

ALLEN CARR

BON SUCRE, MAUVAIS SUCRE



16 millions
d'exemplaires vendus
dans le monde

Libérez-vous du sucre
et retrouvez une bonne santé

I2N

Allen Carr

Bon sucre,
mauvais sucre

Libérez-vous du sucre
et retrouvez une bonne santé

*Traduit de l'anglais
par Véronique Gourdon*

POCKET

Avant-Propos

Par John Dicey, Directeur Général
Monde & Thérapeute Senior
La Méthode simple d'Allen Carr

Pendant près de trente ans, Allen Carr a fumé entre 60 et 100 cigarettes par jour. À l'exception de l'acupuncture, pour arrêter il a essayé presque toutes les méthodes conventionnelles – la volonté, les produits nicotiques, l'hypnothérapie, les substituts et autres gadgets – sans succès.

Il décrit la situation ainsi : « C'était comme être entre le marteau et l'enclume. Je voulais désespérément arrêter mais, chaque fois que j'essayais, j'étais malheureux comme les pierres. Quelle que soit la durée pendant laquelle je parvenais à me passer de cigarettes, je ne me sentais jamais totalement libre. C'était comme si j'avais perdu mon meilleur ami, ma béquille, et même ma personnalité. À cette période, je croyais en l'existence des personnalités addictives ou de fumeurs invétérés et, comme dans ma famille tout le monde fumait beaucoup, je pensais qu'il y avait quelque chose dans nos gènes qui signifiait que nous ne pouvions apprécier la vie ou gérer le stress sans fumer. »

Il a même renoncé à tenter d'arrêter, croyant à l'adage « fumeur un jour, fumeur toujours ». Puis, il fit une découverte qui l'incita à réessayer.

Comme il l'indique : « Je suis passé en une nuit de 100 cigarettes par jour à zéro – sans accès de mauvaise humeur, ni sensation de manque ni dépression. Au contraire, j'ai trouvé la méthode agréable. Je savais que j'étais déjà un non-fumeur, avant même d'avoir éteint ma dernière cigarette, et je n'ai jamais ressenti la moindre envie de fumer depuis. »

Il n'a pas fallu longtemps à Allen Carr pour prendre conscience qu'il avait découvert une méthode permettant à n'importe quel fumeur d'arrêter :

- FACILEMENT, DE FAÇON IMMÉDIATE ET DÉFINITIVE
- SANS AVOIR RECOURS À LA VOLONTÉ OU À DES SUBSTITUTS
- SANS SOUFFRIR DE DÉPRESSION OU DE SYMPTÔMES DE L'ÉTAT DE MANQUE
- SANS PRENDRE DE POIDS

Après avoir fait jouer le rôle de cobayes à ses proches et amis fumeurs, il a quitté son poste très lucratif d'expert-comptable pour créer un centre dans le but d'aider les autres fumeurs à arrêter. « La Méthode simple » était née, et ce fut une telle réussite qu'il y a maintenant des centres Allen Carr dans plus de 150 villes, à travers 50 pays dans le monde. Les best-sellers qui transmettent sa méthode sont désormais traduits en plus de 40 langues, et leur nombre s'accroît chaque année.

Il est rapidement devenu évident pour Allen que sa méthode pouvait être appliquée à n'importe quelle addiction. Elle a aidé des millions de gens à arrêter de fumer et a été appliquée avec succès aux problèmes d'alcool, à l'addiction au jeu et aux autres drogues, à l'alimentation, ainsi qu'aux achats compulsifs.

L'efficacité de la méthode repose sur le fait de démêler les idées fausses qui poussent les gens à croire qu'ils tirent un bénéfice de cela même qui leur fait du mal.

Ce livre applique la même méthode au problème de la dépendance au sucre et, contrairement aux autres procédés, il ne demande aucune volonté.

Vous pensez que c'est trop beau pour être vrai ? Tout ce que vous avez à faire c'est de lire ce livre dans son intégralité, de suivre l'ensemble des instructions et vous ne pouvez pas échouer.

J'ai conscience que les succès revendiqués par la méthode peuvent sembler invraisemblables ou exagérés, parfois même extravagants. C'était certainement ma réaction lorsque j'en ai entendu parler pour la première fois. En 1997, j'ai eu la chance incroyable de me rendre dans le centre Allen Carr de Londres. J'y étais allé sous la contrainte. J'avais accepté à la demande de ma femme, après avoir posé une condition : si je fumais encore en sortant du centre, elle cesserait de me demander d'arrêter pendant au moins 12 mois. Personne n'a été plus surpris que moi, à l'exception de ma femme peut-être, que la Méthode Allen Carr me libère de mon addiction à cause de laquelle je fumais 80 cigarettes par jour.

Cela m'a tellement inspiré que j'ai harcelé Allen Carr et Robin Hayley (qui est désormais Président de La Méthode simple d'Allen Carr) pour qu'ils me laissent participer à leur croisade visant à guérir le monde du tabagisme. J'ai eu la chance de parvenir à les convaincre. Être formé par Allen Carr a été une des expériences les plus enrichissantes de ma vie. Pouvoir considérer Allen non seulement comme mon coach et mentor, mais aussi comme mon ami a été un incroyable privilège et un honneur. Grâce à la formation que j'ai reçue d'Allen Carr et de Robin Hayley, j'ai pu traiter plus de 30 000 fumeurs au centre Allen Carr de Londres et je fais partie de l'équipe qui a transmis la méthode d'Allen de Berlin à Bogota, de la Nouvelle-Zélande à New York, de Sydney à Santiago.

