mangeur sur les dangers du tabac ou de la mauvaise graisse. Le prisonnier, le fumeur, l'obèse ne sont que trop conscients des risques que leur fait courir leur comportement. En réalité, il serait logique de penser que, puisqu'ils en supportent personnellement les inconvénients, ils en sont plus conscients que celui qui les sermonne.

D'accord, il est vrai qu'avec de la volonté, de la discipline et en faisant ce qu'il faut, le prisonnier réussirait à s'évader, le fumeur à renoncer au tabac et le trop gros mangeur à contrôler son poids. Des milliers de gens l'ont fait, c'est indéniable. Je leur tire mon chapeau, ils méritent nos félicitations. Mais je m'en fais pour les prisonniers qui, volonté ou non, n'ont pas réussi à s'évader. Ce dont le prisonnier a vraiment besoin, ce n'est pas d'un sermon, mais de la clé de sa cellule. Les fumeurs, les gens trop gros sont exactement dans la même situation. La dernière chose dont une personne en surpoids a besoin est un sermon moralisateur lui expliquant qu'une alimentation déséquilibrée entraîne le manque de respect de soi, de souffle et d'énergie, provoque des problèmes gastriques et intestinaux : dyspepsie, constipation, diarrhée, indigestion, brûlures d'estomac, ulcères, colite, et peut donner de l'hypertension, du cholestérol, des ennuis cardiaques, circulatoires, rénaux et hépatiques. Entre autres.

Non, ce dont les fumeurs ont vraiment besoin, c'est qu'on leur donne la clé qui leur permettra de sortir du piège à nicotine. C'est ce que je leur ai procuré. C'est pourquoi ma méthode marche si bien. Elle permet à n'importe quel fumeur d'arrêter sans peine. Arrêter de fumer, en fait, c'est facile !

Ce dont les gens en surpoids ont besoin en réalité, c'est de la clé qui leur permettra de maigrir sans peine. C'est ce que j'ai découvert et appelé LA MÉTHODE SIMPLE !

Vous m'objecterez, et vous aurez raison, que la comparaison entre les fumeurs et les gens trop gros d'une part, et les prisonniers de guerre de l'autre, est biaisée, parce que ces derniers sont emprisonnés par des forces extérieures, alors que personne ne force les fumeurs à fumer ou les gens trop gros à trop manger. Ils ont le pouvoir de remédier à la situation, et s'ils sont assez bêtes pour ne pas le faire, ils n'ont qu'à s'en prendre à eux-mêmes.

En réalité, la situation est exactement la même. Les sermonneurs peuvent nous considérer comme débiles ; c'est l'opinion que nous avons de nous mêmes. Nous savons aussi bien qu'eux que nous nous faisons du mal. Mais le fait est que si vous fumez ou si vous mangez trop tout en ayant bien conscience de vous gâcher la vie, et si vous ne faites rien pour y remédier, alors vous êtes un imbécile. Si vous avez essayé de faire quelque chose, même si vous avez échoué, vous n'êtes pas un imbécile. Il se peut que vous en ayez l'impression, et que vous ayez aussi l'impression de ne pas avoir de volonté. Est ce que ça change quelque chose d'être à la fois le prisonnier et le geôlier ? La seule raison pour laquelle vous avez échoué et êtes resté dans la prison que vous vous êtes créée, c'est que vous ne savez pas comment en sortir.

Si vous étiez idiot, vous ne liriez pas ce livre. Vous le lisez parce que vous avez désespérément envie de quitter cette prison. La vérité, c'est que les fumeurs et les trop gros mangeurs ne créent pas leur propre prison. Comme je vous l'expliquerai plus tard, c'est un effet du conditionnement par la société occidentale. LA MÉTHODE SIMPLE vous donnera la clé pour en sortir, et grâce à cette clé, vous n'aurez pas besoin de faire appel à votre volonté.

Je ne suis pas plus mis en quête de cette MÉTHODE SIMPLE que je n'ai délibérément entrepris de trouver une méthode simple pour cesser de fumer. En réalité, j'ai découvert comment arrêter la cigarette alors que je m'étais résigné à ne jamais y arriver, et j'admets bien volontiers que, comme toutes les découvertes, je l'ai faite plus par hasard que par un coup de génie. En effet, je m'étais dit que s'il y avait une solution simple au problème du surpoids, quelqu'un l'aurait déjà découverte. J'avais un peu l'impression d'avoir gagné à la loterie. Empocher le gros lot une fois dans sa vie est déjà une chance incroyable ; espérer gagner une seconde fois aurait été purement stupide !

Alors comment ai-je trouvé la solution au problème des kilos en trop ? Il est vrai que c'est dû pour beaucoup au processus naturel, d'ouverture d'esprit, consécutif au fait que J'avais réglé mon problème de tabac. Pendant la majeure partie de ma vie j'avais pris certaines données sur le tabac pour argent comptant, sans jamais les remettre en cause : les fumeurs fumaient parce qu'ils le voulaient bien, ils aimaient le goût du tabac, fumer n'était qu'une habitude. Il ne fallait pas être Sherlock Holmes pour découvrir que ces idées toutes faites étaient absurdes. En réalité, il aurait suffi que je réfléchisse un peu à mon propre cas. Quoi qu'il en soit, depuis que j'ai pris l'habitude de remettre en question des faits qui passaient pour établis, je ne puis m'empêcher de m'interroger sur tout, la cigarette comme les habitudes alimentaires et le reste.

La société en général, et plus spécifiquement les médecins, les professions de santé, les nutritionnistes nous ont conditionnés à croire sur nos habitudes alimentaires des choses manifestement absurdes, et souvent radicalement contraires aux faits.

Le Dr Bray, qui a écrit l'introduction à ce livre, s'est dit étonné, au départ, que je n'aie aucune formation médicale, et il n'est pas le seul. J'ai constaté que mon absence de connaissances médicales m'avait été profitable pour soigner les fumeurs et, par la suite, pour découvrir une solution au problème de surpoids. Un médecin se doit de se concentrer sur les risques physiques occasionnés par la cigarette et la surcharge pondérale, mais, pas plus que le prisonnier ne reste en détention parce que c'est mauvais pour sa santé, si les fumeurs et les trop gros mangeurs fument ou mangent trop, ce n'est pas parce que c'est mauvais pour eux. La seule véritable solution consiste à supprimer les raisons qui nous amènent à fumer ou à trop manger, et c'est ce que fait ma méthode.

Le fait de ne pas avoir de formation médicale présente, pour moi, un autre avantage notable. Je n'ai pas besoin de vous faire la morale, d'utiliser un jargon technique ou de vous aveugler par ma science. Je suis comme vous. Je suis passé par là et j'ai eu les mêmes doutes et les mêmes frustrations que vous. Vous n'aurez pas besoin de faire appel à votre volonté ou à la pensée positive. Mais vous vous rendrez compte, comme moi, que la solution est si simple et évidente que vous vous demanderez comment vous avez pu rester accros pendant toutes ces années.

Trois évidences m'ont aidé à réaliser qu'il était aussi simple et aisé de contrôler son poids que d'arrêter de fumer une fois qu'on avait compris ce qui se passait.

La première fut la suppression du blocage qui m'avait amené à croire que le contrôle du poids faisait exception à ma méthode. Pourquoi pensais-je qu'elle ne marcherait pas dans ce cas ? Parce que la quintessence même de ma méthode pour arrêter de fumer est qu'il est facile de s'abstenir complètement, mais que réduire ou contrôler sa prise de tabac exigerait une volonté et une discipline surhumaines. Si on appliquait ce principe à son alimentation, on aurait très vite résolu son problème de poids, mais aussi tous les autres problèmes liés à l'existence.

Alors, qu'est-ce qui m'a débarrassé de mon blocage mental, me faisant entrevoir la vérité ? Et d'abord, qu'est-ce qui provoquait ce blocage ? Le besoin de nicotine et l'envie de nourriture mènent l'un et l'autre au même sentiment de vide, d'insécurité. Les fumeurs et les mangeurs ont le même sentiment de plaisir quand ils satisfont leur envie. Toutefois, la similitude apparente entre le fait de fumer et celui de manger n'est qu'une illusion. En réalité, ils sont complètement opposés. Fumer implique l'envie d'un poison et finira par vous tuer si vous continuez à le faire, alors que manger c'est avoir envie de nourriture, satisfaire un besoin vital. L'ingestion de nourriture n'est pas seulement un authentique plaisir ; elle apaise aussi la faim. Au contraire, tenter de satisfaire son besoin de nicotine consiste à inspirer des fumées nocives dans ses poumons, et chaque cigarette, loin de satisfaire le besoin de nicotine, contribue en réalité à le provoquer.

En dehors du fait qu'on ne peut pas arrêter radicalement de manger, il n'y avait rien d'étonnant que je croie ma méthode incompatible avec deux activités qui, malgré leur apparente similitude, sont en fait diamétralement opposées.

Cela dit, j'avais commis une erreur fondamentale : je comparais le fait de manger et celui de fumer. Manger n'est pas un problème ; c'est une occupation merveilleuse, une source de plaisir à laquelle nous nous adonnerons notre vie durant. Non, j'aurais dû comparer le fait de fumer avec une pratique presque aussi néfaste et destructrice : **trop manger !**

Je n'avais jamais réfléchi que manger et trop manger étaient des activités différentes. Pour moi, trop manger n'était qu'un prolongement du fait de manger, sans doute dû au fait que j'aimais tant cela. Paradoxalement, les fumeurs pensent que s'ils ont tant de mal à se désintoxiquer, c'est qu'ils aiment tellement fumer. En réalité, ils n'aiment pas ça, jamais, à aucun moment, mais c'est ce qu'ils croient parce qu'ils éprouvent une sensation de désespoir et de privation quand ils ne peuvent pas le faire. De la même façon, ceux qui mangent trop croient que leur problème est qu'ils aiment trop manger. Il se peut que vous vous sentiez malheureux et brimé quand vous ne pouvez pas manger, mais ça ne veut pas dire que vous prenez plaisir à trop manger.

On aime manger, mais on ne prend aucun plaisir à se bourrer de nourriture. Quand on ingère trop d'aliments, à court terme, on a des indigestions et des problèmes digestifs, on se sent ballonné, fatigué et apathique, et à long terme, ça fait grossir, culpabiliser, et on se sent mal dans sa peau.

En réalité, trop manger présente un inconvénient rédhibitoire : le plaisir est finalement gâché par le sentiment de culpabilité et les autres problèmes que ça entraîne.

Il est important de faire tout de suite et clairement la distinction entre s'alimenter normalement et trop. Manger normalement est un grand plaisir. Trop manger est source de désagrément pendant et après ; le faire de façon continue entraîne des problèmes de santé chroniques et abrège l'existence. Ceux qui mangent trop en sont bien conscients, mais, tout comme les fumeurs à qui on fait croire qu'ils prennent plaisir à fumer, les trop gros mangeurs croient retirer du fait de trop manger un plaisir qui compense, dans une certaine mesure, le déplaisir consécutif. Comme je vous l'explique plus loin, ce plaisir est illusoire. Ceux qui mangent trop sont malheureux pendant et après. C'est pour ça que vous êtes en train de lire ce livre. Admettez ce simple fait !

Ce qui suscite certaines questions : Qu'est-ce que « trop manger », et comment savoir si on « mange » ou si on « mange trop » ? Je crains, en employant le terme « trop manger », de vous donner l'impression que votre problème réside dans la quantité de ce que vous consommez et que vous allez être obligé de vous restreindre. Et si j'essaie de vous rassurer en vous expliquant que le vrai problème n'est pas tant la quantité que le type de nourriture que vous ingérez, je risque de vous donner l'impression que vous n'aurez plus le droit de prendre ce que vous préférez.

Pourtant, si vous suivez les simples recommandations que je vais vous donner, vous pourrez consommer autant de vos aliments favoris que vous voudrez sans prendre de poids. Ces recommandations viendront plus tard. Ma méthode pour en finir avec la cigarette et ma MÉTHODE SIMPLE pour perdre du poids sont comme les instructions pour sortir d'un labyrinthe : il est essentiel d'en prendre connaissance dans le bon ordre.

Je vous ai dit plus haut que le secret du contrôle du poids m'était apparu grâce à trois évidences. La première, et la plus importante, je la dois à...**L'écureuil.**

CHAPITRE II

L'ÉCUREUIL

Je sais qu'il ne fait qu'obéir à son instinct, mais j'ai du mal à ne pas en vouloir à mon chat quand il me rapporte un pauvre rongeur ou un malheureux oiseau. C'est déjà assez navrant quand il s'agit d'un étourneau, mais quand c'est un rouge-gorge ou une mésange, je trouve ça insupportable.

Ce jour-là, il avait coincé un écureuil contre le mur d'une maison voisine. Sachant combien ces petits animaux peuvent être rapides et agiles, je ne m'inquiétai pas outre mesure. La confrontation semblait inévitable, et j'étais plutôt curieux de voir comment mon chat allait s'en sortir. Je fus stupéfait de ce qui arriva ensuite. L'écureuil évita l'affrontement en grimpant sur le mur vertical.

Je sais que les écureuils sont capables de faire des acrobaties époustouflantes dans les arbres, mais s'ils paraissent défier les lois de la gravité, c'est en enfonçant leurs griffes dans le bois. Enfin, le mur étant crépi, j'en déduisis que les griffes de l'écureuil avaient trouvé prise sur les aspérités.

J'oubliai complètement cet incident jusqu'au jour où je vis un écureuil se régaler des cacahuètes que ma femme Joyce répand régulièrement dans le patio de notre maison. Je me rappelle avoir pensé : « Si tu en manges trop, la prochaine fois, tu ne pourras plus escalader le mur ! » Et cette idée ne m'avait pas plus tôt effleuré l'esprit que l'écureuil cessa de ronger les cacahuètes et passa le restant de l'après-midi à les enterrer.

Je me demandai pourquoi il ne les avait pas toutes grignotées sur place. Le cerveau contenu dans ce petit crâne n'était pas assez développé pour comprendre que s'il mangeait trop de cacahuètes, il grossirait et ne pourrait plus échapper aux prédateurs.

Je me dis aussi que si vous m'aviez mis, à ce moment-là, un saladier de cacahuètes ou de chips devant le nez, rien au monde n'aurait pu m'empêcher de les consommer jusqu'à la dernière. Et moi, digne représentant de l'espèce la plus intelligente de la planète, je me demandai où l'écureuil avait trouvé l'intelligence de ne pas dévorer toutes les cacahuètes.

Je m'interrogeai ainsi pendant plusieurs jours : qu'est-ce qui avait poussé l'écureuil à cesser de manger pour commencer à faire des réserves ? Nous comprenons bien, vous et moi, la raison de ce comportement, mais l'écureuil ? Comment pouvait-il savoir ? Pourquoi n'avait-il pas de problème de poids ? D'une façon générale, comment se fait-il qu'il n'y ait pas d'animaux obèses dans la nature ? Vous trouvez peut-être que les phoques et les hippopotames sont des gros lards, et c'est peut-être l'impression qu'ils donnent par rapport aux lévriers, mais leur taille est adaptée à leur mode de vie, à leur environnement et notamment aux variations climatiques. Prenez un banc de poissons, un troupeau d'antilopes ou n'importe quel groupe d'animaux. Qu'ils soient grands ou petits, ils ont tous les mêmes proportions. Pourquoi ? Et pourquoi les seules espèces de la planète qui ont des problèmes de poids sont-elles la plus intelligente de toutes et les animaux domestiques dont elle contrôle l'alimentation ?

C'est ainsi que j'eus ma première révélation : il venait de m'apparaître que 99,99 % des créatures de cette planète mangeaient autant qu'elles voulaient de ce qu'elles le voulaient, et aussi souvent qu'elles le voulaient, sans prendre de kilos superflus. Elles connaissent manifestement un secret qui nous échappe. N'est-ce pas paradoxal ? Notre intelligence supérieure semble avoir créé un problème au lieu de le résoudre, parce que nous avons dû, nous aussi, connaître ce secret avant d'acquérir toute notre science. Je ne vois qu'une explication possible : le fait que nous soyons tellement plus intelligents que toutes les autres espèces de ce monde a dû nous rendre arrogants et outrecuidants. Au point de nous croire plus malins que l'intelligence supérieure qui nous a créés. Nous avons manifestement quelque chose à apprendre des animaux sauvages.

Je fis part de cette observation à un ami très proche, Ken Pimblett, et il eut ce commentaire : « Toi, tu as lu quelque chose sur l'hygiénisme. » Je lui avouai que je n'en avais jamais entendu parler, tout en me demandant quel rapport le fait de prendre son bain, de se laver les dents et de changer de sous-vêtements de temps à autre pouvait bien avoir avec ce que je venais de lui dire. Je confondais avec l'hygiène. Il m'expliqua que l'hygiénisme était une méthode fondée au siècle dernier, en réaction à la façon dont la

société occidentale s'était éloignée des habitudes alimentaires naturelles, et il me décrivit en détails le fonctionnement de nos systèmes digestif et excréteur. Je dois avouer que je l'écoutai avec un brin d'appréhension, persuadé qu'il allait essayer de me convertir au végétarisme. En même temps, je ne pouvais m'empêcher d'être impressionné par cet homme mince et en forme, sans un poil de graisse, qui avait dix ans de plus que moi et en faisait dix de moins.

L'un des principaux avantages de LA MÉTHODE SIMPLE est qu'elle n'exige aucune connaissance spéciale, scientifique ou autre ; elle fait appel au seul bon sens. Les spécialistes, comme les médecins ou les nutritionnistes, avancent souvent des arguments de ce genre. Personnellement, en tant que profane, j'avais toujours été perturbé par cette profusion de détails qui m'amenait invariablement à m'interroger sur la validité de l'argumentation proposée. Comme je n'avais pas de compétences techniques particulières, je me trouvais exactement dans la même situation que lorsque j'écoutais le laïus vantant, avec un luxe d'arguments pseudo scientifiques, le dernier produit miracle censé me faire perdre trois kilos par semaine sans effets secondaires indésirables.

J'avais l'impression que l'arbre me cachait la forêt. Ce verbiage ne faisait que détourner mon attention du seul critère vraiment puissant et important : LE SIMPLE BON SENS ! Je n'ai pas l'intention d'entrer dans des détails techniques ; je m'engage à ne faire appel qu'à votre bon sens.

Quelle était la véritable signification de l'incident de l'écureuil ? Imaginez comme il serait agréable de pouvoir manger autant de ses aliments préférés que l'on veut, aussi souvent que l'on veut, et peser exactement le poids que l'on veut, sans se priver, sans se lancer dans un programme d'exercices particulier et sans faire appel à une volonté ou à une discipline surhumaines. C'est exactement ce que LA MÉTHODE SIMPLE vous permettra de faire. C'est **ce que j'affirme !**

CHAPITRE III

CE QUE J’AFFIRME !

Pourvu, naturellement, que vos aliments favoris soient disponibles et que vous puissiez vous les offrir : Vous pouvez manger autant de vos aliments favoris que vous voulez, aussi souvent que vous voulez, et peser exactement le poids que vous voulez, sans faire de régime ou d'exercice particulier, sans volonté particulière, sans aucun gadget particulier, et sans vous sentir privé ou brimé.

Voilà exactement ce que vous propose LA MÉTHODE SIMPLE.

Vous vous dites probablement que c'est trop beau pour être vrai. La vie n'est pas si simple ! Eh bien, avant d'écarter cette suggestion comme étant trop provocante pour mériter votre considération, examinons les faits : pour plus de 99,99 % des créatures vivantes, ce n'est pas plus difficile que ça. Essayons d'abord de comprendre comment elles font.

L'une des explications possibles, évidemment, est que les ressources alimentaires sont limitées dans la nature. C'est souvent vrai, et beaucoup d'animaux sont sous-alimentés ou meurent de faim. Mais il arrive aussi qu'il y ait abondance de nourriture, et les animaux ne deviennent pas obèses pour autant. Mon écureuil en est un vivant exemple. Il y en a d'autres, comme les termites. Je doute qu'il y ait souvent pénurie de bois pourri. Vous m'objecterez que nous ne serions pas obèses non plus si nous ne mangions que du bois pourri. C'est vrai, mais comme je vous l'expliquerai plus tard, si les termites en mangent, ce n'est pas pour garder la ligne. Il se trouve que c'est leur nourriture préférée.

Alors quel est le secret des animaux sauvages ? Parlons un peu du régime miracle d'Allen Carr. Je tiens à tordre le cou tout de suite à deux idées fausses. D'abord, il n'y a rien de miraculeux là-dedans, même si on peut le penser, comme dans le cas du programme pour arrêter de fumer. Deuxièmement, LA MÉTHODE SIMPLE n'est pas un régime. Je regrette d'avoir pu vous donner, en insistant sur la différence entre manger normalement et trop manger, l'impression que votre problème est simplement que vous vous alimentez trop et que vous allez devoir vous restreindre, c'est-à-dire que vous ne pourrez plus consommer autant de nourriture que vous voulez. Je vous promets que ce ne sera pas le cas. En réalité, le fait de trop manger est la conséquence d'une alimentation incorrecte, ce que je vous expliquerai en temps utile.

Vous rêvez peut-être du jour où quelqu'un découvrira un régime miracle qui réglera votre problème de poids. Il est important que vous cessiez tout de suite de rêver et que vous compreniez pourquoi **les régimes ne peuvent pas marcher**.

CHAPITRE IV

POURQUOI LES RÉGIMES NE PEUVENT PAS MARCHER

C'est d'une évidence aveuglante. Pensez à la publicité vantant des régimes divers et variés dont nous avons été assaillis ces dernières années, et réfléchissez un instant : si un seul d'entre eux marchait vraiment, le problème serait réglé. Je n'aurais pas écrit ce livre, et vous ne seriez pas en train de le lire. Ce que vous devez comprendre maintenant, c'est pourquoi ils ne peuvent pas marcher. Au moins, comme ça, si vous étiez tenté d'expérimenter le dernier élixir miracle, vous sauriez que c'est de la fumisterie.

Je précise que, dans ce chapitre, j'emploierai le mot « régime » non dans le sens général de « régime alimentaire », ou ensemble des aliments consommés par un individu ou un groupe d'individus, mais dans le sens restrictif de « faire un régime ». C'est tout le problème des régimes : ils sont restrictifs ! On n'a plus le droit de manger soit la quantité, soit le genre de nourriture dont on a envie.

Quand on n'est pas au régime, on peut manger tout ce qu'on veut, quand on veut. L'alimentation ne domine pas notre vie ; c'en est une composante très agréable. Se dire : « Je dois réduire le volume de ce que je mange », ou : « Je dois cesser de manger certaines choses », c'est faire un authentique sacrifice. À partir de ce moment-là, on se sent privé et misérable. Au lieu de nous sembler moins précieuse, la nourriture n'en a que dix fois plus de prix, et on est d'autant plus frustré. C'est un cercle vicieux, une réaction en chaîne comparable à la torture qu'endurent les fumeurs qui font appel à leur seule volonté pour arrêter. Tôt ou tard notre résistance cède et on se vautre dans une orgie de nourriture.

Quand on fait un régime, on a faim en permanence. Toute notre vie est dominée par l'idée du prochain repas. On est désespéré parce qu'on n'a pas le droit de manger et quand ce précieux repas arrive enfin, on est encore plus désespéré, soit parce qu'on n'a pas le droit de manger suffisamment pour apaiser son appétit, soit parce qu'on n'aime pas ce à quoi on a droit. En outre, on se sent généralement coupable parce qu'on consomme plus que notre régime ne nous y autorise.

Quand on n'est pas au régime, on peut sauter un plat ou même un repas sans que ce soit une grande perte. Mais si on saute un repas alors qu'on est au régime, on se s'octroie mentalement un avoir et on se promet bien de se rattraper au repas suivant. Quand on est au régime, on ne consomme jamais moins que son quota de calories, au contraire ; on en ingurgite souvent beaucoup plus.

On sait maintenant que la grande majorité des tentatives de régime ont à long terme pour effet de faire prendre du poids au lieu d'en faire perdre. Si vous analysez la psychologie sous-jacente, ça n'a rien d'étonnant.

Et même si on a eu la volonté et la discipline surhumaines nécessaires pour éviter tout écart et atteindre l'objectif de poids qu'on s'était fixé, que se passe-t-il ? On a fini son régime. Au moins, on peut recommencer à manger quand on veut et, surprise, surprise ! avant d'avoir compris ce qui nous arrive, on se retrouve à notre poids de départ ! Toutes ces semaines qui nous ont paru durer des années, ces semaines de discipline, de torture, de privation, balayées en quelques jours !

Voyons les choses en face : le seul effet des régimes est de nous faire paraître plus précieux ce que nous mangeons, et de changer en cauchemar le fait même de manger. L'action d'entreprendre un régime, et le sentiment de privation, de détresse, d'échec éventuel qui l'accompagne, finit par nous faire redouter l'idée de perdre du poids. Il faut nous y faire : **LES RÉGIMES NE PEUVENT PAS MARCHER**. Notre vrai problème réside dans notre façon de nous nourrir. Il faut donc que nous changions **nos habitudes alimentaires**.

CHAPITRE V

NOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Que ça nous plaise ou non, les régimes ne marchent pas. Le vrai problème, c'est que nous avons adopté, à la suite d'une espèce de lavage de cerveau, des habitudes alimentaires stupides. Nous sommes sur le point d'en changer, pas pour quelques jours ni même pour quelques semaines mais définitivement. Vous vous dites peut-être que ce n'est qu'une autre façon de dire : « Je vais être au régime jusqu'à la fin de mes jours ! » Eh bien, pas du tout ! Vous allez remédier à une situation qui ne vous plaît pas, et vous allez le faire pour la raison purement égoïste que ça vous permettra de profiter encore plus de la vie. Vous n'aurez même pas besoin d'attendre d'avoir atteint le poids désiré. Vous pouvez commencer tout de suite à apprécier le changement.

La seule raison pour laquelle les gens partent avec un sentiment de désespoir quand ils essaient de résoudre leur problème de poids, c'est que la seule solution qu'ils envisagent est d'entreprendre un régime ou de se lancer dans un programme d'exercices épuisant, voire une combinaison des deux. C'est l'équivalent pour ceux qui surveillent leur poids de l'appel à la volonté pour les fumeurs. Ils cherchent une solution magique. Or il y en a au moins une, qui résoudra votre problème : **la méthode simple !**

En réalité, elle n'a rien de magique. Mais c'est l'impression que vous aurez si vous suivez toutes les instructions à la lettre. LA MÉTHODE SIMPLE est sur le point de changer vos habitudes alimentaires. Vous vous dites sûrement : « Attendez un peu ! Vous venez de changer la donne ! Vous m'aviez dit que je pourrais manger autant de mes aliments préférés que je voudrais, quand je voudrais, et peser exactement le poids que je voudrais. Je mange déjà autant de mes aliments préférés que je veux, et c'est bien pour ça que je suis trop gros. Si je dois changer mes habitudes alimentaires, je ne mangerai plus autant de mes aliments préférés que j'en ai envie ! »

La plupart des fumeurs pensent sincèrement aimer le goût du tabac. En réalité, ce n'est pas vrai. Par bonheur, la plupart d'entre eux arrivent à se souvenir du goût de leur première cigarette une horreur ! et du mal qu'ils ont eu à surmonter cette aversion. On entend les fumeurs dire : « J'aime le goût de la cigarette. » « Quoi ? » répondez-vous. « Vous ne les mangez pas ? Alors que vient faire le goût là-dedans ? » Il ne joue manifestement aucun rôle. Ce que je veux vous dire, c'est que si on peut conditionner des millions de fumeurs à croire qu'ils aiment la saveur d'une chose qui est en réalité désagréable et répugnante, et qu'ils ne mangent d'ailleurs jamais, il doit être encore plus facile pour de grands groupes aux intérêts financiers puissants de nous convaincre que certains aliments ont un goût merveilleux alors qu'en réalité ils n'en ont aucun, ou alors très médiocre.

Les huîtres, qui passent généralement pour un régal coûteux, en sont un exemple classique. Je suppose que vous en avez déjà mangé. En fait, il est assez difficile de « manger » une huître. Il faut l'avaler tout rond. Si vous avez déjà essayé, vous conviendrez que vous éprouveriez exactement le même plaisir pour moins cher en avalant de la gelée salée. Il est vrai que l'immense majorité de ceux qui trouvent le courage d'avaler une huître, pour voir, se gardent bien de renouveler l'expérience.

J'ai choisi un exemple assez évident, que la plupart d'entre vous comprendront. Mais le fait qu'une vaste majorité prenne pour ce qu'ils sont en réalité des aliments comme les huîtres et le caviar n'empêche pas lesdits aliments de passer généralement pour un coûteux régal. Le lavage de cerveau est très efficace, et il marche aussi bien pour certains produits que nous prenons généralement pour des denrées de base.

Ne gâchez pas prématurément vos chances en pensant que les aliments que vous considérez pour l'instant comme vos préférés sont ceux qui ont le meilleur goût. La vérité, c'est que les mets qui ont le meilleur goût

sont aussi les meilleurs pour vous, et ceux qui vous permettront de rester de façon permanente au poids que vous voulez.

Je ne vous demande pas de me croire sur parole. Non, tout ce que je vous demande, c'est de faire preuve d'ouverture d'esprit. Vous n'avez pas à vous laisser dominer toute votre vie par le goût. Il est là pour votre plaisir, pas pour votre destruction. Il est là pour être exploité. Avant de prendre parti et de décider quels sont vos aliments préférés, vous devez en savoir davantage sur ces derniers, et sur la façon dont ils sont transformés par votre système digestif.

Je suis sûr que vous avez déjà décidé combien vous vouliez peser. Je vous expliquerai bientôt pourquoi il est complètement illogique d'avoir une idée a priori de son poids idéal. Il serait encore plus désastreux que vous ayez une idée a priori de vos aliments préférés. Vous trouverez peut-être arrogant de ma part de prétendre en savoir plus long que vous sur vos plats favoris, mais, à ce stade, je vous demande d'être à la fois patient et tolérant. Tout vous sera révélé en temps et en heure.

Vous m'accorderez que l'immense majorité des repas que nous prenons au cours de notre vie résultent moins d'un choix personnel que d'un lavage de cerveau initié dès l'enfance : est-ce vous qui avez décidé si vous préféreriez téter le sein maternel ou le biberon, et combien de fois par jour vous vouliez le faire ? Plus tard, est-ce vous ou votre mère qui décidait de ce que vous alliez manger, et en quelle quantité ?

À l'école, pouviez-vous manger ce que vous vouliez, quand vous vouliez ? Pouviez-vous aller à la cantine quand l'envie vous en prenait et commander exactement ce que vous vouliez ? Si vous prenez vos repas à la maison, qui prend la plupart des décisions concernant leurs horaires et leur composition ? Et même si vous assumez ce rôle peu enviable, comme vous essayez probablement de satisfaire les desiderata de toute la maisonnée dans le cadre d'un budget qui rend la tâche virtuellement impossible quels que soient vos efforts, je gage que vous n'avez pour ainsi dire aucun choix.

Maintenant, vous me répondrez peut-être : « Ma femme (mon mari) cuisine merveilleusement et fait des miracles avec des queues de cerises. » Eh bien, je parie qu'elle (ou il) n'arrive pas à la cheville de ma femme, mais je pesais tout de même quinze kilos de trop avant d'entreprendre LA MÉTHODE SIMPLE. Je n'en veux pas à Joyce, au contraire : elle fait si bien la cuisine que je ne pouvais y résister.

Tout ce que je vous demande, à ce stade, c'est de reconnaître que la plupart des repas que vous faites ne sont pas le résultat d'un choix mais d'un conditionnement. Même quand vous mangez au restaurant, votre choix est limité par le menu, et vous avez peut-être l'impression, comme moi, que dans bien des endroits votre problème est moins de choisir entre d'innombrables plats délicieux que d'en trouver un qui vous plaise !

Peut-être aimez-vous aussi, comme moi, finir ce qu'il y a dans votre assiette ? Mais dites-moi : vous décidez souvent de la quantité de nourriture qu'on met dans votre assiette ? Au restaurant, c'est impossible. Sauf, bien sûr, s'il s'agit d'un buffet. Et encore : je me suis aperçu que, en réalité, les buffets ne faisaient qu'exacerber le problème. J'empilais sur mon assiette trois fois plus de nourriture que je n'en pouvais manger, ce qui ne m'empêchait pas d'essayer de tout engloutir.

Et toutes ces délicieuses petites choses que nous grignotons entre les repas, décidons-nous vraiment de les manger ? Ou n'y sommes-nous pas le plus souvent incités par la publicité, par une odeur qui nous a fait saliver, parce qu'on nous les a proposées et que nous n'avons pas osé refuser, par ennui, pour nous reconforter ou parce que nous n'avons pas volé une petite récompense ? Voilà autant de raisons qui peuvent nous amener à faire un repas ou un en-cas supplémentaire. Ces raisons entraînent trop souvent une habitude qui conduit à trop manger de façon régulière, parfois même à la boulimie.

Ce que j'essaie de vous dire, c'est que nos habitudes alimentaires résultent moins d'un choix conscient que du conditionnement provoqué par un matraquage publicitaire orchestré pour des motifs commerciaux.

Ce que je veux dire aussi, c'est que c'est vous qui devriez maintenant décider de ce que vous voulez manger, en quelle quantité, quand et à quelle fréquence. À partir de maintenant, c'est vous qui allez être aux commandes. Vous pensez peut-être que c'est un projet ambitieux. Dans ce cas, vous avez toute ma sympathie. Mais ne vous en faites pas, en réalité, c'est facile et agréable ; c'est tout le propos de LA MÉTHODE SIMPLE !

Mais peut-être pensez-vous que ce que j'avance est impossible et êtes-vous tenté de flanquer ce livre à la poubelle ? Avant cela, je vous rappelle à quoi je me suis engagé. C'est un sacré paquet-cadeau :

Vous pouvez manger autant de vos aliments favoris que vous voulez, aussi souvent que vous voulez, et peser exactement le poids que vous voulez, sans faire de régime ou d'exercice particulier, et sans discipline ou volonté particulières.

Réfléchissez un petit moment - cela ne mérite-t-il pas un petit effort de votre part ? Il se peut que ça vous paraisse impossible, mais si plus de 99,99 % des créatures vivantes y arrivent, pourquoi pas vous ?

En réalité, le paquet-cadeau est bien mieux que tout ce que je vous en ai dit jusqu'à présent. Pouvez vous dire, honnêtement, que vous appréciez tous les repas que vous faites actuellement ? En dehors des avantages prodigieux que vous retirerez du fait de vous sentir plus léger, plus en forme, plein d'assurance et d'énergie, c'est ce qui vous arrivera si vous suivez les simples instructions que je vais vous donner. De plus, vous profiterez de ces repas sans vous culpabiliser.

Entre autres immenses avantages, avec LA MÉTHODE SIMPLE, vous n'aurez pas besoin de vous mettre au régime et donc de compter les calories, procédure frustrante s'il en fut. Quand je repense à la façon dont je pesais méticuleusement la dose quotidienne de beurre et de sucre à laquelle j'avais droit... Pas étonnant que je me sois senti battu d'avance.

Vous vous demandez sans doute où est l'entourloupe. Je ne vous en veux pas de votre scepticisme, bien au contraire. Je vous trouverais bien naïf sans cela. Je vous promets qu'il n'y a pas d'entourloupe. Je tiens à ma réputation. Je n'ai pas besoin de faire de l'esbroufe en promettant n'importe quoi, et j'aurais l'air d'un bel imbécile si je me plantais pour vous avoir raconté des histoires. Tout ce que vous avez à faire pour réussir, c'est de suivre toutes les instructions de LA MÉTHODE SIMPLE. Et voici la première : **Suivez toutes les instructions.**

Il se pourrait que cette première instruction vous donne l'impression que le programme est assez rigide. Or l'un des grands avantages de LA MÉTHODE SIMPLE est sa flexibilité.

Je ne vous demanderai pas de me croire sur parole, parce qu'il est important que vous ne suiviez pas aveuglément les instructions mais que vous en compreniez les raisons. Comme ça, vous risquerez moins de les ignorer. Je vous expliquerai en temps utile la raison de chacune des instructions. La seconde est : **Faites preuve d'ouverture d'esprit.**

C'est ce que je vous demanderai de plus difficile. Vous avez peut-être l'impression d'être plutôt ouvert d'esprit et vous ne pensez pas avoir de problèmes de ce côté-là. Dans ce cas, attention : il est probable que vous êtes déjà plein d'idées préconçues. Par exemple, j'ai dit qu'il était important que vous compreniez la raison de chacune des instructions et j'ai omis de vous donner la raison de la première. On ne pourrait pas vous en vouloir de croire que la raison de cette première instruction est tellement évidente que vous la donner serait du paternalisme. Ce n'est pas le cas.

Certains considèrent ma méthode comme une liste de trucs utiles qu'on peut accepter ou rejeter selon son bon vouloir. Il n'en est rien. LA MÉTHODE SIMPLE est un programme complet qui vous permettra d'atteindre votre but pourvu que vous suiviez TOUTES les instructions. J'ai comparé LA MÉTHODE SIMPLE à un guide permettant de sortir d'un labyrinthe. Imaginez que vous ayez passé votre vie entière à tenter de trouver la sortie. Je peux vous donner les instructions précises qui vous permettront de vous évader, et si vous les suivez à la lettre, vous en sortirez facilement et à coup sûr. Mais si vous omettez ou si vous interprétez mal ne serait-ce qu'une instruction, vous aurez beau suivre scrupuleusement toutes les autres, vous resterez dans le labyrinthe. C'est exactement le principe de LA MÉTHODE SIMPLE.

C'est fou ce que les autres peuvent être étroits d'esprit, non ? Regardez comme ils sont bourrés de principes, de préjugés, à la limite du sectarisme. Nous ne sommes pas comme ça, nous. Allons, pas à moi ! Je me suis toujours pris pour quelqu'un de juste, aux idées larges. Ce fut un énorme soulagement d'échapper à la prison du tabac. Ce fut aussi un choc énorme pour mon ego. Comment avais-je pu fermer mon esprit pendant tant d'années à toutes ces évidences aveuglantes ? Le choc de découvrir que je faisais preuve de la même étroitesse d'esprit en ce qui concernait mes habitudes alimentaires fut à peine moindre.

S'ouvrir l'esprit impose d'accepter qu'il était fermé. L'une des grandes réussites de l'humanité est le pouvoir de communiquer presque instantanément d'un bout du monde à l'autre. Mais comme disait John Wayne : « Un fusil n'est qu'un outil, ni meilleur ni pire que celui qui le brandit ! » La plupart de nos réalisations sont comme ça, et le degré de sophistication auquel nous avons poussé la communication n'est ni meilleur ni pire que les informations qu'elle véhicule. Ceux d'entre vous qui connaissent ma méthode pour arrêter de fumer sont déjà conscients du rôle phénoménal que la communication moderne a joué dans le conditionnement des fumeurs.

On pourrait en dire autant de presque tous les aspects pratiques de notre existence. Examinons quelques exemples évidents de ce lavage de cerveau. Nous pensons généralement que le hamster est une adorable petite créature à fourrure de la taille d'un rat à peu près. En réalité, la seule différence notable entre le hamster et le rat est la longueur de la queue. La plupart des gens n'hésiteront pas à caresser tendrement un hamster, mais qu'une pauvre souris - je ne parle même pas d'un rat - pointe le bout de son nez dans une pièce bondée et c'est la panique assurée. Le cinéma hollywoodien véhicule l'image de femelles bondissant en hurlant sur une table pendant que leurs compagnons contemplent, imperturbables et quelque peu amusés, les simagrées de ces dames. En réalité, ces messieurs se retiennent de rejoindre leurs femmes ainsi que les y

pousse leur instinct. Le problème, c'est que nous sommes conditionnés à penser qu'il n'est pas viril d'avoir peur des dragons, et encore bien moins des rongeurs, de sorte que nous feignons de ne pas avoir peur des rats. Big Brother sait ce qu'il en est.

Mais que nous soyons un homme ou une femme, pourquoi avons-nous de ces deux créatures pourtant très semblables une vision si différente ? Repose-t-elle sur des faits ? Vous en connaissez beaucoup, vous, des gens qui ont été mordus ou ne serait-ce qu'attaqués par un rat ? Non, mais nous sommes conditionnés depuis notre plus tendre enfance à associer le rat au mal et à la maladie. La peste bubonique, le joueur de flûte de Hameln, 1984 de George Orwell... Certes, la peste bubonique était transmise par le rat noir, dont l'espèce a été à peu près éliminée par l'introduction du rat brun. Il est vrai aussi que les gens qui ont des rats comme animaux familiers, et même ceux qui en utilisent pour leurs recherches scientifiques, pensent que ce sont des animaux propres, agréables et très intelligents.

