

FREDDY BRASSENS

Témoignage

Alimentation végétale, sport et santé...
Un point de vue sur notre société actuelle



“Que ton aliment soit ta seule médecine.”

*« Si tu es malade, recherche d'abord ce que tu as fait
pour le devenir. »*

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

Hippocrate

SOMMAIRE

Première partie : La légitimité de cet ouvrage.....	4
Des menus végétariens, végétaliens.....	12
Changement de paradigme.....	17
Avant de commencer, les recommandations.....	21
Deuxième partie : Coté activité physique.....	22
Les morphotypes ?.....	23
Le cardio ?.....	25
La musculation ? Condamné à la salle ? une mode, un bien être, indispensable, tous les jours ?.....	27
Les autres sports ?.....	30
Combien de fois par semaine ?.....	32
Des exemples d'activités ?.....	34
Troisième partie : Côté nutrition	37
Le bio ? Rationner ses portions.....	38
Les surgelés ?.....	41
Les compléments alimentaires.....	42
Le petit-déjeuner.....	44
La nutrition et le sport.....	47
Les légumineuses, nos amies ? Protéines !.....	49
Les sucres	53
Le gras	55
Les laitages	58
Le light et l'aspartame	60
Je n'aime pas trop les nutritionnistes... ..	61

La vitamine B12	64
Quatrième partie : La programmation	67
Les recommandations pour atteindre les objectifs	68
Six semaines de remise à niveau : les détails	74
Des exemples de plats en photos	90
Les documents indispensables	96
Pour aller plus loin	101

Première partie : La légitimité de cet ouvrage

Je ne suis pas coach. Je n'ai passé aucun diplôme en lien avec les activités physiques ou sportives. Je ne suis pas nutritionniste. Je n'ai pas LE corps qui semble être l'idéal masculin de nos jours.

Cependant, j'étais en obésité morbide il y a quelques années. En 2007, j'atteignais les 135.5 kg du haut de mes 1.80m (1.86m aujourd'hui). Mal dans ma peau, humeur changeante, très renfermé sur moi-même, cette période a été très compliquée.

A 17 ans, j'ai décidé qu'il fallait que cela change.

En Été 2007, j'ai commencé à prendre les choses en main. J'ai réduit considérablement mes portions de repas. Il faut dire que je mangeai en grande quantité (trois plats de frites par exemple).

A la rentrée 2007, j'entamais une Seconde générale, ou mon professeur de sport avait passé un contrat avec moi : il me mettait la moyenne en sport, et je courrai autour du stade pour perdre mon surplus calorique. Il me montrait également le bénéfice des étirements. Ce professeur avait réellement compris l'enjeu d'un contrat pédagogique.

Malheureusement, je n'ai jamais pu le remercier de vive voix. Je le ferai ici de façon modeste : Merci Mr Viven.

Motivé comme jamais, j'ai débuté par 10 minutes de courses, puis 30, pour finir par 1h. Je perdais du poids. Dans mon élan, mes parents m'ont payé un abonnement à la salle de sport se trouvant à côté de mon lycée.

Même si je voulais commencer la musculation à tout prix, ne sachant rien sur ce sujet, j'ai continué à faire du cardio couplé souvent à des gestes peu adaptés (ne sollicitant qu'un muscle). Par la suite, je me suis décidé à essayer le développé couché ou je battais des records. Mon poids ne cessait de diminuer. Puis sont venus d'autres mouvements que je maîtrisais de mieux en mieux.

Pendant une année, je me suis mis à la boxe anglaise. Je n'ai tenu que 6 mois. Cet entraînement ne me convenait pas réellement. L'année d'après, je me remettai à la musculation plus motivée que jamais !

En trois-quatre ans, j'ai alors perdu 53 kg, dont des muscles, ne nous leurrions pas.

Je me sentais beaucoup mieux dans mon corps et dans ma vie sociale.

Quelques années sont passées, j'ai rencontré ma future femme (oups, je viens de prendre un coup de vieux !) et dans l'engouement de l'amour, je me suis mis à manger beaucoup plus qu'habituellement : McDo, chinois etc...tout en continuant la musculation ! Résultat, j'avais repris 24 kg en quelques mois !

Désabusé, triste, j'ai à maintes reprises tenté des régimes, en continuant une activité physique. J'ai perdu, puis repris mes kilos, à chaque fois.

Puis courant 2013, je suis tombé sur des vidéos Youtube de la méthode Fitnext. Au début, je croyais encore voir une « vidéo miracle », proposant des régimes hypocaloriques vantant les mérites de la privation...mais pas du tout. Le coach Erwann Mentheour répondait à des idées reçues sur le sport et la nutrition. C'est à partir de là que je me suis intéressé au fonctionnement du corps humain. Par la suite j'ai acheté l'un de ces ouvrages, « **la méthode Fitnext** ¹ »

¹ http://livre.fnac.com/a6918840/Erwann-Mentheour-La-methode-fitnext-d-Erwann-Mentheour?oref=00000000-0000-0000-0000-0000&Origin=SEA_GOOGLE_PLA_BOOKS&adhce=cr

qui proposait une programmation de 40 jours mélangeant sport et nutrition adaptée. En parallèle, Fitnext proposait et propose toujours un programme de suivi rigoureux avec un abonnement mensuel qui fait partie des moins cher de France. En 2014, j'ai attaqué ce programme par le biais du livre que j'avais acheté. Rien à perdre, non ?

Mis à part mon excédant de poids qui s'est envolé en quelques semaines, j'ai surtout gagné e. Mais j'ai surtout gagné en autonomie culinaire et sportive. Dans cette méthode, Erwann Menthéour proposait déjà de limiter les chaires animales à raison de deux fois par semaine. Petit à petit, je me suis intéressé au monde végétal, aux conséquences et bienfaits sur le corps humain... mais ceci est une autre histoire !

[tdcvrt2014&mckv= dc&pccid=64457384783&ectrans=1&gclid=CPOShbyT9NICFVYW0wode30IZA](https://www.fitnext.com/tdcvrt2014&mckv=dc&pccid=64457384783&ectrans=1&gclid=CPOShbyT9NICFVYW0wode30IZA)

Auparavant

Avant que tout cela arrive, il y avait le « premier moi ». Un petit garçon mal dans sa peau. Les moqueries ont réellement commencé au primaire. « Le gros », « sergent Garcia »... et puis je voyais que je n'avais pas le droit, physiquement et socialement d'aimer quelqu'un à cet âge-là. J'entends aimer, par relation amoureuse. Généralement, on aime bien le petit gros, c'est un confident, un garde du corps parfois. Mais un amoureux ça, jamais. J'en garde une certaine rancœur qui pour autant ne prend pas l'ascendant sur ma personnalité. Pourquoi me comporter comme ceux que j'ai, au fond de moi, toujours détesté ?

Puis le collège est vite arrivé. L'adolescence. La fameuse période des amours de jeunesse, de la prise de confiance, de l'épanouissement social. Enfin ça, c'est ce que disent les livres à l'eau de rose. Cette période a été pour moi la plus douloureuse. Et je suis tout de même conscient que la plupart des adolescents ont une vision particulière de cette période. Très peu d'amis voulaient rester avec moi en cour de récréation. Seulement deux filles me disaient bonjour

le matin. Et toute cette anxiété, ce mal-être, j'essayais de l'effacer avec de la nourriture. Après tout, la nourriture est la seule chose qui nous accepte en tant que tel et qui ne parle pas, ne nous insulte pas, ne nous méprise pas. Le frigo peut s'apparenter à un « dévidoir des sentiments ». Les meilleures choses en ressortent. On aime ce que l'on mange parce que cela comble un manque.

La première année de lycée a également été difficile. Mais elle a été la dernière année où j'avais un poids qui me mettait en danger.

Ce temps est bien loin et pourtant si proche. Comment ne pas se sentir encore concerné par les problèmes liés au poids et au bien être ?

Pour être honnête, et même si cela s'estompe, j'ai tendance à croire que ces souvenirs ne s'effaceront jamais de ma mémoire. Je me vois encore, dans ma tête, enrobé comme je l'étais il y a quelques années. Preuve que les moments à forte charge émotionnelle restent, s'imprègnent et résistent.

Tant de fois j'ai voulu écrire ces mots, tant de fois j'ai voulu qu'on les comprenne.

Et tant de fois cela m'a rappelé ma peine.

(#RimesPauvresMaisRimesQuandMême)

Les gens ont tendance à croire que les personnes en surpoids ou en obésité n'ont qu'à mieux manger et bouger leurs fesses pour aller mieux. C'est de leur faute ! Seulement, il faut prendre en compte différents facteurs psychologiques, sociologiques et physiologiques. Comme je l'explique un peu plus loin, nous n'avons pas tous le même physique, et nous n'avons pas, c'est le plus important à mes yeux, le même vécu. Trouver la motivation se travaille, se réfléchit. Plusieurs facteurs entrent en jeu.

Mais de mon point de vue, le plus important devrait rester celui de la santé avant celui de la plastique extérieure. Bien sûr qu'elle est importante pour l'estime de soi, l'estime des autres : Sartre disait très bien que la liberté s'arrête lorsque le regard d'autrui se pose sur nous et que le regard des autres peut être assimilé à un miroir. Alors entre en considération l'autre, qui juge et qui doit refléter dans ses

yeux ce que nous sommes réellement. L'absence du regard de l'autre est mal vécu, il est donc essentiel d'en avoir un. L'auteur l'explique bien mieux que moi dans la pièce de théâtre « **Huit clos** »².

Légitime non-pas par les diplômes, mais par le vécu.
Légitime par l'expérience. Légitime par la souffrance.
Légitime par les erreurs.

Si je fais cet e-book aujourd'hui, qui me trotte dans la tête depuis quelques années déjà, c'est pour que certaines personnes, motivées par un changement radical de mode de vie évitent d'emprunter des chemins douteux, de perdre du temps, leur argent et leur santé. Une aide humaine, qui j'espère contribuera de façon modeste à améliorer le quotidien de personnes en quête d'un bien être total.



² [https://fr.wikipedia.org/wiki/Huit_clos_\(Sartre\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Huit_clos_(Sartre))

Des menus végétariens, végétaliens

Depuis février 2014, j'ai décidé d'arrêter totalement la consommation de chaire animale.

Suite à une méthode de bien être alliant sport et alimentation et réflexions sur soi-même (Fitnext³), ou je diminuai mes portions de viande et poissons, j'ai entrepris la lecture et le visionnage d'un bon nombre de documentaires sur la maltraitance animale, sur la qualité de la viande etc...

C'est pourquoi je ne propose ici que des « menus » végétariens voir végétaliens pour la plupart.

Je ne m'estime pas végétalien mangeant parfois des aliments contenant du lait, fromage et des œufs, même si cela se fait de plus en plus rarement. En tout cas, je n'en achète plus.

Je suis ce qui se rapprocherait le plus du végétarien, même si je n'aime pas cette appellation. Se mettre dans une case, c'est forcément se bloquer. Autant dans ses habitudes alimentaires que dans sa vie sociale.