Allen m'a confié la tâche de m'assurer que son héritage réalise son plein potentiel, nous avons donc fait évoluer la méthode, passant des vidéos aux DVD, des centres aux applications, des jeux vidéo aux livres audio et aux programmes en ligne, etc. Nous avons encore beaucoup de chemin à parcourir, avec toutes les addictions et problèmes auxquels la méthode peut s'appliquer et ce livre joue un rôle particulier dans notre quête.

C'est un honneur pour moi de me voir confier la responsabilité d'ajouter une légère touche éditoriale à ce livre pour mettre à jour et développer la méthode d'Allen. Cela permet d'appliquer la version la plus moderne et actuelle de cette méthode à une multitude de problèmes.

Il y a une décennie, on vous aurait pardonné si vous pensiez que le sucre était le cadet des soucis de l'homme moderne. Pourtant, en 2016, le monde est en proie à une épidémie d'obésité et de diabète de type 2. On peut voir une certaine ironie dans le fait que l'industrie agroalimentaire ait employé les mêmes tactiques que l'industrie du tabac dans les années 1950, 1960 et 1970, étant donné que la méthode d'Allen est synonyme du tabagisme. Une fois que vous êtes délivré du sucre et que vous appréciez les conséquences de cette liberté – une santé infiniment meilleure, une énergie retrouvée, une silhouette améliorée et un mode de vie plus heureux et sain – vous pouvez être enclin(e) à vous pencher sur cette industrie (et sur une partie des établissements médicaux et scientifiques) et vous demander comment ils ont pu nous amener à croire que le « gras » était l'ennemi de la santé et non le sucre. Ce détournement de l'attention du sucre vers le gras a coûté des millions de vies et a rempli les caisses ventrues de l'industrie pharmaceutique, agroalimentaire et des boissons jusqu'à plus soif.

Suivez les instructions d'Allen Carr et vous découvrirez que non seulement il est facile de se libérer du MAUVAIS SUCRE, mais qu'en plus vous apprécierez le processus. Non seulement vous serez délivré(e), mais vous serez heureux/heureuse de cette liberté acquise. Cela peut sembler trop beau pour être vrai pour l'instant, mais poursuivez votre lecture. Vous n'avez rien à perdre et absolument tout à gagner. À présent, je vous laisse entre les mains expertes d'Allen Carr.

Chapitre 1

La vie est assez douce

DANS CE CHAPITRE

- SAVEZ-VOUS COMBIEN VOUS POURRIEZ VOUS SENTIR BIEN ? • UNE ÉPIDÉMIE MONDIALE • LA DÉPENDANCE • APPRÉCIEZ CE QUE VOUS MANGEZ • NE PRENEZ PAS DE DEMI-MESURES • UNE MÉTHODE EFFICACE
- PRÉPAREZ VOTRE ÉVASION

Ce livre va vous aider à comprendre la vérité sur le MAUVAIS SUCRE grâce à une méthode éprouvée pour le supprimer de façon totale et permanente de votre alimentation, sans le moindre sentiment de privation ni aucun appel à la volonté. En fait, ce sera facile. Vous avez sans doute du mal à le croire, mais poursuivez votre lecture. Je n'ai que de bonnes nouvelles pour vous.

Nous avons tous de bons et de mauvais jours. Les bons jours, vous êtes-vous déjà demandé si vous pourriez vous sentir encore mieux ? Pourriez-vous avoir davantage d'énergie ? Pourriez-vous perdre du poids ? Souffrez-vous d'une affection gênante dont vous aimeriez vous débarrasser ? Êtes-vous insatisfait(e) de la personne que vous voyez dans le miroir ?

Pourquoi attendre que ces symptômes deviennent graves avant d'agir ? Si vous êtes dans la situation où vos symptômes sont déjà graves, ne paniquez pas. La clé de votre liberté est entre vos mains. Le fait est que presque chaque personne dans le monde se sentirait infiniment mieux, à bien des égards, en apportant un seul changement simple à son alimentation :

SUPPRIMEZ LE SUCRE !

Le fait que vous lisiez ce livre montre que vous avez pris la décision d'agir sur la quantité de sucre que vous consommez. Peut-être voulez-vous perdre du poids et améliorer votre condition physique ; vous pouvez craindre de développer un diabète de type 2, une maladie cardiovasculaire ou toute autre maladie grave associée à une consommation excessive de sucre. Peut-être même avez-vous lu combien le sucre était néfaste et voulez-vous protéger vos enfants et vous-même avant qu'il ne soit trop tard.

La plupart d'entre nous sommes accros au sucre avant même d'être assez âgés pour avoir conscience d'en manger. Nous grandissons sans avoir la moindre idée de ce qu'est une vie sans sucre. Nous supposons que la léthargie que nous éprouvons, les coups de blues, l'agitation et les difficultés à contrôler notre humeur et notre poids ne sont que des aléas de la vie et nous continuons à nous gaver de sucre dès que nous avons besoin d'un remontant. Mais la vérité est bien différente.

LES ACCROS AU SUCRE FONT DE LEUR VIE UN CALVAIRE

Vous savez sans doute que nous avons néanmoins besoin d'une certaine quantité de sucre dans notre alimentation pour nous apporter l'énergie nécessaire. Dans le chapitre suivant, je vous expliquerai la différence entre le « bon sucre », que nous trouvons naturellement dans les végétaux que nous mangeons et le « mauvais sucre », qui provient du sucre de canne et

autres plantes raffinées, débarrassées de leurs bienfaits naturels. La Méthode simple classe également les glucides transformés (tels que les pâtes) et les glucides amylicés (riches en amidon), comme les pommes de terre, dans la catégorie des « mauvais sucres ». La majorité du sucre que nous consommons n'a pas sa place dans un régime alimentaire humain sain. C'est aussi contre nature que de boire de l'essence ou de s'injecter de l'héroïne dans les veines.

Lorsque je parle de « manger du sucre » tout au long du livre, considérez que cela signifie manger et boire du MAUVAIS SUCRE.