L'idée que nous nous faisons de la plupart des animaux n'est-elle pas façonnée par un conditionnement ? Pourquoi considérons-nous les serpents comme de sales bêtes répugnantes ? Vous en avez vu beaucoup en liberté ? Je ne vous demande même pas si vous en avez déjà touché un, ou si l'un d'eux vous a mordu...

Pourquoi trouvons-nous les koalas adorables et attendrissants ? Ils sont sûrement aussi infestés de puces que n'importe quelle autre bestiole, et tout aussi capables de vous arracher le doigt d'un coup de dent.

Envisageons maintenant ce conditionnement appliqué à la nourriture. Tout le monde, moi le premier, considère les crevettes et le homard comme des mets savoureux et coûteux. Ils ressemblent beaucoup aux scorpions. N'empêche que je n'ai jamais été tenté de manger un scorpion. D'accord, je n'en ai jamais eu l'occasion. Mais, quand bien même, je ne crois pas que je pourrais le faire sans vomir. Ah, mais c'est à cause du dard mortel, me direz-vous. Certes, mais des tas de choses que nous consommons comportent une partie toxique, nous nous contentons de ne pas l'utiliser, c'est tout. Peut-être les scorpions ont-ils un goût affreux ? C'est possible. Mais même s'ils étaient délectables, je crois que je vomirais de toute façon !

Vous pourriez manger un gros ver juteux sans vomir, vous ? Et pourtant des tas d'animaux, et même des millions d'êtres humains, considèrent les vers et les larves comme un régal. Pourquoi cette répugnance quand nous découvrons un asticot dans une pomme ? Après tout, si on va par là, il doit être constitué à 98 % de pomme ! Il y a des gens qui ne peuvent supporter l'idée de manger du cheval ou du chien, mais pensez-vous vraiment que vous pourriez faire la différence entre du boeuf et du cheval séchés si on vous bandait les yeux ? Et d'où vient que nous faisons une différence sinon d'un conditionnement ?

Je me souviens très bien de la première fois que j'ai mangé chinois. Je me faisais vraiment l'impression d'être très aventureux. La seule évocation d'ailerons de requin ou de soupe aux nids d'hirondelle était déjà difficile à digérer mentalement, alors physiquement... J'imaginai des nids d'oiseaux pleins d'insectes et de fientes, en train de bouillir dans un faitout. J'aurais pu me dire que si les Chinois avaient avalé de la nourriture empoisonnée, leur civilisation n'aurait pas survécu près de cinq fois plus longtemps que la mienne, mais ça ne m'a pas effleuré l'esprit.

Je n'imaginai pas non plus que ces plats n'avaient à peu près aucun rapport avec ce qu'ingurgitaient la plupart des gens en Chine, qu'on me servait une version occidentalisée de la cuisine chinoise. J'eus la même expérience avec la cuisine indienne, quelques années plus tard.

A propos, saviez-vous que le constituant principal de la soupe aux nids d'hirondelle était de la bave d'oiseau ? Je ne sais pas pour vous, mais moi, la seule idée d'un crachat sur un trottoir me lève le coeur. La bave d'hirondelle est-elle vraiment délectable au point de justifier que ces pauvres bêtes soient menacées d'extinction ?

Je ne vous aurais jamais cru si vous m'aviez dit, quand j'avais dix ans, que non seulement je mangerais des escargots et des cuisses de grenouille sans vomir, mais encore que j'aurais l'impression de trouver ça bon. Nul doute que certaine croisière romantique en bateau-mouche sur la Seine, agrémentée d'une bonne bouteille de vin, ait contribué à mon conditionnement : les circonstances étaient très agréables. Mais est-ce vraiment le goût des escargots ou des cuisses de grenouille que j'ai aimé ? Je suis incapable de répondre honnêtement à cette question. Ils nageaient, les uns comme les autres, dans une sauce à l'ail.

Moi qui détestais l'ail, je me suis mis à l'aimer. Comment se fait-il que je n'apprécie certaines choses que lorsqu'elles sentent l'ail ? Comment peut-on être assez bête pour croire distinguer le goût d'une chose qui a été assaisonnée avec un ingrédient aussi fort que l'ail ? Tout ce qu'on sent alors, et tout ce que peuvent sentir ceux qui vous entourent...c'est l'ail. Pour moi, c'est clair : on nous ferait avaler n'importe quoi. Et inversement, on arriverait à nous dégoûter de n'importe quoi. Prenez la bave d'hirondelle. Est-ce que ce sont les Chinois qui ont été conditionnés à trouver délicate une chose que personnellement je trouve répugnante, ou est-ce moi qui ai été conditionné à trouver répugnante une chose en réalité délectable ?

Il faut du courage, de l'intelligence et de l'imagination pour se déprogrammer, après une vie entière de conditionnement. Mais ce n'est pas une raison pour se désespérer. En réalité, votre troisième instruction sera **Partez avec enthousiasme et exaltation.**

Il se peut que ça vous paraisse difficile, que vous éprouviez des sentiments allant d'une légère appréhension à une authentique panique en passant par une certaine angoisse, un brin de sinistrose, voire un rejet complet. Si tel est le cas, c'est probablement dû aux souvenirs des privations que vous avez endurées lors de vos précédentes tentatives de régime, associés avec la perte d'estime de vous-même provoquée par ces échecs et la conviction que vous n'aviez tout simplement pas ce qu'il faut pour y arriver.

Enfonchez-vous bien dans le crâne que vos échecs n'étaient pas dus à un défaut de caractère. Mettons que je vous demande de vous lever et de soulever le pied gauche du sol. C'est facile, n'importe qui peut le faire. Si je vous demandais ensuite de lever le pied droit sans reposer le pied gauche par terre, de sorte que vous restiez suspendu dans le vide, vous n'essaieriez même pas ; vous sauriez que c'est impossible. Vous auriez peut-être du mal à expliquer pourquoi en termes scientifiques, mais à quoi bon ? vous savez qu'on ne peut pas le faire. Maintenant, auriez-vous une impression d'échec parce que vous n'auriez pas pu y arriver ? Bien sûr que non !

Essayer de contrôler votre poids en vous rationnant revenait à tenter l'impossible, pour la raison que je vous ai déjà exposée : les régimes ne marchent pas. Si vous avez échoué, ce n'était pas de votre faute ; vous tentiez l'impossible. Cela dit, il est facile de voir qu'on ne peut pas lever les deux pieds en même temps ; pourquoi n'est-il pas aussi simple de comprendre pour quelles raisons il est impossible de faire un régime ? Il y a plusieurs explications à cela.

La première, c'est que les gens qui font de la « retape » pour ces régimes brouillent les cartes en avançant toutes sortes de raisons scientifiques, convaincantes et néanmoins spécieuses, pour lesquelles ils devraient marcher. La seconde est que vous avez probablement au moins une fois réussi de façon temporaire. Vous savez donc que c'est possible. Sauf que vous n'y êtes pas arrivé ! Tous les progrès que vous avez faits étaient de courte durée, c'est même l'inconvénient fondamental des régimes. Mais la raison majeure est que nous avons beau être persuadés de ne pas avoir ce qu'il faut pour réussir à faire un régime, nous connaissons des tas de gens qui ont eu la volonté de le faire.

Les fumeurs pensent que c'est le manque de détermination qui les empêche d'arrêter. Je leur dis : « Si vous étiez à court de cigarettes au beau milieu de la nuit, jusqu'où iriez-vous à pied pour aller en chercher un paquet ? » Un fumeur tenterait de traverser la Manche à la nage pour se procurer un paquet de cigarettes. Paradoxalement, c'est leur volonté de fer qui leur permet de continuer à fumer. Les fumeurs qui arrêtent par la seule force de leur volonté y arrivent parce que la peur de mourir d'un cancer du poumon est plus forte que leur besoin illusoire d'une cigarette. Il faut beaucoup d'opiniâtreté, en réalité, pour abstraire son esprit des risques pour sa santé, du coût financier et du jugement social afin de continuer à fumer. Après tout, personne n'oblige un fumeur à fumer. Ce n'est pas le manque de volonté qui empêche les fumeurs d'arrêter ; c'est un conflit d'intérêts.

C'est exactement la même chose avec les régimes. Faire un régime constitue une forme de schizophrénie. Une partie de votre cerveau vous dit : « Je suis gras, moche et en mauvaise santé », pendant que l'autre vous dit : « Je meurs d'envie de ce gros gâteau plein de crème. » C'est une partie de bras de fer permanente.

Analysez les gens qui réussissent à faire un régime, ou, pour être plus précis, ceux dont vous pensez qu'ils y arrivent. Ils rentrent souvent dans certaines catégories : ils sont acteurs, jockeys, danseuses, boxeurs, athlètes, etc. Ce sont donc des gens pour qui surveiller son poids n'est pas seulement souhaitable mais une nécessité absolue. Il est probable que vous céderez à la tentation et que tôt ou tard vous mangerez ce gâteau alors qu'ils n'oseront pas le faire. Ne vous semble-t-il pas que, du coup, il leur paraîtra encore plus précieux qu'à vous ? Avez-vous remarqué combien d'entre eux gonflaient comme une baudruche lorsqu'ils prenaient leur retraite, parfois même avant ? Dites-vous bien que ces gens ne restent minces que parce que leur désir de minceur est plus fort que leur envie de manger. Mais ils sont obligés de se gendarmer en permanence. Je ne considère pas ça comme une réussite. Il se peut qu'ils arrivent à contrôler leur poids, mais ils arrivent surtout à un sentiment permanent de privation.

Enfin, acceptons cette idée : vous ne réussirez pas à contrôler votre poids en vous mettant au régime, et vos échecs passés étaient dus non à une défaillance de votre part mais au fait que ce n'était pas la bonne méthode. Je vous ai expliqué que LA MÉTHODE SIMPLE ne faisait pas appel à la volonté et n'était pas un exercice de pensée positive. Cela dit, il est nécessaire de penser de façon positive, ou, pour dire les choses autrement, d'arrêter de voir les choses de façon négative.

Les alpinistes qui réussissent à escalader l'Everest éprouvent un merveilleux sentiment de réussite, d'exaltation. Ils sont habités par ce sentiment d'exaltation et de dépassement de soi à partir du moment où

l'idée de tenter le coup germe dans leur esprit. Cette exaltation persiste non seulement pendant toute la durée de l'épreuve physique et mentale considérable que constitue l'escalade, mais aussi pendant la période prolongée de préparation et d'entraînement. Elle ne cède la place à un sentiment d'abattement que si, et quand, la peur de l'échec dresse sa vilaine tête. En comparant le contrôle du poids avec l'escalade de l'Everest, il se peut que je renforce votre conviction que vous êtes sur le point d'entreprendre un exploit sinon impossible, du moins à la portée de peu de gens. C'est faux. L'Everest est incroyablement difficile à escalader. C'est un fait. Même parfaitement préparés et entraînés, même s'ils partent gagnants, les alpinistes devront toujours affronter des éléments qui échappent à leur contrôle, comme les intempéries, susceptibles de vouer leur tentative à l'échec. Il est tout aussi vrai qu'il est ridiculement facile de contrôler son poids. Plus de 99,99 % des créatures de cette planète le font toute leur vie sans même y penser. Mais si vous partez avec appréhension ou avec l'impression que c'est perdu d'avance, ce n'est même pas la peine de commencer : vous n'avez aucune chance d'y arriver.

Dites-vous bien que ce qui vous arrive n'est pas un malheur, au contraire : vous êtes sur le point de chasser l'ombre de plus en plus noire qui pesait sur votre qualité de vie depuis des années. Ce qui peut vous arriver de pis est que vous ne réussissiez pas. Auquel cas vous n'irez pas plus mal qu'avant d'avoir commencé. Vous êtes dans la situation merveilleuse de n'avoir absolument rien à perdre et tellement à gagner !

Une femme qui a appliqué ma méthode avec succès m'a dit qu'elle était tellement enthousiaste qu'elle exaspérait tous ses amis avec les détails de sa « renaissance ». Ils l'accusaient de vouloir les convertir. Je n'aime pas l'idée d'être perçu comme un évangéliste, mais « renaissance » est une expression merveilleuse, qui exprime admirablement l'idée de libération d'un monde de ténèbres, de peur, d'ignorance et de mépris de soi pour entrer dans un monde de soleil, de santé et de respect de soi. C'est exactement ce que j'ai éprouvé lorsque j'ai réalisé que j'avais la clé qui allait me permettre d'échapper à ce gros bonhomme dans lequel j'avais été emprisonné pendant tant d'années.

À partir de maintenant, nous n'envisagerons même plus la possibilité d'échec. Vous ne lisez pas ce livre pour échouer, et LA MÉTHODE SIMPLE ne peut que marcher pour vous, pourvu que vous suiviez bien TOUTES les instructions, y compris la troisième : **Partez avec enthousiasme et exaltation.**

Afin de vous aider à réaliser ce que j'avance, je vais utiliser deux analogies fondamentales : la première, que j'ai déjà employée, est l'analogie avec les animaux sauvages. Ils connaissent le secret depuis toujours. La seconde analogie vous permettra de partager leur secret : c'est la voiture. Vous vous demandez sans doute quel rapport il peut bien y avoir entre une automobile et votre problème de poids, en dehors du fait que si vous marchiez un peu plus et preniez un peu moins souvent le volant, votre problème serait peut-être en partie résolu.

En réalité, il y a beaucoup de points communs entre le corps humain et une voiture. Ce sont deux véhicules conçus pour nous transporter. Ils exigent des choses très comparables afin de fonctionner convenablement et sans tomber en panne : une alimentation régulière en air et en carburant, et un entretien régulier.

Mais il y a deux différences fondamentales entre l'automobile et notre corps, et il est essentiel d'en prendre conscience. Vous craignez peut-être d'avoir du mal à poursuivre votre lecture faute de connaissances médicales approfondies sur le fonctionnement du corps humain, et maintenant d'un diplôme de mécanique automobile. Je vous rassure tout de suite, ce n'est pas le cas. Celui qui vous parle n'oublie pas qu'il fait régulièrement appel à son petit-fils pour programmer son magnétoscope. Je vous ai déjà dit que le jargon technique m'embrouillait, m'ennuyait et me faisait perdre le fil de mes idées. Je vous promets que même si vous n'avez jamais conduit ou possédé une voiture de votre vie, vous n'aurez aucun mal à suivre et à comprendre mes arguments.

La première différence notable entre notre corps et une voiture est une question de degré. Le corps humain est la machine la plus sophistiquée de la planète - un million de fois plus compliquée que le vaisseau spatial le plus complexe jamais construit par l'homme. Par rapport à votre corps, votre automobile est aussi élaborée qu'un boulier comparé au plus récent des ordinateurs. Même si vous respectez scrupuleusement les recommandations du constructeur, la voiture moyenne aura de la chance si elle tient une quinzaine d'années, alors que vous pouvez compter sur votre cœur pour pomper constamment, sans manquer un battement, pendant soixante-quinze ans, et cela en dépit des excès auxquels vous le soumettez régulièrement.

Le corps humain est d'une telle complexité et nous avons tant de mal à comprendre les subtilités de son fonctionnement que nous avons tendance à le considérer comme un fait acquis. Or il est essentiel que nous parvenions à apprécier toute la complexité de **cette incroyable machine.**

CHAPITRE VI

CETTE INCROYABLE MACHINE

Si je vous demande de lever la main gauche, vous hésitez peut-être une seconde avant d'opter pour la bonne main, mais je doute que vous décriviez cela comme un exploit particulièrement remarquable. En réalité, avec un minimum de dressage, la plupart des chiens y arriveraient. Maintenant, imaginez que je vous demande de faire lever la main gauche à tous les habitants de cette planète en même temps. Même avec les moyens de communication modernes, vos chances de succès seraient infinitésimales. Et pourtant, c'est un miracle de coordination tout à fait comparable que vous effectuez chaque fois que vous faites un geste aussi simple et machinal que de vous gratter le nez.

Votre corps est composé de milliards de cellules distinctes qui fonctionnent pourtant toutes en parfaite cohésion, d'un bout à l'autre de votre vie. Vous êtes sûrement capable d'éplucher une pomme, de lire le journal, de jouer aux cartes ou de répondre au téléphone. Après tout, aucune de ces tâches n'est particulièrement compliquée. Mais pensez-vous que vous les effectueriez efficacement si vous tentiez de les accomplir toutes en même temps ?

Nous sommes conscients des aptitudes incroyables que certains êtres humains acquièrent dans des domaines comme le sport, la musique, la sculpture, la peinture, etc. Or les milliards de cellules qui constituent notre corps n'assument pas une seule et unique tâche mais des douzaines en même temps, incroyablement complexes, tout au long de notre existence.

Que vous soyez endormi ou éveillé, vos poumons inspirent de l'oxygène, votre cœur fait circuler le sang, gorgé d'oxygène et de tout un tas d'autres produits chimiques, l'envoyant vers les parties du corps qui en ont besoin. Votre thermostat interne maintient votre organisme à la température voulue. Votre système digestif transforme la nourriture, assimile les éléments nutritifs et élimine les déchets. Votre système immunitaire livre un combat incessant pour vaincre les lésions et les infections.

Le problème est que, parce que ces fonctions sont automatiques et n'exigent aucun effort conscient de notre part, nous avons tendance à les prendre pour un fait acquis. Vous n'avez pas besoin de connaître les détails de ces processus, toutefois il est important que vous soyez conscient de l'incroyable sophistication du corps humain.

Il est encore plus important que vous compreniez la seconde différence notable entre une voiture et votre corps : **l'homme a créé la voiture - il ne s'est pas créé lui-même !**

Vous vous demandez peut-être quel rapport tout cela peut bien avoir avec votre problème de poids. C'est l'essence même de LA MÉTHODE SIMPLE. J'ai bien insisté sur l'importance de l'ouverture d'esprit.

LA MÉTHODE SIMPLE est la clé qui vous permettra de résoudre votre problème de poids, et il est important que vous assimiliez bien les trois chapitres suivants ; c'est capital pour comprendre LA MÉTHODE SIMPLE.

L'homme a créé la voiture. On peut donc considérer qu'il a une autorité de compétence sur les besoins en essence ou en pièces détachées des différents modèles. Nous ne sommes pas pour autant obligés de nous y connaître en mécanique automobile, pas plus que nous n'avons besoin d'un diplôme d'électricien pour allumer la lumière. Les vrais experts nous fournissent le mode d'emploi. Nous n'avons qu'à suivre les instructions.

Seulement l'homme ne s'est pas créé lui-même. D'ailleurs, il n'a pas créé un seul des êtres vivants de cette planète. Puisque l'homme ne s'est pas créé lui-même, disons que c'est l'œuvre de Dieu ou d'on ne sait quelle entité intelligente. Pour simplifier, je dirai « le Créateur », ou « Dame Nature ». Personnellement, j'ai du mal à imaginer le Créateur sous les traits d'un vieil homme à la longue barbe blanche qui m'observerait et me jugerait en permanence. J'ai aussi du mal à croire qu'il me demande de l'adorer. Le fait que je dise « le » Créateur pourrait vous faire penser que je le vois comme un être humanoïde, de sexe masculin. Pour moi, ce serait à peu près comme si un ordinateur particulièrement élaboré supposait qu'un être asexué, en forme

d'ordinateur, l'avait créé à son image ainsi que tous les autres ordinateurs, et l'univers entier pour le même prix. Je dis « le » Créateur parce que je ne vois pas de meilleure façon de le désigner. Ce qui me paraît évident, en revanche, c'est qu'Il doit être un million de fois plus intelligent que l'humanité.

D'où nous viennent nos instructions sur ce que nous devons manger et quand ? Comme tous les mammifères, quand nous venons au monde, nous dépendons initialement du sein maternel ou de son substitut inventé par l'homme, le biberon. Une fois sevré, c'est l'homme qui décide de ce qu'il doit manger ou plutôt ses parents. Et comment nos parents savent-ils ce qui nous convient le mieux ? D'où tirent-ils cette connaissance ? Elle leur vient d'une grande variété de sources : de leurs propres parents, des médecins, des nutritionnistes, mais surtout du matraquage publicitaire et du lavage de cerveau orchestré par d'énormes conglomerats uniquement motivés par le profit.

Imaginez que le Créateur nous ait fourni une notice explicative précisant exactement quoi manger et quand. Vous vous rendez compte ? Nous n'aurions plus besoin d'évaluer la masse d'informations contradictoires fournies par les spécialistes humains ! Ce serait vraiment merveilleux, non ? Eh bien, j'ai une très bonne nouvelle pour vous **c'est exactement ce qu'Il a fait.**

Vous avez peut-être du mal à avaler ça, mais comment pouvez-vous imaginer qu'une entité capable de créer un objet aussi incroyablement complexe que le corps humain, sans parler de toutes les autres merveilles de Dame Nature, ait été assez stupide pour oublier la notice précisant simplement ce que nous devons manger, quand et en quelle quantité ?

Comment pensez-vous que les animaux ont fait pour survivre pendant ces millions d'années ? Et, tant que nous y sommes, comment pensez-vous que nos ancêtres ont réussi à survivre sans supermarchés, sans fours à micro-ondes - pis : sans médecins ou nutritionnistes ? Songez que nous n'avons découvert l'existence de choses comme les calories et les vitamines qu'il y a une centaine d'années à peine.

Le Créateur a fourni à toutes ses créatures - y compris l'homme - un mode d'emploi. Les animaux le suivent, dans la nature ! C'est pour ça qu'ils n'ont pas de problèmes de poids.

Vous êtes peut-être victime du même aveuglement dont j'ai longtemps souffert. Quand j'étais jeune, je doutais sérieusement de l'existence d'un Créateur. Je crois que mon problème était typique et frappe des millions d'individus dans la société occidentale. J'avais démarré dans la vie avec une certaine ouverture d'esprit. On m'avait parlé des fées, du Père Noël et du bon Dieu, un vieillard à la longue barbe blanche, qui nous avait créés, nous protégeait, connaissait chacune de nos pensées, tous nos faits et gestes, et nous jugeait.

Je découvris très vite que les fées et le Père Noël étaient des mythes, et j'eus bientôt de sérieux doutes sur l'existence du bon Dieu. Après tout, j'avais appris qu'il ne fallait pas croire tout ce qu'on lisait dans le journal à propos des faits divers de la veille. Comment aurais-je pu croire ce qu'on racontait sur des événements qui s'étaient déroulés deux mille ans auparavant ?

D'autant que ces histoires étaient traduites d'une langue morte, et pleines de confusion et de contradictions. Quelqu'un échappait à la noyade par miracle - grâce à Dieu. « Pourquoi permet-Il qu'il y ait des tremblements de terre ? » « Les voies de Dieu sont impénétrables. Qui sommes-nous pour Le juger ? Nous devons avoir la foi. » Je ne pouvais accepter cela. Pour moi, s'il fallait louer Dieu pour tous ses bienfaits, il n'était que juste de Le blâmer pour les catastrophes.

Si Dieu avait créé tout chose, il avait aussi créé l'enfer. Pourquoi un Dieu d'amour aurait-il fait une chose pareille ? S'il nous avait créés, il aurait pu faire en sorte que nous ne soyons pas pécheurs, non ? Si un mauvais ouvrier rejette la faute sur ses outils, quelle sorte d'ouvrier faut-il être pour n'accuser ni ses outils ni soi-même mais l'objet que l'on a créé ? Comment peut-on espérer qu'un enfant croie ou qu'il admette seulement qu'il va être damné pour l'éternité parce que Dieu a saboté sa création ?

Mon jeune esprit ne pouvait accepter ces idées. Mais j'étais surtout troublé par le ton catégorique sur lequel les prédicateurs nous annonçaient ce que Dieu pensait et attendait de nous, comme s'ils étaient en contact direct avec lui. Si tel était le cas, alors pourquoi ne lui demandaient-ils pas le pourquoi et le comment des tremblements de terre ?

Je réclamaï des réponses à cor et à cri, mais elles ; ne me paraissaient jamais satisfaisantes. Cela dit, la raison principale pour laquelle je n'arrivais pas à croire en Dieu était la multiplicité des religions et des cultes, tous prêchés avec une conviction absolue : par des prédicateurs aussi persuadés les uns que les autres de détenir la vérité. Ces milliers de religions, de croyances en Dieu et en la Création devaient toutes être dans l'erreur, sauf une. Rien ne me disait que la foi dans laquelle on m'avait élevé était la bonne. Loin de m'en apporter la preuve, on me demandait d'y croire aveuglément. Si toutes les religions se trompaient sauf une, et encore, y en avait-il une qui détenait la vérité ? il y avait de fortes chances pour que tous ces gens s'abusent.

Non seulement j'avais perdu la foi en Dieu mais encore je tentais de convaincre tout le monde de mes doutes et de mes incertitudes, même les prédicateurs qui me paraissaient tellement sûrs d'eux et péremptoirs. Après tout, les contradictions, les incertitudes devaient être aussi évidentes pour eux que pour moi. Mais la véritable preuve, pour moi, c'était qu'on ne commettrait sûrement pas de péchés si on se croyait constamment sous le regard de Dieu. Vous croyez que vous le feriez ? Vous croyez qu'un voleur commettrait un larcin s'il se savait observé par un policier ? Bien sûr que non. Qui s'adonnerait sciemment au péché s'il croyait vraiment que le Seigneur connaît chacun de ses actes et de ses pensées, s'il croyait vraiment au Jugement dernier ?

Et puis je découvris Darwin, De l'origine des espèces, et la théorie du big-bang. Tout ça paraissait tellement logique. Le doute et la confusion furent instantanément balayés. Il n'y avait pas de Dieu. Dans la soupe primitive issue du big-bang étaient miraculeusement apparues des créatures unicellulaires, simples, amibiennes, d'où était issue, après trois milliards d'années d'évolution et de sélection naturelle, l'incroyable sophistication du corps humain.

J'avais cru, alors, avoir eu la révélation. En réalité, c'est là que mon esprit se ferma, et il le resta pendant la majeure partie de mon existence. De même que beaucoup de gens ferment leur esprit aux contradictions de l'enseignement religieux parce qu'ils ne pourraient accepter l'idée que Dieu n'existe pas, je me cramponnai aux concepts d'évolution et de sélection naturelle parce que je ne pouvais accepter l'idée que Dieu existe. J'aborde la question de la religion bien que l'on m'ait déconseillé de le faire pour ne pas m'aliéner certains lecteurs. Je comprends parfaitement cela. Il ne manquerait plus que les athées se disent que je vais les sommer de se remettre entre les mains du Créateur et de maigrir parce que le Tout-Puissant veut qu'ils soient minces et bien dans leur peau ! Réglons ça tout de suite. Je ne vais pas vous demander un acte de foi mais de vous appuyer sur des faits indéniables, que vous croyiez en l'existence d'un Créateur ou non. Quant à ceux d'entre vous qui croient en Dieu, ils commencent peut-être à s'inquiéter que je ne remette leurs convictions en question, si ce n'est déjà fait. Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité.

L'univers a-t-il été créé par une entité que nous appelons Dieu, ou n'est-il que le fruit du hasard ? Il y a des gens qui considèrent l'évolution et la sélection naturelle comme des alternatives à la théorie de la création. C'était jadis mon cas. Comment ai-je pu être aussi stupide ? Pendant des années je me suis enorgueilli de mon cerveau logique, analytique, d'expert-comptable. La vérité est que je n'avais pas plus d'esprit qu'une moule géante. J'avais rejeté la foi en un « Créateur » parce que je ne pouvais me contenter de croire, j'avais besoin de preuves. Comment pouvais-je être aussi aveugle ? Toute ma vie j'avais été entouré de preuves !

Imaginez que vous soyez le premier homme sur la Lune. Là, au milieu de la poussière et des roches, vous trouvez une bague en diamant. Penseriez-vous : « Tiens, c'est bizarre qu'une bague en diamant se soit formée dans ce chaos ? » Ou bien : « Comment, au nom du ciel, cette bague en diamant est-elle arrivée ici ? » Or une bague en diamant n'est pas un objet particulièrement compliqué. Il ne faut pas une imagination délirante pour penser qu'une bague en diamant puisse se former naturellement.

Maintenant, si vous trouviez une Rolls-Royce toute neuve au milieu de la poussière lunaire, douteriez-vous une seconde qu'elle ait été fabriquée par un créateur intelligent ? Pensez-vous vraiment qu'une chose aussi complexe qu'une voiture aurait pu voir le jour par le fruit du hasard ? Il faudrait être complètement idiot pour arriver à une telle conclusion.

Maintenant, si vous avez du mal à croire qu'une Rolls-Royce puisse se retrouver sur la Lune par l'effet du hasard plutôt que d'une volonté consciente, je ne vois pas comment vous arriveriez à croire qu'une machine un milliard de fois plus sophistiquée qu'une Rolls-Royce puisse être le résultat d'une série de coïncidences.

Pour moi, il n'y a pas de contradiction. La présence sur la Lune de cette hypothétique Rolls-Royce serait attribuée à un créateur. L'espèce humaine existe, et les probabilités mathématiques pour que ce soit le résultat d'un pur hasard sont d'une contre je ne sais combien de milliards. Il est donc raisonnable d'en déduire que nous avons été créés.

L'évolution et la sélection naturelle sont aussi des faits patents. Elles n'entrent pas en contradiction avec la théorie selon laquelle nous serions le fruit d'une création. La Rolls-Royce n'a pas été créée en une nuit, d'un coup de baguette magique. Il a fallu des milliers d'années d'intelligence appliquée, d'approches successives pour passer de la découverte de la roue à l'automobile moderne. Quand on y réfléchit, le développement du corps humain à partir de créatures unicellulaires, relativement simples, est un processus presque identique. De même que la roue a évolué et donné des milliers de machines diverses et variées, le processus d'évolution et de sélection naturelle a engendré une multitude de créatures diverses et variées. L'évolution et la sélection naturelle ne sont pas de simples coïncidences, ce sont manifestement les procédés employés par le Créateur pour améliorer sa création.

En réalité, expliquer l'incroyable sophistication du corps humain par la seule théorie de l'évolution et de la sélection naturelle sans intervention d'un Créateur intelligent présente une sérieuse faille. La théorie repose

sur l'idée que le corps humain a évolué à partir de créatures unicellulaires, comme les amibes. Il est vrai que, par rapport à la complexité du corps humain, l'amibe peut être considérée comme relativement simple, en effet. Mais voyons les choses en perspective. Même une « simple » cellule n'a rien de simple. En réalité, malgré toutes ses connaissances et sa technologie avancée, l'homme n'a jamais réussi à créer une seule et unique cellule vivante. Réfléchissez seulement à l'énergie incroyable libérée par la fission de l'atome. Non seulement une seule cellule est un milliard de fois plus complexe que le plus sophistiqué des vaisseaux spatiaux, mais encore les scientifiques affirment qu'il y a plus d'intelligence dans une seule cellule du corps humain que de connaissances accumulées dans toute la race humaine. Une unique cellule est faite de milliards de composants individuels. On atteint là les limites de la micro-technologie. Qui sait si, chacun des éléments qui la constitue n'est pas lui-même constitué de cinquante milliards d'éléments ?

Fondamentalement, une cellule, ce sont des protons, des neutrons et des électrons tournant autour d'un noyau, un peu comme les planètes autour d'une étoile. Et si les étoiles étaient les cellules constituant une galaxie ? Si les galaxies étaient les cellules qui forment l'univers ? Si l'univers était un élément d'une créature encore plus vaste, et si cette créature n'était qu'une unique cellule d'une créature infiniment plus vaste encore ?

Il fut un temps où ces spéculations auraient été considérées comme fantastiques. Mais que l'on s'intéresse à l'infiniment grand ou à l'infiniment petit, toutes les données scientifiques connues sur la structure de la matière montrent bien qu'elle se compose essentiellement de corps tournant autour d'un noyau central plus gros. Vous m'accorderez qu'il faudrait être naïf pour croire que la structure de la matière telle qu'on l'a mise en évidence changerait selon la taille, qu'elle soit grande ou petite, non ?

Mais quel rapport tout cela peut-il bien avoir avec le contrôle du poids ? Eh bien voilà : pendant toutes ces années au cours desquelles j'ai cru qu'il n'y avait pas de Créateur, vers qui me suis-je tourné en quête de protection, de direction, de conseils éclairés ? Vers l'espèce la plus intelligente de la planète. L'humanité est devenue mon Dieu. Pour être plus précis, sa fraction scientifique : les savants, les experts, les gens cultivés, éduqués, les spécialistes de tout poil. La technologie est devenue mon Dieu. Parce que les arguments des prédicateurs étaient tellement catégoriques et en même temps tellement contradictoires qu'ils étaient manifestement dans l'erreur, je les ai rejetés. Ma grande faute avait été de rejeter aussi la notion de Créateur. J'avais jeté le bébé avec l'eau du bain. Je n'avais pas compris que la théorie de la création n'était en rien fallacieuse, que seule l'était l'interprétation de ceux qui prétendaient en avoir une connaissance privilégiée. L'idée capitale que j'essaie de faire passer est celle-ci : pour beaucoup de gens, la race humaine est le fruit du hasard. Beaucoup d'autres croient que nous avons été créés, mais ces gens ont de sérieuses interrogations sur la forme et les motifs de notre Créateur. Certains n'ont que très peu de doutes. Pourtant, même les croyants les plus fervents ne peuvent lui téléphoner pour l'interroger sur la nourriture préconisée pour notre espèce. En même temps, l'humanité a pris une avance formidable sur ses concurrentes et a fait, depuis quelques années, des progrès techniques tellement prodigieux qu'il n'y a rien d'étonnant, vraiment, à ce que nous nous tournions vers des experts humains pour leur demander conseil. Après tout, avons-nous le choix ? Eh bien, oui, heureusement, nous avons le choix. Nous pouvons suivre l'exemple de Dame Nature, exactement comme les animaux. Vous avez peut-être l'impression que je me contredis. Comment puis-je parler de l'immense avance de l'espèce humaine et sous-entendre, quelques lignes plus loin, que nous avons beaucoup à apprendre des animaux sauvages ? Eh bien, je ne me contente pas de le sous-entendre, je le déclare catégoriquement : c'est bien le cas. Parce que nous sommes l'espèce la plus avancée, et de loin, et que de nombreux représentants de notre espèce croient que nous n'avons pas de lien direct avec le Créateur, que nous sommes devenus ; arrogants et avons commencé à prendre l'humanité pour Dieu ou plutôt, la fraction technologiquement avancée de l'humanité : les savants, les experts, les gens cultivés, éduqués, les spécialistes de tout poil.

Même si nous sommes devenus arrogants, quel mal y a-t-il à faire appel à notre intelligence pour suppléer Dame Nature afin de maintenir notre supériorité sur les autres espèces ? C'est toute la question. Je pense que ce n'est plus ce que nous faisons, et que, par bien des aspects, y compris nos habitudes alimentaires, nous agissons à l'encontre des directives de Dame Nature. Nous ne pouvons plus nous passer de nos prétendus experts.

Examinons certains des hauts faits de **l'espèce la plus intelligente de la planète.**

CHAPITRE VII

L'ESPÈCE LA PLUS INTELLIGENTE DE LA PLANÈTE

Nous avons appris à fabriquer des bombes susceptibles de détruire vingt fois la Terre. Et pourquoi avons-nous fait ça ? Pour rendre la guerre impossible. Ah bon, la Corée, le Vietnam, le Golfe, les Malouines et l'ex-Yougoslavie sont donc nés de notre imagination ? Non, mais nous n'avons pas pu employer la bombe pour empêcher ces guerres parce que ça nous aurait détruits, ainsi que toute vie à la surface de cette planète. Nous avons donc créé une bombe mortelle, incapable de remplir son seul et unique rôle. Était-il vraiment malin de créer une bombe dont nous n'osons même pas nous servir ? Ça n'a résolu aucun problème, ça n'a réussi qu'à en créer un, et gigantesque. Même si nous arrivions à détruire ces stocks d'armes, comment pourrions-nous supprimer les connaissances qui ont permis leur fabrication et les empêcher de se répandre ? Si nous étions vraiment civilisés et intelligents, nous devrions pouvoir inventer un moyen plus simple d'éviter les guerres que d'anéantir la planète, non ? Et le moyen le plus simple d'éviter les guerres ne serait-il pas d'éviter de les provoquer ? Ne parlons même pas des autres progrès de la civilisation : la pollution à grande échelle, la destruction de notre environnement naturel, l'épuisement des ressources minérales et chimiques de la planète, la surpopulation, la dévastation des réserves de poissons, la transformation de terres fertiles en déserts, le chômage, la drogue, la violence gratuite...

Combien de fois avez-vous entendu accuser des hooligans de se conduire comme des bêtes sauvages ? Faut-il que nous ayons de l'homme civilisé une vision déformée pour le comparer aux animaux ! Jamais un animal ne se conduirait de cette façon. Les bêtes tuent pour survivre et il est très rare qu'elles tuent des représentants de leur propre espèce.

Vous avez peut-être entendu dire que des renards avaient tué toutes les poules d'un poulailler. Ce n'est pas le renard qui transgresse les lois de la nature, c'est l'homme, en plaçant la proie naturelle du renard dans ces conditions anormales. Même si un renard avait la chance de tomber sur un tel groupe de poules en liberté, il serait incapable d'en attraper plus d'une. C'est l'homme qui prive la proie de tout moyen de fuite. Mettez-vous dans la peau du renard : il ne demandait qu'à tuer une volaille et à fuir discrètement, sans se faire remarquer, et soudain c'est la panique à bord. Il tue tout ce qui lui tombe sous la dent, mais il ne peut tout de même pas manger toutes ces bêtes ! C'est l'être humain intelligent, civilisé, qui provoque ces morts et ces destructions illogiques !

Réfléchissez : nous avons mis trois milliards d'années à en arriver là où nous en sommes, mais notre technologie n'a explosé et atteint son niveau actuel qu'au cours de la dernière centaine d'années. Si nous nous penchons sur notre passé, si nous regardons ces années en perspective, quelles seraient, à votre avis, les innovations vraiment significatives ? L'invention du moteur à explosion, l'ordinateur, la télévision ? Le fait que l'homme a marché sur la Lune ? Ou bien le fait que, en moins de cent ans, la race humaine a inventé toutes sortes de moyens de détruire ce qui a pris trois milliards d'années à créer ? Eh bien, nous avons beau en être conscients, dans notre immense majorité, nous avons jusqu'à présent échoué à éliminer un seul de ces moyens de destruction.

Vous trouvez peut-être que je ne vois que le côté négatif des choses. Je ne peux quand même pas nier les incroyables avancées que la race humaine a effectuées dans le domaine médical ? Je ne les nie pas ; je crois qu'elles sont tellement spectaculaires qu'elles nous empêchent de voir que les maladies qu'elles tentent de guérir sont aussi les conséquences de la civilisation. Un peu comme Lennie dans *Des souris et des hommes*, de Steinbeck : il est tellement reconnaissant à George de l'avoir sauvé de la noyade qu'il oublie que c'est lui qui l'a jeté à l'eau...

Comment se fait-il, puisque nous sommes tellement intelligents, que nous soyons la seule espèce, en dehors des animaux que nous domestiquons, dont la cause essentielle de mortalité soit la maladie ou les agressions de nos semblables ? Dans la nature, les animaux meurent rarement de maladie, en dehors des affections dues à la pollution provoquée par l'homme ou introduites délibérément, comme la myxomatose, spécialement conçue pour éliminer une espèce particulière ce qui, soit dit en passant, n'a pas marché. Les animaux sauvages meurent de faim, de mort accidentelle ou dévorés par d'autres créatures.

Notre connaissance du corps humain a fait des progrès incommensurables au cours des cent dernières années. Nous savons transplanter des organes et nous avons obtenu des résultats confondants dans le domaine du génie génétique. Mais les plus grands savants dans ces domaines admettent que, plus leur vision des arcanes du corps humain se précise, plus ils mesurent leur incapacité à comprendre en profondeur le fonctionnement de cette incroyable machine. Il est vrai que l'imperfection de nos connaissances a fini, à long terme, par susciter plus de problèmes qu'elle n'en réglait.

Comment se fait-il que mon chat puisse boire l'eau du bassin à poissons sans conséquences désagréables alors que je ne peux pas mettre un glaçon dans mon verre, quand je suis en voyage, sans attraper la turista ? Comment font les animaux pour se tenir debout et même courir quelques heures après leur naissance alors que les bébés humains restent cloués au berceau pendant des mois ?

Un pan énorme de la médecine moderne est basé sur la découverte de drogues miracle destinées à supprimer un symptôme ou un autre. Pendant des années, j'ai été constipé. Je ne m'en étonnais même pas. Nous sommes conditionnés depuis la naissance à croire que la maladie et la souffrance sont des fonctions naturelles. Nous nous attendons à avoir la varicelle, la rougeole, la coqueluche, des rhumes, la grippe, des indigestions, à être constipés, à avoir la diarrhée, etc. C'est tout simplement naturel. Le médecin vous donnera quelque chose et ça ira mieux. Le mien me prescrivait un laxatif, et en quelques jours, le problème était réglé.