³ <https://www.fitnext.com/fr/conseils/coaching-methode/astuces/>

« *Tu es un végétarien, tu manges de l'herbe et des cailloux !* » : réflexion censée être drôle...qui ne l'est plus à la longue ! Et non, mon traiteur n'est pas Jardiland.

« *Tu ne manges pas de viande, mais qu'est-ce que tu manges ?* » : ce genre de personnes pensent que la nourriture se limite à la viande...pas sympa pour les agriculteurs...

« *Tu ne manges que des légumes !* » Apparemment, dans la chaîne alimentaire la nature a foiré : il n'existe que la viande et les légumes !

Bon en vrai, il y a les féculents et les légumineuses, les fruits, toussa-toussa...

« *Oh mais c'est si bon le veau...et une entrecôte alors ! Et ce n'est pas mauvais pour la santé !* »

Tuer pour un plaisir minimal ? Je préfère largement égorger un poireau et ébouillanter des lentilles, l'assaisonner et me faire kiffer comme jamais ! Le palais gustatif se travaille, c'est comme tout !

Et bon pour la santé ? Laissez-moi en douter...pour faire court, les animaux sont nourris aux OGM et antibiotiques, je vous laisse imaginer ou cela va après...et ce ne sont que deux arguments !

Et ceci n'est qu'un petit extrait de phrases que l'on peut entendre dans notre quotidien... Bref !

Chacun pense ce qu'il veut, moi aussi !

Mais ce comportement ne m'étonne pas vraiment. Sans retourner sur l'historique de la consommation de viande en France, le simple constat du contenu des caddies de consommateurs. Des études montrent que la nourriture ne représente que 8% du budget des familles, alors qu'il représentait 40% il y a quelques années.

Je vous propose un petit jeu : au magasin, observez le caddie des personnes devant vous et évaluez-en le contenu. Une bonne partie sera composée de produits carnés et de produits transformés. Une pauvre poche de légumes sous-vide se débattrait certainement avec un filet de courgettes venu d'Espagne...

Et maintenant, regardez le vôtre. Est-il en accord avec vos objectifs ? Quelle part pour les légumes frais ou surgelés ? Pour les protéines (toutes confondues) ? Les bons glucides ? C'est en faisant ce premier travail que vos

objectifs se préciseront et que votre mode de vie se modifiera comme vous le souhaitez.

Petit rappel des différents régimes alimentaires

Omnivore : l'homme est omnivore, avec des intestins d'herbivore. Il peut manger de tout, mais en petite quantité. Contrairement à un carnivore qui lui a un intestin plus court. L'homme n'a pas d'*urease*, une enzyme lui permettant de digérer la viande rapidement. C'est pourquoi l'intestin peut être « chargé », encrassé car des morceaux entiers de viande ne restent pas digérés. C'est pourquoi le végétal est une solution : plus de fibres, plus de digestion !

Végétarien : les végétariens ne mangent pas de chairs animales. Ils « s'autorisent à » manger des œufs, miel et laitages (il fait ce qu'il veut en vrai !).

Végétalien : ils ne mangent rien en rapport avec les animaux.

Personnellement, je n'aime pas ces catégories. Je ne m'y situe pas vraiment. Je suis végétarien, sans consommer de miel, ni d'œuf, ni de fromages et lait, sauf à de rares occasions.

Ne vous déterminez pas dans ces catégories. Jugez ce qui semble bon pour la planète et votre santé.

Changement de paradigme

Comme vous l'avez sûrement remarqué, la société change beaucoup en ce moment. Des questions qui se posent depuis des décennies deviennent publique, notamment au niveau du bien-être animal, de la nutrition. Des associations, amenés par un élan public, arrivent à montrer à un maximum de personnes, certaines réalités de notre société. Vous voyez de qui je parle : L214. A coup de vidéos « choquantes » on peut se rendre compte du martyr que subit bon nombre d'animaux, dans les abattoirs.

Le but de cet e-book n'étant pas de parler de la cause animale, je ne m'étalerai pas sur le sujet. Cependant, je vous donnerai quelques conseils : si vous désirez savoir ce que vous mangez, pensez à lire au dos des emballages. Vous seriez surpris du contenu qui, bien souvent, n'a rien à voir avec ce que le packaging propose. Allez un petit exemple ? Les Knacki. Qu'elles soient au poulet ou au porc, un petit tout sur l'emballage et...vous verrez que la majorité du produit se compose de carcasses et de peaux,

morceaux se trouvant sur ces carcasses. Et quant à la fabrication⁴...je vous laisse faire vos recherches.

Avez-vous remarqué le changement radical qui s'opère dans les publicités télévisées ?

Elles nous matraquent bien plus avec du bien-être animal, une viande délicieuse, de qualité...pourquoi ? Parce que les gens s'aperçoivent que l'on se fou de leur gueule et que cette industrie s'effondre petit à petit, les ventes diminuent...

Le changement s'opère et tant mieux, pour les animaux. Au passage les études démontrent que les personnes ayant une alimentation végétarienne **vivraient plus longtemps**⁵. Et aurait moins de chances d'attraper certains cancers.

⁴ <http://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/11387/oserez-vous-manger-saucisse-knacki-apres-avoir-vu-video>

⁵ <http://www.arcturius.org/chroniques/un-regime-vegetarien-pour-vivre-plus-longtemps/>

Au niveau de la planète

Paul Jorion soutient dans son dernier ouvrage ⁶que l'extinction de la race humaine pourrait s'éteindre...d'ici trois générations. En cause, notre capacité à détruire les fondations sur lesquelles nous créons tant d'innovations. Nous épuisons la Terre.

Les rapports scientifiques sont de plus en plus alarmants. Et quand on parle à la population de ces problèmes, plusieurs cas de figures (et de réponses) se présentent :

« -On s'en fou, on va tous crever !

-C'est triste mais on ne peut rien y faire.

-Oui mais on ne peut pas tout contrôler ! Acheter Bio ?

C'est cher, je ne gagne pas beaucoup d'argent, j'ai des bouches à nourrir, c'est tout !

-Saleté de bobo-écolo ! Saleté de fonctionnaire !

*-Mange de l'herbe et lave toi une fois par mois si ça te va et ne nous fait pas ch*** (oui les gens globalisent avec le*

NOUS pour paraître moins seul dans ses convictions vides) !

⁶ <http://www.ladn.eu/entreprises-innovantes/exponential-happiness/sauver-lhumanite-en-moins-de-100-ans/>

-Oui, c'est pourquoi je m'engage au quotidien, avec mes propres moyens.

-Je m'en fou, j'aime la mode, McDo, la viande et c'est tout, je fais ce que je veux. »

Je suis sûr que chacun de vous peut se repérer dans au moins une de ces phrases. Dans les idées sous tendues au moins.

Chacun à son propre rapport, sa propre vision de la société, de la planète, de la (sur)consommation.

Certes, nous ne pouvons pas tout contrôler. Mais cela nous empêche-t-il pour autant d'engager quelques actions au quotidien ? Doit-on tout voir en noir ou blanc ? En tout ou rien ? Je ne le pense pas. Et la meilleure façon d'agir et de **commencer**.

Se renseigner, prendre son temps est incontournable, mais commencer est indispensable. Cela est valable pour toute démarche, pour toute entreprise.

« L'obstacle, c'est la difficulté de commencer, l'appréhension, le manque de foi dans la destinée.

Henri-Frédéric Amiel ; Journal intime, le 6 novembre 1877. »

Avant de commencer, les recommandations

Attention. Cet ouvrage est créé dans un but informationnel et motivationnel. Il va se diviser en différentes parties : les activités physiques, la nutrition, les menus de 6 semaines de repas, quelques recettes en photos et quelques indications sur le « végétarisme » qui me tient à cœur.

Cependant, il est bon de noter que tout ce qui se trouve dans ces prochaines pages peut-être à adapter : nous n'avons pas tous les mêmes mensurations, les mêmes morphologies et donc pas le même rapport avec le sport et la nourriture. Ce qui est sûr, c'est que l'assiduité est sœur du relâchement, ainsi que de l'intensité et du temps. Ne pas aller trop vite pour éviter des pertes de poids incommensurable et se retrouver avec un mauvais métabolisme. Ne pas y aller « trop fort » (dans les activités physiques notamment). Savoir connaître et écouter son corps, l'allier à son esprit.

Je vous souhaite une bonne lecture, en espérant que vous y trouviez votre bonheur.

Deuxième partie : Coté activité physique

Comme j'aime à le répéter, je n'ai pas de qualifications reconnues par l'Etat dans le domaine du sport. Bien entendu, je vous conseille en priorité, et surtout si vous voulez « travailler » en salle, de vous diriger vers les coachs professionnels qui serait plus à même de vous guider. Pour cela, choisissez plutôt des salles dites « familiales », moins high-tech mais où les indications et le suivi n'en seront que meilleur ! Pour preuve, les grandes chaînes ne demandent pas de certificat médical ! Certes, c'est un gain de temps (pas besoin d'aller chez le docteur) mais une perte en sécurité. Cependant, je vous conseille de regarder quelques vidéos de coach reconnus pour l'exécution de certains gros mouvements et de les faire « à vide » (sans poids). Il vaut mieux privilégier la technique plutôt que le poids sur les barres. Je l'ai appris, malheureusement un peu trop tard.

Cette partie comporte quelques sujets sur les activités sportives très pratiquées de nos jours, en donnant bien entendu mon avis.



Les morphotypes ?

Très controversés ! Selon certains, il existerait 3 morphologies différentes : ectomorphe, mésomorphe, endomorphe.

L'ectomorphe est plutôt sec et dépense beaucoup de calories, même au repos. Métabolisme rapide.

Le mésomorphe c'est un peu le « parfait », l'équilibre. Bonne prise de muscles, peu de prise de graisse, en général bien taillé.

L'endomorphe (ce que je suis, si l'on en croit les descriptions) : hanches larges, prise de graisse facile, bonne prise de muscle, mais a donc du mal à se « dessiner » un corps, se sculpter un corps d'Apollon.

Dégouté ?

Qu'à cela ne tienne !

Même si on ne peut pas tous avoir réellement le corps de Brad Pitt, **l'épigénétique** nous redonne de l'espoir !

Kessessé ? En gros c'est ce qui nous dit que notre apparence se détermine à seulement 10% par nos gènes, tout le reste serait comportemental et environnemental, à comprendre nos habitudes de vie, notre façon de bouger, manger etc...ça motive non ?

A retenir : 80% du travail se fait dans l'assiette : le reste est déterminé par notre qualité de sommeil, qualité de vie et par nos efforts physiques.

Le cardio ?

Très prisé par les débutants ou adeptes de la course à pied, il peut être un bon copain...comme un mauvais. Trop de connerie, tue la connerie. Trop de cardio, tue-le cardio. C'est simple, quand vous vous dépensez, vous utilisez vos muscles. Une heure de cardio (par exemple) va attaquer sévèrement vos muscles...pourquoi leur faire du mal en enchainant avec une heure de musculation. Il a été prouvé qu'après un certain temps d'activité, les fibres musculaires se régènère d'une différente façon...et ce n'est pas prolifique à la prise de muscle.

Ah ben oui, faire du sport c'est pour prendre du muscle on ne vous a pas dit ?