ARGUMENTS DE POIDS

L'obésité est devenue une épidémie mondiale. D'après l'Organisation mondiale de la Santé :

- 2.8 millions de gens meurent chaque année des conséquences du surpoids ou de l'obésité.
- En 2013, 42 millions d'enfants en âge préscolaire étaient en surpoids.
- À l'échelle mondiale, 44 % des cas de diabète, 23 % des maladies cardiaques ischémiques et jusqu'à 41 % de certains types de cancers sont imputables à l'obésité.
- En 2013, 382 millions de gens souffraient du diabète. En 2016, ce nombre était passé à 400 millions. Il ne fait aucun doute que le monde est en proie à une épidémie de diabète : on estime que le nombre de gens qui en souffrent s'élèvera à près de 600 millions d'ici 2035 si l'humanité ne modifie pas son mode de vie et sa façon de s'alimenter.
- La société occidentale n'est pas la seule à en pâtir. Dans les pays tels que la Chine et l'Inde, presque 10 % des adultes sont diabétiques.
- Au seul Royaume-Uni, plus de 3 millions de gens vivent avec le diabète.

La vérité pure et simple, c'est que le MAUVAIS SUCRE est la principale cause d'obésité et de diabète.

Données 2016 : au Royaume-Uni, des études montrent un nombre alarmant de jeunes qui souffrent de graves caries

provoquées par la consommation de sucre, en dépit des examens dentaires réguliers et des traitements gratuits proposés par le Service de Santé publique depuis des décennies. Cela soulève la question de la responsabilité du système éducatif, du rôle des parents et de l'industrie agroalimentaire non réglementée qui encourage la consommation du MAUVAIS SUCRE.

La mort blanche

Les effets néfastes d'une surconsommation de MAUVAIS SUCRE ne sont un secret pour personne. Depuis notre plus jeune âge, on nous dit qu'il gâte les dents (en réalité, c'est la bactérie qu'il alimente qui est la cause des caries) mais, ces dernières années, on a mis l'accent sur des maladies graves liées à la consommation de sucre, et en particulier l'obésité et le diabète de type 2.

Il est difficile, voire impossible, de trouver qui que ce soit qui revendique que le sucre est bénéfique. Pourtant, dès notre plus jeune âge, nous subissons un lavage de cerveau qui nous incite à considérer les aliments sucrés comme des gourmandises. Bonbons, gâteaux, biscuits, sucettes, glace et chocolats : on nous les donne pour nous récompenser d'avoir été gentils ! Désormais, les parents prennent conscience que, loin de récompenser leurs enfants, en agissant ainsi c'est une sentence de mort qu'ils leur transmettent.

Pour la plupart des gens qui grandissent en considérant le sucre comme un plaisir privilégié, ce n'est que lorsqu'ils sont devenus obèses ou qu'on leur a diagnostiqué un diabète de type 2, ou plus probablement les deux, qu'ils commencent à percevoir la vérité. Et même à ce moment-là, ils ont énormément de mal à éliminer le sucre de leur alimentation. Il est

incroyable de constater que les individus allant d'un « simple surpoids » à l'obésité « clinique » ou même « morbide » continuent de consommer du MAUVAIS SUCRE au quotidien dans des quantités suicidaires, sans se rendre compte de la véritable nature du mal que cela leur fait. Pourquoi en sommes-nous là ? Comment expliquer que le MAUVAIS SUCRE, qui est à l'origine de tant de maux, continue d'être consommé dans des quantités telles qu'il est la cause d'une catastrophe sanitaire à l'échelle mondiale ?

MAUVAIS SUCRE = sucre raffiné, glucides transformés et glucides riches en amidon.

Accro

Vous êtes-vous déjà dit : « Je ne prendrai qu'un biscuit », avant de vous apercevoir que vous en aviez mangé deux ou trois, voire le paquet entier ? Qu'est-ce qui vous pousse à agir ainsi ? Est-ce le plaisir simple et naturel ? Dans ce cas, pourquoi avez-vous essayé de vous limiter à un seul biscuit ? Parce que vous vous préoccupez des éventuels risques pour votre santé ? Ou parce que vous saviez que, si vous en mangiez deux, un troisième suivrait sans doute, et peut-être tout le paquet, entraînant culpabilité et mépris de soi. Tout ça pour un biscuit.

Lorsqu'il s'agit d'un véritable plaisir, il est inutile de se restreindre. Nous nous restreignons lorsque nous sentons que cela peut être nocif pour nous. Dans le cas du sucre, vous auriez tout à fait raison !

Vous avez sans doute beaucoup de mal à accepter que le sucre ne vous apporte aucun plaisir. Je vous fournirai de plus amples explications par la suite. Dans un premier temps, j'aimerais que vous gardiez un esprit ouvert.

Envisagez simplement la possibilité que vous n'en tirez aucun plaisir. Ne vous sentez pas obligé(e) d'accepter cette idée à ce stade ; considérez juste qu'il s'agit d'une possibilité.

Donc, si ce n'est pas un plaisir, pourquoi en redemandez-vous ?

Vous pourriez être surpris(e) par la réponse :

L'ADDICTION

Vous avez sans doute entendu dire que le sucre est addictif, mais avez peut-être écarté d'emblée cette idée, la reléguant au rang de théorie ou de plaisanterie, comme lorsqu'on qualifie d'accro au chocolat quelqu'un qui est incapable d'y résister. Personne n'aime admettre être dépendant et il semble incroyable de penser que tout le monde sur la planète est accro à la même substance. Pourtant, c'est la réalité. Nous pensons tous maîtriser la situation mais, si c'était le cas, vous ne mangeriez pas le deuxième ou troisième biscuit, et certainement pas le quatrième. En fait, vous ne mangeriez pas non plus le premier.