Mais croyez-vous vraiment qu'une entité aussi incroyablement perfectionnée que le corps humain ait été prévu pour souffrir de constipation ? Réfléchissez à la complexité de ces milliards de cellules. Vous croyez vraiment qu'elles ont été faites pour devenir cancéreuses ? Pourquoi mon docteur ne m'a-t-il jamais dit que ma constipation était due au fait que je m'alimentais mal ?

Dans toutes les autres circonstances de la vie, nous avons pourtant tendance à essayer de supprimer la cause des problèmes plutôt que de masquer leurs effets. Si votre toit fuit, vous ne mettez pas une casserole pour récupérer l'eau ; vous remplacez la tuile manquante. Cet exemple est peut-être caricatural, mais notre approche de la médecine l'est aussi : le corps humain est tellement complexe que même les médecins, qui en savent plus à son sujet qu'aucun de nous, ne sont pas plus avancés qu'un singe savant auquel vous demanderiez de réparer votre ordinateur.

Si le voyant du niveau d'huile de votre voiture s'allume, vous ne réglez pas le problème en enlevant l'ampoule, n'est-ce pas ? Ce serait plus qu'idiot ; désastreux. D'accord, ce ne serait peut-être pas k panne immédiate, mais ce signal lumineux n'était pas un problème en soi. Au contraire, c'était un message utile signalant que quelque chose clochait. Nous avons tendance à penser que la douleur, le mal de tête, la toux, la fièvre, les nausées ou la léthargie sont des maladies à part entière. Ce n'est pas le cas. Ce sont des symptômes, comme le voyant lumineux du niveau d'huile. Leur but est de vous avertir qu'il y a quelque chose qui cloche chez vous. La médecine moderne repose trop sur la découverte de pilules, de drogues miracle ou de remèdes divers et variés destinés à supprimer les symptômes. Or les symptômes ne sont pas une maladie, au contraire. Ils signalent qu'il y a un problème. Parfois même, comme la toux ou les vomissements, ils constituent une partie du traitement. La toux est le moyen astucieux que Dame Nature a inventé pour éjecter les matières étrangères des poumons. Vomir est encore ce qu'on a trouvé de mieux pour évacuer les poisons de l'estomac.

Dans bien des cas, le remède que les médecins prescrivent pour soulager les symptômes ne fait qu'aggraver le mal. Les praticiens se rendent maintenant compte que des médicaments comme le Valium ou le Librium provoquent autant de problèmes qu'ils n'en résolvent. Ces drogues ont un effet semblable à celui de l'alcool : elles font oublier les soucis ; elles ne les règlent pas. Quand leur effet s'est dissipé, il est nécessaire d'en reprendre. Quant aux produits eux-mêmes, ils sont toxiques et peuvent avoir des effets secondaires indésirables tant physiques que mentaux. Le corps s'immunise contre eux. La tension initiale n'est pas supprimée, et le malade accoutumé peut développer une tension physique et mentale supplémentaire due à la dépendance.

Le corps finit par si bien s'accoutumer au produit que celui-ci en vient à ne même plus donner l'illusion de soulager la tension. Le remède est maintenant, trop souvent, soit d'augmenter la dose et la fréquence des prises, soit de prescrire au patient un produit plus puissant et encore plus dangereux. Le processus est une plongée de plus en plus rapide dans un puits sans fond.

Beaucoup de médecins tentent de justifier le recours aux médicaments en prétendant qu'ils empêchent le patient de faire une dépression nerveuse. Ils essaient encore une fois de supprimer les symptômes. La dépression nerveuse n'est pas une maladie ; au contraire, c'est un signal d'alarme et une amorce de guérison. C'est la façon qu'à le corps de dire : « Je ne peux plus gérer le stress, les problèmes ou les responsabilités. J'en ai jusque-là. J'ai besoin de repos. Il faut que je fasse une pause ! »

Comment se fait-il que les éléphants vivent plus vieux que les hommes alors qu'ils n'ont ni maison, ni vêtements, ni docteurs, et qu'ils ne peuvent pas emmagasiner la nourriture ? Comment se fait-il que toutes les autres créatures arrivent à survivre, de la même façon, d'ailleurs, que l'espèce humaine autrefois ? Après tout, les médecins ne sont apparus que relativement récemment dans l'histoire de l'espèce humaine, et les diététiciens et les nutritionnistes que depuis quelques années. Nous trouvons aujourd'hui assez barbares les pratiques des médecins d'il y a cent ans. En réalité, le corps humain est la machine à survivre la plus efficace du monde. Toutes nos fonctions naturelles instinctives ont été conçues pour nous permettre de vivre à tout prix, et l'arme la plus puissante dont nous disposons pour combattre les maladies est notre système immunitaire.

Quand nous supprimons les symptômes de maladie sans en supprimer la cause, nous supprimons aussi le signal qui informerait notre cerveau de déclencher ce système immunitaire incroyablement puissant.

Imaginez que vous soyez naufragé sur une île déserte. Un pilote de Canadair repère vos feux de détresse, déverse de l'eau dessus et rentre allègrement à la base en se disant : « Encore un problème de réglé. » Vous pensez que je vais trop loin ? C'est exactement ce que nous faisons quand nous supprimons les symptômes d'une maladie et non sa cause.

Vous trouvez peut-être que j'exagère de dénigrer ainsi la civilisation moderne. Pure hypocrisie ! Je ne préférerais tout de même pas vivre dans une hutte de torchis, au milieu d'un marécage ? Non, sûrement pas. Mais je me demande si je ne serais pas tenté d'échanger les impôts, les embouteillages, la pollution et le douteux privilège de passer mes journées dans un bureau contre une cabane en rondins et un lac d'un bleu pur, grouillant de poissons, au milieu d'une forêt peuplée d'animaux.

Il est indéniable que l'humanité a fait des progrès époustouflants dans le domaine de la communication et en matière d'obtention - et de stockage - des denrées alimentaires. Mais à quoi bon si les informations communiquées et la nourriture disponible nous sont néfastes ? Si notre civilisation est une telle réussite, pourquoi, alors que l'instinct naturel de toute créature est la survie, sommes-nous la seule espèce à nous rendre la vie tellement impossible que beaucoup d'entre nous en arrivent à se suicider ? Le suicide est inconnu dans le règne animal. Et les lemmings ? vous entendez-vous d'ici murmurer. Rien ne prouve que les lemmings sautent délibérément des falaises pour se suicider, pas plus que les baleines ne s'échouent délibérément sur les plages. Il se trouve aussi que nous sommes la seule espèce qui ait appris à pleurer. Et les crocodiles ? Les larmes de crocodile sont de fausses larmes.

Le corps humain est véritablement une merveilleuse machine. Mais si incroyable qu'elle soit, elle a un sérieux défaut. Essayons de comprendre **le défaut de l'incroyable machine.**

CHAPITRE VIII

LE DÉFAUT DE L'INCROYABLE MACHINE

Il faudrait être vraiment débile pour le contester : l'humanité surpasse de très loin les autres espèces dans le domaine de la technologie, et cela grâce à son intelligence exceptionnelle. En plus de l'instinct, l'espèce humaine a la faculté de se souvenir de ses expériences passées et, par un processus de déduction, d'adapter les connaissances acquises aux diverses situations. C'est cette faculté de déduction et de transmission des connaissances d'une génération à l'autre, mais aussi d'une race, d'une culture ou d'une langue à l'autre, qui a permis à l'espèce humaine de devancer ses rivales, au point que nous avons tendance à nous croire aux commandes de notre propre destin.

La différence fondamentale entre l'homme et les autres espèces est que la vie des animaux est dominée par leur instinct. Nous en avons aussi. Mais nous avons un avantage supplémentaire : notre intelligence. Quand il y a conflit entre notre logique et notre instinct, nous pouvons faire appel à notre intelligence supérieure pour le court-circuiter.

C'est le défaut de la machine humaine, et celui qui causera notre perte. À moins que nous n'apprenions très vite à tirer la leçon de nos erreurs, il nous mènera non seulement à la destruction de notre propre espèce, mais à l'anéantissement de toute vie sur la planète.

Parce que nous ne comprenons pas la raison de nos actions instinctives et que nos actions raisonnées sont basées sur des déductions logiques, chaque fois que notre raison contredit notre instinct, nous croyons logique d'opter pour la raison. Permettez-moi de vous poser une question : vous devez prévoir le résultat d'une rencontre sportive. Vous pouvez quêter l'avis d'un des deux individus suivants : le premier est l'homme le plus intelligent de la planète. Son métier est de faire justement ce genre de pronostics, et il tombe juste les trois quarts du temps. L'autre est un parfait abruti, illettré de surcroît. Il a fait des millions de pronostics dans ce domaine et ne s'est jamais trompé. Quel avis suivrez-vous ?

Nous avons tendance à croire que l'instinct fonctionne plus ou moins au petit bonheur, or pas du tout : c'est le résultat de trois milliards d'années d'expérimentation - pas de théorie, mais de tâtonnements. C'est ce qui permet aux oiseaux de bâtir des nids compliqués et aux araignées de tisser leurs toiles complexes. Saviez-vous que, compte tenu de son épaisseur et de son poids, le fil de soie de l'araignée est proportionnellement plus solide que tout ce que l'homme a pu créer ? C'est grâce à leur instinct que les animaux se reproduisent, se nourrissent et savent reconnaître ce qui est bon à manger et ce qui ne l'est pas. Les animaux n'ont pas besoin de médecin pour faire leurs petits. Ils ne savent ni lire ni écrire et ils n'ont pas de diplômes, mais ils s'en passent très bien.

Je suis bien conscient que des tas de gens comptent sur le Tout-Puissant et/ou les facultés et l'ingéniosité humaines pour trouver une solution à tout, quels que soient les problèmes qui puissent se présenter. La seule explication logique à cette conviction est la constatation que l'humanité s'en est toujours sortie jusque-là. Je n'ai aucun doute que les dinosaures avaient tout aussi confiance dans leur survie.

Même si vous ne croyez pas en un Créateur ou en une intelligence supérieure, il serait extrêmement stupide de s'élever contre l'expérience accumulée et les connaissances acquises par Dame Nature au fil de ses trois milliards d'années d'existence. Nous devrions utiliser notre esprit pour améliorer notre vie, pas pour en faire un désastre et tout réduire à néant. Je n'essaie pas de vous dire qu'il ne faut pas utiliser son intelligence, mais ce que je voudrais vous faire comprendre, c'est que si votre intelligence entre en conflit avec votre instinct, il serait illogique de contrarier ce dernier.

L'objet des trois chapitres précédents est de vous rappeler que, si grands que soient les progrès de l'humanité, nous sommes plus petits que la plus petite des fourmis au regard du miracle de Dame Nature.

Personnellement, je trouve que le meilleur moyen d'apprécier notre relative insuffisance est d'échafauder un projet. Essayez de fabriquer un produit de la taille d'un gland, qu'il vous suffira de laisser tomber par terre, dont vous n'aurez pas besoin de vous occuper pour qu'il se mette à pousser, année après année, au point de devenir de la taille d'un chêne, lequel vivra des centaines d'années et produira tous les ans des milliers d'autres glands qui perpétueront à jamais l'espèce. La prochaine fois que vous observerez un chêne ou un autre de ces miracles, réfléchissez un instant à l'incroyable intelligence qui a permis à un gland, sans intervention humaine, de devenir un arbre, de parvenir à cette force et à cette taille considérables grâce à une simple combinaison de soleil et de sels minéraux trouvés dans le sol, année après année, pendant des siècles. Un chêne n'est pas qu'un produit de notre imagination ; c'est un fait.

Nous parlons des miracles de la nature. Ils le sont à nos yeux parce que la technologie qui est à l'origine de leur création dépasse tellement la nôtre que nous ne pouvons les comprendre. Et pourtant ils existent, c'est indéniable.

On m'a appris, étant petit, à faire confiance aux médecins. J'ai eu du mal à remettre leur compétence en cause. Il est évident qu'ils sont intelligents, ils ont suivi une formation poussée et ils sont particulièrement dévoués. Pourtant, la spécialiste du corps humain, ce n'est pas l'humanité, c'est Dame Nature. Quand votre voiture est en panne, confiez-vous sa réparation à un singe savant ? Bien sûr que non ! Le plus parfait abruti de cette planète ne ferait pas une chose pareille. Eh bien, nous ne faisons pas mieux quand nous permettons à notre cerveau génial de passer outre aux édits de Dame Nature.

Vous pensez peut-être que je prends les médecins et les nutritionnistes pour des imbéciles ou des charlatans. Je vous assure qu'il n'en est rien. Je ne connais pas de plus beau métier, et je suis fier que mon fils cadet, Richard, l'ait choisi. Paradoxalement, ceux qui sont le mieux à même de mesurer l'incroyable sophistication du corps humain sont les médecins, car ce sont eux qui en savent le plus à son sujet. Plus ils apprennent de choses, plus ils se rendent compte de leur ignorance. Mais en se risquant à agir malgré l'imperfection de leurs connaissances, sans connaître toutes les conséquences de leurs actes, ils se comportent comme des singes savants qui essaieraient de réparer votre voiture. Les médecins sont humains. J'ai tout à fait conscience qu'ils en savent plus que vous ou moi sur le fonctionnement du corps humain. Mais par rapport à l'intelligence qui nous a créés, ils en savent à peine plus que des singes. C'est la quatrième instruction : si quelqu'un vous donne un conseil qui va à l'encontre des recommandations de Dame Nature, quelles que soient la notoriété ou la compétence de cette personne, **ignorez-le !**

C'est la quatrième instruction, que j'appelle : **Le syndrome du singe savant.**

La plupart des gens ont conscience aujourd'hui de l'effet désastreux de la pollution par les gaz d'échappement sur notre écosystème et de l'effet encore plus désastreux du tabac sur les poumons. Nous sommes tout aussi conscients des effets ravageurs des insecticides et autres produits chimiques sur les créatures inférieures de la chaîne alimentaire. Mais pourquoi la plupart d'entre nous se croient-ils à l'abri de ces effets ? Pourquoi semblons-nous indifférents à l'effet de ce que nous nous mettons quotidiennement dans l'estomac ? Est-ce parce que nous considérons toute chose, de façon simpliste et manichéenne, soit comme bonne à manger, soit comme poison ? D'accord, nous savons que certains aliments sont meilleurs pour nous que d'autres, et qu'il y a des gens allergiques à ceux-ci. Le régal d'un homme est le poison d'un autre, n'est-ce pas ? Ce n'est pas si simple, hélas...

Dites-vous bien que, pourvu qu'ils réussissent à se procurer la quantité adéquate de leur nourriture préférée, dans la nature, les animaux ne souffrent pas de constipation, de diarrhée, de brûlures d'estomac, d'indigestion, d'ulcères, de colite, d'hypertension, d'hypercholestérolémie, de problèmes gastriques, rénaux, hépatiques ou intestinaux. Avez-vous jamais entendu parler d'un tigre qui aurait besoin d'un dentier, d'un appareil auditif ou de lunettes, d'une perruque ou d'un pacemaker ? Les animaux ont-ils besoin d'être dialysés ? Meurent-ils de crise cardiaque, d'embolie, de cancer ou de diabète ?

Il est évident que ces maladies sont la conséquence directe de notre alimentation. Mais je n'ai pas la prétention d'en savoir plus long que vous sur ces questions. Tout ce que je vous demande c'est d'accepter que, de même que le fabricant d'une voiture est le mieux placé pour préconiser le carburant et les lubrifiants adaptés à ce véhicule, l'intelligence qui nous a créés, quelle qu'elle puisse être, sait mieux que nous ce qui nous convient.

Maintenant, vous vous dites peut-être : « Tout ça, c'est bien joli nous n'avons pas besoin d'un spécialiste de la mécanique pour tirer le maximum de notre automobile, nous avons la notice du fabricant; nous n'avons qu'à la suivre. Mais où pourrais je trouver la merveilleuse notice que Dame Nature a conçue pour nous ? »

Je vous promets que non seulement la notice de Dame Nature existe, mais que nous l'avons toujours eue en notre possession et que nous pourrions la suivre d'un bout à l'autre de notre existence si nous n'étions pas victimes du conditionnement imposé par les experts humains et par d'énormes intérêts financiers. LA MÉTHODE SIMPLE vous détaillera ses recommandations, mais j'insiste bien : ce ne sont pas les miennes.

Ce sont les recommandations fournies par l'intelligence qui nous a créés, et elles sont évidentes pour tout le monde, pourvu que vous ayez le courage et l'imagination d'ouvrir votre esprit, d'ôter vos oeillères et d'inverser le conditionnement.

À partir de maintenant, LA MÉTHODE SIMPLE se contentera de vous expliquer et de vous aider à comprendre la notice fournie par Dame Nature. Passons donc au programme. Par bonheur, il n'y a que trois facteurs à prendre en compte pour réaliser ce que j'affirme. Nous allons d'abord nous occuper du premier : **Combien voulez-vous peser exactement ?**

CHAPITRE IX

COMBIEN VOULEZ-VOUS PESER EXACTEMENT ?

Vous avez peut-être déjà décidé combien vous vouliez peser. Je n'entrerai pas dans l'analyse du processus qui vous a permis d'arriver à ce poids. Quelle que soit la méthode utilisée, je vous demande de l'oublier. Vous avez peut-être consulté une de ces grilles qui permettent de calculer son poids en fonction de sa taille et de son âge. Dans ce cas, permettez-moi de vous dire que votre démarche est tout, sauf scientifique. C'est un raisonnement de singe savant. Ces grilles ne sont que des élucubrations concoctées non par Dame Nature, mais par l'homme.

En réalité, ça vous donne une bonne excuse. J'ai toujours soutenu que mon véritable problème était que je faisais quinze centimètres de moins qu'il n'aurait fallu et non que je pesais quinze kilos de trop. Ces tableaux passent généralement pour scientifiques, mais à l'examen, ça ne tient pas. Prennent-ils en compte les facteurs individuels comme l'ossature ? Et puis, qui établit ces grilles ? De quel droit ces gens décident-ils que tous les individus de la même taille doivent peser le même poids, et comment arrivent-ils à ce poids idéal ?

Ne pensez plus à vous pour le moment. Savez-vous combien pèse David Douillet ? Vous n'avez pas besoin de connaître sa taille pour voir qu'il est en bonne forme physique. C'est évident. Maintenant observez vos amis. Avez-vous vraiment besoin de les faire monter sur la balance pour savoir s'ils sont trop gros ?

Un peu de bon sens. Ce ne sont pas vos grilles qui vous disent si vous avez des kilos en trop ; elles se contentent de confirmer ce que vous dit votre miroir : ces bourrelets disgracieux, sans parler du fait que vous ne rentrez plus dans vos vêtements et que vous êtes constamment essoufflé et à plat.

En partant avec une idée préconçue du poids que vous voulez atteindre, vous ne faites que vous créer ! des contraintes inutiles. Ce n'est pas la queue qui remue le chien ; c'est le contraire. D'un autre côté, ce serait tout de même agréable de connaître son poids idéal, vous ne pensez pas ? Eh bien, c'est possible ! C'est votre poids quand vous vous regardez dans la glace en petite tenue et que vous êtes content de ce que vous voyez. C'est celui que vous pesez quand vous vous réveillez le matin parfaitement reposé, plein ; d'énergie et prêt à aborder la journée avec une authentique joie de vivre. Votre cinquième instruction **est : Ne partez pas avec un objectif de poids a priori.**

Relisez simplement le paragraphe précédent. N'est-ce pas véritablement le poids que vous aimeriez peser ? Selon toute vraisemblance, il ne sera pas très éloigné de ce que suggérait votre tableau. Mais vous pouvez vous passer de ces élucubrations. Vous avez une indication exacte du poids que vous voulez peser.

C'est tout le propos de LA MÉTHODE SIMPLE : vous faciliter les choses.

Rien de ce que je vous suggère ne modifiera évidemment la forme de votre nez ou de votre bouche. Je ne parle que de la quantité de graisse que vous aurez, ou plutôt que vous n'aurez plus, et de votre silhouette svelte et mince. Même si vous n'êtes pas complètement satisfait de la façon dont le Créateur vous a fait, vous constaterez que tous vos défauts imaginaires disparaîtront non seulement à vos yeux mais également aux yeux des autres. Il y a peu de caractéristiques physiques plus séduisantes qu'un corps mince et en forme. Vous craignez peut-être que le fait de ne pas avoir de but défini vous pose un problème ? Je vous assure que c'est tout le contraire. Si vous pouvez accepter ce critère pour déterminer votre poids, un tiers de votre problème est déjà résolu. Si vous ne pouvez accepter ce critère et si vous vous cramponnez à un objectif chiffré, ou à une image imposée par un couturier ou un autre, vous dites que vous voudriez peser un poids qui vous amènera à détester l'image que vous renverra votre miroir. Vous dites aussi que vous aimeriez peser un poids qui vous donnera à chaque instant l'impression d'être à plat et mal dans votre peau. De plus, vous aurez déjà échoué à suivre chacune des cinq instructions que je vous ai déjà données, à l'exception peut-être de la troisième : partez avec enthousiasme et exaltation. Et même si vous avez suivi la troisième instruction, je crains que votre enthousiasme ne soit de courte durée. LA MÉTHODE SIMPLE est conçue pour aider les gens qui ont un problème de surpoids, pas pour faire perdre leur temps à des imbéciles. (La liste des instructions est reprise en annexe, p.237, afin que vous puissiez vous y référer facilement.)

Si vous arrivez à accepter ce critère, mais que vous avez un doute sur votre propre jugement, surtout si vous amis et votre famille soutiennent que vous n'avez pas besoin de maigrir, contrairement à ce que vous pensez, fiez-vous à votre médecin, et laissez-le arbitrer le débat.

Maintenant, vous êtes peut-être tenté de jeter vos tableaux. Mais non ! Ils constituent un élément vital du programme. L'une des raisons pour lesquelles nous prenons du poids est que le processus est graduel. Il est identique en cela au phénomène de vieillissement : l'image que nous renvoie quotidiennement notre miroir nous paraît identique à celle de la veille. Il faut que nous regardions une photo de nous prise il y a dix ans pour constater la différence. Et même alors que c'est indéniable, nous prenons de l'âge, nous essayons encore de nous dorer la pilule. Nous ne nous disons pas : « Ce que j'ai vieilli ! » mais : « Ce que je faisais jeune, à l'époque ! » Dans sa grande mansuétude, Dame Nature nous fait vieillir sans que nous nous en rendions compte. Cela dit, c'est une épée à double tranchant. La prise de poids est aussi un processus graduel et relativement imperceptible. Si les quinze kilos en trop et la bouée de sauvetage autour de la taille apparaissaient d'un seul coup, ce serait un choc. Nous reconnâtrions clairement le problème pour ce qu'il est : une maladie, et nous ferions le nécessaire pour y remédier. Mais nous glissons si graduellement dans le surpoids que nous n'éprouvons pas de choc : notre esprit est lentement conditionné à l'accepter.

Le temps que nous soyons devenus gros, nous sommes aussi habitués à cet état de fait. L'ennui c'est que, quand on inverse le processus, l'amélioration est, elle aussi, relativement graduelle. Notre poids, notre niveau d'énergie, notre image dans le miroir ne vous paraissent pas très différents d'un jour sur l'autre.

Comme je vous l'expliquerai en détail un peu plus loin, la progressivité est un aspect primordial de LA MÉTHODE SIMPLE. Je n'insisterai jamais trop sur ce point : la grande force de LA MÉTHODE SIMPLE est qu'elle est basée sur le bon sens. Elle aura des résultats spectaculaires sur votre poids, votre aspect et votre forme physiques. Mais il ne faut pas sortir d'une grande école pour comprendre que toute méthode qui assurerait un résultat aussi spectaculaire en une nuit serait forcément accompagnée par les symptômes du sevrage brutal, une sensation de manque d'énergie, un effort de volonté considérable et un terrible sentiment de privation. Je vois mal comment une telle méthode pourrait être considérée comme simple.

LA MÉTHODE SIMPLE est progressive, ce qui la rend sans douleur et agréable, mais présente l'inconvénient de faire perdre de vue les progrès considérables qu'elle permet d'accomplir. Ce qui pourrait saper votre confiance dans le système. J'avoue prendre aujourd'hui doublement plaisir à me sentir en forme après une demi-heure d'exercice vigoureux suivie par un jogging de trois kilomètres, alors qu'il y a quelques années, je ne pouvais monter une volée de marches sans être essoufflé. Mais je n'ai aucun moyen de réintégrer mon ancien corps pour mesurer à quel point je me sentais mal dans ma peau. J'aurais dû prendre des photos tous les mois pour marquer l'amélioration de mon aspect physique, mais ç'aurait été un peu fastidieux.

Cela dit, ce n'est pas un effort de noter régulièrement votre poids. Le fait d'atteindre un nouveau pic ou plutôt, un creux procure toujours un sursaut de joie particulier, et quand on regarde ces notes comme je le fais et qu'on voit, noir sur blanc, qu'on a perdu huit kilos en six mois sans rien faire de spécial, c'est une incitation formidable.

Et quel plaisir de se rendre compte qu'on est plus à l'aise dans ses vêtements, non parce qu'ils sont trop petits, mais parce qu'ils sont trop grands ! J'ai une ceinture de cuir fétiche. Avant de commencer le programme, j'utilisais l'avant-dernier trou. Maintenant, j'en suis au neuvième trou. Il n'y avait que six trous à cette ceinture, et je ne puis vous dire le plaisir que je prenais chaque fois que je devais en faire percer un nouveau. C'est une grande satisfaction de voir combien de kilos on a perdus depuis qu'on a commencé. Ce genre de petit « plus » fait partie intrinsèque de LA MÉTHODE SIMPLE, c'est la preuve absolue de son efficacité, et le fait de noter régulièrement votre poids vous apportera constamment la preuve que vous êtes en train de gagner.

L'absence d'objectif de poids a priori présente un autre avantage moins évident mais tout aussi merveilleux. L'inconvénient de l'objectif de poids, c'est que, tant qu'on ne l'a pas atteint, on n'a pas réussi. Ce qu'il y a de bien avec LA MÉTHODE SIMPLE, c'est que vous n'entrez pas un régime, vous ne faites que changer d'habitudes alimentaires. Quand vous avez semé une graine, vous avez fait le nécessaire. Vous n'êtes pas obligé d'attendre qu'elle germe. C'est exactement la même chose avec LA MÉTHODE SIMPLE. À partir du moment où vous entreprenez le programme, le problème est réglé. Vous n'êtes pas obligé de rester planté là, à attendre d'avoir atteint le poids désiré. Vous pouvez profiter de la vie avec l'assurance que, rien qu'en démarrant le programme, vous avez réglé votre problème de poids. Vos tableaux, votre miroir vos vêtements seront autant d'incitations supplémentaires.

Supposons que vous ayez renoncé à vous encombrer d'un objectif de poids prédéterminé. Vous êtes dans la situation favorable de n'avoir plus qu'à gérer les deux derniers facteurs de l'équation : **les apports et les dépenses.**

CHAPITRE X

LES APPORTS ET LES DÉPENSES

LES APPORTS : Nos apports alimentaires, c'est-à-dire le volume et le type de ce que nous mangeons.
LES DÉPENSES : Nos dépenses énergétiques et les déchets que nous éliminons.

Dans les chapitres suivants, sauf évidence contraire, le terme « manger » signifiera également boire, et « nourriture » comprendra aussi les boissons.

Si les apports excèdent régulièrement les dépenses, nous prenons du poids, et vice versa. Notre but est d'arriver à équilibrer les apports et les dépenses, afin de rester au poids que nous voulons notre vie durant.

Vous pensez peut-être que d'autres facteurs entrent en ligne de compte dans l'équation : les problèmes hormonaux, ou de changement de métabolisme, par exemple. « Je mange comme un oiseau et je n'arrête pas de prendre des kilos »... Nous avons tous entendu cela, nous l'avons probablement dit nous-mêmes, mais les terribles photos des camps de concentration prouvent à l'évidence que ce sont des balivernes.

En réalité, je pense que ce sont des fausses pistes destinées à noyer le poisson et à fournir une bonne excuse aux gens qui n'arrivent pas à contrôler ce qu'ils mangent.

Ne vous méprenez pas. Je ne nie pas l'existence des problèmes hormonaux. Je ne veux pas dire non plus que nous avons tous le même métabolisme. Je reconnais aussi bien volontiers que le métabolisme peut varier au cours de l'existence. Ce que je veux dire, c'est qu'on n'est pas gras à lécher les murs, comme disait ma grand-mère. Tous les jardiniers savent que si on met de l'engrais dans le sol, on obtient de plus grosses plantes, et qu'on n'a jamais rien fait pousser sur de l'acier inoxydable. Il est un fait que les individus sous-alimentés comme les prisonniers de guerre ou les victimes de famine se retrouvent dans un état de maigreur effrayante.

Si votre métabolisme ou votre état hormonal fait que vous avez moins besoin de manger que votre voisin, que voulez-vous ? c'est comme ça. Mais cela veut-il dire que vous ne pouvez pas vous alimenter autant que vous en avez envie ? Bien sûr que non. Et ne sautez pas aux conclusions, surtout fausses ! C'est comme si votre voiture consommait deux fois moins que celle de votre voisin ; vous ne vous en plaindriez pas. Je n'ai pas l'intention de vous imposer la moindre restriction. C'est vous qui êtes aux commandes.

Vous avez noté que LA MÉTHODE SIMPLE vous promettait d'arriver au poids que vous voulez sans faire d'exercice particulier. La plupart des soi-disant spécialistes de la question prétendent que l'exercice physique régulier est indispensable à la réussite d'un programme d'amaigrissement. Eh bien, ce n'est qu'une autre de ces fausses pistes. En fait, plus vous vous dépensez, plus vous brûlez d'énergie, ce qui accroît le taux de vos « dépenses », mais l'exercice vous donne aussi faim et soif, ce qui entraîne des « apports » supplémentaires. On ne peut pas dire que le paresseux, l'escargot et la tortue se dépensent frénétiquement, et pourtant ces animaux ne pèsent pas un gramme de trop.

Même si des facteurs comme l'exercice physique, les hormones et le métabolisme ont une influence sur le taux de vos « apports » et de vos « dépenses », il demeure que si vos apports alimentaires excèdent votre dépense énergétique et ce que vous éliminez, vous prendrez du poids, et inversement. Alors gardons les idées claires et ne perdons pas l'essentiel de vue.

Reprenons la comparaison avec la voiture. Je parie qu'il n'y a pas un conducteur sur mille qui connaisse le poids de son véhicule. En tout cas, moi, je ne le connais pas. D'ailleurs, nous n'avons pas besoin de le connaître. Quand le réservoir est vide, vous faites le plein, ce qui augmente le poids du véhicule. Au fur et à mesure que vous consommez (cette essence, le poids diminue, mais la masse de départ du véhicule ne change pas. Imaginez que vous ayez l'impression, pour une raison ou une autre, que votre voiture est trop lourde. Pensez-vous que vous régleriez le problème en la faisant rouler, dans le seul but de brûler cette précieuse essence ? Seul un parfait crétin considérerait cela comme une solution. C'est virtuellement ce qui se passe quand nous faisons de l'exercice rien que pour perdre du poids.

Vous trouvez peut-être que l'analogie n'est pas bonne. Vous m'opposerez qu'une fois que vous aurez consommé toute l'essence du réservoir, votre voiture s'arrêtera ; alors que si vous continuez à faire de l'exercice, votre corps puisera dans ses réserves de graisse et vous commencerez à perdre du poids. C'est vrai, mais pour que ça marche, quand vous aurez achevé vos exercices et puisé dans ces fameuses réserves,

vous devrez vous mettre au régime, ou au moins réduire la quantité de vos apports. Sans cela, vous ne ferez que remplacer la graisse. Or c'est précisément après avoir fait de l'exercice qu'on a le plus envie de boire et de manger. Vous aurez une impression de privation et vous vous sentirez très mal si vous ne pouvez pas manger. Vous devrez faire un effort de discipline et de volonté. Bref, vous vous mettrez bel et bien au régime. Vous réussirez peut-être un moment. Je suis sûr que vous l'avez fait avec un certain succès dans le passé. Mais c'étaient des victoires à court terme, parce que : **les régimes ne marchent pas !**

S'ils marchaient, vous ne seriez pas en train de lire ce livre. Et puis, à quoi bon se compliquer la vie quand on peut faire les choses selon LA MÉTHODE SIMPLE ?

Vous avez peut-être l'impression que je suis contre l'exercice physique. Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. J'essaie simplement de vous expliquer pourquoi ce n'est pas ce qui affectera votre poids de base. Je vous parlerai du sport dans le chapitre XXXIX.

Comme les voitures, les êtres vivants ont un certain poids à vide, et de même que le poids des véhicules varie selon les modèles et les constructeurs, chaque espèce, chaque individu a un poids idéal, ou standard. Pourquoi ce qui est tellement évident pour les voitures ne l'est-il pas pour notre corps ? Parce que c'est l'homme qui a construit la voiture ; il sait bien pourquoi il faut mettre de l'essence dans le réservoir et combien il serait stupide de dilapider ce précieux carburant. Mais les raisons pour lesquelles nous mangeons sont devenues obscures. Nous ne devons pas perdre de vue la réponse à cette question **pourquoi mangeons-nous ?**

CHAPITRE XI

POURQUOI MANGEONS-NOUS ?

La réponse est évidente : pour ne pas mourir de faim. C'est la vérité. Nous employons à tout bout de champ l'expression « mourir de faim ». Mais vous rappelez-vous avoir jamais fait un repas en vous disant « Si je mange tout ça, c'est uniquement parce que, sinon, je mourrais ? » Il m'est arrivé une fois de penser que j'allais mourir de soif, mais je ne me rappelle pas avoir passé une seule journée de ma vie sans m'alimenter, et j'imagine que c'est le cas de l'immense majorité des gens dans la société occidentale, à l'exception, bien sûr, de ceux qui s'imposent un jeûne volontaire en certaines occasions.

Nous mangeons donc, en fin de compte, pour ne pas mourir de faim. Néanmoins, chaque repas est provoqué par une raison plus immédiate, comme : « J'ai l'habitude de manger trois fois par jour », « J'aime manger », « Je m'ennuie, je me sens nerveux ou je suis mal parce que j'ai faim », « J'ai senti quelque chose d'appétissant », ou tout simplement « Il y avait de la nourriture, et je n'ai pas pu résister.

N'importe laquelle de ces raisons peut nous pousser à manger. Nous en invoquons parfois plusieurs.

N'est-ce pas troublant ? Rien d'étonnant à ce que nous soyons trop gros. Imaginez que vous teniez les mêmes raisonnements lorsque vous faites le plein de votre voiture : « Je m'ennuie un peu et je me sens nerveux, chérie. Alors je vais à la station-service faire le plein d'essence.

- Mais tu as déjà fait le plein il y a une heure ! - Je sais, je sais. Allez, j'en ai pour dix minutes ! »

Imaginez une situation encore plus ridicule : « J'ai l'habitude de mettre quarante litres d'essence dans le réservoir tous les dimanches matin. Comme ça, je suis tranquille je ne tomberai pas en panne d'essence.

- Et si tu n'utilises pas la voiture pendant la semaine ?

- Je mets quand même quarante litres d'essence dans le réservoir. C'est devenu une habitude. Des fois, ça fait des saletés. Tu comprends, le réservoir ne contient que cinquante litres. Ce n'est pas drôle de voir cette essence couler sur le trottoir. Ça coûte cher et puis c'est dangereux. J'ai des engueulades sans fin avec le type de la station-service et les autres conducteurs, mais comme je te disais, c'est une habitude.

- Et que se passe-t-il si, une semaine, tu consommes plus de quarante litres ?

Eh bien, c'est la panne sèche. C'est pour ça que j'ai l'habitude de faire le plein tous les dimanches ! »

Vous vous dites peut-être que je pousse le bouchon un peu loin. Même le plus parfait abruti ne se conduirait pas comme ça, alors un individu intelligent, vous pensez ! Eh bien, vous avez parfaitement raison. Nous ne traiterions pas notre voiture comme ça. Et pourtant c'est exactement comme ça **que nous traitons notre corps !**

Dame Nature veut que nous mangions pour des raisons identiques à celles du fabricant de notre voiture : si on n'y met pas d'essence, si on ne l'entretient pas convenablement, elle ne marchera pas. Si on ne mange pas, on meurt.

Je ne m'attends pas à ce que vous adoptiez désormais cette approche. Tout ce que je vous demande, c'est de convenir que le but de Dame Nature, lorsqu'elle a fait en sorte que nous ayons envie de manger, était de nous permettre de survivre. Nous trouvons agréable le fait de s'alimenter, dont le but est de nous apporter l'énergie et les éléments chimiques dont nous avons besoin. Une chance !

Mettez-vous régulièrement, trois fois par semaine, quarante litres d'essence dans votre réservoir, que vous en ayez besoin ou non ? Sûrement pas ! Si vous aviez un mode de vie tel que votre voiture consomme cent vingt litres d'essence par semaine, vous prendriez peut-être l'habitude de faire le plein régulièrement sur ces bases. Mais s'il vous arrivait de ne pas utiliser votre automobile pendant huit jours, vous ne rajouteriez pas d'essence dans le réservoir plein pour le voir déborder. C'est une idée ridicule. Et pourtant c'est virtuellement ce que nous faisons quand nous mangeons ! N'avons-nous pas, pour la plupart, l'habitude de nous servir un certain volume de nourriture trois fois par jour et de nous acharner à vider notre assiette quelle que soit l'énergie que nous avons l'intention de brûler ?

Ce que j'essaie de vous faire comprendre, c'est que nous ne décidons pas du kilométrage que nous allons effectuer en fonction de la quantité d'essence dont nous disposons. C'est le contraire. Nous décidons de la distance que nous voulons parcourir, et nous mettons dans le réservoir l'essence nécessaire pour arriver à destination.

Ça paraît parfaitement rationnel, et notre corps a été conçu pour fonctionner exactement selon le même principe. C'est comme ça que se nourrissent les animaux, dans la nature. C'est pour ça que l'écureuil a arrêté de manger et commencé à emmagasiner les cacahuètes. Mais nous laissons la queue remuer le chien. Nous essayons de mettre les cent vingt litres dans le réservoir même s'il est déjà plein.

Le problème, c'est que notre corps n'est pas conçu pour gérer ce surplus. Pour différentes raisons que nous aborderons plus loin en détails, notre corps n'est tout simplement pas capable d'évacuer les saletés que nous ingurgitons. Il les stocke sous forme de cellulite et de bourrelets disgracieux. C'est pour ça que nous grossissons et que nous devenons obèses.

Vous vous dites peut-être que le problème est que nous mangeons trop, mais je vous l'ai déjà dit, le vrai problème est la raison pour laquelle nous mangeons trop, c'est que **nous mangeons mal**.

Je vous expliquerai cela en détails le moment venu. Entre-temps, le principe important que je m'efforce de faire passer, c'est celui-ci : nous utilisons notre voiture selon nos envies ou nos besoins. Ces envies ou ces besoins peuvent changer d'un jour à l'autre ou d'une semaine à l'autre. Aucun problème : pourvu que nous puissions nous payer l'essence, nous n'avons qu'à faire le plein selon nos besoins. Nous n'avons pas à nous soucier du poids du véhicule ou de l'évacuation des gaz d'échappement. Nous devons seulement veiller à son bon entretien et à mettre dedans l'essence nécessaire.

Eh bien, Dame Nature a conçu notre corps de telle sorte qu'il fonctionne exactement de la même façon. Les animaux ne s'inquiètent jamais de leur poids, ou de l'élimination de leurs déchets. En réalité, ils auraient plutôt le souci inverse : trouver à manger. Par bonheur, ce n'est plus un souci dans nos sociétés occidentales. Nous avons déjà réglé les deux tiers de notre problème. Nous n'avons plus à nous occuper de notre poids idéal. Nous n'avons plus à nous soucier du rythme auquel nous consommons notre carburant et éliminons les déchets. Nous pouvons donc concentrer toute notre attention sur une seule et unique question : **nos apports alimentaires**.

CHAPITRE XII

NOS APPORTS ALIMENTAIRES

J'ai dit que nous avions réglé les deux tiers du problème puisque nous n'avions plus besoin de nous occuper ni de notre poids, ni de notre consommation d'énergie, ou de l'élimination de nos déchets. Le conducteur ne s'inquiète jamais du poids de son véhicule, du rythme auquel il consomme son essence ou de l'évacuation des résidus - à condition, bien sûr qu'il fasse le plein de sa voiture et qu'il l'entretienne convenablement. En d'autres termes, pourvu qu'il mette dedans ce qu'il faut, tout le reste ira bien.

C'est exactement le même principe pour votre corps. Pour que tout aille bien, vous devez lui apporter ce dont il a besoin. Vous êtes peut-être en train de penser : « Ce que vous me dites là, je l'ai toujours su : je mange trop de ce qu'il ne faudrait pas ! » C'est possible, mais pas certain. Il se peut que votre point de vue soit faussé par une idée a priori du poids que vous devriez peser, ou l'impression que votre problème est dû, en totalité ou en partie, au fait que vous ne vous dépensez pas assez. Mais nous n'en sommes pas encore là. Pour l'instant, j'essaie de clarifier la situation. Il faut que vous compreniez bien l'effet que des apports alimentaires incorrects ont sur votre corps.