Courir ne fait pas prendre des muscles, mais peut aider à affiner la silhouette. Le cardio fait travailler le cœur, libère des endorphines (bonne humeur), peut faire perdre du poids...convenablement utilisé.

Comme le vulgarise (et du coup d'une façon très compréhensible !) Erwann Menthéour dans ses différents écrits, la musculation va « ouvrir » des cellules graisseuses que nous avons tous, le cardio dans un second temps, va

contribuer à vider ces cellules, même si attention, elles restent encore en place ! D'où l'intérêt d'une assiduité à l'effort et à la bonne nutrition. Au niveau articulaire, et je pense notamment aux personnes en surpoids : je ne le recommande pas. Pensez un peu à vos genoux, chevilles... ce ne sont pas des fourmis ! Ces dernières peuvent porter l'équivalent de plusieurs fois leur poids sur leurs petites pattes. Vos genoux et articulation, pour être fonctionnels, il faut les protéger, les entretenir. Et leur éviter toute contrainte de cet ordre-là. IL faudrait d'abord perdre du poids avant de pouvoir convenablement courir. Et donc de passer par l'alimentation. Les étirements, après le cardio, sont indispensables, mais doivent être de courtes durées. Inutile de fragiliser encore plus les muscles. Il a été prouvé que les étirements étaient plus efficaces le lendemain d'une séance de musculation.

Niveau esthétique, pensez aux marathoniens, pensez aux sprinters, et pensez au corps que vous désirez... voilà, voilà !

Donc le cardio est plutôt à privilégier, pour une perte de poids en tout cas, après de la musculation (testé et approuvé).

La musculation ? Condamné à la salle ? une mode, un bien être, indispensable, tous les jours ?

La démocratisation de la pratique de la musculation.

Un « sport », un mode de vie, une pratique saine. La musculation n'a jamais eu autant la côte. Et pour preuve, des salles ouvrent à la pelle !

Pourquoi un tel engouement ? Un article intéressant à ce sujet.⁷

Notre société a réalisé, comparé à nos ancêtres, que nous ne bougions pas beaucoup. Sédentarité quand tu nous tiens... Certes, le sport, la musculation, du moins sa pratique a été mis au gout du jour au 19^{ème}-20^{ème} siècle avec le bodybuilding, les USA, la France etc... L'activité physique en général a été de plus en plus préconisé, comme la gymnastique suédoise, qui combinait différents mouvements du corps.

Puis les grosses stars américaines bodybuildés (dopés certes, mais balèzes) ont fait l'apparition dans certains

⁷ http://www.huffingtonpost.fr/2015/05/16/comment-le-fitness-est-devenu-tendance_n_7289826.html

films : Hulk, Conan... et ont représenté petit à petit un idéal d'homme fort, à laquelle l'humain devait tendre. L'homme fort, sauvage, dessiné, puissant, le mâle.

A ce propos je vous conseille « *Les métamorphoses du gras*⁸ » de Vigarello, qui traite du sujet de l'apparence et de son évolution au cours du temps. Prouvant que l'homme musclé n'a pas toujours été un idéal...

Avec la musculation, on développe ses muscles. En développant ses muscles, on peut perdre plus facilement du poids, en brûlant plus de calories (et le muscle pèse plus lourd que la graisse !), on peut développer sa stabilité musculaire et mieux soutenir ses articulations, sa colonne vertébrale... on devient plus robuste, plus léger dans ses mouvements, plus sportif, plus élégant, plus sûr de soi...

Tout dépend bien sûr de la pratique que l'on y accorde.

Un petit aparté sur la bascule (pèse personne) : Jetez-moi cette merde !

⁸ <http://www.seuil.com/ouvrage/les-metamorphoses-du-gras-georges-vigarello/9782020898935>

Non sérieusement, elle peut être un indicateur, mais à ne pas prendre au pied de la lettre.

Surtout en perte de poids : à utiliser une fois par semaine !

Et encore... seules les mensurations et l'aspect visuel seront révélateurs. Notre corps est composé majoritairement d'eau. Il peut être sujet à différente variation, ce qui se répercute sur le poids. En un jour vous pouvez « prendre » 1kg, qui ne sera sûrement que de la rétention d'eau. Bref, à bannir, ou presque. Et celles qui calculent le taux de graisse ? Pas fiable à 100% non plus. Il existe un autre matériel pour ça : des pinces à plis cutané, mais il faut mesurer précisément... Donc comptez sur l'aspect visuel qui vous aidera énormément, et quelques mesures : les hanches, la taille, les fesses, les jambes, la poitrine etc...

L'intérêt de la musculation et que certains mouvements dit poly-articulaires vont solliciter des chaînes musculaires, donc différents muscles en même temps, et vont favoriser la prise de muscle comme la perte de graisse : plus on a de muscles, plus on dépense de calories, plus on tape dans les cellules graisseuses, plus la silhouette s'affine. CQFD.

Les autres sports ?

La musculation n'est pas considérée comme un sport : pas de compétition. L'haltérophilie est un sport.

Mais dans les sondages (en général), une activité sportive est considérée comme sport du moment que les personnes interrogées la considèrent comme telle, donc... partons du postulat que la musculation est un sport. Car cela demande de la patience, de la discipline, pour et contre soi. Se dépasser soi-même et non les autres. Un challenge différent.

Et les autres sports ? Je pense à la boxe, au foot...faite donc ! Dans qu'il y a activité ET plaisir, tout va bien ! Et c'est ce que beaucoup oublie. Pourquoi pratiquer une activité déplaisante ? De plus, vous pouvez compléter ça avec des mouvements de musculation au poids de corps ou en salle, ou chez vous...tout dépend des objectifs !

Mais attention, le foot, par exemple, ne travaille pas les jambes, il ne les muscle pas. Il fait travailler le cardio et peut les affiner, comme la course à pied. Donc préciser ses objectifs est primordial avant d'entamer une activité !

La musculation optimise la prise de muscle et la perte de gras en mobilisant des chaînes musculaires. Elle reste le meilleur moyen pour arriver à ses objectifs et se construire un bon capital santé !

Combien de fois par semaine ?

Vaste question que voilà ! Mais ce qui en ressort de différents vécus et habitudes, la meilleure moyenne est de trois fois par semaine pour progresser, deux fois pour se maintenir. Quarante-cinq minutes à une heure trente selon les activités, le feeling, la motivation, les objectifs... Au-delà, vous maximisez vos chances d'arriver à votre objectif. Mais le repos est la meilleure des armes, ne l'oubliez pas ! Pour une perte de poids raisonnable, il faut compter trois ou quatre heures de sport par semaine. Car il faut permettre au corps, et à l'esprit, de se reposer.

Cel⁹a dépend également de votre emploi du temps, situation familiale etc... mieux faut faire 10 minutes d'activités par jour que rien du tout, ou même ne serait-ce que le dimanche... on ne peut pas juger. Mais en déterminant ses objectifs, on pousse un peu le mental à négocier notre emploi du temps. N'oubliez pas non plus

⁹ <https://www.presse-citron.net/lire-sur-tablette-ou-smartphone-avant-de-dormir-nest-pas-bon-pour-votre-sante/>

que nous passons 46 minutes en moyenne sur Facebook¹⁰... soit un peu plus de 5 heures par semaine !

On nous recommande toujours 30 minutes d'activités par jour (pas spécialement sportive) ... soit 3h30 par semaine... faites vos calculs !

« Oui mais les réseaux sociaux, ça me détend ! »

C'est vrai, moi aussi, enfin c'est ce que je pensais... mais l'activité sportive procure tellement plus de bienfaits... et surtout, on peut combiner les deux !

¹⁰ <http://www.atlantico.fr/atlantico-light/temps-moyen-passe-facebook-est-desormais-46-minutes-jour-mark-zuckerberg-2262113.html>

Des exemples d'activités ?

Ce que je vais vous dire là me semble « bateau » mais pourtant, beaucoup de personnes ne le savent pas encore. Alors allons-y.

Plusieurs solutions :

Travailler les gros groupes musculaires : dos, jambes, pectoraux.

Pour une perte de poids, il vaut mieux privilégier les gros mouvements polyarticulaires, mélangés à du cardio.

Exemple :

Lundi : dos, épaules et biceps, gainage

Mercredi : pectoraux et triceps, gainage et cardio

Vendredi : jambes, fessiers et mollets, cardio

Les charges doivent être progressives pour ne pas se faire mal !

Pour le nombre de séries et répétitions, en général il faut compter 3-4 séries de 6-10 répétitions.

C'est dans ces zones là que le muscle va se construire. Si on veut passer une barre à un certain poids, on fera moins de répétitions à ce poids-là. Ce ne sont ici que des indications de base. Un coach sportif sera de meilleurs conseils... même s'il est triste de voir qu'en salle de sport, il n'y en a pas toujours. Ou certains vous guident vers les machines de cardio ou d'isolation seulement.

Comptez **deux exercices différents** pour chaque groupe musculaire au minimum.

Les pectoraux peuvent se faire en incliné puis décliné. Le dos aux tractions et en rowing. Les jambes par les squats et soulevé de terre jambes tendues. Les biceps à la barre et aux haltères, tout comme les triceps. Beaucoup de Youtubeurs vous montrent des « programmes ». Jugez vous-même les exercices avec une barre à vide ! Focalisez-vous sur la bonne position à adopter et à garder pour la suite. Sinon cela pourrait entraîner des déséquilibres et provoquer des blessures. J'en suis témoin. Il n'y a pas un exercice meilleur qu'un autre, il faut choisir ceux avec lesquels on est le plus à l'aise, ce que j'ai mis du temps à comprendre.

N'oubliez pas de coupler les machines guidées et les poids libres. Les sensations ne sont pas les mêmes et les sollicitations non plus ! Pour débiter, il vaut mieux enchaîner quelques mouvements simples qui provoqueront un effet bruleur de graisses (after burn effect¹¹) : en sollicitant différents groupes musculaires à bonne intensité, on brûle beaucoup plus de calories.

Essayer des séries de squats (en essayant de maîtriser le mouvement), des pompes, des jumps-squats, des roulettes, des tractions...

Je pense d'ailleurs à me focaliser sur cette pratique du poids de corps pour mieux comprendre son fonctionnement, l'utilité de mes muscles, modifier ma posture....

Le gainage, aussi c'est important. Il sollicite les muscles inférieurs qui sont nécessaires au maintien de l'équilibre postural, des autres muscles également. Et c'est ce qui aide à avoir le fameux ventre plat. Couplé à une bonne alimentation bien sûr. #TransitionDeMalade

¹¹ http://www.lexpress.fr/styles/forme/hiit-continuer-a-bruler-des-calories-apres-le-sport-avec-l-afterburn-effect_1752173.html

Troisième partie : Côté nutrition

Qu'on se le dise : c'est la partie la plus importante. Elle ne peut être dissociée de l'activité physique, mais sans un bon fond nutritionnel, on ne peut accomplir de miracles. Et cela, on l'apprend dès l'école primaire : comment fait-on avancer une voiture ? Avec un bon moteur et le bon carburant. Vous êtes la voiture, le moteur vos muscles et la nourriture le carburant ! Mais en grandissant, notre génération a tendance à l'oublier.