Il est facile de voir une addiction chez les autres. À l'évidence, le drogué qui se plante une aiguille dans le bras est dépendant. Dans nos centres spécialisés qui traitent la dépendance à l'héroïne, il est universellement accepté par les toxicomanes qui s'y rendent qu'ils ne tirent absolument aucun plaisir ou bénéfice de cette substance. Ils savent qu'ils ne la consomment que pour dissiper les symptômes du manque provoqués par la dose précédente.

C'est le principe de l'addiction. La première dose crée une envie irrésistible et chaque dose suivante soulage partiellement les symptômes du manque avant de créer le besoin irrépressible d'une nouvelle dose.

Au lieu de se guérir en mettant un terme au cycle infernal, le toxicomane cherche à se débarrasser de son besoin insatiable par cela même qui l'a provoqué en premier lieu.

C'est comme si on essayait d'éteindre un incendie avec de l'essence ! Je ne doute pas un seul instant que vous compreniez ce que je veux dire à propos de la dépendance à l'héroïne.

En réalité, cette addiction – qui dans de nombreux cas peut sembler accablante – est à 1 % d'ordre physique et à 99 % d'ordre psychologique. Pour toutes les drogues, les symptômes physiques du manque sont en réalité extrêmement modérés ; ils sont presque imperceptibles. La véritable sensation de malaise est provoquée par un sentiment de privation créé par le cerveau ; il est déclenché par les légers symptômes physiques du manque, mais est alimenté par le lavage de cerveau.

Nous croyons avoir besoin de la substance à laquelle nous sommes accros pour avoir du plaisir ou un soutien. Au tout début de leur addiction, c'est ce que pensent trouver les toxicomanes, les fumeurs et les accros au sucre.

Le lavage de cerveau en partie responsable de l'addiction est extrêmement puissant. Il est très probable que vous n'ayez jamais consommé d'héroïne, cependant vous croyez sans doute que cette drogue procure un plaisir immense et incroyable.

Cela s'explique en partie par la façon dont elle est dépeinte dans les films, et aussi parce que nous ne pouvons simplement pas croire que les toxicomanes puissent se mettre dans la position de détruire leur corps, leur famille, leur carrière et leur existence même pour une drogue qui n'apporte aucun plaisir. Pourtant, les héroïnomanes qui se rendent dans notre centre londonien ont rarement besoin d'arguments pour en être convaincus.

Quel est le mode de fonctionnement de l'addiction ?

Peu de temps après avoir consommé du MAUVAIS SUCRE pour la première fois, vous avez éprouvé une sensation de manque.

Les symptômes du manque créent un très léger sentiment d'insécurité et de tension, si faible qu'il est presque imperceptible.

À l'instant où vous prenez une nouvelle dose de drogue, ce léger sentiment d'insécurité disparaît de façon temporaire, vous donnant l'impression d'être de nouveau normal(e). Autrement dit, vous prenez votre seconde dose de MAUVAIS SUCRE dans le seul but de retrouver les sensations que vous aviez avant votre première dose.

Peu à peu, les symptômes du manque réapparaissent, et nous éprouvons ce très léger sentiment d'insécurité et de vide, cette tension infime. C'est le début d'une vie de dépendance.

Dans d'autres addictions, ce processus est si subtil que nous n'en avons même pas conscience.

C'est ce qui se produit avec le MAUVAIS SUCRE – mais avec une différence majeure. Avec le MAUVAIS SUCRE, nous avons déjà passé toutes les étapes du processus de l'addiction avant même d'être capables de pensée consciente !

Sugar babies

Contrairement à la plupart des autres drogues qui entraînent une dépendance, ceux qui nous livrent à cette addiction – les premiers dealers – sont ceux qui se soucient le plus de nous et nous aiment le plus : nos parents.

Au moment où nous sommes en mesure de formuler une pensée consciente, nous sommes déjà accros au MAUVAIS SUCRE depuis des années !

C'est comme s'il s'était créé un Petit Monstre à l'intérieur de votre corps qui se nourrit de MAUVAIS SUCRE. Si vous ne l'alimentez pas, il se

plaint, créant une sensation de malaise. Nourrissez-le et cette sensation disparaît pendant un temps, avant de réapparaître peu après.

Lorsque vous vous libérez de l'addiction au MAUVAIS SUCRE, vous condamnez le Petit Monstre à mourir de faim. C'est un monstre faible et pathétique, mais il est le facteur déclenchant d'un monstre plus grand.

LE GRAND MONSTRE

Depuis notre naissance, non seulement nous sommes gavés de MAUVAIS SUCRE par nos proches, mais de plus nous subissons un lavage de cerveau qui nous incite à croire que nous en tirons un bénéfice ou qu'il représente une sorte de béquille. Nous pensons que c'est un plaisir ou une récompense et qu'il est nécessaire au maintien de notre énergie. Le Petit Monstre semble le confirmer. Chaque fois que vous consommez du MAUVAIS SUCRE et que cette légère sensation de manque, d'insécurité et de malaise disparaît pendant un moment, vous vous sentez mieux que l'instant précédent. Vous éprouvez comme un coup de fouet. Comme un héroïnomane qui vient de prendre sa dose.

C'est la croyance selon laquelle nous tirons un bénéfice de la drogue qui crée cette horrible envie irrésistible lorsque vous essayez d'arrêter. En d'autres termes, ce terrible sentiment de privation est provoqué par un processus de pensée et non par les symptômes du manque.

Les symptômes physiques du manque (le Petit Monstre) ne changent en fait jamais et ils sont incroyablement faibles. C'est le processus de pensée qu'ils déclenchent en raison du lavage de cerveau (le Grand Monstre) qui est à l'origine d'envies aussi pénibles qu'irrésistibles.