Je vois d'ici que vous commencez à paniquer. Il ne reste plus qu'une variable à modifier : le type et la quantité de ce que vous mangez. D'accord, votre poids idéal était peut-être une estimation, mais vos aliments préférés sont une certitude. Ça y est, vous voyez le piège. Je vais essayer de vous convaincre qu'un saladier de laitue saupoudrée de carottes râpées et de noix est un régal digne de Lucullus. Eh bien non !

Vous avez tout de même raison sur un point. C'est le moment crucial. C'est là que va se décider si vous allez réussir ou échouer. Il est très important en fait, il est capital - que vous compreniez le message. LA MÉTHODE SIMPLE est vraiment facile et agréable.

Revenons à votre voiture. Même si vous n'avez pas la moindre idée de la façon dont fonctionne le moteur, si vous roulez en diesel, il ne vous viendrait jamais à l'idée de faire le plein avec de l'essence normale. Beaucoup de conducteurs avouent sans vergogne n'avoir pas idée de ce qui se passe sous le capot de leur automobile. Cela dit, même les plus ignares finissent par acquérir des notions de base. Personne ne serait assez stupide pour mettre du sirop dans le carter. La notice du constructeur vous dit précisément quel genre d'huile mettre dans votre moteur, et la jauge vous dit jusqu'où verser. Il n'y a pas de conflit d'intérêt.

Si vous ne mettez pas la bonne essence dans votre réservoir, votre voiture ne marchera pas bien. Mais la notice du constructeur précise tout ça, et il faudrait être vraiment idiot pour négliger ces instructions.

Dame Nature et l'évolution ont produit, au fil du temps, une incroyable variété de créatures qui va des amibes aux girafes. Pourquoi le régime alimentaire de certaines de ces créatures est-il si limité ? C'est que, au cours des millions d'années qu'elles ont passées sur la planète, les différentes espèces ont dû se bagarrer pour leur nourriture. Certaines d'entre elles, ou certains individus d'une espèce donnée sont mieux armés que d'autres pour se procurer les morceaux de choix en période d'abondance, et les rares portions en période de disette.

Le cou de la girafe, la trompe de l'éléphant, les pattes palmées de la loutre sont des caractéristiques physiques évidentes qui se sont développées afin de permettre à chaque espèce de mieux se débrouiller pour se nourrir. Certains animaux ont un régime alimentaire incroyablement spécialisé. Les koalas se nourrissent presque exclusivement de feuilles d'eucalyptus ; les pandas ne mangent que des bambous. Il est probable qu'aucune autre créature ne trouvait les feuilles de bambous ou d'eucalyptus particulièrement savoureuses, ce qui a permis aux pandas et aux koalas de survivre. Les deux espèces sont maintenant en danger d'extinction parce que l'environnement spécialisé dont ils dépendent disparaît rapidement.

D'un autre côté, régime spécialisé n'est pas forcément synonyme d'extinction programmée. Les termites s'en sont magnifiquement sortis pendant des millions d'années, jusqu'à l'arrivée de l'homme et, à moins que nous ne changions rapidement de façon d'agir, il est probable qu'ils nous survivront très longtemps, à moins, évidemment, que nous ne nous fassions sauter avec toute la planète. Le régime alimentaire des termites est à

base de bois. Vous vous dites peut-être que ce n'est pas très appétissant. Ça ne l'est peut-être pas pour vous, mais si les termites en mangent, c'est que ça leur plaît, non ? En apprenant à digérer le bois, ils se sont assurés un ample approvisionnement en nourriture gratuite, pourvu, naturellement, que l'espèce humaine arrive à se retenir de convertir la planète en jungles de béton ou en déserts.

Les différentes espèces ont subi des changements apparents souvent évidents et spectaculaires. Cela dit, les pattes et le cou de la girafe, la trompe et les défenses de l'éléphant n'ont pas atteint cette taille du jour au lendemain. Ces changements se sont produits peu à peu, sur des centaines de milliers d'années. Et en même temps que les caractéristiques extérieures de ces créatures évoluaient, leurs organes internes, et notamment leur système digestif, se modifiaient aussi, afin de suivre le mouvement. Nous n'avons qu'un estomac, mais la vache en a quatre.

Tout comme le fabricant de votre voiture préconise un certain type de carburant et de lubrifiant, Dame Nature a doté chaque créature d'un régime alimentaire précis, ou d'un ensemble d'aliments possibles. Vous connaissez le dicton : « Le régal d'un homme est le poison d'un autre. » Il serait plus exact de dire que le régal d'une espèce en tueait une autre.

Le fabricant d'automobiles préconise le carburant le plus adapté au moteur. Avec l'évolution, on pourrait avoir l'impression que c'est le contraire et que le système digestif des animaux s'adapte aux aliments à leur portée. En réalité, cette différence est plus apparente que réelle. L'inventeur du moteur à explosion ne l'a pas construit avant la découverte du pétrole. Il a mis son moteur au point en fonction du carburant disponible et, exactement comme l'évolution, les moteurs et les procédés de raffinage ont considérablement progressé après ce premier moteur.

Le point primordial qui en découle est celui-ci : les moteurs vont continuer à se développer, mais quel que soit le moteur de votre voiture à l'instant t, il faut que vous lui donniez le carburant et les lubrifiants conçus pour lui. Le même principe s'applique à votre système digestif. Il n'y a aucun doute pour moi que, d'ici des centaines de milliers d'années, l'être humain aura aussi évolué. Mais nous vivons plus longtemps et plus heureux si nous alimentons bien le système digestif qui est le nôtre et qui a à peine changé depuis que nos ancêtres sont descendus des arbres.

Autre point lié à celui-ci : si on met du gazole dans un moteur à essence, le véhicule n'avancera pas, alors que nous réussissons à survivre en mangeant une quantité invraisemblable de choses. Comment puis-je prétendre que seuls certains régimes alimentaires ont été conçus pour l'espèce humaine ? Eh bien, c'est exactement pour cela que vous êtes en train de lire ce livre, non ? Vous ne mangez pas ce qui a été prévu pour vous. Résultat : vous êtes trop gros et à plat.

Oui, nous survivons, mais c'est bien grâce à la prodigieuse sophistication de notre corps, cette machine infiniment plus ingénieuse qu'une voiture. ' En fait, votre organisme est tellement bien conçu que ' vous pourriez avaler du verre pilé ou une pièce de ' monnaie, il arriverait probablement à l'éliminer. Cela dit, vous ne mangeriez pas des pièces de monnaie à tous les repas. C'est l'une des beautés du système. Notre corps peut traiter certaines quantités de cochonneries sans en pâtir. Mais est-ce une raison pour le traiter comme une benne à ordures ? Dans la nature, les animaux ne mangent que des aliments naturels ! **Qu'est-ce qu'un aliment naturel ?**

CHAPITRE XIII

QU'EST-CE QU'UN ALIMENT NATUREL ?

Un aliment naturel est un aliment qu'on mange dans son état naturel. En d'autres termes, sans qu'il ait été trafiqué par l'homme. Ça veut dire qu'il n'a pas été cuit, raffiné, congelé, mis en boîte, en bocal, conservé, sucré, parfumé, lyophilisé, fumé, mélangé ou allez savoir quoi encore. Et qu'il ne contient aucun additif, pas même du sel ou du poivre.

Vous me pardonnerez si je me trompe, mais je vous entends d'ici protester : « Comment ? Nous n'allons plus pouvoir faire cuire notre nourriture, l'assaisonner ou l'agrémenter de délicieuses sauces ? » Bien sûr que si, voyons ! L'une des beautés de LA MÉTHODE SIMPLE, c'est qu'il n'y a pas de restrictions ! Tout ce que je vous demande, c'est de me dire quels sont les aliments qu'on peut manger sous leur forme originelle, sans avoir besoin de les cuire ou de leur faire subir une préparation, qui ont bon goût et qui se passent de sauce ou de tout autre assaisonnement. Pour moi, il n'y a que les fruits frais, les fruits secs et les légumes. Je ne prétends pas que vous apprécierez forcément tous les fruits et tous les légumes. Ce que je veux dire, c'est qu'il n'y a pas d'autre aliment qui soit agréable au palais humain, ou même simplement mangeable, à l'état naturel.

Réfléchissons à tout ce qu'implique la confection d'un simple casse-croûte constitué d'un toast beurré avec de la confiture. Il faut moulinier le blé, raffiner la farine. Ajouter de la levure et d'autres ingrédients, et cuire la pâte pour faire le pain. La tranche de pain est ensuite grillée. Le beurre est fait avec du lait de vache. Vous considérez peut-être le lait de la vache comme un aliment naturel. Il ne l'est que pour le veau. Le lait que nous buvons est pasteurisé, homogénéisé et réchauffé. Il est retravaillé pour donner du beurre. Qui est réfrigéré afin d'éviter qu'il ne rancisse. La confiture est faite avec des fruits cuits dans un sirop obtenu avec du sucre, lequel est lui-même raffiné et travaillé. Ça fait une incroyable succession d'opérations pour un petit en-cas de rien du tout.

« Et alors ? » me direz-vous peut-être. « Tout cela va dans le sens de l'amélioration du produit. » Vraiment ? J'ai l'impression d'entendre parler le singe savant ! Et si ces opérations ne faisaient que transformer en cochonneries des aliments aux excellentes qualités nutritionnelles ? Nous en reparlerons plus loin. Ce que je voudrais vous faire comprendre à ce stade, c'est que la nature met à notre disposition une grande variété d'aliments naturels, mais prenez tout ce que vous avez mangé au cours des derniers jours et demandez-vous si c'était vraiment des produits naturels. Vous constaterez probablement, comme moi, que vous mangez rarement quoi que ce soit sous sa forme naturelle.

Nous classons les différentes espèces d'animaux en carnivores, herbivores et omnivores. Certains, comme la chèvre, sont capables de manger à peu près n'importe quoi sans inconvénient, mais l'animal qui a le régime le plus varié, et de loin, est l'homme, ou, pour être plus précis, l'homme occidental. C'est parce que l'homme a eu l'intelligence de découvrir, attraper, piéger, cultiver, conserver, entreposer, stocker, cuire, assaisonner, raffiner et combiner une plus grande variété d'aliments que toutes les autres espèces de la planète réunies. La chèvre serait peut-être mieux équipée pour digérer des choses comme le caviar, mais elle a rarement l'occasion d'en manger.

L'homme occidental a la chance d'être au sommet de la chaîne alimentaire et d'avoir le choix entre toute une variété d'aliments nutritifs et délicieux.

Les termites se sont probablement mis à manger du bois parce que aucune autre créature n'aimait ça ou n'avait l'estomac voulu pour le digérer. C'est sur cette dernière idée que je voudrais vous demander de vous concentrer. De la même façon que la sélection naturelle modifie graduellement les caractéristiques physiques visibles des êtres vivants afin qu'ils soient mieux armés pour découvrir, atteindre ou attraper leur nourriture, les processus physiques et chimiques internes infiniment plus complexes - consistant à digérer

les aliments, sélectionner les éléments nutritifs et les extraire des déchets, distribuer l'énergie aux endroits appropriés et évacuer les résidus - ont dû évoluer et s'adapter aux changements de régime.

Les chèvres sont connues pour leur estomac à toute épreuve. Mais sur le plan de la diversification alimentaire, l'espèce humaine est hors concours. Les autres omnivores ne mangent généralement qu'une variété de nourriture à la fois, or il est fréquent que nous mangions, au cours du même repas, plusieurs plats composés de divers ingrédients auxquels sont rajoutés des sauces et des condiments. En réalité, chaque bouchée contient souvent différents types d'aliments. Une fois cette bouchée avalée, comme notre système digestif est automatisé, ce n'est plus notre problème. Il s'en est toujours sorti, autant le laisser continuer, hein ?

Imaginez que vous soyez en panne d'essence et que je vous dise : « Attendez un peu. Le moteur à explosion de votre voiture fonctionne à l'aide d'un mélange d'essence et d'air. Vous avez un seau en plastique dans le coffre. Le plastique est, comme l'essence, un dérivé du pétrole. Il n'y a qu'à découper ce seau en petits morceaux, les fourrer dans le réservoir, souffler de l'air dedans, et le tour est joué. » Me prendrez-vous pour un authentique génie ou pour un candidat à l'asile ? N'importe qui comprendrait que c'est une absurdité. Et pourtant c'est virtuellement ce que la plupart d'entre nous font à leur corps, tous les jours, leur vie durant. C'est ce que j'appelle **le syndrome du seau en plastique**.

CHAPITRE XIV

LE SYNDROME DU SEAU EN PLASTIQUE

Notre voiture, chère, chère machine... Le moindre incident et c'est la consternation. Et pourtant, notre bien le plus précieux, le véhicule dont dépendent la durée et la qualité de notre vie, nous le traitons à peu près comme une benne à ordures. Les koalas et les pandas sont menacés d'extinction par leur régime restreint, mais il ne s'ensuit pas forcément qu'un régime alimentaire varié soit une garantie de survie. Tout au contraire, cette incroyable variété entraîne la mort prématurée de millions d'individus.

Nous rangeons naïvement tout ce que nous pouvons manger en deux catégories : mangeable ou toxique. Si c'est mangeable, nous nous autorisons à l'ingurgiter sans nous demander comment notre organisme le digérera, en extraira les éléments nutritifs et évacuera les déchets.

Vous trouvez peut-être que j'exagère avec mon syndrome du seau en plastique. Eh bien, pas du tout, je vous assure. Notre système digestif est extraordinairement complexe et perfectionné.

Le processus commence avant même que nous nous mettions quoi que ce soit dans la bouche. Nous commençons par préparer notre nourriture en enlevant les parties non comestibles et/ou en la cuisant afin de la rendre plus digeste. Cette opération a donné lieu, au fil du temps, à un grand nombre d'adages et de maximes. Il y a un proverbe anglais qui dit : « Il ne faut pas prendre une plus grosse bouchée qu'on n'en peut mâcher. » Ça peut paraître évident, mais pourquoi ? On peut avaler tout rond d'assez grosses bouchées de nourriture. La réponse devient évidente quand on associe le fait de ne pas mastiquer à l'indigestion et à la constipation. Cette observation a mené à un autre dicton : « Il faut mâcher cent fois chaque bouchée » ! Avez-vous déjà essayé de mâcher cent fois un bout de banane ?

Quand nous mastiquons, nous incorporons de la salive à l'aliment, et cela joue aussi son rôle dans le processus. Le mélange est ensuite avalé et descend dans l'estomac, où les sucs digestifs poursuivent le fractionnement. Ces sucs diffèrent selon les aliments, de même que le temps et l'énergie exigés pour digérer chaque type de nourriture. Qu'elle soit convenablement digérée ou non, elle passe ensuite dans l'intestin. C'est à ce stade seulement que les éléments chimiques vitaux sont extraits pourvu, bien sûr, que la nourriture ait été convenablement digérée et que le processus de répartition des éléments chimiques et d'élimination des déchets peut commencer.

Paradoxalement, ce sont les soi-disant experts qui provoquent le syndrome du seau en plastique. On nous raconte depuis notre plus tendre enfance que nous avons besoin de protéines et de calcium pour avoir des dents, des os solides et des muscles robustes. Et quelle est la meilleure source de protéines ? C'est tellement évident : la viande, bien sûr. Alors nous mangeons de la vache. Mais est-ce tellement évident ? D'où la vache tire-t-elle ses protéines ? Elle est végétarienne. Quels sont les plus gros animaux terrestres ? L'éléphant, la girafe, l'hippopotame, le rhinocéros, le cheval, le boeuf, le gorille. Ils sont tous herbivores. Si ces prétendus experts nous recommandent de manger du muscle pour obtenir des protéines, logiquement, ils devraient nous conseiller de manger des os et des dents pour nous procurer le fer et le calcium dont nous avons besoin. En poussant le raisonnement un peu plus loin, pourquoi ne mangerions-nous pas carrément de la limaille de fer et de la craie ? Parce que ce serait ridicule. Ces prétendus experts nous conseillent donc de manger du fromage ou de boire du lait, car ils sont riches en calcium indispensable à la vie. C'est tout aussi ridicule, mais c'est moins évident. Quel est l'animal qui a les plus grandes dents ? Vous m'accorderez probablement que les défenses de l'éléphant battent tous les records. À votre avis, combien de lait et de fromage l'éléphant doit-il ingurgiter pour obtenir et conserver ces énormes défenses ? Pas une molécule. L'éléphant tire son énergie et sa force phénoménales de la verdure uniquement.

Comprendre le syndrome du seau en plastique est une étape vitale de LA MÉTHODE SIMPLE. La prochaine fois qu'un soi-disant expert vous recommandera une pilule ou un aliment spécifique pour compenser une prétendue carence en vitamines ou Dieu sait quoi, pensez au seau en plastique dans votre réservoir d'essence. Notre système digestif ne marche pas comme ça. Le carburateur de notre voiture est un

organe perfectionné, conçu pour produire de l'énergie à partir d'un mélange d'essence et d'air. Il est fait pour marcher avec un certain type de carburant ; tel est le régime préconisé. Notre système digestif est infiniment plus complexe et perfectionné que n'importe quel carburateur. Dame Nature a prévu un menu adapté pour chacune des créatures de cette planète, et si nous ignorons le menu recommandé, ou si nous le trafiquons avant de le manger, comment arriverons-nous à garder notre énergie et notre santé ?

Si vous craignez de manquer de vitamines, ou si vous vous posez des questions sur l'équilibre de votre régime alimentaire ou le décompte des calories, ne vous inquiétez pas : ce sont des problèmes fabriqués de toutes pièces par l'homme civilisé parce qu'il ne suit plus les indications de Dame Nature. Rappelez-vous toujours que la vie se maintient depuis des millions d'années sur cette planète sans se soucier de ces problèmes. Les animaux survivent dans la nature sans y penser.

Je me rends bien compte qu'il n'est pas facile de s'affranchir des conseils des nutritionnistes ou des médecins qui sont censés si bien connaître le fonctionnement du corps humain. Mais rappelez-vous la quatrième instruction que j'ai introduite par la métaphore du singe savant : si un spécialiste vous donne un conseil qui va à l'encontre des recommandations de l'intelligence supérieure qui nous a créés, il ira aussi à l'encontre de votre bon sens. Ce prétendu spécialiste pourrait aussi bien vous dire de remplir votre réservoir d'essence avec un seau en plastique !

Vous vous dites peut-être que les animaux ne font pas appel à leur bon sens, ils n'ont pas idée de la façon dont fonctionne leur système digestif et ils ont pourtant l'air de pouvoir manger toutes sortes d'aliments sans inconvénients. Alors pourquoi pas nous ? C'est exactement ce que j'essaie de vous faire comprendre. Nous n'avons pas besoin de savoir comment marche notre voiture. Nous n'avons qu'à suivre la notice du constructeur. Les animaux vivent très bien sans savoir comment fonctionne leur système digestif. D'une certaine façon, ils ont de la chance : ils ne sont pas assez intelligents pour discuter ; ils se contentent de manger ce que Dame Nature a prévu pour eux. Notre problème, c'est que nous avons été conditionnés à croire que nous en savons plus long sur ce que nous devons manger que Dame Nature. Nous avons permis à notre intelligence d'aller à l'encontre de notre instinct naturel et de se substituer à lui.

La seule raison pour laquelle il faut que vous sachiez comment fonctionne votre système digestif, c'est que ça vous permettra de comprendre qu'il serait vraiment stupide d'ignorer les recommandations de Dame Nature, et les conséquences qui en découleraient pour vous.

Quand je fumais cigarette sur cigarette, ce n'est pas la peur du cancer qui m'a fait arrêter. Je parlais du principe que si on a la chance d'y couper, c'est exactement ça : on passe au travers. Cela dit, je suis convaincu que j'aurais tout de suite cessé si j'avais vu l'effet que le tabac avait sur mon organisme. Je ne parle pas seulement de l'état de mes poumons, mais de mes artères, de l'obstruction progressive de mes vaisseaux sanguins, de l'effort incroyable imposé à mon pauvre cœur qui pompait bravement ce liquide de plus en plus visqueux dans mon système circulatoire colmaté sans rater un battement, et sans prendre une journée de vacances, ça va sans dire.

Faut-il que le corps humain soit costaud pour que ma carcasse ait résisté aux épreuves que je lui imposais ! Cela dit, jamais je n'aurais soumis mon organisme à cette torture si j'avais eu la moindre idée de l'effort auquel je le soumettais. Je n'aurais pas pu lui en vouloir de se retourner contre moi, à un moment donné de mon existence, et de me dire : « Écoute, normalement, on devrait être partenaires. Si tu te fiches de ce qui va t'arriver, pourquoi devrais-je continuer à m'escrimer ? » Mettons que vous ayez la chance de posséder une Rolls-Royce, pensez-vous que le garagiste qui l'entretient s'en occuperait bien si vous vous amusiez à verser sans arrêt de l'eau salée dessus ? Comment ? Vous n'avez pas la chance d'avoir une Rolls-Royce ? Vous possédez une machine un milliard de fois plus précieuse et plus sophistiquée : **votre corps**.

Pendant la majeure partie de ma vie, j'ai eu exactement la même attitude avec ce que je mangeais qu'avec le tabac : je me mettais la tête dans le sable. Je vivais dans l'illusion que je sacrifiais une certaine longévité en échange d'une vie plus courte, mais beaucoup plus agréable. Comment pouvais-je trouver plaisant d'être trop gros, perpétuellement fatigué et essoufflé, de souffrir tout le temps d'indigestion et de constipation, de me sentir constamment coupable et privé de tout ? J'ai du mal à l'imaginer. La seule explication que j'arrive à trouver, c'est que, comme avec le tabac, je croyais que je n'avais pas le choix : donc autant faire contre mauvaise fortune bon cœur.

Par bonheur, avec le tabac comme avec ce qu'on mange, on a le choix. Mon seul regret c'est qu'il m'ait fallu si longtemps, dans les deux cas, pour contrer les effets de la désinformation et du lavage de cerveau auquel la société m'avait si efficacement soumis.

C'est fou l'attention que nous pouvons apporter aux fluides que nous mettons dans notre voiture, alors que nous traitons notre corps comme une benne à ordures, déversant n'importe quoi dedans, sans précaution, le laissant se débrouiller, sans une seule pensée pour lui et l'immense effort que nous lui imposons. Je me

disais typiquement : «Jusque-là, ça va ! » Exactement l'attitude de celui qui, sautant du haut d'un gratte-ciel, passe devant le dixième étage.

Maintenant que j'ai acquis une certaine connaissance du mécanisme de la digestion, le mystère, pour moi, n'est pas que j'aie souffert d'indigestion et de constipation, mais que mon organisme ait survécu à la tâche à peu près insurmontable que je lui ai imposé, jour après jour, pendant plus de cinquante ans. Le corps humain est vraiment une incroyable machine ! Pourquoi nous ingéniions-nous à lui rendre la vie si dure ? Après tout, notre bien-être et notre longévité en dépendent. Nous devrions fonctionner en harmonie avec notre corps, et nous ferions mieux de l'aider à effectuer ses fonctions naturelles plutôt que de lui compliquer la tâche. Mais pour ça, nous devons acquérir quelques connaissances rudimentaires sur le fonctionnement du système.

Je ne voudrais pas avoir l'air de vous faire la morale, mais votre corps est votre bien le plus précieux. D'ailleurs, vous le savez aussi bien que moi ! Alors pourquoi faisons-nous tellement attention à notre voiture et si peu à notre corps ? Il ne nous viendrait pas à l'idée de laver la carrosserie à l'eau salée tous les jours. Alors pourquoi empoisonnons-nous, pourquoi punissons-nous notre bien le plus précieux ? Est-ce vraiment de la stupidité, ou bien, et l'explication paraît plus rationnelle, faisons-nous cela par ignorance, par négligence ? Notre voiture nous est fournie avec le manuel du constructeur, de sorte que nous savons exactement quoi faire, alors que nos habitudes alimentaires sont un salmigondis de coutumes, d'idées fausses, de mercantilisme, de bourrage de crâne, de laisser-aller, de contradictions et d'obscurantisme. Nous n'avons pas un seul guide : nous en avons des milliers.

Vous avez peut-être déjà eu l'occasion d'utiliser pour la première fois une tondeuse à gazon toute neuve ? C'est merveilleux comme les lames coupent proprement et nettement l'herbe. Il leur arrive de heurter une pierre invisible, et c'est aussi désagréable que de faire grincer les vitesses de la voiture. Nous savons que la tondeuse n'est pas faite pour couper les pierres, mais nous devons nous contenter d'essayer de les éviter.

Essayez de penser à votre corps comme à une machine conçue pour effectuer une multitude de fonctions. L'une des plus importantes est la digestion. Nous mangeons pour fournir à la machine l'énergie et le carburant qui lui permettront de marcher. Contrairement à votre voiture, votre corps se répare et s'entretient tout seul, il a juste besoin des produits chimiques nécessaires pour remplacer les millions de cellules qui meurent tous les jours. Ces produits chimiques sont aussi apportés par notre nourriture.

Tous les parents ont connu au moins une fois l'angoisse de voir un bébé ou un jeune enfant avaler une pièce, une épingle ou tout autre objet indigeste et terrifiant. Quelle est généralement l'issue ? La mort ou une opération gravissime ? Non. D'ordinaire, l'objet est miraculeusement évacué quelques jours plus tard, et tout le monde en est quitte pour sa peur.

J'imagine que c'est ce genre d'incident, conforté par le spectacle de crétins qui avalent impunément du feu, du verre pilé et même des sabres, qui nous amène à croire que nous pouvons manger à peu près n'importe quoi. Notre corps est vraiment un vivant miracle. Il surmonte ce genre d'épreuve à peu près comme votre tondeuse encaisse le heurt occasionnel avec une pierre. Mais combien de temps pensez-vous que durerait votre tondeuse si l'envie vous prenait de la passer sur une plage de galets ?

Cette idée ne viendrait à personne. Et pourtant c'est exactement ce que la plupart des citoyens des pays occidentaux font TOUS LES JOURS DE LEUR VIE à la plus précieuse machine en leur possession !

Le principe de fonctionnement du système digestif est identique à celui de n'importe quelle chaîne de fabrication : un apport régulier, en quantité voulue, des matières premières appropriées, une gestion et une distribution sans à-coups des produits et des déchets, sans interruption dans l'approvisionnement, sans surcharge, sans obstruction ou sans rupture à aucun stade du traitement.

Regardons de plus près la notice de fonctionnement de Dame Nature. Peut-être vous êtes vous déjà posé cette question : **comment les animaux font-ils la différence entre ce qui est mangeable et ce qui est toxique ?**

CHAPITRE XV

COMMENT LES ANIMAUX FONT-ILS LA DIFFÉRENCE ENTRE CE QUI EST MANGEABLE ET CE QUI EST TOXIQUE ?

J'ai dit un peu plus haut que, dans la nature, les animaux faisaient instinctivement la différence entre ce qui était bon à manger et ce qui ne l'était pas. Vous êtes-vous jamais demandé comment ils faisaient ? Après tout, c'est facile pour nous, êtres humains intelligents. Nous veillons à ne pas donner de nourriture empoisonnée à nos enfants, et si nous avons deux sous d'idée, nous mettons les produits toxiques hors de leur portée. On nous apprend ce qui est bon et ce qui est mauvais. Mais comment les animaux le savent-ils ? Mettez-vous un instant à la place de Dame Nature. Vous avez créé cette incroyable variété d'espèces. Elles ont toutes un système digestif spécialisé, conçu pour digérer un éventail d'aliments particuliers. Comment allez-vous faire pour qu'elles ne s'empoisonnent pas et qu'elles mangent ce que vous avez conçu pour elles ? L'un des moyens est de les doter de sens. Vous pourriez commencer par leur donner la vue : « Tiens, ça ressemble à de la nourriture »; puis le toucher : « Tiens, ça ressemble à de la nourriture, mais non, c'est dur comme une pierre. » Et enfin le goût et l'odorat : « Si ça a mauvais goût, si ça sent mauvais, c'est du poison. Si ça sent bon, si ça a bon goût, c'est bon à manger. Et si ça a un goût et une odeur merveilleux, c'est le menu que Dame Nature a prévu pour moi. »

Voilà qui vous paraît frappé au coin du bon sens ? Voyons, c'est tellement évident ! Alors que s'est-il passé ? Une mauvaise plaisanterie de notre Créateur ? Pourquoi a-t-Il fait que toutes ces choses si mauvaises pour nous - le tabac, l'alcool, les steaks juteux, la crème, tous ces desserts compliqués - nous paraissent tellement tentants ? Il aurait pu se débrouiller pour qu'elles aient mauvais goût, et que tout ce qui est bon pour nous ait un goût sensationnel, non ? Eh bien, j'ai de très bonnes nouvelles pour vous : **c'est exactement ce qu'Il a fait !**

C'est l'homme qui s'est fourré dans le crâne qu'il pouvait y avoir du plaisir à s'empoisonner avec la nicotine, l'alcool ou la malbouffe. La vérité dans toute sa splendeur, c'est que : **tout ce qui est bon pour vous est bon tout court.**

Dites-vous que c'est le seul but du goût ; c'est ce qui permet aux animaux, dans la nature, de savoir quoi manger. Je ne vois pas ce qu'on aurait pu trouver de plus simple et de plus ingénieux !

Vous avez sûrement remarqué comment votre chat reniflait sa pâtée, l'effleurait du bout du nez et en goûtait un minuscule fragment avant de l'engloutir ou de s'éloigner dédaigneusement comme si vous vouliez l'empoisonner ? Cette queue dressée est son moyen de vous faire comprendre ce qu'il pense de vos petits plats. L'ingratitude de cet animal m'a toujours révolté. Après tout, ce n'est pas moi qui étais allé le chercher. C'était un vagabond qui avait élu domicile chez nous, un beau jour, en attendant de trouver mieux. Il n'a jamais compris que je lui achetais les meilleures pâtées pour chats disponibles sur le marché (et, accessoirement, les plus chères). Nous étions beaucoup plus intelligents que lui, les fabricants de pâtée pour chat et moi. Nous savions tout de même mieux que lui ce qui était bon pour lui !

Comment pouvais-je être stupide au point de croire que nous pouvions, un industriel de l'agroalimentaire et moi, savoir mieux qu'un chat ce qu'il préférait ? C'était aussi logique que lorsque des hommes, si qualifiés qu'ils puissent se croire, conseillent les femmes sur la position à adopter pour accoucher.

En réalité, le système du Créateur est si perfectionné qu'il est inutile de mettre des dates limite de vente sur ses produits. Quand les aliments naturels se gâtent, ils commencent à avoir une sale tête, ils sentent mauvais et ils ont mauvais goût. La pomme pourrie en est un exemple typique.

Cela dit, je ne suis pas assez intelligent pour comprendre, dans le détail, comment le Créateur a fait son compte. En réalité, je suis tellement stupide qu'il m'a fallu quinze ans pour voir le problème, sans parler de

la solution. Comment les animaux font-ils la différence entre la nourriture et le poison ? Je pense que, si mon esprit cultivé et mon intelligence supérieure ne m'avaient empêché de poser la question, la réponse me serait apparue dans son aveuglante simplicité : **la nourriture a bon goût et sent bon ! Le poison a mauvais goût et sent mauvais !**

Le goût est l'indication majeure que quelque chose est bon à manger. L'odeur est étroitement associée au goût. Les bons cuisiniers savent que l'aspect et la consistance ont aussi leur importance. Quand une banane commence à être trop mûre, je lui trouve encore une saveur et un parfum agréables, mais l'effet est gâté par la consistance molle et flasque. Même le cinquième sens - l'ouïe - peut entrer en ligne de compte. J'aime le bruit et l'odeur délectable du bacon qui frit. Mais je n'aime pas le goût salé et je trouve l'aspect répugnant ça nage dans la graisse, et puis ça a l'air racorni et indigeste. Eh bien, je n'ai jamais pu digérer le bacon frit.

Pour qu'un aliment soit comestible, il n'est pas indispensable qu'il comble tous les sens, mais si l'un des sens se révolte : alerte ! Attention, en particulier, à tout ce qui sent bon mais n'a pas bon goût, comme le tabac et le café. C'est généralement l'indice d'une drogue qui entraîne une accoutumance, doublée d'un poison. Bien que le goût et l'odorat soient étroitement liés, il ne faut pas croire que parce qu'une odeur est flatteuse, le goût vous plaira automatiquement. Essayez de boire votre parfum préféré. Euh, non, à la réflexion, n'essayez pas !

De même que la notice du constructeur nous dit quel type de carburant mettre dans le réservoir de notre voiture, nos sens nous disent quel genre de nourriture manger. S'ils sont tous en accord, il n'y a pas de problème. Notre sens le plus important est peut-être le sixième sens. Appelez ça l'intuition, ou l'instinct, peu importe ; c'est ce qui entre en jeu quand votre esprit logique arrive à une conclusion et que votre instinct va à l'encontre de cette conclusion. Rappelez-vous que l'instinct est le résultat de trois milliards d'années de raisonnement logique, et que les animaux n'ont pas ces problèmes parce qu'ils ne raisonnent pas, eux, et doivent se fier à leur intuition. Quoi de plus logique ?

C'est pour ça que LA MÉTHODE SIMPLE vous paraîtra si facile à accepter. Pour la première fois de votre vie, dans cette histoire de poids, il n'y aura pas de conflit entre votre esprit logique et votre instinct. En réalité, la méthode explique pourquoi la logique et l'instinct sont en parfait accord, faisant table rase de la schizophrénie qui s'empare de nous dès qu'on aborde les problèmes de poids. Le doute, l'incertitude, la confusion sont levés parce que vous constatez que les aliments prévus pour que vous soyez en bonne santé et bien dans votre peau sont ceux qui ont le meilleur goût. Vous ne serez plus tiraillé entre l'envie de manger certaines choses et l'angoisse qu'elles ne vous fassent du mal.

A ce stade, je ne m'attends pas à ce que vous compreniez pourquoi les meilleurs aliments sur le plan gustatif sont aussi les meilleurs pour votre santé. Cela dit, trouver bon goût aux aliments qui font du mal n'est qu'une illusion habile, exactement comme le prétendu plaisir de fumer. Mais de même qu'il faut apprendre à marcher avant de pouvoir courir, vous devez d'abord comprendre le fonctionnement de la notice du fabricant. Je vous expliquerai le moment venu le mécanisme de l'illusion et comment y remédier. Entre-temps, je vous demande d'admettre que les produits qui ont bon goût et sentent bon sont les plus sains pour vous. C'est le message de Dame Nature, et c'est pourquoi les animaux n'ont pas nos problèmes d'alimentation.

Nous n'avons pas encore identifié les menus les plus adaptés à l'espèce humaine, mais nous avons établi les principes qui entrent en jeu lorsqu'il s'agit de décider quoi manger. Maintenant, **comment savons-nous quand commencer à manger et quand nous arrêter ?**

CHAPITRE XVI

COMMENT SAVONS-NOUS QUAND COMMENCER À MANGER ET QUAND NOUS ARRÊTER ?

Comment les industriels de l'automobile règlent-ils le problème ? Les voitures sont munies d'un indicateur de niveau de carburant assorti d'un voyant lumineux, pour les distraits qui oublieraient de regarder le cadran, et les pompes à essence sont équipées d'un système qui coupe la distribution quand le réservoir est plein.

Et Dame Nature, comment fait-elle ? Mettons-nous un moment dans la peau du Créateur. Nous avons créé cette incroyable variété d'animaux. En les dotant de sens comme le goût et l'odorat, nous réussissons à les empêcher de s'empoisonner. Mais comment faire en sorte qu'ils mangent ? S'ils ne s'alimentent pas suffisamment et/ou régulièrement, ils mourront. Pour nous, c'est facile : quand nous sommes petits, nos parents veillent à ce que nous mangions, et le temps que nous prenions notre indépendance, nous avons compris qu'il fallait se nourrir pour vivre. Nous n'avons qu'à passer au supermarché une fois par semaine, choisir quelque chose dans le réfrigérateur et le mettre dans le four à micro-ondes. Mais dans la nature, trouver de la nourriture est une occupation excessivement ardue, fatigante, dangereuse et souvent frustrante, qui exige des heures, voire des jours, de patience et, au lieu d'un bon repas, se termine trop souvent dans le ventre d'un prédateur. Alors, comment auriez-vous fait pour être sûr que les animaux se nourrissent ?

C'était tout bête : il suffisait de les munir d'un signal qui les prévient qu'ils doivent manger. Ce dispositif ingénieux s'appelle la faim. Le système est tellement bien fait qu'il leur dit aussi quand arrêter de manger : quand ils sont rassasiés.

Il ne faut pas que la simplicité de la solution nous masque l'ingéniosité du dispositif. Nous avons tendance à considérer la faim comme une sensation plutôt déplaisante, surtout quand nous avons passé des années à nous bagarrer contre les kilos superflus. En réalité, elle devrait nous valoir davantage d'heures de plaisir que n'importe quelle autre activité.

Pourquoi dis-je que la faim est un dispositif ingénieux ? Avoir faim n'est pourtant pas un état particulièrement souhaitable. Quand on vit dans le Tiers Monde et qu'on est perpétuellement affamé, je vous l'accorde. Et encore, le vrai malheur n'est pas la faim : elle se contente de vous dire que vous devez vous mettre en quête de nourriture ou vous allez mourir. C'est l'impossibilité de satisfaire ce besoin qui est la vraie difficulté. Enfin, ce livre n'a pas pour ambition de régler le problème de la faim dans le monde. Il est fait pour résoudre exactement le problème contraire.

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez vraiment eu faim ? A moins d'appartenir à une confession dans laquelle le jeûne est une pratique régulière, ça doit remonter à la dernière fois que vous vous êtes mis au régime. Combien de temps êtes-vous resté sans manger ? Un mois, une semaine, une journée ? D'accord, vous n'étiez pas en danger de mort. Quand même, de là à dire que la faim devrait être un plaisir...

Regardons ça de plus près. Qu'est-ce que la faim ? Ça marche plus ou moins comme le niveau d'essence de notre voiture. Au fur et à mesure que nous consommons de l'énergie et que les milliards de cellules de notre organisme meurent et se régénèrent, notre stock d'énergie et de consommables diminue et doit être renouvelé. Quand nous venons de faire le plein, nous ne restons pas l'oeil rivé à l'indicateur de niveau pour savoir si nous avons besoin de remettre de l'essence dans le réservoir. De la même façon, à la fin d'un repas, notre stock est de nouveau au maximum et nous sommes rassasiés pendant un moment.

Je prends mon propre exemple : en dehors du fait que je ne fais plus jamais l'impasse sur le petit déjeuner, je n'ai pas changé mes habitudes alimentaires depuis l'époque où je fumais. Après le petit déjeuner, je ne mange plus jusqu'au dîner, que je prends généralement vers six heures du soir. Vous pensez peut-être que je vais vous recommander de vous limiter, vous aussi à deux repas par jour. Pas du tout. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de restrictions. Je fais deux repas par jour, mais ce n'est pas une question de discipline ou de volonté, c'est purement égoïste : ça me convient. Déjeuner couperait ma journée de travail. La faim est la façon que la nature a trouvé de nous dire qu'il était temps de faire le plein de nourriture et d'éléments nutritifs. Il est certain que mon stock diminue progressivement entre le petit déjeuner et le dîner, et pourtant

je n'ai pas l'impression de vouloir manger en tout cas, je n'éprouve aucune sensation désagréable. Au contraire, je vous ai dit que je n'aimerais pas m'arrêter pour manger en milieu de journée. Mais ne vous inquiétez pas. Je ne suis pas en train de vous suggérer d'adopter le même mode de fonctionnement. Je vous l'ai promis, je ne vous imposerai absolument aucune restriction ! Ce que j'essaie de vous expliquer, c'est que je n'ai pas conscience d'avoir faim dans la journée.

Cela dit, s'il m'arrive de sortir pendant la journée et de sentir des odeurs de cuisine, ou si je travaille tard et que des effluves appétissants montent de la cuisine, alors cette diminution chimique, graduelle et continue dont notre corps est le théâtre toute la journée, notre vie durant, envoie un message d'alerte à mon cerveau : **Tu as faim ! Il faut que tu manges !** C'est ce qui me fait dire que la faim est un dispositif d'une merveilleuse ingéniosité. Si nous suivons le mode opératoire de Dame Nature, nous n'éprouvons aucune gêne. Au départ, nous n'avons même pas conscience d'être affamés. Et quand nous en prenons conscience, pourvu que nous puissions satisfaire notre appétit, nous jouissons de l'immense plaisir que procure la satisfaction.