C'est pour cela que je vais aborder un peu plus longuement cette partie. Elle est, je le répète essentielle à une bonne hygiène de vie, une meilleure santé...

Cependant, et j'y reviendrai, attention à ne pas tomber dans les dérives et les méandres du « trop ou pas assez »



Le bio ? Rationner ses portions

Pour ma part, j'ai mis un sacré bout de temps à consommer BIO. Je ne dis pas à 100% mais le plus possible. Les prix m'ont effrayé au début. On compare un magasin Bio à un Auchan ? Les prix doublent parfois, même plus. Mais curieusement certains ont des prix voisins...pourquoi ? Question de saison. Plus de stock, moins cher ! Et meilleur pour la santé.¹²

Et puis le déclic s'est fait en voyant une photo sur Facebook indiquant la composition d'agent d'enrobage d'oranges achetées à Auchan (directement écrit sur l'emballage) ...cancérogènes. Comme beaucoup d'autres choses. Et puis le manque de saveur total sur les fruits et légumes...Quelques recherches plus tard, je me lançais dans le bain de la nutrition Bio.

¹² https://www.sciencesetavenir.fr/sante/manger-bio-5-questions-que-vous-vous-posez-surement-sur-l-alimentation-bio_30647

Comment ne pas exploser sa Carte Bancaire alors ?

Rationner. Imaginez-vous acheter vos sacs de 2kg de clémentines à Auchan. Deux solutions : soit vous vous gavez (même en ayant une graaande famille) pour ne pas les laisser pourrir, après tout c'est très bon ; soit vous les laissez pourrir (qui au passage, pourrisse très vite mais pas pour les bonnes raisons...merci les pesticides...).

Moi ce que je fais, et ce que je vous propose, c'est de choisir au détail vos produits. Dans un magasin Bio, ou une coopérative. Vous prenez ce dont vous avez besoin, du moins en fruits et légumes. En observant couramment les caddies des acheteurs, en magasin Bio ou non, les produits sont toujours les mêmes : produits sucrés industriels, des boissons, des « faux-steaks » pour les végé, des tonnes de barbaque pour les non-végé.... Tout ce qui n'est pas la définition même de Bio pour moi, mais.... (Qu'on m'explique comment une viande peut être Bio : elle est tuée de la même façon...sa nourriture n'est pas la même ? Elle a un canapé, une chambre et la Tv avec Canal Sat ? Mmmmmh...nan. #CoupDeGueuleRapide)

C'est comme tout, il faut être raisonné dans sa consommation et penser à l'environnement, à demain, et bien sûr à soi, pour être en bonne santé !

Astuce supplémentaire : pensez à la saisonnalité ! Les fruits et légumes ont une saison et la respecter c'est respecter la planète, son corps et son portefeuille ! En plus grand stock, il faut écouler les produits donc abaisser les prix.

Et puis soyons sérieux quelques minutes : regarder la provenance des aliments est primordial. Moins chers, les produits venant de l'Union Européenne ou plus loin encore sont hors-saison et bourrés de pesticides¹³. Et puis le voyage ! Imaginez-vous en fond de cale pendant des heures, voir des jours. Quel serait votre état ? Et bien il en est de même pour les fruits et légumes, sans parler des produits carnés.

De plus, bien souvent ces produits-là sont récoltés par des ouvriers sous-payés. Vive le commerce équitable...

¹³ <http://www.consoglobe.com/pesticides-fruits-legumes-pollues-3076-cg>

Les surgelés ?

J'utilise souvent des produits surgelés. Des légumes surtout, mais qui ne contiennent pas de sauces et 5000 additifs. Les produits directement congelés préservent leurs vitamines, minéraux, calcium... ¹⁴et c'est en cela que c'est intéressant. Tout comme les produits en bocaux à privilégier face à des produits dans des boîtes en **fer**, qui bien évidemment, se propage dans la nourriture...

Donc oui les surgelés, à coupler avec les produits frais (pas de jeu de mot !).

Je vous laisse également un article très intéressant sur **les produits surgelés** ¹⁵qui confirme mes dires et va encore plus loin en disant qu'ils seraient parfois plus avantageux que les produits frais !

¹⁴ <http://www.consoglobe.com/faire-confiance-aux-surgeles-cg>

¹⁵ <http://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/10622/surgeles-meilleurs-produits-frais>

Les compléments alimentaires

Notre société actuelle se développe sur l'imagerie du gain, de la puissance, du toujours plus fort... et les marques en profitent pour vous vendre par l'intermédiaire de publicités ou de personnalités des produits sensés nous aider à progresser, à nous booster. La nourriture n'aurait soi-disant plus les ressources nécessaires pour nous maintenir en bonne santé physique et par la même occasion nous faire progresser dans certains domaines. Mais ces lobbies-là ne s'intéressent pas au végétal. Sachez que dans la fameuse Whey, se trouve du lait déshydraté. Pour seulement extraire les protéines. Et ces protéines se trouvent dans bon nombre d'aliments. Cela peut servir aux personnes n'ayant pas le temps de se préparer une « collation protéinée » en voulant gérer son apport protéinique journalier. Certaines marques vous font croire que ces poudres ont des vertus pour la perte de graisse, le gain de masse...J'y ai cru il y a quelques années. Mais prenez un peu de recul.

Tous ces sportifs célèbres par les réseaux sociaux, ont leur shaker de Whey posté en photo à chaque entrainement, leur booster, leurs bcaa, oméga 3 etc...en échange de quoi les marques les sponsorisent et leur verse un petit revenu si vous achetez en mettant leur code promotionnel. Qui a-t-il de mal à ça ? Rien. Seulement, votre portefeuille en prend un coup pour être « à la mode », que cela ne vous guide pas vers une alimentation « normale » (avec ce que nous donne la nature), et je ne vous parle pas des conséquences à la fois pour les animaux (la whey= le lait=maltraitance=morts) et pour votre corps. A ce propos, je vous conseille de vous intéresser de très près aux conséquences du laitage sur les tumeurs et le développement de certains cancers...sans parler de vos os... A bon entendeur...

Le petit-déjeuner

Beaucoup de débats à ce sujet. Le plus important de la journée pour certains, un moment que l'on peut éviter pour d'autres.

L'Etat organise des campagnes de sensibilisation sur le petit-déjeuner, son importance, son apport. A noter que l'Etat français soutient la firme laitière et donc va faire s'émanciper une large propagande autour des produits laitiers (yaourt, fromages, lait...). Tout cela ne prend bien entendu pas en compte les récentes recherches sur l'ostéoporose, les maladies et tout ce qui s'en suit.

Tout comme les produits industriels, du type BN, Lu...bourrés d'additifs, pesticides¹⁶, huile de palme...

Aucun apport nutritionnel si ce n'est que du sucre « rapide ». Bien dosé. Sachez que des chercheurs ont été

¹⁶ https://www.rtbf.be/info/societe/onpdp/detail_sur-une-journee-votre-enfant-avale-38-residus-de-pesticides?id=9551112

payés pour trouver la bonne quantité de sucre à mettre dans les produits que l'on consomme¹⁷.

Et il a été prouvé il y a un an ou deux, que le sucre rendait plus accro que la cocaïne ¹⁸! De quoi se poser quelques questions non ?

Tout comme le gras, qui, plus il est en grande quantité, plus il va convenir à notre palais des saveurs...mal habitué.

Le petit déjeuner des français se résume EN GENERAL à des céréales sucrées, du lait, du café (sucré), des croissants, des chocolaines (je viens du SUD), du thé (sucré)... du beurre et du sucre en somme.

Ce qu'il est important de savoir, c'est que si l'on donne du carburant « rapide » au corps dès le matin, ce carburant va s'épuiser rapidement.

Le corps au réveil, après une petite période de jeun (la nuit), a besoin d'énergie pour être dans de bonnes

¹⁷ <http://www.slate.fr/story/93489/sucre-sel-graisses-nourriture-industrielle-michael-moss>

¹⁸ <http://www.consoglobe.com/sucre-puissant-cocaine-cg>

dispositions. Cependant il faut veiller à écouter son corps en fonction des journées passées la veille, celle que l'on va passer, nos disponibilités... Si l'on a fait un gros repas la veille, il ne sert à rien de se bourrer le ventre le lendemain matin ! Il vaudra mieux décaler cette prise de repas. L'estomac réfléchi : plus on le charge, plus il met de temps à digérer ces informations.

Certains prônent le fasting qui préconiserait un plus long jeun (prolongement de la nuit), moment où l'on brûlerait le plus de graisse. Je pense que cette méthode nécessite une bonne connaissance de son corps. « Négliger » un repas (celui du matin) se jauge en fonction de ses activités, son emploi du temps... et la perte de graisse peu se faire de bien d'autres façons.

Le petit-déjeuner reste un incontournable, mais composé de bons éléments : de bons glucides, de bons lipides, de bonnes protéines. Je vous renvoie à la programmation des 6 semaines pour cela. Avoine, seigle, amandes, avocat, chia, lait végétal ...sont de bons indices.

La nutrition et le sport

Que manger avant le sport ? Pendant et après le sport ?

Sachez que nous avons une réserve nutritionnelle de 48h. Donc le sport « à jeun » est possible. MAIS tout dépend de ce que vous allez faire concrètement pendant votre séance.

Avant le sport :

-Un fruit qui va délivrer ses sucres et vous permettre d'avoir de l'énergie pour la séance

-de l'eau, l'hydratation est toujours indispensable !

Pendant le sport :

-boire de l'eau. Les efforts fournis font éliminer beaucoup d'eau, et le corps en a grandement besoin !

-une petite boisson sucrée peut aider MAIS SEULEMENT si l'on fait un effort très long ! Le sucre rapide va permettre de retrouver une certaine énergie.

Après le sport :

-prendre des protéines favoriserait la réparation musculaire, puisqu'un entraînement va provoquer des micro-déchirures qui vont devoir se réparer par le repos et l'alimentation.

-Un fruit mur va également aider à refaire vos stocks de sucres essentiels (glycogène). Je vous donne en note de page ¹⁹l'article résumant à la perfection les procédés que j'utilise depuis quelques années et qui marchent très bien !

¹⁹ <https://www.fitnext.com/fr/conseils/alimentation/seance-de-sport-quand-s-alimenter/>

Les légumineuses, nos amies ? Protéines !

Le mythe des protéines et de la chaîne des acides aminés.²⁰

Je l'explique dans cette vidéo²¹, les protéines végétales sont d'aussi bonne qualité que les protéines animales !

Le médecin nutritionniste Jérôme Bernard-Pellet²² l'explique bien :

Les protéines végétales et animales se valent ! La preuve depuis le 1^{er} août 2016²³.

Qu'on se le dise, les protéines végétales sont l'avenir et permettent d'être en meilleure santé que des personnes consommant des protéines animales.

²⁰ <http://www.cherrypepper.fr/vegan/blog/le-mythe-des-protéines-vegetales/>

²¹ <https://www.youtube.com/watch?v=6TBIPk87bis>

²² <http://stopmensonges.com/le-mythe-des-protéines-animales/>

²³ http://www.francetvinfo.fr/sante/alimentation/les-protéines-vegetales-augmentent-l-esperance-de-vie_1574035.html

Oui mais les similis ?