En comprenant La Méthode simple, on tue le Grand Monstre. En privant le Petit Monstre de sucre, on l'anéantit rapidement, tout en s'assurant de ne jamais plus souffrir à cause de celui-ci.

Une addiction qui commence dès la naissance

Pour la plupart d'entre nous, une addiction est un terme péjoratif associé à des substances puissantes, parfois contrôlées par des lois très strictes. Pour la majorité des addictions, nous pouvons revenir sur notre passé et identifier le moment où la dépendance s'est installée, généralement à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Il semble donc incongru d'examiner le MAUVAIS SUCRE – quelque chose que l'on consomme depuis notre plus tendre enfance – sous le même jour.

Mais une addiction qui s'installe avant même que nous ayons conscience de consommer la substance en question n'a rien d'inédit. Certains nourrissons naissent en étant dépendants à l'héroïne ou au crack. C'est la conséquence tragique d'une mère toxicomane au moment de sa grossesse.

On fait appel à un nombre incalculable de ressources pour lutter contre le fléau des drogues illégales car le monde reconnaît les horreurs de l'addiction à l'héroïne ou au crack. Pourtant, on n'accorde pas la même attention au MAUVAIS SUCRE en dépit du fait que l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète provoquent des millions de décès de plus que l'héroïne chaque année.

En fait, vous devez oublier vos idées préconçues sur l'addiction et comprendre son mode de fonctionnement et qu'elle s'applique au MAUVAIS SUCRE.

Ce n'est que lorsque vous pourrez accepter que vous êtes dépendant(e) au sucre que vous pourrez initier le processus pour vous en libérer. Il est important d'accepter que vous ne contrôlez pas votre consommation de MAUVAIS SUCRE, c'est lui qui vous contrôle et la seule façon de vous soustraire à son emprise est de

Cesser totalement d'en consommer

APPRÉCIEZ CE QUE VOUS MANGEZ

Un des points communs de toutes les addictions est la peur que la vie sans ce que nous percevons comme notre petit plaisir ou notre soutien ne soit horriblement triste. Parlez aux gens de supprimer le sucre de leur alimentation et leur réponse sera invariablement :

« Mais je ne veux pas renoncer au plaisir de manger. »

Ils partent du principe qu'une alimentation dépourvue de MAUVAIS SUCRE ne pourra être appréciable. Cela ne pourrait être plus éloigné de la vérité. Dans mon livre *Perdre du poids tout de suite*, je revendique ceci :

Mangez ce que vous aimez, autant que vous le désirez, à l'heure de votre choix, aussi souvent que vous le voulez, et pesez exactement le poids que vous souhaitez, sans régime, sans exercice physique particulier, sans faire appel à votre volonté ni ressentir de frustration.

Pour beaucoup de gens, cela semble trop beau pour être vrai. Mais lorsqu'ils terminent ce livre, ils prennent conscience que c'est tout à fait vrai.

Il y a deux mots clés dans cette affirmation : régime et volonté. La plupart des méthodes qui promettent de vous aider à contrôler votre alimentation font appel à la volonté. Comme je vous l'expliquerai dans la suite de ce livre, une méthode qui s'appuie sur la volonté est vouée à l'échec.

Cette méthode ne fait absolument pas appel à la volonté. Et il ne s'agit pas non plus d'un régime. Les régimes que vous avez peut-être suivis par le passé et étaient voués à l'échec sont des solutions temporaires qui ont un effet pervers. On a remarqué que la plupart des gens qui suivent un régime finissent par prendre du poids.

Cette méthode n'est pas une réponse temporaire, mais une solution pour la vie. Elle fonctionne en modifiant votre façon de penser vis-à-vis de ce que vous mangez, mettant ainsi un terme au lavage de cerveau que l'on vous fait subir depuis votre plus tendre enfance pour le remplacer par la

vérité. Une fois que vous avez changé votre état d'esprit à propos de l'alimentation, il est facile de modifier votre façon de manger. Vous n'avez pas à vous priver de quoi que ce soit. Vous apprécierez chaque repas. Et en prime, vous aurez une mine extraordinaire et infiniment plus d'énergie.

Pourquoi c'est facile

Si quelqu'un essayait de vous faire croire que vous pourriez consommer juste un peu d'héroïne de temps en temps, seriez-vous tenté(e) d'essayer ? Bien sûr que non, car vous savez pertinemment que c'est impossible : une dose entraîne une autre, et ainsi de suite. Et la tendance est toujours d'en consommer davantage.

Et quoi qu'il en soit, vous savez que prendre de l'héroïne n'apporte pas de plaisir extraordinaire. Ne croyez pas au battage médiatique tel qu'on en voit dans les films de Tarantino, qui donne l'impression que l'héroïne procure un plaisir incroyable. Comme je l'ai déjà mentionné, la grande majorité des héroïnomanes qui se rendent dans nos cliniques reconnaissent volontiers qu'ils consomment cette drogue dans le seul but de se sentir « normaux », plutôt que pour le plaisir ou le bénéfice qu'ils en tirent. Il en va de même pour les cocaïnomanes et tous les autres toxicomanes qui viennent nous demander de l'aide.

La même chose s'applique au sucre.

Peut-être avez-vous acheté ce livre en pensant qu'il vous aiderait à réduire votre consommation de MAUVAIS SUCRE. Soyons clairs sur ce point : en ce qui concerne le MAUVAIS SUCRE, il n'existe aucun niveau de consommation qui soit sain en dehors de zéro sucre. Non seulement tout ce qui est au-dessus de zéro sucre est mauvais pour la santé, mais de plus cela vous maintiendra dans le piège, qui vous incitera à consommer toujours plus de sucre. L'objectif de ce livre est de vous aider à vous libérer totalement du MAUVAIS SUCRE.