La faim est un dispositif infiniment plus perfectionné que n'importe quelle jauge à essence. Dans la plupart des voitures, l'indicateur de niveau de carburant est muni d'un voyant clignotant en guise de rappel à l'ordre, et pourtant : vous connaissez beaucoup de gens qui ne sont jamais tombés en panne d'essence ? J'imagine qu'aucun de nous n'aurait passé la trentaine si la panne sèche avait été mortelle.

Cessez de voir la faim comme un mal, considérez-la comme l'amie qu'elle est en vérité.

La prise de conscience du fait que la faim n'est pas une calamité mais un système incroyablement ingénieux conçu pour nous procurer des plaisirs infinis, sans pâtir des conséquences, est la seconde, et la plus importante, des évidences primordiales dont je vous ai parlé. Elle m'apparut le jour où je fis le rapprochement entre la faim et l'envie d'une cigarette. C'était capital, parce que j'avais un blocage : J'étais convaincu qu'il était facile de s'abstenir complètement mais impossible de se restreindre, donc de contrôler son appétit, et que par conséquent ma méthode ne pouvait marcher pour les habitudes alimentaires. C'est ce qui m'a permis de faire table rase de cette idée.

La vérité dans toute sa splendeur, c'est que LA MÉTHODE SIMPLE marche encore mieux pour le contrôle du poids : il n'est pas question de vous abstenir. Vous n'avez même pas besoin de diminuer vos rations ! Vous pourrez manger à votre faim jusqu'à la fin de vos jours. Pourvu, évidemment, que vous suiviez les directives de Dame Nature et toutes les instructions.

Maintenant, imaginez que vous ne puissiez apaiser votre faim immédiatement. Elle devient alors une sensation effroyable, n'est-ce pas ? Réfléchissez : qu'éprouvez-vous quand vous avez faim ? D'accord, vous avez peut-être des tiraillements d'estomac, mais ça ne fait pas mal. Si vous éprouvez une certaine souffrance, elle est purement psychologique. Dans la nature, les animaux sont censés s'affoler quand ils ont faim. Comme ça, on peut être sûr qu'ils chercheront à manger le plus vite possible. Mais nous pouvons utiliser notre intelligence pour retourner la situation. Si vous commencez à broyer du noir parce que vous ne pouvez manger tout de suite, là, évidemment, ça n'ira pas. Mais si vous voyez les choses telles qu'elles sont en réalité : plus votre repas se fera attendre, plus vous aurez d'appétit et plus vous prendrez de plaisir à manger quand vous en aurez enfin la possibilité, alors le retard même, apporté à la satisfaction de votre appétit, deviendra un plaisir.

J'ai dit que les aliments qui avaient le meilleur goût se trouvaient aussi être les meilleurs pour vous. Il n'est pas possible de comprendre ça si on ne comprend pas **l'association entre la faim et le goût.**

CHAPITRE XVII

L'ASSOCIATION ENTRE LA FAIM ET LE GOÛT

Les Français passent généralement pour les champions du monde des plaisirs de la table. Ce n'est pas un hasard si, au début du repas, le Français dit « Bon appétit ! » Il ne vous souhaite pas de manger de bonnes choses, il espère que vous avez vraiment faim ! C'est comme s'il vous disait : « Allez, profitez-en bien ! ».

Je note cela pour vous faire comprendre qu'on n'apprécie pas ce qu'on mange si on n'a pas faim. Vous avez peut-être du mal à accepter cette idée. Pour des tas de gens, les choses sont soit bonnes, soit mauvaises. Voyons cela. Quel est votre plat préféré ? Essayez d'en manger non pas une ou deux assiettes, mais plusieurs d'affilée. Non seulement vous serez malade, mais vous n'en supporterez plus le goût ! En réalité, vous n'avez même pas besoin de faire l'expérience. Personnellement, depuis que j'ai vu Paul Newman manger tous ces neufs durs dans Luke la main froide, je n'en ai plus jamais mangé de ma vie ! Réfléchissez, il vous est sûrement déjà arrivé de vous rendre malade en abusant d'un plat trop riche.

Si, comme moi, vous aimez la cuisine indienne, vous connaissez la bonne odeur et le bon goût du curry quand on a faim. S'il vous est arrivé de trop en manger, vous savez aussi que l'odeur qui vous faisait saliver cinq minutes plus tôt peut devenir parfaitement écoeurante. Surtout si vous êtes assis près des cuisines et que vous êtes assailli par les relents de tous ces plats qui vont et viennent. Une fois, j'avais mangé au lit la moitié d'un plat chinois à emporter, et quand je me suis réveillé devant le plateau oublié dans la chambre. Je n'ai plus mangé chinois pendant des mois.

Les choses n'ont bon goût que lorsqu'on est affamé. Restez trop longtemps sans manger, et même une brochette de rat vous paraîtra délectable. Vous avez peut-être du mal à le croire, mais tous ceux qui ont connu la faim savent combien c'est vrai. On en a même vu manger de la chair humaine. Par bonheur, la plupart des Occidentaux n'auront pas à en faire l'expérience. Mais il y a assez de gens qui meurent de faim sur la planète pour le confirmer ; ceux qui ont la chance d'attraper un rat, du moins.

C'est très bien montré dans Papillon. En arrivant sur l'île du Diable, Steve McQueen trouve un cafard vivant dans son bol de gruau et le jette, dégoûté. Comme on le comprend ! Qui n'a, un jour ou un autre, trouvé dans son assiette une chose dont ce n'était pas la place ? Trois mois plus tard, Steve McQueen essaie d'attraper les cafards pour les manger. On a du mal à s'imaginer réduit à de telles extrémités. D'ailleurs, ce n'est même pas la peine d'essayer ; vous pouvez vous fier au témoignage de gens qui se sont trouvés dans ce genre de situation.

Rappelez-vous que le vrai plaisir de manger est apporté par la satisfaction de la faim. La sixième instruction est donc : **Ne mangez pas si vous n'avez pas faim. Ce que vous mangez ne sentira bon et n'aura bon goût que si vous avez faim !**

Je me doute bien que tout le monde ne sera pas d'accord. Certains m'objecteront que le rituel du repas constitue déjà un immense plaisir. Quoi de plus agréable que de manger en bonne compagnie, dans une atmosphère plaisante, au milieu d'un décor raffiné ? Je vous l'accorde, le rituel en lui-même peut être agréable, mais le plaisir n'est pas forcément lié au contenu de votre assiette. Je fais partie de ces gens qui, placés devant l'alternative : faire un mauvais repas en bonne compagnie ou un bon repas en mauvaise compagnie, opteront à chaque fois pour la bonne compagnie. Aller dîner avec des amis est l'une de mes distractions préférés, mais si je veux être sûr de bien manger, je reste chez moi.

Le lavage de cerveau nous a si bien fait perdre de vue les raisons pour lesquelles nous mangeons que nous mettons un point d'honneur à finir notre assiette à chaque étape du repas. Si vous vous en tenez au principe qui consiste à ne manger que lorsqu'on en éprouve le besoin et à s'arrêter quand on a apaisé sa faim, non seulement vous apprécierez tous vos repas mais encore vous aurez réglé votre problème de poids. Permettez-moi toutefois d'insister : j'ai bien dit « quand on a apaisé sa faim » ; je n'ai pas parlé de gourmandise ou de glotonnerie. Avez-vous l'impression que cela vous prive de quelque chose ?

Réfléchissez. Est-ce vraiment une privation ? Comment pourriez-vous avoir encore envie de manger si vous êtes rassasié ? Mettez-vous bien ça dans la tête : **manger est un plaisir ; trop manger est une vilaine habitude.**

Là, permettez-moi de marquer une petite pause. J'entends déjà vos hurlements de protestation. Serais-je l'un de ces sermonneurs qui tentent d'enlever tout plaisir à la vie ? Serais-je en train de vous dire que manger ne présente aucun réel plaisir, en dehors de la suppression de cette sensation appelée « faim », que ça reviendrait exactement au même que de mettre des chaussures trop petites rien que pour avoir le plaisir de les retirer ? C'est exact. Mais ne vous laissez pas abattre. C'est une très bonne nouvelle, en réalité. D'ailleurs, je n'ai que des bonnes nouvelles pour vous. Rappelez-vous ce que je vous ai promis !

Porter des chaussures étroites peut être très désagréable, mais notre Créateur a ainsi conçu la faim que nous n'en souffrons aucunement tant que nous n'en avons pas conscience, et nous pouvons profiter de l'authentique plaisir de l'apaiser plusieurs fois par jour, toute notre vie durant. Qu'y a-t-il de désagréable là-dedans ? C'est ce genre de constatation qui me fait penser que, quel que puisse être celui, système ou esprit, qui nous a créés, il tenait à ce que nous profitions de la vie et nous n'avons qu'à nous en prendre à nous-mêmes si nous n'y arrivons pas.

L'association entre le goût et la faim joue un rôle important dans nos habitudes alimentaires. Comme la plupart des choses dans l'existence, c'est une arme à double tranchant. Tous les êtres vivants - ça vaut pour nous - ont un ou plusieurs mets préférés, et tant qu'ils en trouvent en quantité suffisante, ils ne voient pas pourquoi ils en changeraient. C'est peut-être le moment d'écarter une autre crainte fréquente quand on envisage de modifier son comportement alimentaire - la crainte de ne plus pouvoir profiter de l'un des grands bienfaits de la civilisation moderne : **l'incroyable débauche alimentaire.**

CHAPITRE XVIII

L'INCROYABLE DÉBAUCHE ALIMENTAIRE

L'une des conséquences positives de l'ingéniosité humaine est l'énorme diversification de l'offre à laquelle nous sommes arrivés dans le domaine de l'alimentation, des boissons et du tabac. Les fumeurs peuvent opter pour la cigarette, la pipe, le cigare, la chique, la gomme, le patch ou le spray nasal. Et dans chacune de ces catégories, ils ont encore le choix : entre cinq marques de patches, par exemple, ou cinq mille marques de cigarettes. Il en va exactement de même pour l'alcool. Les décoctions dans lesquelles on peut en trouver se comptent, au sens propre du terme, par milliers.

Nous considérons cette énorme diversification comme un grand bienfait, et pourtant, le curieux paradoxe, c'est que, pour s'administrer leur nicotine, la plupart des fumeurs s'en tiennent à une seule catégorie de produits et même à une unique marque de cette catégorie. Ça n'a pas l'air de les perturber. Tout au contraire, ils sont plutôt ennuyés quand ils ne peuvent obtenir leur marque habituelle. Les amateurs d'alcool ont aussi tendance à privilégier un label plutôt qu'un autre. C'est probablement la torture que nous endurons quand nous nous mettons au régime qui impose à notre esprit l'idée que cette grande variété de nourriture est absolument essentielle à notre plaisir. Eh bien, de la même façon que nous nous en tenons souvent à une marque fétiche de boisson ou de cigarettes, ne mangeons-nous pas un peu toujours la même chose ?

Cette grande diversité est plus apparente que réelle. Je reprends pour exemple une personne que je connais bien : moi. Au petit déjeuner, je prenais un bol de céréales. Toujours les mêmes. Il m'arrivait d'en avoir assez et d'en changer pour une autre marque, que je mangeais, tous les matins, pendant je ne sais combien de temps. C'était peu varié, c'est le moins qu'on puisse dire, mais ça ne me gênait pas. Je pense que la plupart des gens apprécient de manger tous les jours la même chose. Peu importe que nous préférions les flocons d'avoine, le petit déjeuner continental ou le buffet garni ; nous sommes assez routiniers.

Même aux autres repas, nous n'exerçons pas un choix aussi vaste que nous le pensons. Ça m'est apparu un soir, alors que je regardais le menu de mon restaurant favori un restaurant indien. Il est typique, d'ailleurs, que le meilleur restaurant d'Angleterre soit situé dans un coin perdu, derrière un parc, où personne n'ira le chercher.

Pourtant, le restaurant était bourré, ce soir-là. Nous nous demandions, Joyce et moi, ce que nous allions manger, lorsque Malik, le propriétaire, énonça calmement les plats que nous allions commander. Il lui était manifestement apparu depuis plusieurs séances que nous prenions toujours la même chose. Je ne m'en étais pas rendu compte ! Et je compris, à cet instant, que je faisais exactement pareil dans mes restaurants chinois et italien préférés. J'épluchais soigneusement la carte et je finissais par commander exactement le même menu que toutes les autres fois.

Pourtant, n'avons-nous pas été conditionnés à manger toute une variété d'aliments différents, en partie pour nous assurer un régime équilibré, et en partie afin que nous ne nous lassions pas de consommer toujours la même chose ? N'est-il pas tout aussi vrai que, lorsque nous parcourons la carte du restaurant, nous ne faisons que choisir ce que nous préférons ? En d'autres termes, nous choisissons notre menu favori. Il est vrai aussi que nos préférences peuvent être affectées par de nombreux facteurs, comme le temps ou notre appétit, et que l'offre peut varier d'un repas à l'autre, ou d'une année sur l'autre. Il n'y a rien de mal à ça. Il n'y a rien de mal non plus au fait de manger la même chose à tous les repas, pourvu, évidemment, que notre alimentation nous apporte l'énergie et les éléments nutritifs qui nous rendent heureux et en bonne santé. En réalité, il faudrait être un peu stupide pour choisir autre chose que ses plats préférés, s'ils sont disponibles, non ?

Vous craignez peut-être de finir par vous lasser même de ce que vous préférez, si vous le mangez tous les jours. Pas de problème, vous pouvez toujours varier si vous voulez, exactement comme il m'arrive de

changer de céréales au bout d'un moment. Cela dit, j'imagine que l'une des raisons pour lesquelles nous mangeons une telle variété de choses différentes, c'est que nous ne mangeons pas ce que nous préférons ; nous absorbons plutôt de la malbouffe. Les fabricants de nourriture pour animaux n'arrêtent pas d'inventer des spécialités aux quelles mon chat est censé ne pas pouvoir résister. Personnellement, j'aurais du mal à les avaler. Et mon chat aussi. Pourtant, allez savoir pourquoi, il semble ne jamais se lasser des souris et des hirondelles.

Alors, une fois pour toutes, tordons le cou à cette crainte : LA MÉTHODE SIMPLE ne restreindra pas votre choix. Vous continuerez à faire les repas que vous préférez, que ce soit le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter ou le dîner, et que vous mangiez chez vous ou au restaurant. La seule différence, c'est que vous ferez les repas que vous appréciez vraiment, et pas ceux qui vous coûtent trois fois le prix qu'ils valent et qu'on vous a simplement conditionné à croire que vous aimiez. Vous mangerez aussi des plats qui vous donnent de l'énergie et de la joie de vivre, et non des choses qui font exactement le contraire !

Ce qui m'amène à un aspect essentiel de LA MÉTHODE SIMPLE : **la marge de malbouffe.**

CHAPITRE XIX

LA MARGE DE MALBOUFFE

Les animaux en liberté mangent toujours leur aliment préféré, à condition bien sûr de pouvoir se le procurer. Or la nature est ainsi faite qu'il n'est pas toujours disponible. Si Dame Nature les avait programmés pour ne manger que le menu idéal pour eux, ils ne se nourriraient pas souvent. La nature les a donc dotés d'un système de secours : si vous avez vraiment très faim, vous finirez bien par tomber sur l'aliment qui figure en seconde ou en troisième position sur la liste de vos mets favoris, et votre survie sera assurée.

J'ai dit que c'était une arme à double tranchant. Prenons le cas du gorille, par exemple. L'aliment préféré du gorille, ce sont les fruits. Quand il n'y a pas de fruits, il mange d'autres végétaux pour survivre. Mais il ne devient pas obèse pour autant, et il ne souffre pas non plus des nombreux problèmes digestifs qui affligent l'être humain. C'est une bonne nouvelle pour nous. Ça veut dire que Dame Nature a prévu une large marge d'erreur, et que, pourvu que notre alimentation comprenne ce qui est prévu pour nous, nous pouvons continuer à ingurgiter de grandes quantités de malbouffe sans dégâts. Cette « marge de malbouffe » est un élément très important de LA MÉTHODE SIMPLE. Ça veut dire qu'il n'y a pas de contraintes strictes. Vous n'aurez jamais à vous dire : « Je n'ai pas le droit de manger ceci ou cela. » Je reviendrai plus en détail sur cette « marge de malbouffe ».

Je dois vous expliquer que lorsque j'utilise le terme « malbouffe » Je ne l'emploie pas dans le sens où l'entendent les nutritionnistes, mais par rapport au contexte de la nature. Rares sont les nutritionnistes qui rangeraient le lait ou le fromage dans la malbouffe, et pourtant, ce n'est pas autre chose, ainsi que je vous l'expliquerai plus loin.

Le danger de cette marge d'erreur est que, alors que les gorilles et les autres animaux reviennent à leur régime préféré dès que c'est possible, la civilisation occidentale en est arrivée au stade où la malbouffe devient notre régime normal pratiquement depuis le jour où nous disons adieu au lait maternel.

Il me vient soudain à l'esprit que mes fréquentes allusions à l'éléphant, au gorille et à tous ces animaux sauvages risquent de susciter dans votre esprit des visions d'un dîner de gala composé de lambeaux d'écorce arrachés au tronc des cocotiers du jardin. Ce n'est pas du tout ça. Par bonheur, l'humanité est ingénieuse. À partir de maintenant, nous allons appliquer notre ingéniosité à la mise en valeur du vrai menu idéal au lieu de la mettre au service de notre destruction, en masquant la malbouffe afin de la faire passer pour le fin du fin.

J'ai énoncé, un peu plus haut, un paradoxe : « Je mange déjà autant de mes aliments préférés que je veux, et c'est bien pour ça que je suis en surpoids. S'il faut que je modifie mes habitudes alimentaires, je ne vais plus pouvoir manger autant de mes plats préférés que je voudrais. » N'oubliez pas que vous vous êtes engagé à faire preuve d'ouverture d'esprit ! De même que je vous ai donné pour instruction de ne pas saboter vos chances par avance en vous fixant un objectif de poids basé sur des données erronées, je vais maintenant vous demander de ne pas décider par avance de vos aliments préférés.

Eh bien, regardons ça de plus près : **nos aliments préférés.**

CHAPITRE XX

NOS ALIMENTS PRÉFÉRÉS

Il est clair que, pour être sûre que nous mangerions ce qui nous réussit le mieux, Dame Nature a fait en sorte que nous trouvions ça bon. Cela dit, nous avons tendance à prendre le goût comme une réalité objective. Un aliment donné a bon goût, mauvais goût, ou entre les deux. Nous acceptons sans nous poser de question que des individus différents aient des goûts différents. Maintenant, je voudrais que vous vous posiez la question : pourquoi ?

Pensez-vous que c'est un hasard si les Chinois aiment le riz, si les Italiens préfèrent les pâtes et si, avant que ces aliments n'arrivent chez nous, nous avions un faible pour le pain et les pommes de terre ? Pensez-vous que c'est un hasard si la cuisine de notre mère est la meilleure du monde ? Où l'explication la plus plausible ne serait-elle pas que nous avons tendance à apprécier particulièrement la nourriture à notre disposition ?

Vous croyez peut-être que vos aliments préférés sont moins une question de choix que de saveur. Si un aliment particulier a bon goût, il vous plaît. Sinon, vous n'aimez pas ça. Si les aliments sont intrinsèquement soit bons soit mauvais (je me place du point de vue gustatif), comment se fait-il que notre goût évolue avec le temps ? Pourquoi parlons-nous de « goût acquis » au sujet de certains aliments ? Comment peut-on acquérir un goût si les aliments ont intrinsèquement soit bon goût, soit mauvais goût ? Si quelque chose était mauvais, pourquoi, au nom du Ciel, pourrions-nous avoir envie de nous mettre à l'apprécier ?

C'est certain, Dame Nature a fait en sorte que nous mangions les aliments qui ont la meilleure saveur. C'est ce qui était prévu. Il est aussi évident que Dame Nature a fait en sorte que nous « acquérions » le goût d'aliments de second choix quand le premier choix n'était pas disponible. Tout plutôt que de mourir de faim. Mais elle n'avait sûrement pas prévu que nous nous en tiendrions au second choix alors que le premier choix était disponible, et mon petit doigt me dit que vos aliments préférés d'aujourd'hui sont moins une question de choix ou de goût que de conditionnement et de lavage de cerveau.

Voyons un peu ça. Si le goût est une donnée objective, pourquoi le nôtre change-t-il avec le temps ? Je vais vous parler du régal des petits enfants anglais : le Jello, cette espèce de bave martienne gélifiée, sucrée, rose, verte ou d'une autre couleur médusante.

Le lavage de cerveau entrepris dès l'enfance se poursuit à l'âge des goûters d'anniversaire par les menaces rituelles : « Tu n'auras pas de gâteau tant que tu n'auras pas fini tes sandwiches. » Mais quel est le régal absolu après les sandwiches et le gâteau ? Le Jello.

Ah, il fallait le voir trembler sur l'assiette... Oh, ces merveilleux souvenirs d'enfance ! Et pour quatre sous, parce que le Jello n'est pas cher. Eh bien, je suis à fond pour tout ce qui peut ajouter du plaisir à l'existence, qu'on ait cinq ans ou quatre-vingt-dix ans, mais en donnant de la gélatine sucrée à nos enfants et en les persuadant que le Jello est le régal suprême, ne participons-nous pas au lavage de cerveau ?

Pourquoi les petits enfants anglais aiment-ils tant le Jello ? Pourquoi mon premier repas chinois, mon premier curry d'agneau m'ont-ils levé le cœur ? Pourquoi sont-ils devenus mes plats préférés, il y a déjà longtemps de ça ? Vous avez sûrement rencontré des gens qui ne pouvaient se passer de mettre trois cuillerées de sucre dans leur café, et qui ont complètement renoncé au sucre (une semaine plus tard, quand vous en avez mis, par inadvertance, une demi cuillerée dans leur tasse, ils ont recraché le tout sur votre plus beau tapis, comme si vous vouliez leur faire avaler de l'arsenic).

C'était la troisième des trois évidences primordiales, et c'est aussi la septième instruction : **Ne soyez pas esclaves de vos papilles !**

On finit par apprécier le goût de tout ce qu'on mange régulièrement, alors pourquoi ne pas apprendre à apprécier les aliments qui sont bons pour nous, plutôt que le contraire ?

Vous avez peut-être du mal à accepter cette idée. Certains d'entre vous se disent déjà que je vais leur faire manger de l'herbe à lapins jusqu'à la fin de leurs jours. Pas du tout. L'un des avantages de LA MÉTHODE SIMPLE, c'est qu'elle n'implique absolument aucune restriction : vous pourrez manger rigoureusement tout

ce que vous aimez. Cela dit, même si vous mangiez de l'herbe à lapins jusqu'à la fin de vos jours, ce ne serait pas un problème, vous en mangeriez parce que ce serait votre aliment préféré.

Si le goût peut changer, comment pouvez-vous être sûr que je ne suis pas en train d'essayer de vous conditionner à penser que les aliments les plus appropriés pour vous sont ceux qui ont le meilleur goût ? Comme je vous l'ai déjà expliqué, si le goût peut évoluer, c'est pour vous permettre de survivre. Le goût est un fait. Je vous expliquerai, en temps utile, comment l'homme intelligent s'est laissé embobiner à croire que la malbouffe était bonne.

La vérité, c'est que nos habitudes alimentaires sont la résultante d'un incroyable salmigondis d'ignorance, de désinformation, de lavage de cerveau et de stupidité crasse, qui n'a pas grand-chose à voir avec le choix ou le goût.

Cela dit, si le lavage de cerveau a déformé nos sens, comment pouvons-nous savoir quels sont les aliments qui ont vraiment le meilleur goût ? Le lavage de cerveau et l'incroyable variété d'aliments disponibles dans la société occidentale compliquent vraiment les choses. Si le conditionnement a eu pour effet d'anéantir notre instinct naturel, comment allons-nous faire pour utiliser ledit instinct ? Eh bien, il n'a pas été anéanti par le lavage de cerveau, il n'est que perturbé. Tous les fumeurs savent, avant d'allumer leur première cigarette, qu'il y a quelque chose de mal, d'antinaturel dans le fait de fumer. Le goût détestable de la première cigarette ne détruit pas cette image ; tout au contraire, il la renforce. Mais en même temps, l'accoutumance alliée au conditionnement massif nous trouble et nous maintiennent prisonniers.

C'est exactement la même chose avec nos habitudes alimentaires. Notre instinct naturel est toujours là, mais il est brouillé par le lavage de cerveau. La plupart des arguments que j'avance, vous les connaissiez. Vous saviez déjà que l'éléphant est le plus gros mammifère terrestre, qu'il est herbivore, qu'il n'a pas besoin de manger de viande pour avoir ces os et ces muscles imposants. Vous saviez déjà qu'il n'a pas besoin de boire du lait ou de consommer du fromage pour trouver le calcium qui lui permet d'obtenir ces énormes défenses. Je me contente d'essayer de mettre de l'ordre dans la confusion. C'est toute la beauté de la méthode : une fois que vous aurez déblayé les toiles d'araignée, ce ne sera qu'une question de bon sens. Tout ce que je vous dis, vous le saviez déjà instinctivement. Les animaux n'ont pas tous ces problèmes. Eh bien, nous allons faire appel à eux pour nous confirmer ce que nous savons d'instinct ! Mais nous devons d'abord comprendre pourquoi nous avons perdu cet instinct.

Quand cela a-t-il commencé à déraper ?

CHAPITRE XXI

QUAND CELA A-T-IL COMMENCÉ À DÉRAPER ?

Depuis que la vie est apparue sur la planète, les différentes espèces, et, au sein d'une même espèce, ses divers représentants, se livrent un combat sans merci pour gagner leur chère. Dame Nature les a munis de dispositifs ingénieux afin de leur permettre de survivre aux périodes de disette. L'hibernation et le stockage des cacahuètes par l'écureuil en sont deux exemples classiques. Si les insectes grégaires comme les fourmis et les abeilles s'en sortent si bien, c'est en partie grâce à leur capacité à faire des réserves.

Si l'espèce humaine est la plus performante de la planète, c'est qu'elle ne s'est pas contentée de mettre son intelligence supérieure et son ingéniosité à profit pour chasser, cueillir, cultiver et exploiter une incroyable variété d'aliments ; elle a su, aussi, trouver les moyens de les conserver et de les entreposer.

Cela dit, le fait de garder la nourriture présente un inconvénient majeur. Si vous ne la mangez pas, d'autres le feront - les bactéries, pour être plus précis. Les bactéries, que nous avons tendance à considérer comme une vraie plaie, ont tout autant le droit que nous de profiter de la vie sur cette planète, et comme nous, elles n'apprécient rien tant que de faire un bon repas. Nous devons les empêcher de nous priver de notre pitance si chèrement gagnée, et donc la conserver, ce qui implique de la faire cuire, la raffiner, la congeler, la fumer, la mettre en bocal, dans le vinaigre ou la saumure, la sucrer et/ou la lyophiliser. C'est-à-dire, en fin de compte, la rendre immangeable ou au moins peu appétissante pour les bactéries.

Si notre nourriture n'est pas assez bonne pour des microbes, je ne vois pas comment elle pourrait l'être pour nous ! N'importe quel matelot du temps jadis vous dirait que les conserves n'étaient qu'une solution à court terme destinée à permettre de survivre à un long voyage. Tous les marins savaient que c'était un pis-aller qui les exposait à diverses maladies (dont le scorbut et le rachitisme). Ils veillaient aussi à s'alimenter normalement quand ils touchaient terre.

Cela dit, au fur et à mesure que la civilisation progressait et que, explosion démographique oblige, la population quittait les campagnes pour s'installer en ville, l'approvisionnement en nourriture fut peu à peu transféré de la famille ou de l'individu à d'énormes conglomerats motivés par le profit.

La majorité de la population manquait souvent de fruits frais - c'était un luxe. Cette carence leur occasionnait souvent des problèmes de santé. Je suis né dans une famille de la classe ouvrière, et je me rappelle très bien que, quand j'étais enfant, à Noël, j'avais au moins une orange, une mandarine et des fruits secs. Comme le poulet, les fruits secs étaient une friandise réservée à la période de Noël.

Je trouve plutôt triste que les chaînes de rôtisseries et les conglomerats du secteur agro-industriel, comme Kentucky Fried Chicken, aient banalisé la dégustation du poulet et qu'on en mange maintenant toute l'année. Pourquoi le poulet est-il devenu si populaire depuis quelques années ? Et si c'était en réaction à la psychose qui entoure la consommation de viande rouge ? Comme nous avons du mal à nous soustraire au conditionnement auquel nous avons été soumis toute notre vie, nous nous disons : « Je sais bien que la viande rouge est mauvaise pour moi, alors je fais un compromis : j'en mange de la blanche. » Ce qui revient à dire : « Je n'ai pas envie de perdre une jambe, alors je consens à la perte de quelques orteils », vous ne croyez pas ?

Nous sommes devenus complètement dépendants des supermarchés, des congélateurs et des plats tout préparés. En même temps, nous subissons depuis notre naissance le matraquage publicitaire des multinationales de l'agro-industrie qui nous conditionne à croire que ces aliments nous sont extraordinairement bénéfiques, et que nous ne pourrions vivre sans.

Réfléchissons seulement à ce qui se passe quand nous transformons les aliments. La forme de transformation la plus commune est la cuisson. Quand on porte un produit naturel à une température de cinquante degrés, on tue toutes les bactéries, mais aussi tous les éléments nutritifs. On en fait littéralement

un aliment mort. En même temps, on lui fait subir une modification désastreuse. Tous les aliments contiennent une certaine proportion d'eau. La cuisson provoque l'évaporation de ce précieux liquide.

Quand le fœtus est dans le ventre de sa mère, l'oxygène et les éléments nutritifs indispensables à la vie lui sont fournis exclusivement par un liquide : le sang maternel. Après la naissance, l'enfant vit pendant quelques mois grâce à un autre liquide : le lait maternel. Quand on sèvre un bébé, on l'habitue à prendre des aliments solides. À partir de ce moment-là, pour nous, manger veut dire ingurgiter des aliments solides et boire, absorber des liquides. Mais le bébé ne passe pas immédiatement du lait maternel au steak frites. La nourriture solide à laquelle on l'habitue au moment du sevrage est essentiellement composée d'eau, comme les compotes de fruits et les purées de légumes.

L'eau est le principe vital de Dame Nature. Le chêne dont je parle au chapitre VIII tire sa force et sa puissance considérables des sels minéraux et des éléments nutritifs exclusivement apportés par l'eau. Même l'homme reconnaît les bienfaits du liquide. Ce n'est pas un hasard si nous utilisons, pour l'alimentation et l'entretien de notre véhicule, des produits liquides comme l'essence. La richesse en eau des aliments demeure un principe important tout au long de notre vie. Les aliments à faible teneur en eau sont difficiles à mâcher, à avaler et à digérer. Les éléments nutritifs qu'ils contiennent sont difficilement assimilables, et l'évacuation des déchets et des toxines qu'ils contiennent n'est pas facile non plus. Pensez au syndrome du seau en plastique. Le fait est qu'on survit beaucoup plus longtemps sans manger que sans boire. Alors, ne croyez-vous pas que les aliments riches en eau doivent avoir une meilleure valeur nutritive ?

Le vrai problème avec nos habitudes alimentaires, c'est que, au lieu de suivre la notice du constructeur et de consommer ce que notre Créateur a prévu pour nous, nous ingurgitons essentiellement des produits conçus et fabriqués par l'homme. Autant laisser le soin à un singe savant de concevoir le carburant et le lubrifiant que nous mettons dans notre voiture. Pas étonnant que nous ayons des problèmes de poids et toutes sortes d'ennuis digestifs. Nous pouvons tirer un coup de chapeau à l'incroyable sophistication de notre corps. Faut-il qu'il soit costaud pour réussir à surmonter tout ça, tout ce temps !

Quels sont donc les aliments à la fois les mieux adaptés à notre système digestif et les meilleurs sur le plan gustatif ? Malgré des générations de conditionnement, nous ne pouvons ignorer les indices de ce que Dame Nature a prévu pour nous. Éliminons d'abord deux grands groupes d'aliments qu'elle n'avait manifestement pas l'intention de nous voir manger. Le premier est **la viande**.

CHAPITRE XXII

LA VIANDE

Par « viande », j'entends la chair de tous les animaux, oiseaux et poissons, y compris les fruits de mer. On a du mal à imaginer conditionnement plus efficace que le lavage de cerveau qui mène à la consommation de viande. Tout y passe : les menaces faites aux pauvres familles « Est-ce que vous mangez assez de viande ? » -, le matraquage publicitaire et des slogans comme « suivez le boeuf ».

Traditionnellement, le dimanche on se met sur son trente et un. Dans le temps, grâce au bon roi Henri, on mettait la poule au pot, ce qui passait à l'époque pour une grande conquête : on pouvait enfin manger de la viande une fois par semaine. Que préparons-nous pour le plus important repas de l'année ? La dinde ou l'oie de Noël...

Je vous fais peut-être saliver. Je compatis. Il est difficile de croire que les bienfaits apportés par la viande sont à peu près nuls et largement surpassés par les inconvénients. Quant au goût, il y a peu d'aliments qui en aient moins que la viande. En réalité, on aurait du mal à imaginer un aliment moins approprié pour l'homme. C'est difficile à croire, mais considérons quelques faits indéniables.

Nous avons déjà fait voler en éclats le mythe selon lequel il faudrait manger de la viande pour avoir des protéines. Les animaux terrestres les plus gros et les plus forts sont tous des herbivores. « Ah ah ! » vous entendez-vous dire, « et qui est le roi de la jungle ? Le lion, qui est carnivore ». Encore une légende usurpée. Le lion passe peut-être pour le roi de la jungle, mais il est loin d'être aussi fort que l'éléphant, et si vous pensez qu'il déborde d'énergie, je vous signale d'abord qu'il dort vingt heures par jour (alors que l'orang-outan, qui ne consomme pas de viande, ne dort que six heures), ensuite que sa prétendue énergie, ce n'est pas de la viande qu'il la tire.

D'accord, il est carnivore, mais il préfère ne pas manger de viande. Il lui arrive de tuer des léopards et des singes, mais il ne les dévore généralement pas. La loi de la nature, c'est que les carnivores ne mangent pas de carnivores. La prochaine fois que vous verrez, dans un documentaire, un lion ou un autre félin en train de tuer une proie, vous remarquerez que le mâle dominant du troupeau commence par ouvrir l'estomac de la proie pour manger le contenu. C'est de là que le lion tire ses protéines : de la végétation absorbée par les herbivores.

Après le contenu de l'estomac, le lion opte pour les organes comme le coeur, le foie, les reins, les intestins, les poumons et le cerveau. Les muscles viennent en dernier, juste avant les os. En réalité, ce sont généralement les créatures du bas de l'échelle, comme les hyènes et les vautours, qui finissent la viande. C'est l'une des raisons pour lesquelles ils ont l'air déshydratés et si vilains.

Il est difficile d'accepter que nous n'avons pas été conçus pour consommer de la viande. Allons, un peu de bon sens : si vous deviez manger de la viande crue, vous n'arriveriez pas à la mâcher, et encore moins à la digérer. Il nous arrive déjà d'avoir du mal à la mâcher même quand elle a été cuite. Nous n'avons pas le système et les sucs digestifs nécessaires pour digérer la viande, en extraire les éléments nutritifs et éliminer les déchets. Il est vrai que les Japonais mangent du poisson cru. Mais ils le coupent en tout petits morceaux, le font mariner et l'assaisonnent. Qu'ils en raffolent ou non, ce que j'ignore, la coutume ne s'est pas étendue au reste du monde, à quelques rares exceptions près.

N'oubliez pas que faire cuire la viande est une innovation relativement récente dans l'histoire de l'espèce humaine, et que l'évolution peut mettre des milliers d'années à adapter les processus digestifs aux changements de conditions de vie.

La viande n'apporte pratiquement aucune énergie. Celle-ci est fournie par les hydrates de carbone, or la viande en contient très peu. De plus, elle est à peu près dépourvue de l'ingrédient primordial, essentiel à la santé et à la digestion : les fibres !

Quand vous mangez de la viande, pensez aux animaux qui s'en nourrissent : les hyènes, les vautours, les crocodiles. Les vautours sont à peu près incapables de voler, ils doivent profiter des courants ascendants

pour rester en l'air, et quand ils se sont goinfrés, c'est à peine s'ils arrivent à prendre leur essor. Les crocodiles passent le plus clair de leur temps à peu près immobiles, à terre ou dans l'eau. Les uns et les autres ont l'air desséchés et sont d'une laideur extrême.

Vous croyez peut-être que nous faisons cuire la viande pour en améliorer le goût. Si elle était vraiment bonne, une fois cuite, pourquoi y rajouterions-nous de la sauce ou des condiments ? Nous faisons cela non pour en souligner le goût mais pour donner un peu de saveur à ce qui n'en a pas, voire pour masquer un mauvais goût. Nous faisons cuire la viande pour deux raisons importantes : d'abord parce que nous sommes incapables de l'ingurgiter crue. Ensuite, pour tuer les bactéries pathogènes, car la viande pourrit très vite. Même la viande froide a été préalablement cuite. L'ennui, c'est que la cuisson ne se contente pas d'éliminer les bactéries, elle détruit aussi beaucoup d'éléments nutritifs. L'autre grand dégât occasionné par la cuisson est l'évaporation de l'humidité, pourtant si précieuse, or la viande crue manque déjà de cet ingrédient essentiel.

Nos dents sont un autre indice du fait que nous ne sommes pas faits pour manger de la viande. Les carnivores ont de longues incisives, ou crocs, et de longues griffes acérées faites pour déchirer la viande. Leur estomac sécrète beaucoup plus d'acide chlorhydrique que celui de l'homme. L'acide chlorhydrique sert à fractionner les toxines de la viande. La viande se putréfie rapidement et les carnivores ont un intestin relativement court, ce qui leur permet d'évacuer la viande décomposée dans le plus bref délai possible.

Nous ne sommes même pas équipés émotionnellement pour consommer de la viande. Comme dit Harvey Diamnd : « Donnez une pomme et un lapin à un enfant. S'il mange le lapin et joue avec la pomme, je vous paye une voiture. » Observez vos animaux familiers : le chat est un authentique carnivore des milliers d'années de domestication n'ont pas modifié son instinct naturel. Au moindre bruit, il dresse l'oreille. Il ne peut pas plus résister à la pulsion de sauter sur un oiseau, une souris ou une pelote de laine que vous ne pourriez vous retenir de fermer l'oeil si je faisais mine de vous enfoncer le doigt dedans. Son instinct le pousse à tuer et à manger tout ce qui bouge.

Nous sommes aux antipodes de ce comportement. Imaginez que vous vous promeniez dans la campagne au printemps ; vous voyez gambader un petit agneau. Êtes-vous saisi du désir primitif de lui sauter dessus, de l'égorger et de vous repaître de son sang ? Ou vous tournez-vous vers votre compagne (ou votre compagnon) pour lui dire : « Regarde un peu ça ! »

Vous pensez peut-être que nous sommes civilisés, et que notre éducation nous interdit de commettre des actes aussi barbares. Eh bien, c'est tout le contraire. Ces agneaux sont élevés dans le seul but d'être tués et mangés. On fait beaucoup de battage, ces temps-ci, sur le scandale de la filière bovine et l'élevage des poulets en batterie. En fait, l'élevage des animaux de boucherie est une industrie très organisée, qui se donne beaucoup de mal pour endormir notre conscience afin que nous n'ayons pas l'appétit gâché par la vue ou ne serait-ce que l'évocation des détails sanglants. L'un des aspects du lavage de cerveau consiste à débaptiser les animaux morts. Nous ne mangeons pas de la vache, de la poule, de la biche ou du cochon. Nous mangeons du boeuf, du poulet, du gibier ou du porc.

La prochaine fois que vous commanderez de l'agneau, pensez à ce petit paquet bondissant, plein de joie de vivre. Pensez-vous que vous auriez l'estomac de le tuer vous-même ? La vérité, c'est que beaucoup d'entre nous ne consommeraient pas de viande s'ils devaient abattre leurs animaux de leurs propres mains.

Vous pensez peut-être que j'essaie de vous donner des états d'âme afin de vous dissuader de prendre de la viande pour des raisons purement morales. Il n'en est rien. Je me contente de souligner que l'homme n'est pas normalement un carnivore. Non seulement notre estomac n'est pas fait pour digérer la viande, mais nous n'avons pas le coeur ou le désir de manger des animaux. Notre instinct naturel nous porte à les aimer. L'idée de dévorer nos compagnons familiers nous ferait horreur. Quant aux créatures qu'on nous a appris à détester comme les rats, les serpents et les araignées, la seule perspective d'y toucher nous répugne ; nous ne risquons pas d'en manger !