Les similis carnés sont censés remplacer visuellement et nutritionnellement la viande. Seulement voilà, ce n'est pas forcément très équilibré. Des additifs, et du sel ! Tous ne sont pas comme ça, attention. Regardez donc derrière le paquet au niveau de la table nutritionnelle.

Petit coup de gueule

Aoste, champion des cochons coupés, se moquait il n'y a pas si longtemps du mode de vie végétarien, en exhibant dans une publicité²⁴ une famille dont l'enfant ne mangeait que de l'herbe.

Herta, champion également de la Knacki à base de peau, os et viscères, se développe dans le végétal, tente de surfer sur la vague... plutôt **crever** que d'enrichir cette firme.

C'est pourquoi il vaut mieux privilégier les produits frais. Bien sûr que l'on peut en manger de temps en temps !

²⁴ <https://www.vegactu.com/actualite/aoste-sen-prend-aux-vegetariens-dans-sa-nouvelle-pub-18319/>

Et quand les végétariens disent que la nourriture revient cher, c'est en partie à cause de l'achat de ces produits transformés.

Certes, c'est une « évolution » pour les produits non-carnés, mais qui sert surtout à la cause industrielle.

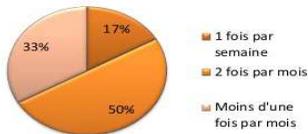
Petit aparté sur les fastfoods

Notre société, imprégnée de la société américaine prône la bouffe rapide comme KFC, Quick et McDonald's. Je vous conseille le visionnage du documentaire **Super size Me**. Il décrit une situation connue de nombreux américains, mangeant plusieurs fois par jours à McDonald's. Et les conséquences en sont très grave : prise de poids, problèmes de foie. Cela développe l'obésité. Et c'est ce qui arrive en France. Beaucoup de publicités pour beaucoup de merde. Le plaisir que l'on peut prendre à manger à McDo est conditionné à notre cerveau. Puis l'amas de sucre et de graisses entraîne un cercle vicieux. Une addiction. Et les jeunes ne se soucient que très peu de

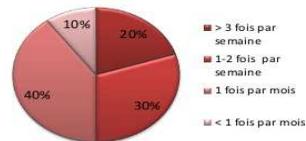
ce problème ²⁵alors que c'est à ce moment-là que se construit principalement leur santé. Avec de bonnes habitudes.

1. FRÉQUENTATION

Fréquentation de restaurants fast-food par les 6-12 ans



Fréquentation de restaurants fast-food par les 13-18 ans



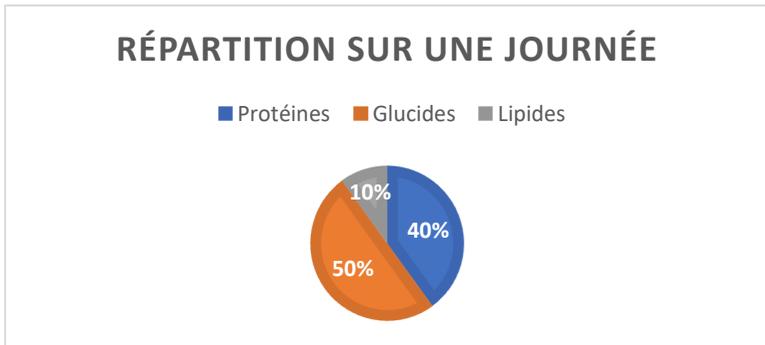
17% des 6-12 ans y vont une fois par semaine, tandis que dans les 13-18 ans 20% y vont plus de 3 fois par semaine !

Certains ne grossissent pas en mangeant ces choses...mais ils affaiblissent leur métabolisme et ne consomment pas assez de protéines sachez-le. C'est pourquoi ils perdent en muscles ! Tout vient à point à qui sait attendre...

²⁵ <https://fr.slideshare.net/caroalmonte/soutenance-m2-35515806>

Les sucres

Pour une journée, voilà à quoi devrait ressembler la répartition des trois nutriments énergétiques essentiels :



Mais ça, c'est selon les statistiques.

Quelques chiffres à retenir pour ceux désireux de compter leurs calories, les grammages etc... à savoir **qu'une calorie ne vaut pas une calorie** ²⁶!

Il faut entre 1 et 2 g de protéines par kilo de poids de corps, environ 4g de glucides par kilo de poids de corps.

²⁶ <https://www.fitnext.com/fr/conseils/perte-poids/chaque-calorie-compte/>

Les glucides c'est les sucres, simples ou complexes. Donc le sucre d'un Mars, ce n'est pas la même chose, pour le corps et le **cerveau**²⁷, que le sucre d'un fruit. Donc oui, pour perdre du poids on réduit PETIT à PETIT les glucides. Mais il ne faut pas oublier qu'ils forment la majeure partie du carburant essentiel au fonctionnement de notre corps.

Cela participe indirectement à la construction des muscles (donne de l'énergie pour être performant) qui, plus forts, plus gros, vous feront perdre plus de calories...c'est donnant-donnant !

²⁷ <http://www.extenso.org/article/alimentez-votre-cerveau/>

Le gras²⁸

Oméga 3 et oméga 6, le ratio.

Les oméga 3 et oméga 6 sont des acides gras essentiels. Le corps ne les fabrique pas, donc il est essentiel de les trouver dans l'alimentation. Leurs quantités dans le corps doivent être équilibrés or, dans notre société actuelle, nous avons tendance à consommer beaucoup plus d'oméga 6 que d'oméga 3 ce qui crée un déséquilibre hormonal et au niveau également de notre système immunitaire. Ceci peut entraîner des maladies cardio-vasculaires, du diabète, de l'obésité etc...

Le bon ratio serait de 4/1 (oméga 6/oméga3). Dans nos sociétés occidentales, et notre surconsommation en céréales, huiles et viandes, le rapport est de **15/1** !

Il nous faut donc consommer beaucoup plus d'oméga 3 !

²⁸ https://www.youtube.com/watch?v=NAUN_C1vHW8 (vidéo Fitnext)

Où trouve-t-on les oméga 6 ?²⁹

Dans certaines huiles comme celle de pépin de raisin, de tournesol, de noix...

Dans les céréales, les viandes également.

Moi-même en écrivant cet e-book, il me semble en consommer beaucoup trop en mettant de l'huile de pépin de raisin à quasiment chaque plat. A méditer, à recomposer !

Où trouve-t-on les oméga 3³⁰?

L'huile d'olive, les graines de chia, l'huile de lin, les amandes, ...

29

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=acides_gras_omega_6_nu

30

http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps

Et les oméga 9 ?

Ils sont censés représenter la moitié de notre consommation en acides gras. On en retrouve notamment dans les avocats, l'huile d'olive etc...

A la fin de cet e-book, je vous laisse un petit tableau récapitulant certaines huiles possédant des acides gras. Faites-en bon usage !



Les laitages

Avant de définir si le lait est bon pour notre santé, demandons-nous à qui il est destiné.

Au veau bien évidemment !

Des enfants boivent du lait de vache, a-t-on déjà vu des veaux boire du lait d'être humain ?

Le lait contient des facteurs de croissance destinés à faire grandir et grossir le veau, pas le petit être humain. Au bout d'un an il pèse 365 kg de plus que le jour de sa naissance. Contrairement à un enfant qui prendra peut-être 5 kilos. Il y a trop de calcium dans le lait de vache pour un être humain.

On peut observer cet article ³¹ sur l'ostéoporose en Suède en rapport avec leur consommation en lait.

³¹ http://archives-lepost.huffingtonpost.fr/article/2010/03/19/1994883_quel-est-le-lien-entre-les-produits-laitiers-et-l-osteoporose-pas-celui-que-vous-pensez.html

Le professeur Joyeux ³²l'explique très bien : ces facteurs de croissance augmentent les cancers de la prostate, du sein. Le lait nourrit les cellules des tumeurs, et provoque des cancers. Alors à vous de voir la nécessité de boire encore du lait. Ce fameux lait qui nous rappelle note petit-déjeuner d'enfance. Il suffit de consommer un autre lait végétal, même s'il faut un temps d'adaptation, je le reconnais. Mieux, le lait n'est pas obligatoire !

Oui, mais j'aime le fromage !

Ils sont 5 fois plus concentrés en lactose ce qui donne une certaine addiction. Pour ma part, je n'en achète plus, je n'en ressens plus le besoin. Si je dois en manger, je le ferai. Rien ne me contraint !

Et si vous voulez continuer de manger du fromage, choisissez du frais, et du lait de brebis. Il n'aura pas les mêmes effets, le lait n'étant pas extrait aussi brutalement et en aussi grande quantité que les vaches. Enfin, tout dépend des régions du monde...

³² <https://www.youtube.com/watch?v=fPlqVmmd-Fg>

Le light et l'aspartame

L'amidon : le sucre dans les yaourts allégés³³.

L'aspartame.³⁴

Le piège des sodas 0% light, est que le sucre est remplacé par de l'aspartame. C'est un édulcorant artificiel. Peu calorique. Et c'est bien là le problème, le comptage des calories. On peut estimer le nombre de calories (à peu près) que l'on doit consommer par jour, mais toutes les calories ne se valent pas. Les calories de Nutella ou pour l'exemple d'aspartame n'apporte rien à votre corps contrairement à des fruits ou légumes, chargés de fibres, permettant une meilleure digestion. La société du chiffre...

Pour en revenir à l'aspartame un article³⁵ résume bien ses dérives et ses effets néfastes sur la santé.

³³ <https://medium.com/france/le-yaourt-la-nouvelle-cible-des-industriel-2dfabef2d449#.oh6yj4xuw>

³⁴ <http://www.slate.fr/story/130394/aspartame-grossir-pas-maigrir>

³⁵ <http://sain-et-naturel.com/laspartame-un-edulcorant-artificiel-qui-est-un-poison-violent.html>

Je n'aime pas trop les nutritionnistes...

Quand la connerie n'a pas de limite.³⁶

Cette vidéo est UN exemple **médiatisé** parmi tant d'autres. Les nutritionnistes actuels (pour la plupart attention, je ne généralise pas) pensent que l'être humain doit absolument consommer de la viande, du poisson pour pouvoir être en bonne santé. Protéines, carences. Voilà les mots qui sortent de leur bouche. De plus, les sportifs doivent manger de la viande pour construire beaucoup plus de muscle ! C'est évident. Et bien pas tant que ça. Bien des athlètes sont végétariens ou végétaliens et performant dans leur discipline. Mais ça faut-il encore vouloir l'accepter...

La plupart des gens restent isolés dans leur champ de vision car ils ont appris depuis tout petit à vivre comme cela et pensent détenir la seule vérité.

ATTENTION ! Tous ne sont pas à mettre dans le même panier, je le répète !

³⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=oHClj-raCmQ>

Certains font correctement leur travail et ont l'esprit ouvert. Ils s'intéressent à l'actualité, se remettent en question, s'interrogent en visualisant et commentant des faits. Et c'est comme tout métier. En tant qu'enseignant, comment ne pas me remettre en question sans cesse ? Sur mes méthodes ? Je ne peux qu'envisager les professions de cette manière.

Quand on me dit que tuer des animaux est normal pour manger, que la viande est un plaisir au palais, je peux les entendre, j'étais pareil il n'y a pas si longtemps.