Peut-être pensez-vous toujours que cela nécessite une volonté de fer. En réalité, essayer de réduire sa consommation demande davantage de volonté que de le supprimer une fois pour toutes. Ce n'est qu'en réduisant votre consommation à zéro que vous vous libérerez de l'addiction. C'est en restant dépendant que l'on rend les choses plus difficiles.

Il en va de même pour le tabagisme et les autres drogues. Considérez-vous qu'une personne qui a réduit sa consommation de trente à dix cigarettes par jour s'est libérée de la cigarette ? Réduire sa consommation demande énormément de volonté car, pour toutes les drogues addictives, la tendance est toujours d'en consommer davantage. Vous êtes constamment en train de lutter contre l'envie d'une nouvelle dose. En définitive, la personne dépendante craque et consomme davantage de substance qu'elle ne le faisait jusque-là. Réduire sa consommation rend la drogue plus précieuse, et non le contraire. C'est le mode de fonctionnement de l'addiction. Les gens pensent qu'il est très difficile d'arrêter de fumer, mais c'est vraiment très facile... si vous savez comment faire. Ce sont les gens qui emploient la méthode de la volonté qui trouvent cela difficile.

La « méthode de la volonté » fait référence à toute méthode qui laisse croire à la personne dépendante qu'elle sacrifie un plaisir ou se prive d'un soutien. Par conséquent, elle pense qu'elle devra faire preuve de volonté chaque jour, pour le reste de sa vie, pour résister à l'envie de consommer la drogue.

La seule façon de vous délivrer de la tyrannie du MAUVAIS SUCRE est de reconnaître qu'il ne vous apporte rien du tout et de le supprimer totalement de votre alimentation. Ce livre vous permettra de le faire avec

facilité, sans peine et de façon définitive. De plus, vous allez réellement apprécier le processus.

Faites en sorte que ce soit le premier jour d'une aventure excitante : le jour où vous commencez à préparer votre évasion. Tout ce que vous avez à faire c'est de suivre les instructions. En fait, votre première instruction est la suivante :

SUIVEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS

Vous pouvez passer votre vie entière à essayer de forcer un coffre. Mais si vous connaissez la combinaison ou que vous possédez la clé, c'est d'une facilité enfantine. Perdez la clé ou oubliez une partie de la combinaison, ce sera l'échec assuré.

Ce livre contient la clé, la combinaison des informations dont vous avez besoin pour être libre. Il vous permettra de vous évader.

Cette méthode se nomme La Méthode simple. Pour la trouver simple, nous devons parvenir à un état d'esprit grâce auquel, chaque fois que vous penserez au MAUVAIS SUCRE ou à un produit contenant du MAUVAIS SUCRE, vous éprouverez un sentiment de liberté et de soulagement à l'idée de ne plus en consommer. C'est la seule façon de devenir et de rester totalement libre. Changer, ou plus précisément corriger, votre perception du MAUVAIS SUCRE sera en fait une expérience excitante, révélatrice et positive. Vous trouvez sans doute cela difficile à croire, mais poursuivez votre lecture, vous n'avez rien à perdre et tout à gagner.

Vous avez sans doute fait de nombreuses tentatives pour réduire, contrôler ou éliminer le MAUVAIS SUCRE de votre alimentation et éprouvé, à des degrés divers, un sentiment de privation, de souffrance et d'échec. Cette fois, ce sera différent. Ne vous attendez pas à ce que ce soit difficile. Je vous expliquerai pourquoi en temps voulu.

Débarrassons-nous de toute morosité. Il n'y a aucune raison de se sentir misérable. Vous êtes sur le point d'accomplir quelque chose de merveilleux. Voyez le chemin que vous allez parcourir à travers ce livre tel qu'il est réellement : un processus excitant et positif. Pensez à la fierté que vous éprouverez lorsque vous serez libre.

Je n'insisterai jamais assez sur l'importance de garder un esprit ouvert. Certains croient que ma méthode est une forme de lavage de cerveau. Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité. En réalité, elle déjoue le lavage de cerveau, corrigeant et inversant les croyances que, depuis votre naissance, vous avez considérées comme des faits. Remettez en question ce que vous pensez savoir du MAUVAIS SUCRE. Interrogez ce que la société et les convenances vous ont incité à croire. Doutez de ce que vous pensez savoir de l'addiction en général. Si vous faites cela, vous ne pouvez échouer.

Une méthode efficace

Quelle que soit la raison pour laquelle vous vous êtes procuré ce livre, vous avez déjà établi un fait important : le MAUVAIS SUCRE est votre ennemi. Dans le chapitre 2, j'aborderai de façon plus détaillée les différents types de sucres ; le « bon » sucre dont votre organisme a besoin et le « mauvais » sucre qui ne vous apporte que des choses néfastes. Pour l'instant, concentrons-nous juste sur l'objectif de ce livre : vaincre votre addiction au sucre.

Cette méthode a d'abord été conçue comme un remède au tabagisme et un moyen d'aider les gens à surmonter leur addiction à la nicotine. J'étais un gros fumeur, allant de 60 à 100 cigarettes par jour, qui avait essayé d'arrêter et échoué un nombre incalculable de fois. J'avais fini par croire que j'étais génétiquement prédisposé à être fumeur et que la seule façon d'arrêter pour moi serait de faire preuve d'une volonté de fer. C'est cette

idée fausse qui empêche les fumeurs qui n'ont pas recours à La Méthode simple d'arrêter.

Mes multiples tentatives d'arrêt m'avaient convaincu que je n'avais pas la volonté nécessaire et que j'étais condamné à supporter le calvaire d'être fumeur jusqu'à la fin de ma vie. Mais un jour, une remarque anodine m'a ouvert les yeux. J'étais allé voir un hypnothérapeute dans une dernière tentative désespérée de trouver un remède et, tandis que le traitement ne m'a été d'aucun secours, un mot employé par celui-ci m'a donné la clé. Ce mot était « addiction ». C'était comme si une ampoule s'était éclairée dans mon esprit : je ne fumais pas parce que je le voulais, mais parce que j'étais accro.