Avez-vous adopté un chien ou un chat afin d'avoir de quoi vous mettre sous la dent, au cas où les temps seraient vraiment durs ? Nul doute qu'en période de famine l'homme s'est résigné à faire manger ses animaux familiers à ses enfants plutôt que de voir ces derniers mourir de faim, et c'est probablement l'origine de l'élevage industriel, si organisé aujourd'hui. Il est vrai qu'on a vu des hommes se résoudre à l'anthropophagie, dans des situations désespérées. Peu importe l'horreur que m'inspire ce comportement, j'ai la chance de n'avoir jamais vraiment connu la faim, et encore bien moins la famine ; je ne suis donc pas qualifié pour juger.

J'ai connu des gens qui s'étaient lancés dans l'élevage des poules ou des cochons en pensant les manger un jour. Le moment venu de les passer à la casserole, non seulement ils n'avaient pas le coeur de tuer leurs animaux eux-mêmes, mais encore ils se refusaient à les laisser abattre par quelqu'un d'autre.

Oublions les animaux domestiques et familiers. Nous aimons les animaux. Nous nous donnons généralement un mal fou pour les nourrir et les protéger dans la nature. Nous adorons que notre jardin soit plein d'oiseaux et de petites bêtes. Nous nous inquiétons de leur sort, nous ne voulons pas qu'ils soient malheureux. Quand vous allez au zoo, vous n'observez pas les animaux en vous léchant les babines, l'oeil brillant comme le loup du Petit Chaperon rouge. Vous ne les soupesez pas du regard en vous disant : « Toi, je vais te croquer ! » C'est pourtant bien ce que vous vous dites quand vous voyez un prunier croulant sous les prunes mûres et juteuses.

L'homme est supérieur aux animaux. Cette supériorité nous confère une responsabilité. La protection de la nature et des animaux qui l'habitent sont de notre ressort. Vous ne trouvez pas qu'il y a quelque chose de malsain dans l'idée de nourrir, d'abriter et de protéger des animaux innocents puis de les trahir en les abattant pour les manger ? Vous ne trouvez pas paradoxal de décrire le comportement positif comme humain et le comportement brutal comme bestial ? Il y a des moments où on se dit que ce serait plutôt le contraire, vous ne croyez pas ?

Non seulement l'idée de tuer de nos propres mains des créatures vivantes nous répugne, mais encore la plupart des gens trouvent difficilement supportable de voir un prédateur tuer sa proie dans la nature. Quand notre chat attrape une jolie petite mésange, pour qui prenons-nous parti ? Nous pardonnons au prédateur parce que c'est sa nature, qu'il a le droit de vivre, et qu'il ne sait pas se servir d'un ouvre-boîtes. Cela dit, c'est une chose de tuer pour survivre ; vous ne trouvez pas que c'en est une autre d'élever des créatures vivantes **juste pour pouvoir les abattre et les manger ?**

Ce serait excusable si c'était une nécessité vitale, mais nous avons une telle profusion de nourriture à notre disposition... Et quand on sait que la viande nous fait grossir, nous rend apathiques et mal dans notre peau, ne nous apporte rien, nous empêche de consommer les aliments qui nous mettraient en pleine forme, débordants de santé et d'énergie... **Ce n'est que de l'aveuglement et de la stupidité.**

Ce n'est pas tout : non seulement l'apport nutritionnel de la viande est médiocre, mais encore c'est l'un des aliments les plus indigestes et dont les déchets sont les plus difficiles à éliminer. Notre organisme ne sécrète pas les enzymes nécessaires pour la digérer, même cuite et bien mâchée. Elle ne nous procure aucune énergie et sa digestion en consume un maximum.

D'abord, la viande contient peu de cette eau si précieuse, et quand nous la faisons cuire, le peu qu'elle contient s'évapore. Notre système digestif a du mal à la fractionner ; elle met une vingtaine d'heures à transiter dans la douzaine de mètres de l'intestin, et elle laisse un maximum de déchets à éliminer.

Imaginez que vous ayez passé une heure à répandre sur votre pelouse ce que vous pensiez être un engrais et qui est, en réalité, un poison pour l'herbe. Résultat : vous allez passer la journée du lendemain à l'enlever. Vous seriez furieux, non ? Enfin, c'était un accident ; jamais vous ne feriez une chose pareille de votre plein gré. Eh bien, si difficile à admettre que ça puisse être, c'est virtuellement ce que nous faisons quand nous mangeons de la viande.

Vous pensez probablement que j'exagère. Vous ne voyez pas ce qui se passe dans votre corps quand vous mangez de la viande. Et puis votre corps arrive à survivre à cette punition - ou, plus exactement, vous avez survécu jusque-là. Voyons, est-ce une raison pour traiter votre corps comme une benne à ordures ? Si vous ne vous laissez pas guider par Dame Nature, votre organisme risque de vous obliger à réfléchir à ce que vous lui faites subir. L'affaire de la vache folle n'est qu'une des tragédies qui peuvent se produire quand on nourrit les animaux avec autre chose que leur alimentation normale.

Regardons la vérité en face : c'est indéniable, il n'y a pas beaucoup d'arguments en faveur de la consommation de viande. De même que nous pouvons faire entrer le seau en plastique dans notre réservoir d'essence en le réduisant en petits morceaux, nous pouvons résoudre le problème de la mastication et de la digestion de la viande en la faisant cuire. Mais dans un cas comme dans l'autre, ça ne nous rapportera absolument rien et ça risque de nous causer beaucoup de problèmes. L'homme, avec son cerveau intelligent, a réglé le problème de la mastication de la viande. Toutefois, la solution la plus sensée ne serait-elle pas d'écouter les signaux d'alarme dont nous avons été équipés par notre constructeur, et de ne pas manger de viande, ou tout au moins, pas autant ?

Maintenant, intéressons-nous à un autre type d'aliments qu'on nous a conditionnés à croire nutritif mieux : indispensable à notre vie, alors qu'il ne fait que la raccourcir : **le lait et les produits laitiers.**

CHAPITRE XXIII

LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

BUVEZ UN LITRE DE LAIT PAR JOUR ! Tous les gens de ma génération se souviennent de ce slogan. On ne peut pas nous en vouloir d'avoir cru que c'était bon pour la santé. Aujourd'hui encore, alors que je sais que c'est stupide, quand j'ai soif, je suis plus tenté de prendre un verre de lait qu'un verre d'eau.

Quoi d'étonnant à ça ? À l'école primaire, on nous obligeait à boire notre verre de lait, que ça nous plaise ou non. L'endoctrinement s'est poursuivi au lycée. Il y a relativement peu d'années que les médecins ont commencé à comprendre les terribles ravages provoqués par le lait et les autres produits laitiers. Aujourd'hui encore, ils ne nous disent pas de supprimer complètement ces produits, mais seulement de prendre du lait écrémé ou de supprimer la crème.

Quand je parle du lait et des produits laitiers, c'est bien du lait que je parle en réalité. Les produits laitiers, qu'il s'agisse de la crème, du fromage, des yaourts ou du beurre, ne sont que du lait transformé. C'est en tant que tels qu'il faut les voir : du lait transformé.

Je dois avouer que c'est cet aspect du lavage de cerveau que j'ai eu le plus de mal à contrer. Les pouvoirs publics ne nous obligeraient sûrement pas à boire du lait si ça ne nous faisait pas de bien, non ? Et si ça nous faisait du mal, ils ne nous le recommanderaient pour rien au monde.

Enfin, à l'époque, j'étais jeune et naïf. Pour moi, un expert était quelqu'un qui connaissait à fond un sujet donné. Je ne me rendais pas compte qu'un expert était seulement quelqu'un qui croyait la dernière idée reçue plutôt que celles de la génération précédente. Qui étais-je pour mettre en cause la compétence de ces gens qui édictaient leurs préceptes avec une telle confiance et une telle autorité, même si ces préceptes allaient à l'encontre du simple bon sens ?

Il n'est pas difficile de comprendre pourquoi nous nous sommes laissés avoir. Après tout, l'aliment préféré de tous les bébés mammifères lorsqu'ils viennent au monde est celui qui a été conçu pour eux : le lait de leur mère. Quoi de plus naturel ? C'est pour ça que le préjugé favorable entourant le lait a été, pour moi, le plus difficile à combattre.

Imaginez seulement un beau bébé joufflu en train de téter le sein de sa mère. Qui irait se demander si son régime alimentaire est assez varié ? Qui essaierait de le bourrer de vitamines, de fer ou de calcium ? Sûrement pas nous ! Nous savons instinctivement qu'il reçoit ce qui est prévu pour lui par la notice du constructeur. Il suffit de voir à quelle incroyable rapidité les jeunes mammifères grandissent et grossissent grâce à ce viatique. Pour H. G. Wells, la nourriture des dieux était de la gelée royale. Admettons que ça convienne aux abeilles. Pour les mammifères, la nourriture des dieux est le lait maternel ; ça crève les yeux.

Vous avez peut-être remarqué que j'ai précisé : « le lait maternel ». Il est vrai que si la mère est en bonne santé et si elle a assez de lait pour son bébé, elle peut être tranquille : son bébé reçoit ce qu'il lui faut. Elle ne commence à s'inquiéter que si elle nourrit son bébé au biberon, et nous n'avons pas de problème d'alimentation avant le moment du sevrage. En d'autres termes, quand nous cessons de suivre les préconisations de Dame Nature pour nous en remettre aux multinationales de l'agro-industrie qui font les petits pots pour bébés. Ce qui n'est pas un gros problème, parce que les industriels se contentent de fournir les aliments naturels que la mère aurait donnés de toute façon : des compotes de fruits et des purées de légumes. L'ennui, c'est que le bébé ne cesse pas seulement de s'allaiter ; il cesse aussi de se laisser guider par Dame Nature. Le conditionnement par les experts humains a commencé, amenant avec lui son cortège de doutes et d'incertitudes.

Le lait est donc la vraie nourriture des dieux et l'aliment préconisé par Dame Nature. Il réussit à apporter au bébé tous les éléments nutritifs dont il a besoin au moment crucial de sa vie, celui où il est le plus vulnérable. Alors qu'est-ce qui me prend de le déconseiller ? Quel mal y aurait-il à en boire des quantités jusqu'à la fin de nos jours ?

Je vais vous donner deux raisons de simple bon sens d'arrêter de consommer du lait. La première, c'est que c'est le menu prévu spécifiquement pour un bébé donné. Il est tellement sophistiqué que les éléments nutritifs qu'il contient changent au fur et à mesure que le bébé grandit. Tous les bébés mammifères

démarrent dans la vie en n'ingurgitant que du lait. Mais il n'y a pas de lait définitif. Chaque espèce a le sien. Le lait de la loutre est un régal pour son bébé ; ce serait un poison pour une souris.

La seconde raison est que Dame Nature a conçu le lait pour les bébés. Elle a aussi prévu que les mammifères soient sevrés à un âge relativement précoce. Connaissez-vous, en dehors de l'homme et de ses animaux familiers, un animal adulte qui boive du lait ? **Même les vaches n'en boivent pas !**

Revenons à nos voitures. Le starter est un système ingénieux qui enrichit mélange d'air plus vapeurs d'essence afin de faciliter le démarrage quand le moteur est froid. Mais au fur et à mesure que le moteur se réchauffe, le mélange redevient ce qu'il doit être pour un moteur qui tourne normalement. Le faire tourner plus longtemps avec le starter réduirait rapidement sa durée de vie. Ça peut ne pas être évident pour vous, mais le conducteur de la voiture de derrière s'en rendra tout de suite compte en sentant les gaz d'échappement.

Si Dame Nature a prévu que nous cessions de boire du lait au moment du sevrage, comment un être prétendument intelligent pourrait-il aller à l'encontre de cette loi ? Les enzymes nécessaires au fractionnement et à la digestion du lait sont la rénine et la lactase. La plupart des êtres humains cessent d'en produire vers trois ans. Notre corps n'est pas fait pour digérer le lait une fois que nous sommes sevrés, et c'est un énorme effort que nous imposons à nos systèmes digestif et excréteur si nous continuons à en prendre après le sevrage. On peut le faire, mais en a-t-on vraiment envie ? Si tel est le cas, il faut savoir que le lait contient de la caséine, qui coagule dans l'estomac en formant de gros caillots épais, denses, indigestes. Et le lait de vache contient trois cents fois plus de caséine que le lait humain.

Pourquoi en cette époque éclairée le lait est-il encore dans certains pays la seule denrée alimentaire régulièrement livrée sur le pas de notre porte ? La prise de conscience de la société est lente. Beaucoup d'adultes ont arrêté de boire du lait et n'en mettent plus dans leur thé ou leur café, mais il est difficile de l'éviter complètement. Quand vous mangez des pâtisseries, des biscuits, du yaourt, des beignets, du chocolat, les glaces, des crêpes, certaines soupes, et même des pommes de terre au four, vous ingurgitez du lait.

Il crève les yeux que les êtres humains adultes ne sont pas faits pour boire du lait, surtout de vache, ou des produits dérivés du lait. Il est encore plus évident que nous ne sommes pas faits pour manger de la viande. Nous ne sommes pas non plus faits pour manger des aliments transformés par l'homme. Alors quelles autres grandes catégories d'aliments y a-t-il ? Les fruits frais et les fruits secs, les légumes, le blé, le riz, toutes les céréales et les végétaux en général. Il est possible qu'en regardant cette liste vous vous disiez : « Hé, attendez un peu ! Ça ferait de moi non seulement un végétarien mais pire encore : un végétalien ! »

Il se peut que cette perspective vous rebute, comme elle m'a un moment rebuté. Je ne suis pas végétarien, mais je n'ai plus peur, je n'ai plus aucune appréhension à l'idée que je pourrais le devenir. Si, à ce stade, l'idée de devenir végétarien suscite en vous de la consternation, laissez-moi vous dire que la liste des aliments préconisés constitue l'essentiel de l'alimentation de la plupart des gens. Le moment est peut-être venu de vous rappeler ce que j'affirme : vous pouvez manger autant de vos aliments préférés que vous voulez, aussi souvent que vous voulez, et peser exactement le poids que vous voulez. Je vous ai dit que beaucoup de gens ne mettaient plus de sucre et de lait dans leur café. Vous en avez peut-être déduit que vous n'auriez plus le droit d'en mettre dans votre thé. Je vous assure que ce n'est pas le cas. J'insiste : je ne vous interdirai absolument rien. Rappelez-vous cette « marge de malbouffe » ; elle est capitale. Je m'efforce simplement, à ce stade, de vous ouvrir l'esprit. N'acceptez pas aveuglément ce que vous disent de soi-disant experts. Nous avons un guide à suivre, la notice d'origine du constructeur, le seul authentique spécialiste de notre personne.

J'ai dit que je ne vous proposerais aucune recette particulière. À une exception près. J'ai eu vraiment beaucoup de mal à contrer le conditionnement sur le lait. J'étais bien conscient que la majeure partie de ce que je mangeais était de la malbouffe, et je considérais mon bol de céréales du matin comme exceptionnellement sain. D'accord, même si les céréales que j'avais choisies étaient déjà enrobées de sucre, j'en remettais une bonne dose, et le sucre contribuait sans doute pour beaucoup au plaisir du repas. Mais si le lait était tabou, je n'allais plus pouvoir en verser sur mes céréales et la pensée de les manger sans ça était un sacrilège. L'un des aspects les plus horribles de tant de régimes est la perspective de prendre ses toasts nature, sans rien dessus. L'idée de remplacer le lait par de l'eau m'épouvantait. Si vous aimez les céréales, essayez de verser dessus le jus d'une orange fraîchement pressée. C'est absolument délectable, et ça vous évite de rajouter du sucre ou un édulcorant.

Les diététiciens et les nutritionnistes insistent inmanquablement sur la nécessité de réduire l'apport en calories tout en veillant à ce que nous ne manquions pas de certains éléments chimiques vitaux. Comme toujours, le cerveau de l'homme intelligent interfère avec les lois de Dame Nature et apporte la plus

mauvaise réponse. Ne vous laissez pas obnubiler par les calories ; elles sont de l'énergie et, de l'énergie, on n'en a jamais trop.

Seulement, si ce sont les mauvaises sortes de calories, votre système digestif n'est pas équipé pour les gérer. Ce serait comme si le propriétaire d'une Ford se disait : « Une formule 1, ça va à trois cents kilomètres à l'heure, alors je vais mettre le même carburant dans ma voiture. » Toujours le syndrome du seau en plastique ! Le problème n'est pas que nous consommons trop de calories, c'est que notre système digestif n'est pas prévu pour assimiler le type de calories apportées par certains aliments, comme le sucre raffiné. Ça vous paraît difficile à admettre ? Eh bien, demandez-vous si vous feriez le plein de votre réservoir avec un carburant prévu pour les avions...

Ce dont les médecins et les nutritionnistes, obsédés par les carences en vitamines et en sels minéraux, ne tiennent jamais compte, c'est qu'il peut être tout aussi débilisant de donner au corps plus d'éléments chimiques qu'il ne lui en faut. Si vous remplissez trop votre réservoir, il déborde et ça fait beaucoup de saletés. Au moins le trop-plein s'évacue-t-il à l'extérieur. Alors que si vous remplissez trop votre corps, le surplus ne peut pas s'écouler au dehors, il transite obligatoirement par l'estomac, les intestins, les reins, le foie, la vessie, etc. Il arrive que le corps ne puisse gérer le surplus et soit obligé de l'emmagasiner. Et comme votre corps n'a d'autre entrepôt que lui-même pour stocker tout ça, il fabrique des paquets de graisse que vous devrez trimballer partout jusqu'à la fin de votre existence, au demeurant abrégée.

Imaginez qu'au lieu de faire les courses pour la semaine vous achetiez à manger pour deux semaines, et que vous deviez transporter ça toute votre vie, sans pouvoir poser votre fardeau un seul instant, quoi que vous fassiez, même pas pour dormir. Dans la société occidentale, il n'y a plus de problème de famine. Il serait tout de même plus sensé de stocker ces provisions au réfrigérateur au lieu de vous en charger jusqu'à la fin de vos jours, vous ne pensez pas ?

Vous aurez peut-être du mal à admettre que l'estomac humain n'est pas fait pour digérer la viande, le lait et les produits laitiers, et pourtant c'est une évidence absolue. Mais quelle évidence nous permettra de déterminer ce qui a été prévu pour nous ?

Ça va vous sauter aux yeux, vous verrez. Savoir ce que nous mangions avant que notre instinct ne soit biaisé par notre intelligence pourrait nous en donner une indication. Pour le découvrir, je vous propose de remonter dans le temps, avant les hommes des cavernes, avant que nous n'apprenions à faire du feu, à planter des graines ou à domestiquer les animaux. En fait, je vous propose d'observer un proche ancêtre de l'homme.

Que mange le gorille ?

CHAPITRE XXIV

QUE MANGE LE GORILLE ?

Il est généralement admis que nos plus proches cousins sont les grands singes. Vous pourriez m'objecter que nous sommes descendus de l'arbre depuis assez longtemps pour que notre système digestif se soit adapté au changement d'alimentation. Encore une fois, examinons les faits : nous ressemblons encore remarquablement aux grands singes, extérieurement, surtout si vous enlevez les poils. A l'intérieur, nous sommes virtuellement semblables. On a découvert récemment que l'ADN du chimpanzé était identique à 98 % à celui de l'homme.

Quand il réussit à en trouver suffisamment, le gorille préfère manger des fruits frais. S'il n'en a pas assez, il complète avec d'autres végétaux. Il ne mange jamais de viande ou de produits laitiers. Certains singes, comme les chimpanzés, mangent parfois de la viande, mais leur régime est essentiellement végétarien.

Avant que vous ne vous apitoyiez sur le sort du gorille, je vous rappelle qu'il consomme toujours son aliment préféré, quand il en trouve, et la prochaine fois qu'un prétendu expert essaiera de vous baratiner à propos de vos carences en un produit chimique ou un autre, **pensez à ce gorille !**

Demandez-vous pourquoi il est tellement plus fort que vous, et comment la race humaine a fait pour survivre avant la découverte du feu, sans parler des vitamines. Un peu de bon sens : **fiez-vous aux recommandations du constructeur !**

Vous vous demandez peut-être : « Si les gorilles sont si forts, comment se fait-il qu'ils soient menacés d'extinction ? » L'explication est la même que pour des milliers d'autres espèces en voie de disparition : quand l'homme ne détruit pas leur environnement, il le pollue.

Ce que je veux dire, c'est que lorsqu'on tente de déterminer ce que Dame Nature a prévu pour l'homme, tous les indices convergent vers la même réponse : des fruits ! C'est ce que notre ancêtre le plus proche, qui n'a pas encore été affecté par le lavage de cerveau à grande échelle, mange de préférence à toute autre chose. Si vous regardez les choses en face, c'est ce que nous préférons manger !

Ce Jello et ces glaces que nous adorions quand nous étions petits, quel goût auraient-ils eu s'ils n'avaient été parfumés artificiellement ? Absolument aucun ! Or étaient-ils parfumés au porc, au boeuf, à l'agneau ou au poulet ? Non, ils avaient goût de fraise, d'ananas, de vanille. Autant d'extraits de fruits et autres plantes. Quant à cette précieuse viande que nous aimons tant, et que nous sommes obligés de faire cuire pour la manger, si elle avait tellement bon goût, pourquoi la relèverions-nous avec du sel, du poivre, de l'ail, des cornichons et je ne sais quelle sauce ? Vous vous voyez ajouter tout ça à des fruits frais, bien mûrs ?

Revenons à ces sauces avec lesquelles nous agrémentons notre viande : avec l'agneau nous mettons de la menthe, avec le porc, de la compote de pommes, avec la dinde, des aïelles, avec le boeuf, du raifort ou de la moutarde, avec le poulet, une mixture d'oignons et de sauge, avec la viande froide, des cornichons... autant d'ingrédients d'origine végétale. Quel parfum mettons-nous dans ce que nous buvons, milk-shakes, sodas et boissons alcoolisées, pour en améliorer le goût ? Des arômes de fruits : fraise, framboise, banane, orange, citron, ananas, cassis, citron vert, etc.

Nous sommes conditionnés à croire que ces sauces et ces parfums relèvent le goût de la viande. En réalité, sans ces sauces, la viande n'a pas de goût, ou alors carrément mauvais goût. Si elle était si bonne, pourquoi aurions-nous besoin d'en modifier la saveur en y ajoutant de la sauce ?

Connaissez-vous un condiment plus fort que l'ail ? Pourquoi n'avons-nous pas besoin de saler, de poivrer ou d'ajouter de l'ail aux fruits afin d'en rehausser la saveur ? Quand on ajoute de l'ail à un plat, n'est-ce pas lui qu'on sent en réalité ? Pourquoi en ajouter à un aliment s'il est tellement bon ?

La valeur des fruits est profondément inscrite dans notre folklore : « Une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours. » « Ils étaient tellement riches qu'il y avait des fruits chez eux même quand personne n'était malade »...

Rappelez-vous l'importance de la teneur en eau dans la digestibilité des aliments, l'assimilation des éléments nutritifs et l'élimination des déchets. Aucun aliment ne satisfait mieux à ce critère que les fruits frais. Leur digestion n'exige pratiquement pas de fractionnement. Ils passent presque immédiatement de l'estomac dans les intestins, où l'énergie et les éléments nutritifs sont extraits et assimilés par le corps. C'est pour ça que vous voyez les joueurs de tennis manger des bananes entre deux sets.

Maintenant, m'objecterez-vous peut-être, si la teneur en eau des aliments est tellement importante, et si même un homme à l'intelligence limitée a été assez futé pour penser à mettre un carburant liquide dans sa voiture, pourquoi Dame Nature n'a-t-elle pas eu l'intelligence de nous fournir notre nourriture sous forme liquide ? Mais c'est ce qu'elle a fait ! Les fruits sont principalement composés d'eau. Beaucoup en contiennent plus de 90 %. C'est l'une des preuves de l'incroyable ingéniosité de Dame Nature fournir ce qui est essentiellement liquide sous forme solide. Les liquides ont tendance à couler alors que les solides sont beaucoup plus faciles à transporter et à stocker. Si vous étiez un Gaulois du village d'Astérix, aimeriez-vous vous traîner jus qu'au plus prochain cours d'eau pour refaire le plein d'eau ? Sûrement pas ! Il serait infiniment plus pratique de planter des graines à côté de la maison afin de laisser le soin aux arbres fruitiers d'extraire du sol l'eau et les sels minéraux dont nous avons besoin. Nous les trouvons dans ces fruits juteux et savoureux qui nous permettent de satisfaire en même temps notre faim et notre soif. Ce que nous pouvons faire sur le coup, ou plus tard, parce qu'ils se gardent. Ne fichez pas le système par terre. Nous avons tendance à le prendre pour acquis, mais plus on l'étudie, plus il paraît miraculeux. Émerveillez-vous de son ingéniosité, réjouissez-vous que Dame Nature ne nous demande pas de fouiller la terre avec notre groin pour obtenir les sels minéraux indispensables à notre vie. C'est facile et agréable de manger des fruits. C'est rafraîchissant. Avez-vous remarqué que, même par la plus torride des journées, les fruits frais sont non seulement rafraîchissants, mais encore frais en eux-mêmes ? Pour rester fraîches, les boissons industrielles doivent être mises au réfrigérateur, ou il faut y ajouter de la glace. Ne fichons pas le système en l'air, réjouissons-nous plutôt de son ingéniosité !

Ce qu'il y a de magnifique, aussi, dans les fruits, c'est qu'ils contiennent peu de déchets, faciles à éliminer. Manger des fruits procure un maximum d'énergie, dont un faible pourcentage seulement est utilisé par la digestion, l'assimilation et l'élimination des déchets. Les fruits vous procureront un surplus d'énergie. Il y en a qui répondront : « Mais qui a besoin d'un surplus d'énergie ? » Et ils se plaindront d'être hyperactifs, toujours sur les nerfs et de ne pas savoir se détendre, comme si leur problème était causé par un excès d'énergie. On ne peut pas avoir trop d'énergie. Autant se plaindre qu'on a trop d'argent. L'énergie est un élément merveilleusement pratique, absolument indispensable à une vie complète, riche et agréable.

Les fruits frais sont le viatique idéal prévu pour l'espèce humaine. Les bébés les aiment spontanément ; il faut les conditionner pour leur faire apprécier la viande et les produits laitiers. Juste après les fruits frais viennent les légumes verts, les fruits secs, les céréales et les autres végétaux.

Au cas où vous craindriez de manquer de vitamines et de sels minéraux, ces aliments vous fourniront tout ce dont vous avez besoin. Comme je vous l'ai dit, la carence en vitamines est l'un des fléaux de la société civilisée moderne.

Autre avantage des fruits et des légumes frais : ils sont relativement bon marché, et si vous avez un jardin, ils peuvent même être gratuits ! Prenons un moment pour **réfléchir aux implications**.

CHAPITRE XXV

RÉFLÉCHIR AUX IMPLICATIONS

À la lumière de ces révélations, il doit être évident pour vous que le menu idéal pour l'espèce humaine est composé de fruits frais. On peut y ajouter les légumes, les fruits secs et certains autres aliments d'origine végétale mais, à tout point de vue la forte teneur en eau, en fibres, en vitamines et en sels minéraux, la digestibilité, la valeur nutritionnelle, la facilité d'assimilation de l'énergie et des éléments nutritifs, la rapidité d'élimination des toxines et des déchets -, les fruits frais constituent le viatique idéal pour nous. De plus, ils ont un goût agréable, ils sont sucrés et rafraîchissants. L'argument massue, c'est qu'ils n'ont pas besoin d'additifs. Ce sont des aliments naturels. C'EST LE MENU QUE DAME NATURE NOUS RECOMMANDE !

Vous pourriez vous demander pourquoi Dame Nature a prévu une telle variété de fruits. Ç'aurait tout de même été plus simple si le Créateur avait fourni un seul et unique menu adapté à chaque créature, non ? Ç'aurait peut-être été plus simple, mais ç'aurait aussi été très fastidieux. Personnellement, je suis très heureux de cette merveilleuse variété. Après tout, la diversité est le piment de l'existence - ce n'est qu'une preuve de plus que notre Créateur voulait que nous profitons de la vie.

S'il n'avait mis qu'un menu à notre disposition, il est probable que nous aurions protesté avec véhémence. Les véritables réticences qu'inspire l'idée de devenir végétarien viennent, à mon avis, moins d'une aversion pour les fruits que de la crainte d'être privé de tout un éventail d'autres aliments que nous considérons comme précieux.

Nous l'avons vu, les fruits frais et secs, les légumes, les céréales et quelques autres végétaux sont les seuls aliments que l'espèce humaine peut facilement et valablement consommer et digérer à l'état naturel, sans intervention de l'intelligence humaine. Les enfants ne sont pas seuls à aimer les fruits. Tout le monde aime ça instinctivement. Vous avez le droit de préférer le poulet tikka plutôt qu'un bol de framboises, une grappe de raisin, un ananas, un melon, une poire, une orange juteuse ou n'importe quel fruit ; ça prouvera seulement que vous êtes conditionné. Un enfant choisira chaque fois le fruit.

Paradoxalement, même les institutions responsables, au premier chef, de ce lavage de cerveau, sont peu à peu obligées de reconnaître l'évidence. On nous a conditionnés à croire que les aliments comme la crème, ou un bon steak, étaient les plus savoureux et les meilleurs à tout point de vue, gustatif et pour notre santé, et voilà qu'on vient nous conseiller de ne pas trop manger de viande, surtout de la viande rouge. Beaucoup de gens se rabattent donc sur la volaille et le lait écrémé en pensant avoir réglé le problème. Tout le monde nous conseille maintenant de consommer plus de fruits et de légumes, même les pouvoirs publics qui sont généralement les derniers à admettre les changements de mentalité.

Peut-être la viande blanche est-elle moins nocive que la viande rouge, et il est manifeste que le lait écrémé est moins mauvais que le lait non écrémé. Mais cela ne revient-il pas, en réalité, à dire : « Essayez de réduire votre dose d'arsenic, ou passez plutôt à la strychnine, c'est moins toxique ? »

Pourquoi les pouvoirs publics ne nous disent-ils pas franchement que la viande et les produits lactés sont mauvais pour nous et que nous ferions mieux de manger des fruits et des légumes ? Est-ce parce qu'ils n'ont pas le cran de prendre un virage à cent quatre-vingts degrés et d'admettre qu'ils se sont mis le doigt dans l'oeil jusque-là ? Est-ce à cause des immenses intérêts économiques et financiers en jeu ? Ou parce qu'il leur est difficile, voire impossible, de croire que des êtres intelligents et civilisés aient pu se tromper à ce point ?

Il y a probablement un peu de tout ça. Mais avant de commencer à taper à bras raccourcis sur l'establishment, sommes-nous, vous et moi, prêts à en accepter toutes les implications ? Ce n'est pas si facile. Songez à ces milliers d'années passées à faire des recherches et à expérimenter des combinaisons d'aliments. Pensez à ces milliers de livres de cuisine. Vous admettez - c'est indispensable à la pleine acceptation de ce que j'essaie de vous faire partager - qu'au lieu d'améliorer la saveur des aliments les plus

succulents et les plus nutritifs le seul résultat de toutes ces expériences a été de faire passer la malbouffe pour le fin du fin.

Je me permets de souligner que, en dehors des grands industriels de l'agro-alimentaire comme les fabricants de chocolat, qui sont très lucides sur ce qu'ils font, l'intention de tous ceux qui cuisinent chez eux, des grands chefs et des auteurs de livres de cuisine est bel et bien d'améliorer notre ordinaire. Mais l'unique résultat de leurs efforts a été de nous persuader de nous rabattre sur le second choix, soit en dévitalisant les aliments nutritifs, soit en déguisant la malbouffe afin de la faire passer pour ce qu'il y a de mieux.

Bon, je reconnais que ce n'est pas facile à admettre. Il faut du courage et de l'imagination pour ça. Mais il est absolument indispensable que vous l'acceptiez. Méfiez-vous de tous les produits qui ne sont pas sous leur forme naturelle ; en réalité, c'est votre huitième instruction : **Méfiez-vous des aliments transformés !**

CHAPITRE XXVI

MÉFIEZ-VOUS DES ALIMENTS TRANSFORMÉS !

Pour vous déconditionner, il est essentiel que vous compreniez tous les effets sur la santé des aliments transformés.

Quel que soit le procédé adopté cuisson, raffinage, congélation, fumage, conservation, mise en bocal, en boîte ou en bouteille, déshydratation, addition de sucre, de sel ou d'autres ingrédients, la transformation de la nourriture a généralement trois conséquences très néfastes : la destruction des éléments nutritifs, l'ajout de toxines et la réduction de la teneur en eau vitale.

Vous vous dites peut-être qu'il suffirait, pour inverser le processus de déshydratation, d'utiliser de l'eau ou du vin au cours de la cuisson, ou de boire pendant le repas. Encore le syndrome du seau en plastique ! Ce n'est malheureusement pas comme ça que ça marche. Votre corps est conçu pour transformer les aliments expressément prévus pour vous. En réalité, boire au cours du repas ne fait qu'ajouter au problème en diluant les sucs digestifs sécrétés dans l'estomac.

Nous pourrions interpréter la faim comme un simple message de notre corps qui nous dirait : « J'ai besoin de manger ! » En vérité, c'est plus compliqué que ça. Dans la nature, les animaux recherchent différents types d'aliments selon les éléments nutritifs ou chimiques dont ils ont besoin. Nous avons tendance à considérer comme un peu illogiques les « caprices » des femmes enceintes. En réalité, ils sont on ne peut plus logiques : c'est leur corps qui leur réclame un supplément d'éléments nutritifs afin de répondre aux besoins de la nouvelle vie qui est en elles, et de leurs propres besoins qui ont également changé.

Voici encore un indice du fait que le corps humain est infiniment plus perfectionné que n'importe quelle voiture : le ravitaillement de votre voiture en carburant et en lubrifiant s'effectue par des orifices différents, alors que votre corps tire son énergie et les produits nécessaires à son entretien des mêmes aliments, qui sont introduits par la même bouche et transformés par le même système digestif.

Votre voiture a besoin d'être entretenue régulièrement, et les pièces usées doivent être remplacées. Même en admettant que toutes les pièces soient remplaçables, la durée de vie moyenne d'un véhicule moderne n'excède pas quinze ans.

Le corps humain s'entretient lui-même pendant toute sa durée de vie. Nous le traitons comme une benne à ordures, nous l'empoisonnons en lui administrant du tabac, de l'alcool, des gaz d'échappement et toutes sortes d'autres polluants, et malgré ça, notre coeur bat en moyenne pendant soixante-dix ans sans manquer un battement. Je me demande quel score nous ferions si nous traitions notre corps avec le respect qu'il mérite. Malheureusement, la médecine moderne a appliqué à notre corps le syndrome du remplacement des pièces détachées. Pensez-vous vraiment que la transplantation du coeur, des poumons et des reins soit une réponse intelligente ? Il ne faut pas être Einstein pour comprendre que la seule réponse sensée est de remédier aux causes de défaillance de ces organes.

Si ce qu'on mange ne nous paraît bon que quand on a faim, comment se fait-il que les gens continuent à ingurgiter quand ils ont l'estomac plein ? Ils ne peuvent pas avoir encore faim. Seule réponse possible, me direz-vous, ils trouvent encore ça bon. Rien ne pourrait être plus faux. Ils ne trouvent plus ça bon. En réalité, ces gens, qu'on appelle des gloutons ou des mangeurs compulsifs, ont encore faim.

Comment est-ce possible ? Comment peut-on avoir en même temps l'estomac plein et une impression de faim ? Eh bien, c'est ce qui arrive quand on encrasse le système avec de la malbouffe. Notre organisme ne reçoit pas l'énergie et les nutriments qu'il réclame à cor et à cri. C'est la clé de LA MÉTHODE SIMPLE : votre corps enverra des signaux à votre cerveau tant qu'il n'aura pas reçu les éléments chimiques et nutritifs vraiment nécessaires. Vous vous sentez peut-être rempli, mais vous avez toujours faim.

Paradoxalement, vous vous sentirez bientôt de plus en plus affamé ou insatisfait. Ça vous surprendra peut-être, mais digérer, assimiler et éliminer ce que nous mangeons consomme plus d'énergie que n'importe quelle autre activité. Nous n'en avons pas conscience, normalement, parce que, une fois notre nourriture avalée, toutes ces opérations se font automatiquement. C'est pour ça que nous sommes si fatigués après un gros repas comme le réveillon de Noël, et que nous avons besoin de dormir après.

Si vous remplissez votre organisme de malbouffe, non seulement vous ne recevez pas l'énergie et les éléments nutritifs dont vous avez besoin, mais encore vous aggravez la situation en utilisant vos éléments vitaux et vos réserves d'énergie déjà affaiblies pour éliminer les déchets.

Et comment réglons-nous le problème ? En ingurgitant toujours plus de saletés ! Non seulement ça n'arrange rien, mais ça ne fait qu'aggraver la situation. C'est pour ça que les obèses passent leur temps à grignoter : **ils n'arrivent jamais à satisfaire leur faim !**

Le réveillon de fin d'année est typique du problème : nous nous goinfrons, plat après plat, et nous ne pouvons pas nous arrêter. Plus nous mangeons de malbouffe, plus nous brûlons d'énergie pour la digérer et la transformer. Nous sommes finalement sauvés par l'incapacité physique d'avaler une bouchée de plus. Et nous sentons-nous en pleine forme et débordants de dynamisme ? Pas du tout ! Nous n'avons plus qu'une envie : dormir et laisser à notre corps la tâche surhumaine de digérer et nous débarrasser de tous ces déchets. Cet exercice ne porte rigoureusement aucun fruit.

Vous remarquerez que j'ai utilisé l'expression : « ne porter aucun fruit ». Un petit clin d'oeil pour souligner l'importance des fruits dans notre histoire et notre folklore !

L'analogie avec la soif est peut-être encore plus facile à voir. Celle-ci est un signal que votre corps envoie à votre cerveau pour dire : « J'ai besoin d'eau. » Il est rare que nous ayons besoin de plus d'un verre d'eau pour étancher notre soif. Mais si nous essayons de l'apaiser avec de la bière, nous pouvons en boire deux, trois ou plus et avoir encore soif. C'est parce que la bière contient de l'alcool, et que l'alcool, loin d'être désaltérant, est déshydratant. C'est exactement la même chose qu'avec la nourriture. Si vous ne vous nourrissez pas comme il faut, vous aurez faim en permanence. Vous serez obèse, léthargique, et vous ne vous sentirez pas en forme.

Il est important que vous compreniez la raison qui sous-tend la neuvième instruction qui est : **Essayez d'apaiser votre faim avec des aliments naturels, pas de la malbouffe !**

Vous remarquerez que je n'énonce pas cette dernière instruction de façon péremptoire. Je vous dis d'essayer : je ne vous impose rien. D'où le rôle capital de la « marge de malbouffe ». Il n'est pas très important de se polariser, au départ, sur cet aspect des choses. Comme je vous l'expliquerai plus tard, au fur et à mesure de vos progrès, vous constaterez que votre envie de malbouffe diminue. Elle deviendra peu à peu l'exception et non plus la règle. Cela dit, il est important de comprendre dès le début que vous ne satisferez jamais votre faim à moins d'apporter à votre corps l'énergie et les vitamines qu'il réclame.

Imaginez que quelqu'un accepte un travail payé cent dollars la semaine alors qu'il a cent cinquante dollars de charges. Eh bien, c'est exactement ce que nous faisons en encombrant notre organisme avec des masses de malbouffe. Nous mangeons pour nous procurer de l'énergie. La malbouffe dont nous nous bourrons nous apporte moins d'énergie que nous n'en dépensons pour la digérer et en éliminer les déchets. C'est pour ça que beaucoup d'entre nous se sentent fatigués et apathiques au lieu d'être reposés et débordants d'énergie.

À part lui administrer un poison comme l'arsenic, vous vous demandez peut-être ce que vous pourriez faire de pire à votre corps que de le gaver de malbouffe. En réalité, l'homme moderne est régulièrement menacé par un danger encore plus grand : **les aliments transformés.**

CHAPITRE XXVII

LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

Nous aimons les fruits frais pour leur agréable goût sucré, parce qu'ils contiennent des éléments nutritifs agréables à assimiler et parce qu'ils sont désaltérants, grâce à leur forte teneur en eau. Nous aimons aussi les fruits secs - noix, noisettes, amandes -, qui sont délicatement sucrés. Pensez à l'amande douce, **douce pour votre corps.**

Je vous ai promis au chapitre XIX de vous expliquer comment l'homme évolué s'abusait au point de croire que la malbouffe avait bon goût. En réalité, j'ai déjà décrit l'une des techniques utilisées pour tromper nos papilles gustatives et notre instinct naturel : l'ajout de parfums de fruits. Un autre procédé consiste à mettre du sucre raffiné dans la malbouffe afin de la rendre plus flatteuse au goût.