Quand on me dit que « **c'est comme ça** », l'animal privé de parole, mais conscient (je vous rappelle que l'homme est également un animal) doit être au service de l'homme pour le nourrir, là je ne comprends pas.

Dans ce cas-là, comme être conscient, l'esclavagisme aurait dû perdurer, puisqu'à l'époque c'était « comme ça ». Le droit des femmes n'aurait pas dû évoluer, elles auraient dû rester à la maison pour s'occuper des chérubins, puisqu'**avant**, c'était « comme ça ».

Heureusement, des personnes ont eu de la réflexion, un mouvement s'est organisé peu à peu pour faire changer ces comportements immoraux. Je crois que le mouvement

pour le droit des animaux est beaucoup plus actif de nos jours.

Notre génération semble se réveiller, mais toujours confrontée à un panel d'individus restant campé sur ses positions. Pour ce qui est de l'état de la Terre, je ne m'en fais pas pour elle, elle saura se régénérer, comme elle l'a toujours fait. C'est l'existence humaine qui me cause du souci. Que vais-je laisser à mes enfants ? Que vont-ils voir ou connaître ? Certes la société évoluera, comme toujours. Mais dans quel sens ? Seul le temps nous le dira...

La vitamine B12

Qu'est-ce que la B12 ?

Pour vulgariser, c'est une vitamine qui est essentielle au fonctionnement du cerveau, du système nerveux et à la formation du sang. Autant dire que sans elle, on est un peu dans la mouise. Le corps en contient une certaine réserve mais qui doit être « mise à jour » constamment pour éviter ces fameuses « carences ».

On la trouve en bonne quantité dans la chaire animale qui, comme nous, en produit naturellement.

Composition du sang

*« La sang comporte différents types de cellules : les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. Toutes ces cellules sont fabriquées par la moelle osseuse, qui se trouve dans les os plats (à ne pas confondre avec la moelle épinière, présente dans la colonne vertébrale). **Les globules rouges** assurent le transport de l'oxygène vers les différents organes : cœur, poumons, muscles.*

Les plaquettes assurent la coagulation du sang en cas de plaie.

Quant aux globules blancs, ils ont pour rôle de défendre

l'organisme contre les agressions extérieures. »³⁷

Donc, le manque de B12 provoque une diminution de globules rouges. Résultat : un plus mauvais transport d'oxygène dans les organes principaux et donc je vous laisse imaginer la suite... palpitations cardiaques, maux de tête, troubles de la vue... C'est pour cela qu'il vaut mieux y faire attention, et pas seulement les végétariens et végétaliens ! Les personnes mangeant des produits carnés peuvent être concernés par cette carence et bien d'autres.

Il existe des « gélules » (ce ne sont pas des médicaments, ils ne couvrent pas un bobo) de B12 à prendre en fonction de la concentration. Pour ma part, je prends de la Natrol³⁸ : une gélule tous les 15 jours, et le pot devrait me durer 2 ans pour une dizaine d'euros seulement !

³⁷ <http://fr.medipedia.be/lymphomes/comprendre/quel-est-le-role-des-globules-blancs>

³⁸ <https://www.zumub.com/FR/vitamine-b/vitamine-b12-5000mcg-100-comprimes-fast-dissolve?currency=EUR&gclid=COvyqaO98tICFQcz0wodgJYlvq>

Et les animaux ?³⁹

Figurez-vous que la production de comprimés de B12 n'est pas destinée seulement aux comprimés pour nous supplémenter mais va en grande partie... dans la nourriture pour animaux d'élevage !

La B12 est bactérienne et les herbivores (qui ne mangent pas de viande) la trouve dans « *les souillures des aliments qu'ils consomment* ».

Les élevages de volailles et des porcs par exemple.

Alors je me suis posé ce dilemme : **faire souffrir des animaux pour profiter de B12 qu'on leur injecte, ou « m'injecter » moi-même de la B12 ?** Le choix a été vite fait.

Pour plus d'information, je vous donne le lien d'un site explicatif, en bas de la page !

Pour information, les volailles et les porcs sont les animaux les plus consommés en France et dans le monde.

³⁹ <http://www.cahiers-antispecistes.org/les-animaux-emballages-2/>

Quatrième partie : La programmation

Par programmation, j'entends le fait de donner un « exemple » de ce que je mange, pourrai manger sur 6 semaines consécutives. Rien n'est parfait. Il peut convenir à certains et ne pas aller à d'autres. Les repas miracles n'existent pas vraiment : il suffit de faire attention à ses apports. Reporte vous alors au chapitres LES SUCRES.

Il faut également se préparer **mentalement** à changer ses habitudes alimentaires et quotidiennes, pour à court et moyen terme avoir une meilleure condition physique et une autre vision de la vie !

Mais je le répète : on ne se construit pas un moral dans la frustration donc du sérieux oui, mais du lâcher prise aussi !



Les recommandations pour atteindre les objectifs

Dans un premier temps, retenez que nous sommes tous différents de par notre métabolisme mais également nos habitudes, notre passé, notre quotidien.

Les 6 semaines de menus servent de fil conducteur. En l'appliquant, cela marchera. Cela vous servira à avoir un bon fond nutritionnel. Si vous n'êtes pas prêt à arrêter les protéines animales, vous avez simplement à les mettre à la place des protéines végétales, même si vos intestins et votre digestion ne vous remercieront pas.

Ces menus peuvent être adaptés dans le sens où **vous devez apprendre à vous connaître, connaître vos quantités de nourriture nécessaires, ne pas mourir de faim, se concentrer sur les bons apports nutritionnels.**

Pour les adeptes du « je veux perdre 10 kg en deux semaines », passez votre chemin. A moins d'avoir un bon excès de poids, et même cela n'est pas conseillé/possible dans ce cas-là.

Apprenez à vous organiser. Ne vous laissez pas guider par des publicités néfastes et pensez réellement à votre

bien être. **Ne vous frustrez pas** ⁴⁰! Faites vous plaisir, vous le rattraperez le lendemain ou les jours suivants. Non, un plat un peu plus gras de temps en temps ne vous fera pas de mal, au contraire.

Retenez qu'un régime privatif, frustrant ne vous mènera à rien. La nourriture doit être un plaisir pour le palais et l'œil. Apprenez à prendre du plaisir. Pourquoi faire la cuisine ? pour goûter, varier, mélanger des matières, se faire du bien psychologiquement, physiquement.

Manger 3 carottes, un blanc de dinde et un yaourt par repas vous fera perdre du poids, c'est sûr. Mais affaiblira également votre **métabolisme** et par la même occasion votre **système immunitaire**.

Le métabolisme :

Notre ami Wiki nous donne ceci comme définition :
« Le **métabolisme** est l'ensemble des réactions chimiques qui se déroulent au sein d'un être vivant pour lui permettre notamment de se maintenir en vie, de

⁴⁰ <http://www.michelefreud.com/presse-femme-actuelle-obsedees-par-la-bouffe-11.html>

se reproduire, de se développer et de répondre aux stimuli de son environnement. »

Un article du site « sport-passion.fr »⁴¹ nous explique très bien l'utilité du métabolisme, du métabolisme de base et comment en augmentant celui-ci on peut favoriser la perte de poids (masse grasse).

Le système immunitaire :

C'est notre meilleur système de défense contre la maladie : il chasse les virus, lutte contre les bactéries... [...] c'est un élément essentiel à notre survie sur Terre. [...] Il doit assurer sa présence partout dans le corps ».⁴²

Alors comment renforcer son système immunitaire⁴³ ?

Avec une bonne hygiène de vie, pratiquer une activité régulière, manger sainement...cela vous évitera des infections fréquentes et de longue durée, cela favorisera

⁴¹ <http://www.sport-passion.fr/sante/metabolisme.php>

⁴²

http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/ArticleInteret.aspx?doc=comprendre_systeme_immunitaire_mantha_2004_pm

⁴³ <https://www.nutriting.com/divers/comment-renforcer-son-systeme-immunitaire/>

une meilleure cicatrisation également. Le lien de l'article en bas de page vous donne quelques astuces naturelles pour renforcer votre système immunitaire. Cela passe, pour une majeure partie, par une nutrition adaptée.

Le but ici est de se reconcilier avec la nature et ce qu'elle nous apporte : la nourriture. Et la nourriture nous permet de vivre en bonne santé. Tout simplement. Il faut pour cela manger « équilibré ». Ce terme pose déjà beaucoup de questions à lui seul. Mais des mots d'ordre à retenir : **peu d'excès, beaucoup d'accès**. En d'autres termes, de tout mais en petites portions !

Ce que je souhaite avant tout avec cet e-book, c'est que les lecteurs prennent conscience, du moins s'interroge sur le monde qui les entoure. Noyés par des produits marketing, mais avec d'immenses possibilités pour y faire face. Penser à soi et à ses proches. Profiter, vivre, se modérer. Savoir se modérer est un long apprentissage, mais qui vaut le détour.

Et si on parlait du futur ?

L'opération chirurgicale

J'y ai songé plusieurs fois. Quand j'étais décidé, je n'avais pas l'argent. Maintenant je n'ai pas forcément le temps, l'argent et la motivation. Peut-être en ai-je peur.

Ce n'est pas une fin en soi, mais pour certaines personnes, avec une mauvaise peau, il ne faut pas se leurrer : la peau ne sera pas en parfaite état avec du sport et de la nutrition. Certains endroits sont « tombants », « mous ». On vit très bien avec ! Ou pas pour certains. Tout le monde est différent.

Une abdominoplastie et une chirurgie de gynécomastie ne se prend pas à la légère et je le répète, n'est pas obligatoire.

Et après ?

Mon état psychique s'est grandement amélioré en quelques années avec un véritable travail sur moi-même. Il faut apprendre à se connaître. J'essaye encore de faire front à certains barrages psychologiques mais...ils persistent tant bien que mal ! Ce sujet sera bien plus complet et débattu dans mon prochain e-book, qui lui sur

le coup, sera beaucoup plus professionnel et sera démarché auprès d'éditeurs. Je ne lâcherai jamais ce rêve d'enfant. Mes intentions avec cet e-book sont peut-être utopistes, mais elles viennent du cœur et c'est ce qui m'importe. En espérant que cet écrit vous ait plu, je vous souhaite bon courage dans toutes vos entreprises et vous dit à très vite pour de prochaines aventures ...

Six semaines de remise à niveau : les détails

Ces prochaines pages détaillent mes repas sur six semaines consécutives. Ma journée se compose en cinq moments : le petit-déjeuner pris entre 7h et 8h ; 10h pour un encas ; le repas du midi ; l'encas de 16h et le repas du soir pris entre 18h et 20h.

Nota Bene :

-Assaisonnement : huile d'olive, huile de pépin de raisin, sauce soja, vinaigre, ail en poudre, poudre colombo, raz el hanout...

-Composition du bowlcake : chia, flocons (seigle, avoine, 5 céréales), lait végétal

-Je prends **rarement** un dessert

-Le midi, je mange sur mon lieu de travail d'où la nette ressemblance de mes plats (préparés par mes soins)

-certains repas de 16h ne sont pas indiqués : libre à vous de consommer à ce moment-là. Cela vous apprendra à réguler votre nourriture.