À cet instant précis, j'ai su que j'étais guéri. Je suis rentré chez moi, et j'ai annoncé à mon épouse, Joyce, que j'allais guérir le monde du tabagisme. Ainsi, j'ai créé La Méthode simple. Je n'ai plus jamais éprouvé le désir de fumer une autre cigarette.

La Méthode simple a aidé des millions de gens dans le monde à arrêter de fumer et à se libérer des autres addictions telles que l'alcool, le jeu, l'endettement, la peur de prendre l'avion et la suralimentation. La méthode a fait de nombreux adeptes, presque uniquement grâce au bouche à oreille, pour une raison simple :

ELLE EST EFFICACE !

Son efficacité ne repose pas sur les symptômes de manque qu'il vous faut endurer et elle ne nécessite pas non plus une volonté de fer. Elle est efficace simplement parce qu'elle vous aide à voir la vérité.

Peut-être pensez-vous déjà savoir tout ce qu'il y a à savoir sur les effets néfastes du sucre, et pourtant vous en consommez toujours. Les fumeurs connaissent aussi les effets nocifs du tabagisme, ce qui ne les empêche pas de se donner beaucoup de mal pour nourrir leur addiction. Lorsque je parle de vérité, cela ne signifie pas la vérité selon laquelle le sucre serait mauvais

pour vous. Je parle de la vérité suivante : **LE SUCRE RAFFINÉ, LES GLUCIDES TRANSFORMÉS ET LES GLUCIDES RICHES EN AMIDON NE VOUS APPORTENT ABSOLUMENT RIEN.**

Votre porte de sortie

Peut-être pensez-vous : « S'il est si facile d'éliminer le sucre avec cette méthode, pourquoi ne pas me donner simplement la clé et me laisser l'essayer ? » S'il vous plaît, soyez patient(e). Vous ne tarderez pas à trouver l'issue et le temps assez bref qu'il faut pour lire ce livre vous semblera comme un bon investissement comparé à la vie de liberté à laquelle vous allez accéder.

Comme je l'ai déjà mentionné, la méthode fonctionne comme la combinaison d'un coffre. Je peux vous donner les instructions mais, à moins que vous ne les suiviez toutes dans le bon ordre, le coffre ne s'ouvrira pas.

N'OUBLIEZ PAS MA PREMIÈRE INSTRUCTION : SUIVEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS

Vous pourriez être tenté(e) d'aller directement à la fin du livre pour voir comment la méthode fonctionne. Si vous le faites, elle ne fonctionnera pas. Il est essentiel que vous lisiez le livre en entier du début à la fin, sans rien omettre.

Tout au long de votre vie, vous avez été victime du lavage de cerveau qui vous a inculqué une idée fausse de ce qu'est le sucre et de ce qu'il vous

apporte. Nous devons déjouer le lavage de cerveau et le remplacer par la vérité.

N'oubliez pas que vous vous êtes procuré ce livre parce que vous vouliez agir sur votre consommation de sucre. Toute méthode que vous avez peut-être essayée par le passé s'est soldée par un échec et vous espérez que celle-ci soit différente. Soyez rassuré(e), c'est tout à fait le cas. Elle est efficace. Tout ce que vous avez à faire c'est de suivre l'ensemble des instructions.

NE CHANGEZ RIEN POUR L'INSTANT

Tandis que vous lisez ce livre, vous n'avez pas besoin de modifier votre façon de manger. Le moment venu, vous n'éprouverez plus le besoin ni l'envie de sucre, mais d'ici là, il est important que vous continuiez à en consommer comme à votre habitude. Veuillez donc continuer à manger du sucre comme vous le faites de coutume, sans rien changer à votre alimentation, tant que je ne vous aurai pas donné d'instruction contraire.

Résumé

- Comme nous sommes accros au sucre depuis notre plus jeune âge, nous considérons cela comme normal. C'est tout sauf normal.
- L'addiction et le lavage de cerveau sont les raisons pour lesquelles vous continuez de consommer du sucre, tout en sachant combien il est nocif.
- Sous l'emprise de l'addiction, nous essayons de soulager notre envie irrésistible par cela même qui en est à l'origine.
- Il est inutile de réduire sa consommation. C'est de plus incroyablement difficile.
- Arrêter avec La Méthode simple signifie arrêter définitivement – l'excellente nouvelle étant que c'est FACILE.
- Cela ne nécessite aucune volonté.
- Suivez l'ensemble des instructions.

Chapitre 2

Le Guide de la Nature

DANS CE CHAPITRE

- OBSERVER UN ÉCUREUIL • LES ANIMAUX SAUVAGES NE DEVIENNENT PAS OBÈSES • POURQUOI IL N'EN EST PAS DE MÊME POUR LES HUMAINS • LE MAUVAIS TYPE DE SUCRE • LA SECONDE INSTRUCTION

Notre amour des aliments sucrés ne devrait pas être considéré comme une faiblesse. C'est ce qui nous a aidés à survivre pendant des millions d'années. Ce n'est que lorsque l'homme a tenté de se montrer plus rusé que la nature en créant une substance trompant ses congénères que l'amour du sucre a causé notre perte.

Avez-vous déjà observé un écureuil tandis qu'il vaquait à ses activités quotidiennes ? Cette créature commune est une merveille de la nature. Elle peut escalader un mur vertical en quelques secondes, bondir de branche en branche, courir le long d'une haie et même se déplacer sur une corde raide. Avez-vous déjà vu un écureuil n'être plus assez en forme pour faire tout cela ? Vous ne voyez jamais d'écureuil en surpoids, n'est-ce pas ?