Le processus de raffinage prive le sucre d'à peu près tous ses éléments nutritifs, lui ôte ses fibres, ses vitamines et ses sels minéraux, ne laissant que des restes mortels. Le sucre fait grossir parce qu'il n'apporte que des calories sans valeur nutritive et un excès d'hydrates de carbone, qui sont transformés en graisse. Quand vous mangez des aliments sucrés parce qu'ils ont un goût flatteur, vous trompez votre corps en lui faisant croire qu'il reçoit des aliments salutaires pour lui.

Vous pourriez m'objecter qu'un peu de sucre améliore parfois le goût des fraises. C'est vrai lorsqu'elles ne sont pas arrivées à maturité. Il ne faudrait manger que des fruits bien mûrs. En sucrant des fruits pas assez mûrs, vous ne rehaussez pas leur goût, vous vous contentez de leur ajouter un parfum de sucre.

Je vous ai dit pourquoi on pouvait se sentir ballonné et avoir faim malgré tout. Manger des aliments artificiellement sucrés est encore pis. Non seulement on n'apporte pas à l'organisme l'énergie et les éléments nutritifs indispensables, mais encore on ne s'est pas rempli l'estomac, et on meurt toujours de faim. Comment réglons-nous généralement le problème ? En consommant encore plus de malbouffe. Est-ce une solution ? Bien sûr que non ! Ça ne fait qu'aggraver le problème.

Si nous prenons du poids, ce n'est pas parce que nous mangeons trop, c'est parce que nous mangeons trop de ce qu'il ne faut pas. Le corps a beau se démener, il n'arrive pas à évacuer toutes les saletés dont on le gave.

Nous savons donc maintenant quels genres d'aliments sont les plus profitables et les plus mauvais pour nous. Mais avant de passer à l'application de ces principes à la modification de notre comportement alimentaire, nous devons comprendre deux autres principes tout aussi importants : **le « timing » et les combinaisons.**

CHAPITRE XXVIII

LE « TIMING » ET LES COMBINAISONS

Il n'y a qu'une règle en matière de « timing » : ne mangez pas de fruit quand vous avez déjà quelque chose dans l'estomac. Vous comprendrez pourquoi quand nous aborderons les combinaisons.

Je n'avais jamais réfléchi au problème de la compatibilité entre les différents types d'aliments autrement que du point de vue gustatif. Toujours le syndrome de la benne à ordures : je ne m'intéressais qu'au goût de ce que je mangeais. Sitôt la dernière bouchée avalée, je ne me sentais plus concerné.

Les créatures omnivores comme les chèvres sont capables de digérer toutes sortes d'aliments différents. Et pourtant, il est rare qu'elles en mangent plus d'un type à la fois. En plus des ennuis que nous vaut le fait de traficoter nos aliments, nous avons trop bien réussi à cultiver la terre, engraisser les animaux, mettre notre nourriture en conserve et la stocker, ce qui est à l'origine d'un autre grave problème : notre propension à prendre toutes sortes d'aliments différents au cours du même repas et, pis encore, dans la même bouchée.

En quoi cela constitue-t-il un problème ? Eh bien, notre système digestif n'a pas été conçu pour traiter plusieurs sortes d'aliments différents au cours du même repas. Bon, avant que vous ne leviez les bras au ciel, excédé, ça ne veut pas dire qu'on ne devrait manger qu'un seul type de nourriture au cours du même repas. Mais il faut comprendre ce qui se passe dans l'organisme quand on ingurgite des aliments incompatibles. De même que la transformation peut priver un aliment de toute valeur nutritive, des repas mal composés peuvent entraîner des problèmes de digestion, d'assimilation et d'élimination.

L'exemple typique est l'association d'un aliment à forte teneur en protéines comme la viande, et de pommes de terre, qui sont surtout des hydrates de carbone. L'estomac sécrète des sucs à base d'acide afin de digérer les protéines. Les sucs nécessaires à la fragmentation des hydrates de carbone sont alcalins. Que se passe-t-il quand on mélange un acide et une base ? Ils se neutralisent. Résultat : vous ne pouvez digérer ni la viande ni les pommes de terre. Vous demandez l'impossible à votre estomac. Il produira davantage d'acide, qui sera neutralisé par un accroissement de la sécrétion alcaline, et les aliments stagneront dans l'estomac, entraînant indigestion et brûlures d'estomac.

Pendant ce temps, il est vraisemblable que d'autres aliments entreront dans le système, aggravant le chaos. J'ai expliqué pourquoi les fruits étaient le viatique prévu pour l'espèce humaine. L'ennui, c'est que nous les mangeons généralement en guise de dessert, à la fin du repas. Quand on a déjà l'estomac plein d'aliments non digérés. Les fruits ne peuvent pas passer dans l'intestin. Et non seulement ils ne nous apportent rien, mais encore ils viennent s'ajouter à la masse en putréfaction, et tous les éléments nutritifs qu'ils auraient pu nous apporter sont perdus. La prochaine fois que vous aurez des brûlures d'estomac ou que vous ferez une indigestion, essayez d'imaginer cette masse de viande et de végétaux en train de fermenter dans votre corps. Des aliments mal combinés peuvent rester dans l'estomac pendant plus de huit heures. Après quoi l'estomac fait agir un dispositif de sauvegarde. Il dit : « Désolé, j'ai fait de mon mieux, mais je n'y arrive pas », et il transfère la masse indigeste dans l'intestin. Lequel ne peut pas faire grand-chose non plus. Tous les éléments nutritifs qui se trouvaient dans votre assiette sont détruits depuis longtemps, et l'énergie que vous auriez pu en retirer a servi à tenter de gérer la masse toxique, en putréfaction, qui doit maintenant suivre le tractus afin d'être évacuée.

Je ne voudrais pas être trivial, mais tous ceux qui ont souffert de constipation connaissent les tourments que ce problème peut occasionner. Les aliments - les fruits mis à part - mettent une moyenne de vingt-cinq à trente heures à transiter dans le système gastro-intestinal. Quand on mange de la viande, ce délai est plus que doublé. Essayez d'imaginer l'énergie et l'effort supplémentaires que doit fournir votre système pour transporter cette matière et ces déchets dans vos dix mètres d'intestin avant de les évacuer. Passons aux **conseils à suivre pour bien composer ses repas.**

CHAPITRE XXIX

CONSEILS À SUIVRE POUR BIEN COMPOSER SES REPAS

Voici quelques recommandations à suivre :

1. Ne mangez pas de fruits avec d'autres aliments.
2. Ne mangez pas de protéines et d'hydrates de carbone au cours du même repas.
3. Ne mangez pas plus d'un aliment concentré au cours d'un repas. Les aliments concentrés sont les aliments autres que les fruits et les légumes frais.
4. Les légumes qui ne contiennent pas d'amidon (les légumes à forte teneur en eau) peuvent être digérés indifféremment par les sucs acides ou alcalins, et peuvent donc être mangés en même temps que les protéines (la viande, le poisson, le gibier et les produits laitiers) ou les hydrates de carbone (le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre et les céréales).

Un autre facteur est à prendre en considération : le « **timing** ».

La seule règle, en matière de « timing », concerne les fruits. Vous ne devriez jamais en manger en même temps qu'un autre type d'aliment. En fait, vous ne devriez en manger que lorsque vous avez l'estomac vide. C'est pourquoi le petit déjeuner est le moment idéal pour consommer des fruits. Et attendez au moins une demi-heure après avoir pris des fruits pour manger autre chose.

Après avoir lu les conseils ci-dessus, vous vous dites peut-être : « Quoi ? Je ne pourrai plus jamais manger un steak frites, du pain et du fromage, un croque-madame ou des céréales avec du lait ? »

Mais pas du tout, voyons ! C'est l'avantage de LA MÉTHODE SIMPLE ! Il n'y a aucune restriction. Ces principes ne sont ni des règles ni des instructions ; ce sont des extraits de la notice du constructeur. Je ne vous mets pas au régime. Vous allez seulement changer d'habitudes alimentaires afin de mieux profiter de chacun de vos repas. Mon but est de vous amener à faire des principes ci-dessus votre règle de vie et non plus l'exception. Il n'y a aucun mal à enfreindre la règle de temps en temps. Vous pouvez même faire les traditionnels réveillons de fin d'année sans prendre de poids et sans éprouver les remords qui s'ensuivent généralement.

L'objet de ces principes est de faire en sorte que vos aliments vous apportent le maximum d'énergie et d'éléments nutritifs, et que l'élimination des déchets toxiques qui encombrant votre organisme vous coûte un minimum d'efforts, afin que vous conserviez le maximum d'énergie pour être en forme. N'oubliez pas que les repas les plus savoureux et les plus agréables sont les plus salutaires pour votre santé et ceux qui vous apportent le maximum d'énergie. Maintenant, passons aux **boissons**.

CHAPITRE XXX

BOISSONS

Avouez que, si vous aviez inventé le Monopoly ou le Rubiks'cube, vous ne cracheriez pas sur les royalties. Et quel pourrait être, aujourd'hui, le produit marketing miracle ? Avec tous ces richards obèses et obsédés par les calories qui hantent le monde d'aujourd'hui, imaginez que vous trouviez une boisson rigoureusement sans calories, plus savoureuse et plus désaltérante que toutes les autres boissons connues, votre fortune serait faite !

J'ai peur que vous n'ayez raté ce métro-là. M. Perrier a compris, il y a des années, de quoi il s'agissait, et il n'est pas le seul à avoir tiré profit de cette découverte. Il décrit son produit comme « Eau minérale naturelle renforcée au gaz de la source ». Quelle source, ou quel type de gaz, il ne le précise pas. Mais son eau pétille comme le champagne. Paradoxalement, M. Perrier et ses concurrents ont dû dépenser énormément d'argent en publicité pour faire connaître ce produit ingénieux.

Plus paradoxal encore, son véritable inventeur a fabriqué ce produit il y a plus de trois milliards d'années. En réalité, l'eau coule gratuitement dans tous les torrents de montagne. C'est ce que boivent toutes les créatures vivantes de cette planète. Jusqu'à une époque très récente, de l'ordre de la microseconde à l'échelle de l'histoire humaine, l'homme ne buvait rien d'autre après avoir été sevré.

Mais l'homme est intelligent. Et son intelligence lui a permis d'« améliorer » le produit créé par une intelligence un milliard de fois supérieure à la sienne. Jamais encore je n'ai rencontré d'homme ou de femme qui ne se soit dit, après avoir vidé sa première bouteille de bière : «Dois-je vraiment avaler cette saleté ? Je préférerais un verre de limonade. » Mais la limonade, c'est pour les gamins. Les adultes boivent de la bière ! Cela veut-il dire que nous devrions préférer la limonade ? Non. Si nous trouvons ça bon, c'est à cause du lavage de cerveau que nous subissons de l'enfance à l'adolescence.

Il est tellement efficace qu'on arrive même à nous faire boire de la bière sans alcool. Vous vous rendez compte ? Nous dressons notre corps et notre cerveau à ne plus sentir l'odeur et le goût détestables de la bière afin de nous laisser enivrer par l'alcool, puis nous en ôtons l'alcool, de sorte que nous restons avec l'odeur et le goût désagréables, et nous essayons de nous persuader que nous aimons ça !

Je me contente d'illustrer l'aisance dérisoire avec laquelle des êtres humains intelligents peuvent se laisser embobiner en matière de nourriture et de boisson. Si on a pu nous conditionner à croire que nous aimions le goût amer de la bière, imaginez comme il était facile de nous convaincre que des boissons comme le Coca avaient bon goût, même après qu'on en ait ôté la cocaïne qui provoquait l'accoutumance. En réalité, ce lavage de cerveau est tellement efficace que beaucoup d'entre nous pensent qu'une boisson ne vaut la peine d'être bue que si elle est verte ou violette, qu'il y ait une livre de fruits dedans et une petite ombrelle pour faire joli. La seule idée de surprendre notre chat ou notre chien en train de boire une telle saleté nous paraîtrait grotesque.

Je trouve stupéfiant que des gens soucieux de leur poids refusent de mettre de la crème sur leur dessert et commencent leur dîner en engloutissant allégrement une crème de ceci ou de cela en guise de soupe, et couronnent le tout en avalant plusieurs verres de liqueur constituée surtout de crème.

Quel paradoxe que M. Perrier et ses confrères doivent dépenser tant d'argent pour nous convaincre de ce que le manuel du constructeur spécifie depuis toujours : **la boisson la plus désaltérante est l'eau fraîche.**

Vous avez peut-être du mal à me croire. Réfléchissez. Essayez de vous rappeler objectivement l'époque où vous réussissiez encore à apprécier le goût de ce que vous buviez. Vous me répondrez peut-être spontanément : « Eh bien, j'ai toujours aimé prendre un verre de vin en mangeant. » Moi aussi, mais je ne me souviens pas d'avoir jamais vidé ce verre en deux gorgées, aussitôt rempli et à nouveau vidé. En réalité, le plaisir que je prends à boire du vin pendant un bon repas n'est pas lié à l'apaisement de ma soif, mais

plutôt au fait qu'il me semble que le repas serait incomplet sans vin. Je reconnais bien volontiers que c'est moins un besoin qu'une conséquence du lavage de cerveau.

Les moments auxquels je vous demande de penser sont ceux où vous aviez tellement soif que vous vidiez deux verres de n'importe quoi en quelques secondes. La soif ne marche-t-elle pas exactement selon le même principe que la faim ? Quand on a vraiment faim, on mangerait n'importe quoi avec plaisir. Dites-vous bien que la plupart des boissons, y compris la bière, contiennent principalement de l'eau. Si vous avez vraiment soif, n'importe quel liquide frais coulant dans votre arrière-gorge vous désaltérera et vous paraîtra délectable, que ce soit de la bière, du Coca, de la limonade, ou la boisson désaltérante, source de bienfaits, que le Créateur a prévue spécialement pour vous : **l'eau fraîche et pure, pleine d'oxygène, désaltérante et purifiante.**

Si vous avez encore du mal à l'admettre, imaginez que vous soyez perdu sans rien à boire dans le désert. Le soleil cogne, vous avez la gorge sèche depuis des heures. Vous commencez vraiment à penser que vous allez mourir de soif. De quoi avez-vous le plus envie au monde ? Imaginez que vous tombiez, par miracle, sur un hôtel luxueux au milieu d'une oasis. Sur le bar sont alignés des cruches de citronnade, de Coca, des chopes de bière mousseuse et un verre d'eau fraîche et claire. Vers quoi pensez-vous que vous tendriez la main ? Vous pensez peut-être que vous choisiriez la bière. Personnellement, je pensais que j'aurais choisi la citronnade. Je sais à quoi m'en tenir, aujourd'hui.

Un jour, en Espagne, alors que je me promenais en montagne, je me suis perdu dans une vraie forêt vierge et j'ai bien cru que j'allais mourir de soif. Je ne pensais qu'à une chose : de l'eau ! Quand j'ai enfin réussi à regagner la civilisation, j'avais le choix entre toutes les boissons désaltérantes habituelles. J'ai demandé de l'eau. Je me fichais pas mal qu'elle soit claire et fraîche. De l'eau, c'est tout ce que je voulais. Le plus drôle, c'est qu'avant cela j'aurais été bien en peine de dire quand j'en avais bu pour la dernière fois.

De même que l'homme moderne, civilisé, a été conditionné à être pratiquement dépendant des aliments transformés, il a été conditionné à rechercher les boissons trafiquées. Les pouvoirs publics eux mêmes ne peuvent s'empêcher de purifier l'eau qui coule de nos robinets.

Vous m'objecterez que s'ils ne la purifiaient pas, nous n'y survivrions pas. Vous avez peut-être raison. Mais n'est-ce pas un nouveau chef d'accusation porté contre l'homme intelligent, civilisé ? Nous avons si bien pollué nos cours d'eau que nous ne pouvons plus en boire l'eau. Cela dit, les animaux y arrivent bien, eux.

Sans doute cette pollution et la qualité discutable de l'eau du robinet nous ont-elles poussés à rechercher d'autres boissons. Sans doute aussi la pression terrifiante exercée sur nous par les pouvoirs publics afin de nous faire boire du lait a-t-elle contribué à graver cette tendance forte dans notre esprit. Quoi d'étonnant, dans ces conditions, à ce que des groupes agro-alimentaires puissants, aux intérêts financiers considérables, aient réussi à nous persuader que leur marque était la plus rafraîchissante, nutritive et énergétique ?

Nous considérons comme parfaitement naturel de prendre une tasse de thé ou de café pour nous réveiller, le matin. Ça n'a absolument rien de naturel. Ce sont des décoctions inventées par l'humanité. D'accord, il est agréable de boire une tasse de thé ou de café quand on se réveille. Ce breuvage est essentiellement composé d'eau, et ce que vous appréciez en réalité, c'est d'étancher la soif accumulée au cours de vos huit heures de sommeil.

En fait, le thé et le café contiennent une drogue qui entraîne l'accoutumance, appelée la caféine, et lorsque vous n'en avez plus dans les veines, vous éprouvez un sentiment de vide, d'insécurité, qui vous donne une seule envie : en reprendre. La deuxième tasse ne sert qu'à soulager le symptôme de manque provoqué par la première tasse, la troisième apaise le symptôme de manque causé par la seconde, et ainsi de suite, ad infinitum. Il y a beaucoup d'accros à la caféine qui boivent plus de vingt tasses de café par jour, et ne comprennent pas pourquoi ils sont toujours sur les nerfs et assoiffés.

Les fabricants de café ont réussi le même tour de force que les marchands de bière sans alcool. C'est incroyable ! Si vous n'avez pas soif, le seul plaisir que vous procurera le café sera de remédier aux symptômes du manque de caféine. Si vous la supprimez, vous supprimez la seule raison de boire du café, en fin de compte... Et nous prétendons être des êtres humains intelligents ?

D'accord, vous n'êtes peut-être pas aussi stupides que ça. Vous ingurgitez peut-être de la bière sans alcool ou du café décaféiné parce que vous croyez sincèrement aimer le goût de la bière ou du café. Rappelez-vous que je vous ai demandé de vous méfier de tous les aliments dont vous avez dû acquérir le goût parce que ça voulait dire que c'était vraiment du poison. Si cette acquisition vous a vraiment demandé un effort, alors c'est une drogue qui entraîne une accoutumance. Les enfants n'aiment pas le goût et l'odeur du café, de l'alcool, de la nicotine jusqu'à ce qu'ils y soient accros. Même alors, ils n'en apprécient pas le goût ; c'est seulement ce qu'ils croient, exactement comme certains drogués à l'héroïne croient dur comme fer qu'ils aiment le rituel consistant à s'enfoncer une aiguille dans les veines.

C'est pour ça que les enfants ajoutent du lait et du sucre dans le thé et le café : pour lui donner un aspect agréable et en masquer le mauvais goût. Quand notre problème de poids devient vraiment sérieux, nous supprimons le lait et le sucre et nous découvrons que nous arrivons à boire notre thé ou notre café sans sucre. Mais s'ils avaient un goût si merveilleux, nous aurions dû l'apprécier la première fois que nous avons oublié le sucre, non ? C'est la même chose lorsqu'un fumeur fume sa première cigarette et lui trouve un goût infect : c'est parce que c'est infect. Comme le thé et le café. Mais si on persévère, le corps va s'immuniser contre ce goût et cette odeur détestables afin d'obtenir la drogue.

Ceux d'entre vous qui n'ont pas lu mes livres sur la dépendance à la drogue pourraient avoir l'impression que le côté positif de la drogue vaut la peine de s'infliger ce processus d'apprentissage. Je suis catégorique : l'accoutumance ne présente aucun aspect positif. J'insiste : je ne suis pas en train de vous dire que les inconvénients de la dépendance contrebalancent les avantages. Tous les drogués le savent à chaque instant de leur vie. Ce que je veux dire, c'est que même ce qu'ils croient trouver de positif dans leur drogue n'est qu'une illusion. En d'autres termes, ça ne présente aucun aspect positif d'aucune sorte.

Les fumeurs croient que la cigarette les aide à se détendre et à se concentrer, à chasser l'ennui et la tension. En réalité, c'est exactement le contraire. Il est très difficile d'en convaincre les fumeurs, mais la concentration et l'ennui sont rigoureusement antagonistes, de même que le stress et la détente. Si vous tentiez de vendre au même fumeur une pilule magique capable de procurer ces deux effets radicalement opposés à quelques heures d'écart, il vous ferait enfermer pour charlatanisme. Eh bien, c'est exactement l'effet que les fumeurs prétendent que leur fait la cigarette.

C'est un sujet très compliqué, impossible à résumer en quelques mots. Si vous voulez approfondir la question, reportez-vous à la fin du livre, où vous trouverez comment obtenir un complément d'information. Le moyen le plus simple de s'en faire une idée est d'essayer d'imaginer pourquoi les héroïnomanes croient vraiment aimer s'enfoncer des aiguilles dans les veines.

On nous fait croire qu'ils sombrent à ce niveau de déchéance afin de connaître les merveilleux « voyages » procurés par l'héroïne. Voyons cela sous un autre angle. Imaginez un drogué privé de son héroïne. D'accord, il est peut-être un peu mécontent parce qu'on ne lui permet pas de faire son « voyage ». Mais pourquoi se met-il dans cet état ? Nous aimons tous les voyages, mais nous ne piquons pas une crise si on nous empêche de partir quelques jours. Imaginez la panique, la détresse du toxicomane en état de manque. Imaginez son soulagement quand il peut enfin s'enfoncer cette aiguille dans la veine et mettre fin à cet horrible manque. On n'éprouve pas cet état de panique quand on n'est pas accro à l'héroïne. Et les drogués ne l'éprouvaient pas non plus, avant de sombrer là-dedans. L'héroïne ne soulage pas ce sentiment de panique. Au contraire, c'est elle qui le provoque. Si vous êtes, ou si vous avez jamais été fumeur, vous connaissez l'angoisse qu'on éprouve quand on n'a pas de cigarettes. Les non-fumeurs ignorent cette angoisse, exactement comme les fumeurs l'ignoraient avant de devenir accros à la nicotine. La nicotine ne supprime pas la tension : c'est elle qui la provoque.

Vous vous dites peut-être que je dramatise en comparant l'accoutumance à l'héroïne avec la tasse de thé ou de café occasionnelle. Après tout, des millions de gens prennent du thé ou du café, dans le monde, sans devenir des drogués.

Encore un malentendu fréquent. Des tas de gens croient dur comme fer qu'on peut « prendre » de la drogue sans y être accro. La seule différence entre l'utilisateur de drogue et le drogué est que le premier ne sait pas encore qu'il est dépendant. Si vous buvez du thé ou du café, c'est que vous êtes accro à la caféine, il n'y a pas d'autre raison. Vous pensez peut-être que c'est parce que vous en aimez le goût. Rappelez-vous les deux instructions que je vous ai données : un, ne vous laissez pas dominer par vos papilles gustatives ; deux, conservez votre ouverture d'esprit.

Si vous arrivez aisément à cesser de mettre du lait ou du sucre dans votre thé ou votre café, alors pourquoi ne pas passer au stade supérieur ? Il est encore plus facile d'arrêter de boire du thé ou du café. Et comme ça, vous n'aurez plus besoin de vous forcer à supporter le mauvais goût.

Pendant la pause, lors d'une de mes sessions pour arrêter de fumer, j'ai demandé : « Quelqu'un veut un thé, un café ou une boisson fraîche ? » Une femme a répondu : « Je voudrais un thé sans lait, sans sucre et sans thé. » J'ai mis quelques secondes à percuter. Elle voulait, en fait, une tasse d'eau chaude !

Vous vous dites peut-être qu'elle plaisantait, ou qu'elle était un peu simplette. Eh bien, ni l'un ni l'autre. Vous mesurez la portée du lavage de cerveau ? Elle avait été conditionnée à apprécier une bonne tasse de thé, mais elle avait la lucidité d'en exclure tous les additifs néfastes pour la santé, c'est-à-dire le lait, le sucre et le thé, et elle croyait encore boire une « bonne tasse de thé ! »

Elle savourait, en fait, la boisson que Dame Nature a conçue pour nous depuis le début. Paradoxalement, il faisait particulièrement lourd, ce jour là, et elle l'aurait encore beaucoup plus appréciée si elle avait été

fraîche et non chaude, seulement, bien sûr, elle n'aurait pas bu son « thé », mais de l'eau plate, fade et banale.

Nous devons supprimer le conditionnement. Nous devons voir ces breuvages concoctés par l'homme pour ce qu'ils sont en réalité : de simples tours de passe-passe conçus pour nous abuser, pour nous faire croire que l'homme peut améliorer le véritable élixir qui nous a été procuré par une intelligence infiniment supérieure à la sienne.

Pour moi, il n'y a rien de plus pathétique que de voir, à une soirée, une personne qui a renoncé à l'alcool s'escrimer à vider des verres de jus d'ananas, comme si on ne pouvait passer un bon moment sans se déverser des litres d'un liquide ou d'un autre dans le gosier. Sortir est agréable parce que c'est une détente : on ne travaille pas, on est en bonne compagnie et on bavarde agréablement. Mais le mythe selon lequel l'alcool ajoute au plaisir de l'instant à la vie dure. Je n'ai pas le souvenir d'une seule soirée que je n'aie appréciée quand j'étais en bonne compagnie. En revanche, il m'est souvent arrivé de m'ennuyer, alors que l'alcool coulait à flots, parce que la société n'était pas agréable. La vérité est que la fête avait été invariablement gâchée parce qu'un individu en état d'ébriété était devenu agressif, grossier et/ou déplaisant.

Alors, quelles sont les boissons préconisées par le manuel du constructeur ? D'abord, et évidemment, l'eau ; c'est ce que boivent les animaux. Si vous tenez absolument à absorber autre chose, les fruits fraîchement pressés sont la meilleure solution, à condition de ne rien y ajouter, à part, éventuellement, de l'eau. Cela dit, la plupart des fruits frais en contiennent tellement qu'ils vous désaltéreront en même temps qu'ils apaiseront votre faim. Si vous en mangez suffisamment, en fait, vous ne devriez pas avoir soif. À vrai dire, manger des fruits peut être un moyen beaucoup plus agréable de se désaltérer que de boire. C'est ce que font les joueurs de football, qui souvent, à la mi-temps, mangent un quartier d'orange au lieu de boire. Mais si vous avez besoin de boire, il n'y a qu'un élixir logique : **l'eau fraîche et pure, pleine d'oxygène, désaltérante et purifiante.**

Repensez à ce chêne magnifique et puissant. S'il réussit à atteindre cette taille et cette puissance rien qu'en buvant de l'eau, pensez à ce qu'elle peut faire pour vous ! Il faut vous déconditionner. Mais **comment neutraliser le lavage de cerveau ?**

CHAPITRE XXXI

COMMENT NEUTRALISER LE LAVAGE DE CERVEAU ?

La première étape consiste à prendre conscience que vous avez été conditionné. Mais cette prise de conscience ne suffira pas à régler le problème. L'étape suivante consiste à décider d'y remédier. La troisième étape à LE FAIRE POUR DE BON ! Et c'est votre dixième instruction : **Lancez-vous !**

Il ne suffit pas de comprendre et d'approuver ce que je dis. Vous devez faire un effort conscient pour y remédier !

Ne vous inquiétez pas : je vais vous expliquer comment vous y prendre, et si vous suivez toutes les instructions, vous trouverez ça non seulement facile, mais agréable.

La neutralisation du lavage de cerveau est une démarche à double détente. La première consiste à visualiser les aliments salutaires tels qu'ils sont. La prochaine fois que vous éplucherez une orange ou un ananas bien juteux, savourez ce parfum délicieux, appréciez cette forte teneur en eau, imaginez l'aisance et la rapidité avec lesquelles votre corps digérera et absorbera la précieuse énergie, les éléments nutritifs vitaux et éliminera les déchets.

La seconde étape consiste à voir comme ils sont les aliments qu'on vous a conditionné à considérer comme les meilleurs : le mouton déguisé en agneau. Mauvais exemple - j'aurais dû dire : le porc masqué sous la pomme. La prochaine fois que vous mangerez de la viande, demandez-vous si c'est vraiment la viande qui a bon goût et si vous avez envie d'imposer à votre corps l'effort traumatisant qui consiste à la fractionner et à en rejeter les toxines et les déchets, tout ça en gaspillant de l'énergie sans en retirer le moindre bénéfice ! En admettant, encore, que votre organisme arrive à éliminer complètement ces toxines et ces déchets.

Paradoxalement, c'est l'aspect de LA MÉTHODE SIMPLE que vous avez souvent le plus de mal à accepter. C'est la crainte de ne plus pouvoir manger vos aliments préférés, qui rejoint la crainte du fumeur de ne plus jamais pouvoir savourer un repas ou répondre au téléphone sans griller une cigarette. De même que la crainte du fumeur est engendrée par la méthode consistant à arrêter grâce à sa seule volonté, une bonne partie de l'angoisse de la personne en surpoids vient i du martyre enduré pendant les régimes.

Personnellement, je sais que j'ai commencé à m'y faire à partir du moment où j'ai compris que le fait de cuire les aliments risquait d'en détruire les éléments nutritifs, et que Dame Nature ne nous le conseillait pas. Je ne pouvais que souscrire à cette idée, mais comme, en dehors d'un bol de céréales, à peu près tout ce que je mangeais et que j'aimais était cuit, j'ai eu au départ du mal à vivre avec cette idée.

Je pense que c'est à cause de ces bonnes odeurs de cuisson. Vous pourriez m'objecter que l'odeur est l'un des moyens mis au point par le Créateur pour nous permettre de savoir si un aliment est bon pour nous. C'est exact, mais cette règle ne s'applique qu'aux aliments naturels. Le parfum sent bon, par définition, mais il ne vous viendrait pas à l'idée d'en boire. Parfois, lorsqu'un fumet merveilleux monte de la cuisine, je demande à Joyce : « Hmm, ça sent rudement bon ! Qu'est-ce que c'est ? » Et elle me répond : « Rien, je nettoie le four. »

Dans la nature, la fonction principale de l'odeur est de nous informer qu'il y a à manger quelque part, et de nous permettre de le localiser grâce à notre odorat. Nous avons vu que ce qu'il y avait de suprêmement astucieux dans la faim, c'était qu'on n'en avait pas conscience avant qu'elle ne soit extrême, ou qu'un événement particulier ne nous en fasse prendre conscience. L'un de ces déclencheurs est la vue de la nourriture. L'odeur en est un autre. Nous mangeons tellement d'aliments cuits que notre cerveau associe les

effluves de la cuisson avec la faim et le fait de manger, mais ça ne veut pas dire que ce qui est en train de cuire a nécessairement bon goût.

Les fumeurs qui tentent d'arrêter apprécient l'odeur de la cigarette des autres, mais quand ils en fument une eux-mêmes, ils lui trouvent un goût affreux. Nous devons neutraliser le conditionnement créé par l'association entre les odeurs de cuisine et l'impression de faim. Si vous ne faites rien cuire, vous ne serez pas tenté par l'odeur, et vous n'aurez pas envie de vous mettre à table avant d'en avoir vraiment besoin. Vous n'en apprécierez que d'autant plus ce que vous mangerez.

Vous pensez peut-être que je vous suggère un procédé d'auto conditionnement. PAS DU TOUT ! Ce que je vous propose est de vous déconditionner tout court, et c'est beaucoup moins difficile que vous n'imaginez.

Je vais prendre une analogie. Imaginez que vous ayez le coup de foudre pour une personne dotée d'un beau visage, d'un corps parfait, d'un caractère plaisant, à la personnalité et à la disposition agréables. Vous l'aimez à la folie. Le problème, c'est que cette personne ne peut pas vous sentir.

A côté de cela, il y a une autre personne qui vénère le sol même sur lequel vous marchez, mais vous la trouvez laide, ennuyeuse et totalement dénuée de personnalité, de caractère et d'humour. Je suis un grand marabout, et vous venez me demander mon aide. Je vous propose de choisir entre deux pilules capables, l'une comme l'autre, de régler votre problème.

La première pilule ne coûte que dix dollars. Si vous la prenez, vous tomberez amoureux - ou amoureuse de la personne laide, et vous la verrez exactement avec les mêmes yeux que la première. La seconde pilule vous coûtera mille dollars et fera que l'élu(e) de votre coeur vous rendra votre amour et vous aimera comme vous l'aimez. Mettons que l'argent ne soit pas un problème ; quelle pilule préférerez-vous prendre ?

Soyons honnêtes : je pense que la plupart d'entre nous opteraient pour la seconde pilule. Pourtant, les deux régleraient notre problème. La première présente même deux avantages distincts par rapport à la seconde : elle est moins chère et plus morale, dans la mesure où, avec l'autre, la personne laide continuera à vous idolâtrer sans que vous lui rendiez son amour.

Alors pourquoi choisirions-nous généralement la seconde pilule ? Je suppose que c'est parce que nous nous disons que la première se contenterait de nous influencer au point de trouver séduisant quelqu'un de laid. Je ne suis pas un sorcier, et ce genre de pilule n'existe pas, mais la manipulation, ça existe. Maintenant, inversons la proposition : imaginez que vous avez été manipulé. On vous a fait croire que la première personne était belle et séduisante et la seconde laide et ennuyeuse. Après tout, vous avez dû voir des films dans lesquels la vedette paraissait terne et quelconque, puis séduisante et dynamique, où donnait l'impression d'avoir tantôt vingt ans, tantôt quatre-vingts, selon le bon plaisir du metteur en scène. En réalité, vous avez dû faire cette expérience plusieurs fois dans votre vie : vous apercevoir que la première impression, le premier abord étaient trompeurs, et changer radicalement d'opinion par la suite.

Et si, en réalité, la première personne était le vilain petit canard, et la personne qui vous aimait le beau cygne ? Vous n'auriez pas besoin de sorcier ou de pilule magique. Vous n'auriez qu'à ouvrir vos yeux et votre esprit. **Vous êtes exactement dans cette situation ! Vous êtes déjà conditionné !**

Les aliments qu'on vous a conditionné à trouver appétissants, comme la viande, la crème, les produits laitiers, les desserts compliqués, ne vous valent rien. Tout au contraire : ils vous sont néfastes, ils vous tuent ! Alors que les aliments qui vous sont bénéfiques, vous sustentent, vous apportent la santé et l'énergie, vous les considérez comme quantité négligeable, comme un pis-aller. Les légumes ne sont que l'accompagnement du plat principal. Les fruits, une simple option dans un mets qui passe lui-même pour facultatif. Nous ne considérons pas le pain et les pommes de terre comme des friandises parce qu'ils sont relativement bon marché, et pourtant nous en mangeons sans y penser à tous les repas. Ils constituent donc un élément vital de notre régime ; nous devrions les savourer comme un véritable régal, non ? Après tout, on peut faire des milliers de sandwiches différents, leur constituant principal est toujours le pain !

C'est un fait : on vous a conditionné à croire que la malbouffe était bonne pour vous. Enfin, je suppose que vous estimez être raisonnablement intelligent. Si on a réussi à vous convaincre que la malbouffe est bonne, vous ne devriez pas avoir de mal à la voir telle qu'elle est en réalité, et à voir les véritables aliments pour ce qu'ils sont, pourvu que vous fassiez l'effort conscient de vous déconditionner.

En réalité, vous ne pourrez pas vous en empêcher. Vous savez, instinctivement, que je dis vrai. Maintenant que vous savez la vérité, vous ne pourrez plus vous illusionner. Vous verrez : à partir de maintenant vous ne pourrez plus vous empêcher de décortiquer tous les aliments transformés. Vous constaterez que vous vous interrogez sur le bien-fondé de cette transformation. Et si elle ne servait qu'à faire passer la malbouffe ? Et si elle détruisait les denrées naturelles ?

Prenons l'exemple classique d'un aliment qui est probablement à l'origine de plus de frustrations que n'importe quel autre : **le chocolat.**

CHAPITRE XXXII

LE CHOCOLAT

La quasi-totalité de ceux qui ont des kilos en trop me disent : «J'adore le chocolat, pouvez-vous m'empêcher d'en manger ? » S'ils aiment tellement ça, pourquoi veulent-ils que je les en prive ? La réponse est évidente : ils attribuent leur problème de poids au fait qu'ils consomment trop de chocolat. Dans ce cas, pourquoi ne me demandent-ils pas de faire en sorte qu'ils puissent en manger autant qu'ils veulent sans prendre de kilos ? Il est bizarre que personne ne m'ait jamais posé la question.

J'ai eu, moi aussi, ce problème avec les chocolats. J'en ouvrais une boîte, je choisissais mon préféré. Il avait un goût délectable. Le deuxième l'était déjà moins. À partir de là, je me les fourrais dans le bec l'un après l'autre, et je commençais à les trouver de moins en moins bons. Pourtant, non seulement j'engloutissais tous mes préférés, mais encore ceux que je n'aimais pas particulièrement. Je finissais par avoir hâte de me retrouver avec ceux que je n'appréciais pas du tout, afin de pouvoir arrêter d'en manger. Chose étonnante, même quand j'arrivais à être complètement écoeuré par le goût et l'odeur du chocolat, je ne pouvais me retenir. Je n'étais libéré que quand j'avais englouti toute la boîte. Je ne comprenais pas le problème. Maintenant, je sais ce qui se passait.

Nous avons tous été élevés au chocolat, de même que nos enfants et nos petits-enfants. C'est pour ça qu'ils ont des caries et que beaucoup d'entre eux sont tellement frustrés et agités. Le chocolat est fait avec des graines de cacao. Vous avez déjà goûté du cacao non sucré ? C'est immangeable ! Rappelez-vous que les aliments qui ont mauvais goût sont dangereux. Le chocolat est composé de trois ingrédients principaux :

1. Le cacao, qui contient une substance toxique, au goût détestable, qui entraîne une accoutumance : la théobromine. C'est une drogue, ce qui explique qu'on ait envie de continuer à manger du chocolat même quand on n'en supporte plus la saveur.
2. Du sucre raffiné, pour masquer le mauvais goût.
3. Du lait (fait pour les veaux), afin qu'il ait l'air plus flatteur.

Ces trois ingrédients n'apportent absolument rien de bénéfique à l'organisme humain et lui font du mal à différents niveaux. Mais leur combinaison a pour effet de nous conditionner à croire que nous avalons quelque chose d'agréable et de nourrissant. Le chocolat est l'un des pires exemples d'aliments transformés, et l'un des exemples les plus intelligents de lavage de cerveau.

Je crois que certaines personnes ont avec le chocolat exactement la même relation amour-haine que les fumeurs avec leur cigarette. Ils sentent bien, instinctivement, qu'ils sont accros à quelque chose de mauvais. Vous pensez peut-être que votre accoutumance au chocolat est si forte que vous n'avez pas le pouvoir d'y résister. Ce n'est pas vrai. Les substances qui provoquent l'accoutumance ne peuvent vous affecter que si vous les prenez. Évitez de croquer le premier chocolat et vous n'aurez pas besoin de vous retenir de prendre le second. Consommeriez-vous des excréments aromatisés, auxquels on aurait ajouté une drogue qui vous pousserait à en manger toujours plus ? Peut-être, tant que vous ne sauriez pas qu'il s'agit d'excréments. Mais vous arrêteriez si vous le saviez, si flatteur au goût que ça puisse être et aussi accro que vous puissiez être. Vous devez neutraliser consciemment le conditionnement concernant le chocolat. Habituez-vous, quand

vous en voyez, à imaginer les divers ingrédients malaxés afin de former cette pâte malsaine, destinée à vous leurrer. Vous vous demanderez bientôt comment vous avez jamais pu vous laisser avoir.

Dans La Méthode simple pour en finir avec la cigarette, je décrivais les trésors d'ingéniosité déployés par l'industrie du tabac afin de doter son poison d'emballages politiquement corrects. Imaginez que vous soyez en train de déguster une boîte de crottes en chocolat. Soudain, vous apprenez que c'est exactement ça : de la crotte broyée et aromatisée. Vous croyez que vous auriez autant apprécié ces chocolats si vous aviez su ? Bien sûr que non ! Mais comme vous ignoriez ce que c'était et que le sucre raffiné masquait le mauvais goût, vous les avez bel et bien savourés.

Or ingurgiter de la théobromine est plus dangereux pour vous que de manger de la crotte. Vous devez ouvrir votre esprit et réaliser que les grands groupes agro-industriels ne font que déguiser de la malbouffe en nourriture. La prochaine fois que vous dégusterez une bouchée au chocolat, pensez à ce qu'il y a dedans. Imaginez que c'est de la crotte. Après tout, ça pourrait tout aussi bien être vrai !

J'ai consacré un chapitre au chocolat. Mais ce n'est qu'un exemple de l'ingéniosité déployée par l'homme afin de nous conditionner, pour des raisons bassement commerciales, à prendre un magma mortel pour de la nourriture. Il y a au sens propre du terme, des milliers de mixtures semblables, et l'objet de ce livre n'est pas de les énumérer. En réalité, le sujet est déjà traité par la huitième instruction : **attention aux aliments trafiqués.**

J'ai pris le chocolat comme exemple parce que c'est un produit de très grande consommation. On mange le chocolat pur - pardon pour cette contradiction : le chocolat pur n'existe pas - et il est souvent utilisé comme ingrédient ou comme couverture d'un tas d'autres préparations qui sont elles-mêmes de pures saletés. Le lavage de cerveau est tellement efficace que nous en sommes arrivés à considérer le chocolat comme un arôme en tant que tel. Si vous voulez savoir quel est le vrai goût du chocolat, je vous conseille d'essayer de manger du cacao sans aucun additif.