SEMAINE 1 :

Lundi 20/02/2017

Matin : kiwi, beurre de cacahuète, eau (trop rapide) — flocons d'avoine, chia, lait de riz

Midi : Endives, lentilles beluga, amarante, huile d'olive, sauce soja.

Gouter : pain trempé dans du lait de riz, chauffé à la poêle

Soir : avocat entier, carottes, poireau, protéines de soja, huile d'olive, ail, sauce soja

Mardi 21 février

Matin : kiwi, beurre de cacahuète, eau (trop rapide) — flocons d'avoine, chia, lait de riz, graines de courge

10h : fruit, amandes, lait de riz

Midi : pois chiches, navets, carottes, endives, une poignée de pâtes

16h : pomme, lait de riz , chia

Soir : houmous maison → tofu, carotte, pois chiches, panais

Avocat entier, une pomme

Mercredi 22 février

Matin : café, flocons 5 céréales, lait végétal, chia, fruit, eau

10h : amandes, fruit

Midi : carotte, poireau, tofu à la japonaise

16h : milkshake chia-orange-lait végétal vanille

Soir : houmous, panais, endives, pomme

Jeudi 23 février

Matin : bowlcake - lait végétal chocolat, flocons de seigle, chia, beurre de cacahuète

(10h :)

Midi : Poireaux-protéines de soja, une pomme

16h : pomme, flocons 5 céréales, lait de soja coco

Soir : Tofu, carottes, navet au wok

Vendredi 24 février

Matin : pomme, beurre de cacahuète, flocons de seigle, lait végétal chia

(10h :)

Midi : pâtes complètes, pois chiches, carottes

16h : pomme, dattes, amandes

Soir : haricots verts, tofu à la japonaise, carotte, navet

Samedi 25 février

Matin : orange trempée dans de l'eau- bowlcake (chia, lait végétal, flocons de seigle) - dattes

10h : 3 tranches de pain de seigle- pomme

Midi : purée : pois chiches, poireau, carotte + lentilles beluga + amandes

16h : pain de seigle, beurre cacahuète, orange

Soir : saucisses végétales maison (tofu, épices, chapelure citron), haricots verts, pomme, 1 tranche de pain de seigle

Dimanche 26 :

Matin : eau citronnée, bowlcake (flocons 5 céréales, lait végétal, amandes, poudre de noisette)

10h :

Midi : dalle de lentilles avec légumes

16h : 2 tartines beurre de cacahuète + orange + thé

Soir : protéines de soja, haricots verts

SEMAINE 2 :

Lundi 27 :

Matin : flocons 5 céréales, lait végétal, chia, amandes
(10h :)

Midi : houmous de soja, choux fleur, pâtes complètes,
pain de seigle

16h : gâteau chocolat fait maison (farine gâteau et levure,
lait végétal chocolat)

Soir : houmous soja, épices colombo, légumes, une
pomme

Mardi 28 :

Matin : flocons 5 céréales, chia, lait coco

10h : pomme

Midi : tofu à la japonaise et haricots verts

16h : goûter plaisir

Soir : soja, carottes, navet, pâtes complètes

Mercredi 1^{er} mars :

Matin : flocons 5 céréales, chia, lait chocolat, café

(10h :)

Midi : haricots verts, tofu à la japonaise

16h : gâteau chocolat maison, amandes

Soir : soupe au chou (cube légumes sans huile de palme+
choux)

Jeudi 2 mars :

Matin : Bowlcake+ café

10h : pomme

Midi : protéines de soja, carotte, haricots verts+ pain

16h : céréales, lait végétal, orange

Soir : tofu+ légumes au wok(sauce soja)+café

Vendredi 3 :

Matin : bowlcake, café, pomme

10h :

Midi : haricots verts, lentilles corail

16h : 5 céréales, lait choco végé, pomme

Soir : tofu, panais, carotte, chou, pâtes chinoises au wok

Samedi 4 :

Matin : céréales, lait végé, orange

10h : amandes

Midi : haricots rouges, choux fleur, carotte, sauce soja, poudre raz el hanout

16h :

Soir : Lentilles corail/ beluga, carotte, navet, pomme

Dimanche 5 :

Matin : banane, bowlcake, pain au raisin

10h :

Midi : Burger végé Disney+ frites

16h :

Soir : vin, tofu et légumes au wok

SEMAINE 3 :

Lundi 6 mars :

Matin : bowlcake, orange, café

10h :

Midi : Resto chinois avec les copains ! (Plaisir)

16h : pomme

Soir : protéines de soja, légumes, haricots rouges (peu)

Mardi 7 :

Matin : bowlcake, café

10h :

Midi : haricots rouges et haricots verts (salade)

16h :

Soir : tofu, légumes, nouilles chinoises au wok

Mercredi 8 :

Matin : bowlcake, dattes, pomme

10h : pomme

Midi : choux, protéines soja, haricots verts

16h : pain, orange

Soir : tofu, légumes

Jeudi 9 :

Matin : bowlcake, dattes

10h :

Midi : dalle lentilles vertes, haricots verts

16h : pomme, café

Soir : tofu, légumes wok

Vendredi 10 :

Matin : banane, bowlcake

10h :

Midi : haricots verts, dalle lentilles

16h :

Soir : légumes, amarante, pâtes

Samedi 11 : Journée libre

Matin : bowlcake, café

10h :

Midi : Subway

16h : Starbucks

Soir : chips, tapas, vin...

Dimanche 12 :

Matin : dattes, bowlcake, pain

10h :

Midi : haricots verts, lentilles, poudre raz el hanout

16h : pomme

Soir : poêlée légumes

SEMAINE 4 :

Lundi 13 :

Matin : dattes, bowlcake

10h : amandes, pomme

Midi : haricots verts, lentilles, poudre raz el hanout

16h :

Soir : Poêlé légumes, tofu

Mardi 14 :

Matin : bowlcake, tranche pain de seigle, amandes, café

10h : pomme+ eau

Midi : haricots verts, dalle de lentilles

16h :

Soir : tofu, carotte, chou, orange, amandes

Mercredi 15 :

Matin : bowlcake, pomme

10h :

Midi : Protéines soja, haricots verts, pâtes sans gluten, pomme

16h : café, gâteau Gerblé

Soir : Lentilles, riz complet, chou, carotte

Jeudi 16 :

Matin : bowlcake

10h : café

Midi : Lentilles corail, haricots verts

16h : pomme, café, lait végétal, amandes

Soir : tofu et wok de légumes

Vendredi 17 :

Matin : bowlcake, café, orange

10h : amandes

Midi : lentilles corail, brocolis (assaisonné)

16h : pomme, café

Soir : protéines de soja, chou, carottes, navet

Samedi 18 :

Matin : bowlcake, café, pomme

10h :

Midi : tofu curry, panais, carotte, amarante, riz complet

16h :

Soir : protéines de soja, lentilles, haricots verts

Dimanche 19 :

Matin : pomme, café, grand verre d'eau

10h :

Midi : tofu, carotte, chou

16h : café, bowlcake

Soir : protéines soja, haricots verts

SEMAINE 5 :

Lundi 20 :

Matin : bowlcake, orange, café, eau

10h : amandes, café, eau

Midi : soja, pois chiches, pâtes sans gluten, panais, carotte

16h : pomme, café, yaourt soja nature, amandes

Soir : houmous (avec tofu en mélangé), maïs

Mardi 21 :

Matin : bowlcake

10h : pomme, café

Midi : haricots verts, riz complet, maïs, olive gâteau

16h : bowlcake, amandes

Soir : Libre

Mercredi 22 :

Matin : bowlcake, café

10h :

Midi : dalle lentilles, haricots verts, carotte, chou, yaourt soja

16h : bowlcake

Soir : tofu curry, haricots verts, chou, carotte, protéine de soja

Jeudi 23 :

Matin : bowlcake

10h : amandes

Midi : haricots verts, brocolis, lentilles

16h : pomme, café

Soir : tofu, protéines de soja, haricots verts, carotte, yaourt soja

Vendredi 24 :

Matin : bowlcake, café, eau

10h :

Midi : soja, pois chiches, légumes au choix

16h : café, pomme, eau

Soir : riz, pâtes complètes, haricots verts, protéines de soja

Samedi 25 :

Matin : bowlcake avec beurre de cacahuète, pomme, café, eau

10h :

Midi : fenouil, choux de Bruxelles, carotte, lentilles, pâtes sans gluten

16h : bowlcake, café

Soir : tofu, brocolis, carotte, choux, amandes, pomme

Dimanche 26 :

Matin : bowlcake, café, eau

10h : amandes, pomme

Midi : lentilles vertes, tofu, carotte, panais

16h : bowlcake, café

Soir : une poignée de pâtes sans gluten, lentilles corail, brocolis, panais

SEMAINE 6 :

Lundi 27 :

Matin : bowlcake, café, eau

10h : café

Midi : tofu, brocolis, riz complet, carotte

16h : pomme, bowlcake, café

Soir : protéines de soja, lentilles, haricots verts, poireau

Mardi 28 :

Matin : bowlcake, café, eau

10h : orange, galette complète maison

Midi : Brocolis, haricots verts, lentilles, pâtes

16h : orange, café

Soir : tofu, haricots verts, poireau

Mercredi 29 :

Matin : bowlcake, café, eau

10h :

Midi : haricots verts, lentilles, carotte

16h : pomme, café

Soir : tofu, panais, brocolis, yaourt soja chocolat

Jeudi 30 :

Matin : bowlcake

10h : amandes, pomme

Midi : repas libre

16h :

Soir : Brocolis, lentilles, carotte

Vendredi 31 :

Matin : bowlcake, café, eau

10h : amandes, pomme, café

Midi : Brocolis, carotte, poireau, lentilles

16h : pomme

Soir : protéines de soja, haricots verts

Samedi 1^{er} avril : Journée libre

Matin : bowlcake, café, eau

10h : amandes, pomme

Midi : libre

16h :

Soir : salade chèvre chaud, dessert

Dimanche 2 avril :

Matin : bowlcake, eau, café

10h : amandes, pomme

Midi : pommes de terre, protéines de soja, carotte, poireau, oignon

16h : pomme, café

Soir : tofu fumé, poêlé de légumes au choix

Voilà une programmation de six semaines complète. Je le répète, elle peut être un indicateur, modifiable. Le but est de vous connaître, d'adapter à vos besoins, selon vos objectifs. Vous pouvez moduler vos apports en protéines, glucides et lipides.

Cette programmation est bien entendu à compléter avec une activité physique. Certaines « doses » de glucides peut choquer (trop le soir !). Adaptez à votre convenance, mais supprimer tous les soirs les glucides ne vous fera pas perdre du poids plus rapidement et pourra être un atout pour vos séances sportives du lendemain. Cela peut être récupérateur pour une séance menée peu avant également.

Des exemples de plats en photos



Saucisses végétales, carottes, brocolis et sauce samourai

Les saucisses : tofu, panure, lait végétal, (pois chiches en option) et épices. A faire cuire avec sauce soja pour le côté brun et le petit gout supplémentaire !

Steak végétal : tofu, coco, basilique, graine de pavot, huile d'olive, farine.





Tofu grillé, riz complet, brocolis (surgelés) et carottes.



Fenouil, pâtes sans gluten, lentilles corail, carotte et choux.



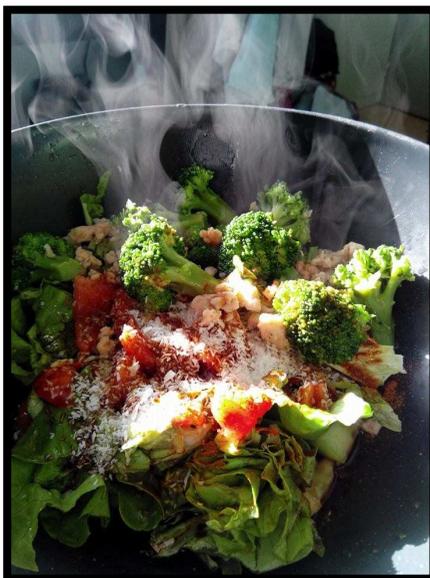
Flocons d'avoine, lait végétal vanille, graines de chia.



Haricots verts (surgelés), protéines de soja, pâtes sans gluten.



Chou, carotte, courgette, pâtes sans gluten, lentilles vertes, graines de pavot, curry, ail et huile d'olive.



Brocolis, tomates, chou, salade, protéines de soja.



Tofu à la poêle, betterave, concombre, épinards, poireau.

Lentilles corail, épices colombo, carotte, petits pois, protéines de soja, poireau.



Flocons de seigle, lait végétal, chia, oléagineux et fruits secs.

Les documents indispensables

Voici quelques documents qui me paraissent essentiels pour une remise en forme et un intéressement complet de l'alimentation, sa santé et celle de la planète.



LES SOURCES VÉGÉTALES DE CALCIUM

Pour 100g

 ORTIE 1900mg	 SAUGE 1650mg	 ORIGAN 1600mg	 ANETH 1500mg	 THYM 1250mg	 CANNELLE 1050mg	 PÉCAUNE 950mg	 CUMIN 900mg	 KELP 850mg
 CHIA 630mg	 WAKAME 600mg	 AMANDE 240mg	 BASILIC 230mg	 MENTHE 215mg	 KALE 200mg	 DULCE 200mg	 AIL 160mg	 PISSENLIT 150mg
 ROQUETTE 150mg	 N. DU BRÉSIL 140mg	 PERSIL 130mg	 NOIX 130mg	 CACAO 125mg	 SPIRULINE 120mg	 CHANVRE 115mg	 TEMPEH 110mg	 PISTACHE 110mg
 NOISETTE 105mg	 CIBOULETTE 90mg	 MACADAMIA 85mg	 OLIVE 80mg	 BROCOLI 75mg	 CORIANDRE 70mg	 PÉCAN 70mg	 POURPIER 65mg	 FIGUE 65mg
 POIREAU 60mg	 TOURNESOL 60mg	 CAJOU 55mg	 CITROUILLE 55mg	 CÉLERI 50mg	 FENOUIL 50mg	 ORANGE 45mg	 ARTICHAUT 45mg	 CHOU-BXL 40mg
 KIWI 35mg	 LAITUE 35mg	 CAROTTE 30mg	 PANAIS 30mg	 CITRON 25mg	 OIGNON 20mg	 RAISIN 15mg	 AVOCAT 15mg	 FRAISE 15mg



LES DIFFÉRENTES HUILES

RICHE EN ACIDES GRAS :

SATURÉS



COCO



PALME

MONO-INSATURÉS

Oméga-9



AMANDE



ARACHIDE



ARGAN



AVOCAT



COLZA



NOISETTE



NOIX DE CAJOU



NOIX DE MACADAMIA



OLIVE



PISTACHE



RIZ

POLY-INSATURÉS

Oméga 3



CAMELINE



LIN



SACHA INCHI

Oméga 6



CARTHAME



CHANVRE



COTON



GERME DE BLÉ



MAÏS



NOIX



OUILLETTE



ONAGRE



PÉPINS DE COURGE



PÉPINS DE RAISIN



SÉSAME



SOJA



TOURNESOL

LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour 100g

LÉGUMINEUSES (CUITES)

SOJA 38g	TEMPEH 21g	TOFU 15g	LUPIN 15g	LENTILLES 9g	HARICOT R. 9g	HARICOT PINTO 9g
HARICOT N. 9g	POIS CHICHE 8g	POIS CASSÉS 8g	HARICOT B. 7g	PETIT POIS 5g		

CÉRÉALES (CUITES)

SEITAN 26g	SARRASIN 12g	ÉPEAUTRE 5g	BLÉ 5g	QUINOA 4g	AMARANTE 4g	AVOINE 3g
MILLET 3g	BOULGHOUR 3g	RIZ 2g	MAÏS 2g	ORGE 2g		

AUTRES (CRUS)

SPIRULINE 57g	CITROUILLE 30g	CHANVRE 24g	CACAHUÈTE 23g	PISTACHE 21g	TOURNESOL 20g	AMANDE 20g
LIN 18g	CHIA 16g	NOIX 15g	N. DE CAJOU 15g	N. DU BRÉSIL 14g		



CEREALES	Kcal pour 100 gr	Protéines (gr/100gr)	Protéines (gr/1000Kcal)
Avoine	389	17	43.4
Blé	335	12.3	37
Bouglour	342	12.3	36
Millet	378	11	29
Orge	354	12.5	35.2
Quinoa	374	13	35
Riz	364	7	19.5
Seigle	335	14.7	44
LEGUMINEUSES	Kcal pour 100 gr	Protéines (gr/100gr)	Protéines (gr/1000Kcal)
Arachides	567	25.8	45.5
Azukis	329	20	60.5
Haricots	339	21.7	64
Fèves	341	26	76.5
Lentilles	349	25.4	72.7
Petits Pois	81	5.4	67
Pois Cassés	341	24.5	72
Pois Chiches	364	19.3	53
Soja	131	12	90.5



BRIN DE CAMPAGNE

Les fruits et légumes selon les saisons

JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL	
Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes
Citron Kiwi Clementine Mandarine Orange Poire Pomme Noix	Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Endive, Echalote, Endive, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Topinambour	Citron Kiwi Mandarine Poire Pomme	Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Endive, Fenouil, Frité, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga, Saliffi, Topinambour	Citron Kiwi Poire Pomme	Betterave, Carotte, Céleri, Chou, Chou-fleur Endive, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Potiron	Pomme Rutabaga	Aubergine, Betterave, Betterre, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Endive, Epinard, Frité, Laitue, Navet, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis, Saliffi
MAI		JUIN		JUILLET		AOÛT	
Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes
Fraise Rutabaga	Aubergine, Aubergine, Betterave, Betterre, Carotte, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Laitue, Navet, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate	Abricot Cassis Fraise Framboise Melon Myrtille, Nectarine, Pêche, Pomme Poire, Prune	Artichaut, Aubergine, Aubergine, Betterave, Betterre, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Oignon, Petit pois, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate	Abricot, Cassis, Cassis, Figue, Fraise Framboise Groseille Melon, Mirabelle, Haricot vert, Laitue, Mûre, Myrtille, Nectarine, Poire Poisson, Pomme de terre, Pêche, Pomme Prune	Artichaut, Aubergine, Betterave, Betterre, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Potiron, Epinard, Fenouil, Mâche, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate	Fraise Rutabaga	Aubergine, Betterave, Betterre, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Potiron, Epinard, Fenouil, Mâche, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate
SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE	
Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes	Fruits	Légumes
Figue, Framboise Melon, Mirabelle Mûre, Myrtille, Poire, Pêche, Pomme, Prune, Raisin	Artichaut, Aubergine, Betterave, Betterre, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur Concombre, Courgette, Potiron, Epinard, Fenouil, Frité, Haricot vert, Laitue, Mâche, Oignon, Poireau, Potiron, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate	Charaigue, Coing Figue, Framboise Mûre, Myrtille, Noix, Poire, Pomme, Raisin	Artichaut, Betterave, Betterre, Betterre, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Radis, Salade, Tomate	Charaigue, Coing Figue, Framboise Mûre, Myrtille, Noix, Poire, Pomme, Raisin	Artichaut, Aubergine, Betterave, Betterre, Brocoli, Carotte, Céleri, Courge, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Epinard, Fenouil, Navet, Oignon, Potiron, Salade	Charaigue, Clementine, Kiwi Mandarine, Poire, Pomme	Betterave, Carotte, Carotte, Céleri, Courge, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Endive, Epinard, Mâche, Navet, Oignon, Potiron, Pomme de terre, Topinambour

Pour aller plus loin...

Les protéines végétales :

<http://www.vegetarisme.fr/comment-devenir-vegetarien/alimentation-equilibree/proteine-vegetale/>

L'importance du fer :

<http://www.vegetarisme.fr/comment-devenir-vegetarien/alimentation-equilibree/fer/>

Interview d'Anne de Loisy sur l'industrie de la viande :

https://www.youtube.com/watch?v=j_cQ1iqvPX4

Son excellent ouvrage :

<https://www.amazon.fr/Bon-app%C3%A9tit-Anne-LOISY/dp/2258102111>

Les additifs alimentaires :

<http://www.les-additifs-alimentaires.com/>

Le livre du Professeur Campbell :

<https://www.amazon.fr/Lenqu%C3%AAt-Campbell-T-Colin/dp/2290086193>

Pour me suivre sur les réseaux sociaux :

FreddyBrassens



Huit ans d'écart et ... 52 kg
entre ces deux photos. La
dernière photo remonte un
peu, mais ma ligne de
conduite reste la même !



Remerciements :

A toutes les personnes qui croient, de près ou de loin à ce premier projet. Il est l'un des premiers à voir le jour concrètement. Le prochain, ou je prendrais beaucoup plus de temps, de réflexion, pour l'écriture qui sera d'une autre nature, sera mis en vente auprès d'un éditeur. L'un de mes rêves d'enfant se réalisera alors. Je n'ai jamais abandonné, et rien n'est encore fait : tout commence.

Merci également à toute personne prenant le temps de lire ces quelques lignes, gage d'un intérêt pour mon travail.

A bientôt.



A 17 ans, en 2007 avec un poids de forme environnant les 135.5 kg.

L'alimentation végétale est-elle compatible avec la pratique d'un sport ?

Est-elle conseillée pour la santé ?

Je ne suis ni coach, ni médecin, ni nutritionniste. Je n'ai que pour légitimité une expérience de perte de poids de plus d'une cinquantaine de kilos sur plusieurs années, quelques ouvrages, documentaires et études lus sur ce sujet. J'ai également eu une prise de conscience alimentaire en passant d'un régime omnivore à végéta*ien.

Cet ouvrage est destiné aux personnes se questionnant sur l'alimentation végétale à allier avec la pratique sportive.

Les protéines, la vitamine B12, la viande, les fruits et légumes...

Une vision de la société actuelle bercée entre l'apparence du corps, la recherche d'un idéal... et les faits scientifiques.



Sur l'auteur : Professeur des écoles et auteur amateur, je me passionne pour la nutrition, la pratique d'activité physique et le bien-être en général.