Je vous propose maintenant de faire une pause pour voir **où nous en sommes.**

CHAPITRE XXXIII

OÙ NOUS EN SOMMES

Avant de poursuivre, faisons le point sur les faits d'ores et déjà établis. Pour nous laisser guider par Dame Nature, comme le font instinctivement les animaux, nous n'avons pas besoin de connaître notre poids idéal. Gardons toutefois nos tableaux par-devers nous, pesons-nous régulièrement, notons notre poids pour nous inciter à continuer et nous prouver que LA MÉTHODE SIMPLE marche. Quand nous pourrons nous regarder en petite tenue dans la glace et nous estimer satisfaits, quel que soit notre poids à ce moment-là, ce sera notre poids idéal.

Nous connaissons les aliments les meilleurs et les mieux adaptés à notre système digestif, ceux qui nous permettent de vivre longtemps, en forme et pleins d'énergie. Ce sont les fruits frais, les légumes, les fruits secs et les céréales. Nous savons aussi ce que nous devrions éviter de consommer : les aliments trafiqués, et surtout la viande et les produits laitiers. Nous savons quand manger : quand nous avons faim, et quand cesser de manger : quand nous n'avons plus faim. De plus, nous sommes sensibilisés à l'importance du « timing » et des associations.

Cela dit, comment allons-nous faire, pratiquement, pour changer notre comportement alimentaire en fonction de ces principes ? Eh bien, voyons quelle est **la routine à adopter**.

CHAPITRE XXXIV

LA ROUTINE À ADOPTER

Si le gorille a le temps de traîner toute la journée et de cueillir une banane quand il a faim, tant mieux pour lui, mais la plupart d'entre nous avons autre chose à faire. Ce n'est pas un problème : le système est incroyablement flexible. Nous pouvons manger une incroyable variété d'aliments, et puis la faim est ainsi faite que nous n'en avons même pas conscience la majeure partie du temps.

Le problème, c'est que nous avons tendance à laisser la queue remuer le chien. Nous avons l'habitude de nous nourrir trois fois par jour, et nous nous efforçons de finir notre assiette à chaque plat, à chaque repas. En d'autres termes, la routine devient le facteur dominant. Le type d'aliments, le volume de ce que nous consommons, l'intervalle entre nos repas sont plus ou moins dictés par nos habitudes - par la routine. Pour les raisons déjà évoquées, parce que nous consommons tellement de malbouffe que nous n'apaisons pas notre faim comme il faudrait, notre routine nous laisse plus ou moins insatisfaits en permanence, et nous grossissons. Si nous mangions les aliments prévus pour nous, nous pourrions en ingérer autant que nous voulons sans prendre de poids.

Si vous êtes un grignoteur - si vous faites partie de ces gens qui ont faim en permanence et chipotez toute la journée - vous craignez peut-être de ne pouvoir vous en passer. Je vous rassure : quand vous aurez changé d'habitude pour manger de vrais aliments comme les fruits, vous n'aurez plus faim, et vous n'aurez plus ni envie ni besoin de grignoter.

Mais quelle différence entre la routine et l'habitude ? Avant, nous avions l'habitude de nous alimenter trois fois par jour, que nous en ayons besoin ou non. Oui, mais les repas ne répondaient pas à nos besoins, au contraire : ils étaient conçus pour nous détruire. Il n'y a rien de mal dans la routine. Les cervidés broutent toute la journée alors que les lions ne font qu'un repas par jour. Ils font ça pour la raison égoïste que ça leur convient. Par bonheur, nous pouvons définir notre routine pour la même raison égoïste. Mais au lieu de laisser la queue remuer le chien, comme nous avons été conditionnés à le faire, plutôt que de laisser nos besoins corporels et notre système digestif se conformer à notre routine, nous allons renverser le processus : nous allons faire le genre et le nombre de repas voulus pour satisfaire nos besoins, et au rythme qui nous convient le mieux.

Rappelez-vous que la faim est une alliée précieuse : on ne peut apprécier ce qu'on mange que si on a bon appétit. Vous n'aurez pas bon appétit si vous n'avez pas faim. Et vous n'en éprouverez pas la sensation à moins de vous abstenir de manger pendant un certain temps. Est-ce que ça veut dire que vous devez passer le plus clair de votre temps à être affamé ? Non ! Comme je vous l'ai déjà expliqué, la faim est un dispositif tellement perfectionné que, si vous adoptez une routine sensée, vous ne devriez pas en avoir conscience jusqu'à ce qu'il soit l'heure de vous sustenter. Vous aurez ainsi l'immense plaisir de savourer chacun de vos repas au lieu de n'en apprécier aucun. Même s'il vous arrive de sentir que vous avez faim, et si vous ne pouvez manger tout de suite, pour une raison ou une autre, pas de panique ! Ça ne fait pas mal ! D'accord, il se peut que vous ayez des tiraillements d'estomac, mais ça n'a jamais tué personne, et rappelez-vous que plus longtemps vous aurez faim, plus vous aurez d'appétit, et plus vous apprécierez le repas suivant. Comme je vous l'ai déjà dit, la faim est un don précieux - respectez-la, entretenez-la, chérissez-la. Je crois que l'une des raisons pour lesquelles j'apprécie tellement ce que je mange aujourd'hui, c'est que je ne fais que deux repas par jour.

Je vous recommande fortement de commencer le programme en effectuant un seul et unique changement à votre routine actuelle : **mangez des fruits, et que des fruits, au petit déjeuner.**

CHAPITRE XXXV

MANGEZ DES FRUITS, ET QUE DES FRUITS, AU PETIT DÉJEUNER

En ne mangeant que des fruits au petit déjeuner, vous aurez effectué la démarche la plus importante que LA MÉTHODE SIMPLE exigera de vous.

Nous avons du mal à apprécier les fruits au petit déjeuner. Nous avons été programmés à n'en manger qu'au dessert. Ça fait justement partie du lavage de cerveau. Le petit déjeuner est le moment où nous avons l'estomac vide et où notre corps est le mieux préparé à recevoir les éléments nutritifs succulents et délicieux contenus dans cet aliment à forte teneur en eau et en énergie, rafraîchissant et profitable à notre santé. La plupart des gens ont du mal à se faire à l'idée de consommer des fruits frais au petit déjeuner, mais ils s'aperçoivent rapidement qu'ils commencent à voir les crêpes et les oeufs au bacon non comme ce que l'on peut manger de plus délicieux au petit déjeuner, mais comme ce qu'ils sont vraiment : **un magma de graisse indigeste !**

Certaines personnes craignent, au début, d'en avoir vite assez de ne prendre que des fruits au petit déjeuner. Cette crainte est rigoureusement infondée. En réalité, c'est tout le contraire. Je vous ai déjà expliqué que nous faisons, pour la plupart d'entre nous, le même petit déjeuner tous les jours. Maintenant, je mange quatre types de fruits différents tous les matins, et j'ai le plaisir de choisir entre toutes sortes de pommes, de poires, de melons, de pamplemousses, de fraises, de prunes et de raisin, entre les oranges, les clémentines, les bananes, les framboises, les mûres, le cassis, les groseilles, l'ananas, les pêches et les abricots. Et encore, je n'ai cité que quelques uns des fruits les plus courants dans les pays occidentaux. On trouve maintenant un peu partout une ample variété de fruits exotiques, comme les mangues et les litchis. Quand on a compris qu'on pouvait choisir entre tous ces fruits délicieux et les combiner à l'infini, le problème de la monotonie ne se pose plus. Vous pouvez manger autant de fruits frais que vous voulez, **VOUS NE PRENDREZ PAS UN GRAMME !**

Encore une précision : je ne dis pas que vous devrez manger des fruits au petit déjeuner jusqu'à la fin de vos jours. En vacances, il m'arrive même de manger du poisson, généralement quand je n'ai pas de fruits à me mettre sous la dent. Mais ce n'est pas un problème. Comme je vous l'ai expliqué, la marge de malbouffe autorise ce genre d'écart. Maintenant... **et les autres repas ?**

CHAPITRE XXXVI

ET LES AUTRES REPAS ?

Je vous recommanderai de ne même pas essayer de changer vos autres habitudes alimentaires tant que vous ne serez pas absolument enchanté de manger des fruits au petit déjeuner. Tout changement de mode de vie implique une adaptation physique, émotionnelle et psychologique. Si vous essayez de courir avant de savoir marcher, vous finirez par ne faire ni l'un ni l'autre. Même quand ce changement va dans le sens de l'amélioration, un meilleur emploi ou une plus belle voiture, par exemple, il peut en résulter une brève période de désorientation.

Exactement comme avec la cigarette, le seul vrai problème est de supprimer le conditionnement de toute une vie. Mais ce n'est pas tout à fait la même chose que d'arrêter de fumer. Nous n'avons pas besoin de fumer et, ce fait étant établi, le meilleur moyen de s'y prendre est d'arrêter complètement. Or nous ne pouvons pas cesser de manger, et pourquoi ferions-nous une chose pareille ? Nous n'en avons pas envie ! S'alimenter est à la fois une nécessité et un réel plaisir que nous pouvons apprécier tous les jours de notre vie. Les fumeurs arrivent assez facilement à changer de marque. Au début, la nouvelle leur paraît bizarre, mais ils l'adoptent rapidement. C'est tout ce que vous avez à faire : changer progressivement de marque d'aliments et opter pour ceux qui vous sont le plus bénéfiques. Rappelez-vous que ce sont les plus savoureux en réalité, et ils deviendront rapidement vos préférés.

L'un des avantages de LA MÉTHODE SIMPLE, c'est que vous n'avez pas besoin de vous bousculer. C'est votre onzième instruction : **Surtout, pas de précipitation !**

Vous ne pouvez pas saboter ce programme. Vous réglez votre problème de cigarette à l'instant où vous interrompez l'apport de nicotine - vous n'avez pas besoin d'attendre que vos poumons aient évacué toutes les saloperies qui les encomrent pour recommencer à profiter de la vie. De la même façon, vous réglez votre problème de poids dès l'instant où vous commencez LA MÉTHODE SIMPLE. En réalité, pourvu que vous suiviez les instructions, votre problème de poids est réglé depuis le moment où vous avez commencé à les lire. Vous n'avez pas besoin d'attendre d'avoir atteint votre poids idéal. Vous commencez à aller mieux dès que vous avez franchi la première étape.

Si vous procédez à d'autres changements avant de vous être complètement habitué à manger des fruits au petit déjeuner, si vous avez encore secrètement envie d'oeufs au bacon, alors vous serez comme ces fumeurs qui arrêtent grâce à leur seule volonté et qui passent le restant de leurs jours à avoir envie d'une cigarette. Tout autre changement dans vos habitudes alimentaires ne ferait qu'exacerber la situation. Ce serait comme si vous vous mettiez au régime.

Vous verrez, quand vous commencerez le programme en mangeant des fruits, et que des fruits, au petit déjeuner : ça vous paraîtra peut-être bizarre au début, mais pourvu que vous utilisiez les techniques de déconditionnement décrites ci-dessus, après quelques jours à peine, vous vous demanderez comment vous avez jamais pu faire autrement. Vous commencerez à perdre du poids, à vous sentir plus en forme et plein d'énergie. Mais surtout, vous prendrez plaisir à manger des fruits au petit déjeuner. Ça vous donnera confiance en vous, vous vous rendrez compte que la méthode a un sens, et plus encore : **elle marche bel et bien !**

Cette période vous permettra aussi d'appliquer les techniques de déconditionnement aux aliments trafiqués comme le chocolat, les produits laitiers et la viande, et de découvrir à la place des aliments délicieux,

nourrissants et bons pour vous. Vous serez alors comme un chien qui tire sur sa laisse : impatient de les essayer. Il n'y a aucune raison de vous précipiter, mais vous vous rendrez compte que vous ne pouvez pas vous en empêcher. Alors que les kilos en trop et les bourrelets disgracieux se mettront à disparaître, que vous commencerez à retrouver la santé et votre tonus, vous constaterez que vous apprécierez de plus en plus les produits naturels, à forte teneur en eau, et que les aliments transformés vous apparaîtront de plus en plus comme de la malbouffe.

Vous serez peut-être déçu de constater qu'il n'y a pas de recettes dans ce livre. Tous ceux à qui je l'ai soumis m'ont fait la même remarque : comment peut-on écrire un livre sur le comportement alimentaire sans proposer des recettes ? J'avoue que ma logique approuve cette remarque, mais mon instinct me confirme que j'ai raison. Je crois que c'est parce que, dans tous les livres traitant des comportements alimentaires que j'ai pu lire, j'ai été déçu par les recettes recommandées. A tort ou à raison, j'avais l'impression d'être au régime et qu'on me privait de quelque chose. Avec LA MÉTHODE SIMPLE, je n'ai pas cette impression. En réalité, une partie de l'excitation vient du plaisir de faire ses propres trouvailles, comme le jour où j'ai découvert que les céréales étaient bien meilleures avec du jus d'orange qu'avec du lait, et que je n'avais pas besoin d'y ajouter de sucre. J'ai été enthousiasmé le jour où j'ai découvert que l'un de mes plats favoris, le hachis Parmentier, était aussi bon sans viande et en variant les légumes, et que ces côtelettes d'agneau, ces pommes de terre nouvelles et ces petits pois étaient aussi délicieux sans côtelettes d'agneau. Cela dit, si vous voulez des recettes inédites, vous en trouverez dans des douzaines de livres.

Je pense que le moment est maintenant venu d'aborder un sujet qui m'a préoccupé et pourrait vous inquiéter : **dois-je devenir végétarien ?**

CHAPITRE XXXVII

DOIS-JE DEVENIR VÉGÉTARIEN ?

C'est une question qu'on me pose souvent : « Vais-je finir végétarien ? » Je connais cette impression. Je n'ai rien contre les animaux, mais je ressens comme un sacrifice l'idée de ne plus jamais pouvoir manger de viande. Or il n'y a aucune raison logique de se sentir brimé, parce que l'une des beautés de ce programme est qu'on peut consommer ce qu'on veut.

Mes goûts ont changé peu à peu et continuent à se modifier. Il y a quelques mois encore, je détestais les salades composées. Maintenant, mon repas préféré est un délicieux sandwich à l'avocat, à la tomate, aux concombres et à la laitue. Ce qui se passe, c'est que même si vous devenez végétarien, vous le ferez par choix, parce que vous préférerez ça !

Pendant la majeure partie de ma vie, j'ai considéré les végétariens un peu comme les non-fumeurs et les membres de la ligue antialcoolique. J'admirais leurs grands principes moraux, leur vertu, mais je les trouvais un peu trop moralisateurs pour moi. Ce fut un choc d'apprendre que la plupart des gens qui s'abstiennent de boire ou de fumer le font pour la raison simple et égoïste qu'ils profitent mieux de la vie en ne fumant pas et en ne buvant pas d'alcool. Je trouvais admirables les principes des végétariens qui trouvaient moralement indéfendable de tuer des animaux pour se nourrir alors qu'on peut manger tant d'autres choses, mais j'eus le choc de ma vie lorsque je compris que la plupart des végétariens ne mangeaient pas de viande pour la pure et simple raison qu'ils trouvaient le régime végétarien plus sain et plus agréable.

Cela dit, ce qu'il y a de bien avec LA MÉTHODE SIMPLE, c'est que vous n'êtes jamais obligé de vous dire : « Je n'ai plus le droit de manger de chocolat », de lait, de glace, de viande, de fromage ou de n'importe quoi. N'oubliez pas cette « marge de malbouffe » ; c'est primordial. Il est de fait que le corps humain contient 70 % d'eau. Votre objectif est de changer progressivement d'habitudes alimentaires afin que la malbouffe devienne l'exception et non plus la règle, et votre but ultime est de faire en sorte que 70 % de vos apports alimentaires journaliers se composent d'aliments à forte teneur en eau, comme les fruits et les légumes. À condition de les combiner intelligemment, vous pouvez manger virtuellement ce que vous voulez sans prendre de poids.

Vous vous dites peut-être qu'il ne doit pas être facile d'arriver à 70 %. Eh bien, pas du tout. Si, comme moi, vous faites deux repas par jour, vous arrivez déjà à près de 50 % en ne prenant que des fruits au petit déjeuner. Si vous vous alimentez trois fois par jour, vous en êtes déjà à 33 %, et si vous mangez une salade à midi, vous pouvez manger virtuellement ce que vous voulez au dîner.

Vous vous apercevrez, de toute façon, qu'une proportion importante de vos principaux repas se compose déjà de légumes. Dans ce cas, vous n'aurez qu'un ajustement à faire : vous assurer que, si les légumes sont cuits, ils ne le sont pas au point que les éléments nutritifs soient détruits et que leur contenu en eau s'évapore. Une des bonnes solutions consiste à les passer à la poêle, ou à les cuire à la vapeur.

Vous découvrirez aussi qu'en appliquant les techniques de déconditionnement que j'ai décrites, au fur et à mesure que vous verrez fondre vos kilos, que votre santé s'améliorera et que vous retrouverez votre énergie, vous aurez de moins en moins envie de manger de la malbouffe. Je ne bois plus de lait, de thé ou de café. Je ne mange plus de bonbons, de desserts, de chocolat, de biscuits ou de produits laitiers en dehors du beurre, et l'un des bénéfices accessoires que j'en retire est que je n'ai plus ni envie ni besoin de manger du sucre raffiné.

Je n'ai jamais eu d'effort conscient à faire pour supprimer tout cela. Au contraire, le fait d'éviter les aliments dont je savais qu'ils ne m'apportaient rien et étaient difficiles à digérer, de les remplacer par des aliments dont je savais qu'ils étaient bons pour moi, m'inspirait un merveilleux sentiment de sécurité, de plaisir et de satisfaction. Je me rendis compte que je perdais peu à peu toute envie de manger de la malbouffe. Cela dit, j'utilise toujours la « marge de malbouffe » et je mange de la viande et des produits laitiers en certaines occasions, généralement quand je n'ai pas mieux à me mettre sous la dent.

Mon système digestif n'était pas conçu pour digérer la viande, c'était très clair. Mais d'autres facteurs ont contribué, depuis, à diminuer mon désir de manger de la viande, comme les rapports inquiétants sur la maladie de la vache folle et les techniques d'élevage industriel qui comportent l'ajout de stéroïdes dans l'alimentation du bétail et de colorants à la viande pour qu'elle ait l'air appétissante.

Le seul effort conscient que j'ai fait était de ne manger que des fruits au petit déjeuner. Même cela n'a pas été un réel effort. Mon seul regret est de ne pas l'avoir fait depuis le jour où j'ai été sevré ! Pour résumer, réfléchissons à **quelques trucs utiles**.

CHAPITRE XXXVIII

QUELQUES TRUCS UTILES

Dans la nature, les animaux mangent quand ils ont faim et arrêtent de manger quand ils n'ont plus faim. Les êtres humains s'alimentent souvent par habitude, par routine, par ennui, ou parce qu'ils ont été conditionnés à croire qu'on peut manger pour le plaisir. Vous pouvez prendre plusieurs mesures positives afin de remédier à ces tendances nuisibles.

N'oubliez jamais que se nourrir n'est que le moyen d'apporter à votre organisme les éléments nutritifs et l'énergie nécessaires pour vous permettre de mener longtemps une vie saine et pleine de tonus. Rappelez-vous que notre Créateur a conçu le fait de manger, ou de satisfaire notre faim, comme une occupation très agréable, que nous apprécions tous les jours, toute notre vie, et que ce plaisir devrait être aussi bien physique que psychologique.

Rappelez-vous aussi que vous n'appréciez aucun repas, ni concrètement ni mentalement, si vous n'avez pas faim. Il faut avoir de l'appétit pour tirer le maximum de plaisir d'un repas. Organisez votre routine alimentaire de telle sorte que vous soyez sûr d'avoir faim à l'heure des repas, et ne gâchez pas ce précieux appétit en grignotant dans la journée.

Dites-vous bien aussi que la malbouffe ne vous permettra jamais de satisfaire votre faim. Et que le meilleur et le plus simple des moyens d'arrêter de manger de la malbouffe est de ne plus en acheter.

Aujourd'hui encore, on a tendance à trop remplir les assiettes de sa famille comme de ses invités. Nous avons un groupe d'amis chez qui la coutume était de proposer une profusion de desserts invraisemblables, et on pouvait difficilement refuser d'y toucher, de crainte de les offenser. Ceux dont c'était le tour de recevoir se sentaient obligés d'égaliser, voire de surpasser, la performance du couple précédent. Paradoxalement, au cours de ces dîners, la conversation tournait essentiellement autour des problèmes de poids. Nul doute qu'en période de restriction une telle abondance aurait été formidable. Mais les temps ont changé. Pour la plupart des gens, dans la société occidentale, le problème serait plutôt la surconsommation. On croyait malin de verser deux fois plus d'alcool dans le verre des gens qu'ils ne le désiraient. Par bonheur, les campagnes du genre « Boire ou conduire, il faut choisir » ont sensibilisé la frange la plus réceptive de la population, et cette pratique est en perte de vitesse. Il est tout aussi stupide de mettre un point d'honneur à bourrer les gens de nourriture, même s'ils n'ont pas de problème de poids.

Rappelez-vous que votre famille et vos amis ont autant envie que vous de mener une vie saine et agréable. Ils vous apprécieront d'autant plus que vous les y aiderez. Si vous constatez de genre de pratiques chez vos proches, réglez ça avec eux : changez la donne, faites-leur comprendre que l'hôte idéal n'est pas celui qui offre une profusion de malbouffe coûteuse, mais celui qui propose un repas agréable, nourrissant et profitable.

Si vous vous retrouvez avec une assiette trop pleine, que vous l'ayez remplie vous-même ou non, ne vous sentez pas obligé de tout engloutir juste parce que c'est là, ou par courtoisie envers votre hôte. Personnellement, je trouve frustrant de ne pas pouvoir nettoyer mon assiette, mais j'ai pris l'habitude de me demander au cours du repas : « Est-ce que tu apprécies vraiment toujours ça ? » Si la réponse est non, j'arrête de manger. Rappelez-vous que moins vous ingérez à un repas donné, plus vous apprécierez le suivant. Évitez le piège à cacahuètes. Cette habitude exaspérante que les amis et les restaurateurs ont de vous coller devant le nez un bol d'arachides, de chips et autres amuse-gueule à la minute où vous arrivez chez eux. C'est de la cruauté mentale. Ils ne font que vous soumettre à la tentation. Si vous pouvez éviter d'y

toucher, tout ira bien, mais mangez une seule chips ou cacahuète et, avant d'avoir eu le temps de dire ouf, vous aurez complètement nettoyé le bol. Vous vous couperez l'appétit, et vous vous demanderez pourquoi le repas ne vous paraîtra pas aussi agréable et délicieux qu'il aurait dû l'être. Je n'ai pas besoin de faire preuve de volonté pour résister à la tentation d'avaler cette première cacahuète ou cette première chips. Il me suffit de savoir que si je l'avais prise, je n'aurais pu m'empêcher de vider le bol, et vous n' imaginez pas le plaisir que cela me procure. Plaisir d'ailleurs accru par le spectacle des pauvres hères qui se fourrent ces saletés dans la benne à ordures. Les amis et les restaurateurs devraient savoir que c'est de la cruauté de soumettre ses invités et ses clients à une telle tentation.

Méfiez-vous de tous les aliments trafiqués. Si vous n'aimez pas particulièrement le goût d'un aliment, demandez-vous ce que c'est vraiment, au fond : si c'est un dessert sucré, tarabiscoté, ou de la viande noyée sous une sauce compliquée, demandez-vous si c'est vraiment la saveur de l'aliment que vous aimez ou celle du sucre raffiné. Si c'est le sucre, vous vous êtes fait avoir. Je connais des tas de gens à qui vous ne feriez pas avaler un demi verre de crème ou un demi verre d'un bon whisky, mais mélangez les deux et ils videront la moitié de la bouteille d'une certaine fameuse liqueur.

Ne soyez pas esclave du conditionnement de vos papilles gustatives. Rappelez-vous que ce sont les aliments à forte teneur en eau qui ont le meilleur goût, et essayez de suivre les règles de « timing » et de combinaison.

Avant de conclure, je vous ai promis d'aborder un sujet qui n'a pas vraiment de rapport avec les problèmes de poids. C'est un sujet distinct, mais je le traite parce que je crois que c'est essentiel aussi pour mener une vie saine, heureuse et agréable : **l'exercice physique.**

CHAPITRE XXXIX

L'EXERCICE PHYSIQUE

La plupart des experts en régime sont formels : pour perdre du poids, il est nécessaire de faire du sport. Ça paraît logique mais, comme je vous l'ai déjà expliqué, on n'augmente pas ou on ne réduit pas le poids de base de sa voiture en brûlant plus de carburant, on ne fait que réduire l'intervalle entre deux pleins ! Le sport ne fait que vous donner faim et soif, donc vous faire boire et manger davantage.

On ne voit pas les escargots et les tortues courir dans tous les sens, et pourtant il n'y a pas de tortues et d'escargots obèses. En réalité, l'espèce humaine et les animaux qu'elle domestique sont les seules créatures qui se croient obligées de faire de l'exercice pour faire de l'exercice.

Si vous vous lancez dans un programme d'exercices physiques afin de perdre du poids, non seulement vous n'atteindrez pas votre but, mais encore l'effet sera le même que de faire un régime. Vous considérerez ça comme une forme de punition et vous devrez faire appel à toute votre volonté et vous discipliner pour continuer. Il est vrai qu'au début vous aurez cette impression merveilleuse de vous sentir très vertueux, mais quand votre volonté commencera à diminuer et que certains autres événements de votre vie deviendront plus importants, vous oublierez ces bonnes résolutions. Si vous ne me croyez pas, jetez un coup d'oeil aux petites annonces de votre journal préféré. Vous trouverez plus d'offres proposant des vélos d'appartement, des cyclorameurs et Dieu sait quels autres engins de torture que pour tout le reste. Pensez-vous que ce soit parce que leurs propriétaires sont au top de la condition physique et n'ont plus besoin de faire d'exercice, ou parce qu'ils en ont eu plus qu'assez au bout de deux semaines ?

Enfin, je vous recommanderai de faire régulièrement de l'exercice, non parce que ça vous aidera à perdre du poids, mais pour la pure et simple raison que si vous vous sentez bien dans votre peau, et si la machine qu'est votre organisme est bien réglée, vous profiterez beaucoup mieux de la vie.

En tout cas, au fur et à mesure que vous perdrez du poids et que vous retrouverez la forme, vous éprouverez le désir normal de profiter du privilège de pouvoir être plus actif.

Un mot d'avertissement : si vous n'avez pas de tonus en ce moment, commencez progressivement. Vous constaterez que votre niveau d'énergie et votre forme s'améliorent, vous voudrez automatiquement prendre davantage d'exercice et vous enclencherez une réaction en chaîne positive qui vous fera bientôt vous sentir jeune à nouveau. Ne forcez jamais. Votre corps et un peu de bon sens suffiront à vous guider. En cas de doute, consultez votre médecin.

Quand vous serez assez en forme pour vous lancer dans un programme d'exercices plus soutenu, vous connaîtrez le plaisir merveilleux de sentir circuler l'adrénaline. Vous aurez vraiment l'impression de planer ! Cette sensation sera bientôt suivie par deux autres merveilles : le plaisir du repos après une activité intense et la possibilité de satisfaire cet appétit d'ogre et cette soif dévorante sans prendre de poids et sans vous sentir coupable.

Le marché est inondé de matériels, de vidéos, de clubs de remise en forme, etc., spécialement prévus pour vous aider à maigrir et à retrouver la forme. Je vous conseille d'ignorer tout ça. Faire de l'exercice pour perdre du poids provoque un sentiment de sacrifice. Se démener pour se sentir bien et en bonne santé revient exactement au même.

L'activité physique n'a pas besoin d'être une corvée. Les enfants ont-ils besoin de se forcer à prendre de l'exercice ? Quand vous étiez jeune, dépensiez-vous votre bel argent pour nager, danser, jouer au tennis ou au golf afin de perdre du poids et de vous sentir bien dans votre peau ? Bien sûr que non ! Vous le faisiez par pur plaisir. Maintenant, vous vous dites peut-être que vous y preniez plaisir à l'époque parce que vous aviez l'énergie nécessaire pour apprécier ce genre d'activité. Peut-être. Mais ce n'est pas parce que l'énergie est réservée à la jeunesse. C'est à cause du mode de vie que nous avons pour la plupart adopté.

Eh bien, nous allons changer tout ça. C'est exactement le but de LA MÉTHODE SIMPLE. Si vous suivez les instructions, vous serez bientôt plein d'énergie, et vous avez de la chance parce qu'il y a toute une gamme d'activités parmi lesquelles choisir en fonction de votre âge, de votre force, de votre condition physique et de vos goûts particuliers : le golf, le bowling, le squash, le tennis, le badminton, le jogging, le trekking, les balades dans la nature, le vélo, le patin à glace, le foot, le base-ball, la natation, le hockey, le basket, le volley, le ski, la gymnastique, pour n'en citer que quelques-uns.

Outre l'agrément que peut procurer sa pratique, le sport comporte des avantages annexes comme les contacts sociaux et a la vertu d'ouvrir l'appétit, ce qui vous permettra d'apprécier vos repas et de pouvoir manger davantage sans grossir. Entre autres à-côtés positifs, citons le fait qu'il fortifie la musculature et met en forme. Il donne un but, il ajoute au plaisir de l'existence. Dernier atout, pas évident au premier abord : c'est un bon remède à l'ennui, lequel constitue une cause majeure d'excès alimentaire.

La plupart des animaux, dans la nature, prennent de l'exercice tous les jours lorsqu'ils chassent ou cherchent leur nourriture, tout en évitant de nourrir eux-mêmes la concurrence. L'homme civilisé occidental a utilisé son cerveau pour supprimer le besoin d'activité. Certains d'entre nous remplacent cet exercice par une occupation manuelle. Je suis convaincu que l'exercice physique régulier est essentiel pour profiter de la vie. Notre corps a été conçu pour bouger, pas pour rester immobile. Mais l'exercice n'a pas besoin d'être une punition. Ça devrait être un plaisir en soi. Un plaisir qui apporterait de réels avantages annexes.

En réalité, c'est tout le sujet de ce livre. Nous avons reçu le plus grand des bienfaits imaginables : le don de la vie. En tant qu'êtres humains, nous avons le privilège d'être équipés de la machine à survivre la plus sophistiquée de la planète. Si vous avez la chance de ne souffrir d'aucun handicap physique ou mental sérieux, vous êtes véritablement super privilégié.

Nous sommes presque arrivés à notre but. Il ne nous reste plus que la **conclusion**.

CONCLUSION

Le titre de cet ouvrage pourrait laisser penser que le but premier de LA MÉTHODE SIMPLE est d'aider à maigrir. Ce n'est pas le cas. Les livres sur l'arrêt du tabac ont généralement pour effet d'éveiller la crainte et même la panique dans l'esprit du fumeur. Un livre sur la perte de poids risquerait d'avoir le même effet sur ceux qui ont des kilos en trop.

Le succès incroyable que remporte ma méthode pour en finir avec le tabac est dû au fait que mon objectif principal n'est pas d'amener les fumeurs à arrêter de fumer mais de leur faire prendre conscience qu'ils apprécieront davantage les réunions sociales et géreront mieux leur stress s'ils ne fument pas. En d'autres termes, le but à atteindre est de les aider à profiter de la vie. Vous vous demandez peut-être quelle est la différence ? Eh bien, elle est à la fois subtile pas et qu'il profitera mieux de la vie, ce fumeur cessera de voir la cigarette comme une sorte de béquille ou de plaisir. Il n'y aura pas de sentiment subséquent de sacrifice ou de dépression. Au contraire, l'ex fumeur verra le fait d'arrêter comme il doit être vu : la fin d'une maladie, et le processus deviendra simple et agréable, et non plus infaisable et déprimant.

Le même principe s'applique au contrôle du poids. Pour la plupart des personnes en surpoids, la perspective de perdre des kilos suscite les mêmes sentiments de sacrifice et de dépression. Votre troisième instruction est de vous lancer avec enthousiasme et exaltation. Si vous en étiez capable à ce stade, tant mieux. Sinon, il est absolument essentiel que vous éprouviez maintenant cet enthousiasme, cette exaltation.

L'objectif principal de ce livre est de vous amener à profiter de la vie et à la vivre pleinement. Vous n'avez pas à être déprimé ou à vous sentir misérable. Il ne va rien vous arriver de mal. **Ce qui va vous arriver est merveilleux !**

Vous ne pouvez pas apprécier la vie si vous êtes tout le temps essoufflé, si vous manquez d'énergie, d'estime de vous-même, si vous êtes dyspeptique, constipé, si vous souffrez de diarrhée, d'indigestion, de brûlures d'estomac, d'ulcères, de colite, d'hypertension et de cholestérol, ou si vous avez des problèmes cardiaques, circulatoires, rénaux et/ou hépatiques, pour ne citer que quelques-uns des maux les plus courants.

Vous ne pouvez pas profiter de la vie si vous vous sentez en même temps coupable parce que vous mangez trop et brimé parce que vous vous privez de manger. Pourquoi ne pas consommer ce que vous voulez, autant que vous voulez, et peser le poids que vous voulez, sans souffrir d'aucun des problèmes que nous avons énumérés et en appréciant chacun de vos repas ?

C'est facile : plus de 99,99 % de toutes les créatures vivantes de cette planète le font. Et elles y arrivent en se laissant guider par Dame Nature. LA MÉTHODE SIMPLE vous a expliqué exactement comment et pourquoi cette méthode ne pouvait échouer. Vous n'avez qu'à vous fier à votre bon sens. Le choix est simple : vous pouvez continuer à vous sentir trop gros, apathique, coupable et déprimé en laissant dominer vos apports alimentaires par des produits nuisibles pour votre santé, ou vous pouvez opter pour des aliments qui, au lieu de tout ça, vous apporteront une profusion d'énergie et de joie de vivre. Des aliments bons pour votre santé. Et le vrai, grand bonus, c'est que : **ils ont tellement meilleur goût !**

Qu'avez-vous à perdre ? Absolument rien ! Au contraire, vous avez tout à gagner. Vous aussi, vous pouvez :

Manger autant que vous voulez de vos aliments préférés, aussi souvent que vous voulez ;

Peser le poids que vous voulez ;

Jouir d'une santé et d'une énergie à toute épreuve;

Et profiter au maximum de chaque journée.

Vous n'avez qu'à : **suivre toutes les instructions.**

Je vais d'ailleurs vous les rappeler tout de suite. Vous trouverez en appendice la liste des onze instructions, avec une brève explication lorsque c'est nécessaire. Si vous voulez des explications plus détaillées, reportez-vous au texte.

Profitez de la vie !

APPENDICE

Instructions

Suivez toutes les instructions.....12

Faites preuve d'ouverture d'esprit.....12

Partez avec enthousiasme et exaltation.....14

Et pourquoi ne pas continuer ? C'est merveilleux de se sentir comme ça.

Le syndrome du singe savant.....24

Quand un soi-disant expert - quel que soit son niveau - vous donne un conseil qui va à l'encontre des recommandations de Dame Nature, ignorez-le.

Ne partez pas avec un objectif de poids

a priori.....26

Ne mangez pas si vous n'avez pas faim. Ce que vous mangez ne sentira bon et n'aura bon goût que si vous avez faim !.....43

Ne soyez pas esclaves de vos papilles !.....48

Méfiez-vous des aliments transformés !.....61

Essayez d'apaiser votre faim avec des aliments naturels, pas de la malbouffe !.....63

Lancez-vous !.....71

Surtout, pas de précipitation !.....78

MESSAGE DE L'AUTEUR AUX LECTEURS

Je crois que LA MÉTHODE SIMPLE propose un moyen aisé de mener une vie plus naturelle, plus saine, plus heureuse et plus agréable. Le plaisir que je tire de ces bienfaits n'a d'égal que le plaisir que j'éprouve chaque fois que j'apprends que quelqu'un a réussi à partager cette joie. Je suis content de recevoir des commentaires de mes lecteurs. Envoyez-moi vos remarques, positives ou négatives, à l'adresse suivante : Allen Carr, 1c Amity Grove, London SW20 OLQ, Angleterre. Pour les demandes de renseignements, veuillez joindre une enveloppe timbrée pour la réponse. Merci.

Des milliers de fumeurs sont devenus, facilement et sans douleur, des non-fumeurs heureux, en consultant l'un des centres Allen Carr où il vous est garanti que vous serez satisfait ou remboursé. Certains de ces centres proposent maintenant, en outre, des sessions d'aide au contrôle du poids basées sur LA MÉTHODE SIMPLE et apportent une assistance pratique pour son application. Toute correspondance ou demande de renseignements sur les livres doivent être adressées au centre le plus proche de votre domicile.

LES CENTRES ALLEN CARR

ALLEN CARR FRANCE

Si vous êtes un particulier et que vous ayez besoin d'aide supplémentaire, n'hésitez pas à nous appeler. Des milliers de fumeurs sont devenus facilement et sans douleur des non-fumeurs en suivant cette méthode dans nos Centres. Notre taux de réussite est très élevé. Il vous est garanti le succès ou le remboursement en cas d'échec.

Si vous êtes un salarié ou un dirigeant d'entreprise, n'hésitez pas à faire connaître nos sessions en entreprise pour en faire profiter les autres. Demandez-nous le dossier « entreprise » ou téléchargez-le sur notre site www.allencarr.fr

Si vous êtes un professionnel de santé et que vous souhaitez plus d'informations sur la méthode, consultez la rubrique vous concernant sur notre site.

Tous les centres Allen Carr sont joignables au n° vert 0800 386 387 (0800 FUMEUR) appel gratuit

Site web : www.allencarr.fr

Email : info@allencarr.fr

Responsable Allen Carr France : Erick Serre

Allen Carr Ile de France

CENTRE ALLEN CARR PARIS

125, boulevard Montparnasse

75006 PARIS (Métro Vavin)

Numéro vert 0800 FUMEUR : 0800 386 387

(appel gratuit) ou 01 43 21 24 69

Email : info@allencarr.fr

Responsable : Erick SERRE

Allen Carr Provence-Alpes-Côte d'Azur

ALLEN CARR PROVENCE (siège social)

11b, rue Saint Ferréol

13001 MARSEILLE

Tél. : 04 91 33 54 55

Fax : 04 91 33 32 77

Email : info@allencarr.fr

Responsable : Erick SERRE

CENTRE ALLEN CARR COTE D'AZUR

12, place du Commandant Maria

06400 CANNES

Tél. : 04 93 47 35 71

Mob. : 06 18 32 66 04

Email : mahonelaine@mac.com

Responsable : Elaine MAHON

Allen Carr Rhône
CENTRE ALLEN CARR LYON
33, rue de Bourgogne
69009 LYON
Tél. : 04 37 64 69 06
Mob. : 06 64 36 04 53
Email : allencarrlyon@free.fr

Responsable : Michel GUYOT

Allen Carr Alsace
CENTRE ALLEN CARR STRASBOURG
48, rue des Vignes
67202 WOLFISHEM
Tél. : 03 88 78 51 76
Mob. : 06 75 86 58 21
Email : allencarr.alsace@free.fr

Responsable : Emanuel KLEIN

Allen Carr Languedoc
CENTRE ALLEN CARR MONTPELLIER
1051, rue de Las Sorbes
34070 MONTPELLIER
Tél. : 04 67 41 29 60
Mob. : 06 79 69 95 69
Email : dhertogh@groupesni.fr

Responsable : Dominique HERTOUGH

Allen Carr Midi-Pyrénées
CENTRE ALLEN CARR TOULOUSE
243, route de Bayonne
31000 TOULOUSE
Mob. : 06 71 67 56 40
Email : midi-pyrenees@allencarr.fr

Responsable : Vincent GIANNINI

Allen Carr Caraïbes
CENTRE ALLEN CARR GUADELOUPE
Lot du moulin
97190 GOSIER
Tél. : 05 90 84 95 21
Email : fabisis@wanadoo.fr

Responsable : Fabiana DE OLIVEIRA

Allen Carr Réunion
CENTRE ALLEN CARR SAINTE MARIE
8, rue Joan Miro
97149 LA POSSESSION
Tél. : 0 262 (0)6 92 65 75 82
Email : pierrette.willot@orange.fr

Responsable : Pierrette Williot

Allen Carr Nouvelle Calédonie
CENTRE ALLEN CARR NOUMEA
38, rue de la République
98845 NOUMEA
Tél. : 00 687 43 22 37
Email : allencarr@canl.nc

Responsable : Thomas Cheminade