Si vous avez déjà observé un écureuil en train de manger des noix, vous aurez compris pourquoi. Placez un bol de noix devant la plupart des humains, ils continueront de manger jusqu'à ce que le bol soit vide. Pas l'écureuil. Il mangera ce dont il a besoin et cachera le reste pour plus tard. C'est un excellent exemple de planification à long terme, qui est vitale pour un animal qui ne sait jamais quand il trouvera son prochain repas, mais comment sait-il comment procéder ? Il possède un cerveau minuscule, pourtant, concernant cet aspect de la survie, il semble plus futé que la plupart des humains.

L'écureuil a-t-il recours à la volonté ? Sait-il que, s'il mange toutes les noix, il deviendra trop gros pour escalader les murs et qu'il risque de mourir de faim, s'interdisant ainsi le plaisir de s'empiffrer ? Certainement pas. Pourtant, lorsqu'on observe le règne animal, à l'évidence, il y a une résistance à la suralimentation. Chaque créature sauvage, excepté l'espèce humaine, entretient une condition physique en adéquation avec son mode de vie et son environnement. Même les animaux apparemment gros comme les hippopotames et les morses ont été conçus ainsi car ils sont adaptés à leur mode de vie et leur environnement.

Songez aux magnifiques images de grands rassemblements d'animaux que l'on voit à la télévision – un banc de poissons, un troupeau de buffles, une nuée d'oies sauvages. Leur taille individuelle peut varier quelque peu, mais tous ont la même silhouette et les mêmes proportions. En dehors de ceux qui sont très vieux, très jeunes ou boiteux, aucun n'est à la traîne. En tout cas, aucun n'est ralenti par une panse trop développée résultant d'un excès de nourriture. Il n'y a que trois types d'animaux sur la planète qui ont des problèmes de poids : les humains, les animaux domestiques dont les habitudes alimentaires sont contrôlées par les humains et les animaux sauvages dont l'alimentation a été contaminée par les déchets alimentaires addictifs jetés par l'homme. On peut citer comme exemple les pigeons aux abords des villes britanniques. Le taux d'obésité de la population humaine

au cours des trente dernières années semble se refléter chez la population de pigeons.

Ainsi, toutes les autres espèces de la planète consomment leurs aliments favoris à volonté, autant qu'elles le souhaitent, aussi souvent qu'elles en ont envie, sans être en surpoids. Comment y parviennent-elles ? L'écureuil, le poisson, le buffle passent-ils leur vie à faire appel à leur volonté pour s'empêcher de trop manger ? Bien sûr que non. Tous ces animaux savent d'instinct ce qu'ils peuvent manger ou pas.

ET NOUS AUSSI POSSÉDIONS CET INSTINCT AUTREFOIS !

Nos ancêtres n'avaient pas besoin de nutritionnistes pour leur dire comment garder la ligne. Mais notre esprit nous a incités à réfléchir différemment, au point que nous ne savons plus quoi penser dès lors qu'il est question d'alimentation. Il existe tant de régimes, chacun semblant contredire les principes du précédent. Pas étonnant que nous soyons perdus ! Nous sommes bombardés d'informations complexes et de statistiques que même les scientifiques semblent avoir du mal à comprendre. Dans le cas contraire, l'un d'eux aurait certainement conçu un régime efficace.

**LA SEULE INFORMATION DONT NOUS AVONS
BESOIN EST CELLE QUE NOUS POSSÉDIONS À LA
NAISSANCE : L'INSTINCT**

L'instinct, et non l'intellect, est ce qui nous indique quoi manger et quand le faire. Pour chaque créature de la planète, le menu est différent, conçu spécifiquement pour chacune d'elles. Il s'agit d'un plan ingénieux que nous appelons Le Guide de la Nature et c'est le meilleur régime que vous trouverez.

Gardez à l'esprit la revendication de *Perdre du poids tout de suite* : mangez ce que vous aimez, autant que vous le désirez, à l'heure de votre choix, aussi souvent que vous le voulez, et pesez exactement le poids que

vous souhaitez, sans régime, sans exercice physique particulier, sans faire appel à votre volonté ni ressentir de frustration. Vous avez peut-être pensé que cela semblait trop beau pour être vrai. Depuis quand la vie est-elle aussi simple ? Pourtant, elle l'est pour 99,9 % du règne animal. Il est donc intéressant de regarder d'un peu plus près comment les animaux parviennent à ce résultat.

Vous pourriez objecter que les animaux ont beaucoup de mal à trouver de quoi manger et à le rapporter à leurs petits. En effet, la nourriture se fait souvent rare, ce qui peut entraîner la réduction de la consommation, voire mener à la famine. Mais dans ce cas, pourquoi ne se gavent-ils pas jusqu'à l'obésité lorsque les ressources sont abondantes ?

Le mauvais type de sucre

En tant qu'espèce, nous sommes prédisposés à aimer les choses sucrées pour une bonne raison. Notre corps et notre esprit ont besoin de sucre en tant que carburant. Les hydrates de carbone sous la forme de glucose sont la source d'énergie qui alimente notre cerveau, nos muscles et assurent d'autres fonctions vitales ; nous obtenons le glucose dont nous avons besoin dans les sucres que l'on trouve naturellement dans les végétaux. Le Guide de la Nature s'assure que nous soyons attirés par les meilleures sources de sucre naturel en les rendant très douces et en nous instillant le goût des choses sucrées.

Peut-être pensez-vous qu'il aurait été préférable que les humains soient conçus pour aimer les aliments amers, ainsi nous n'aurions pas cette propension à être attirés par les nourritures sucrées. Mais le goût de l'être humain pour le sucre est le fruit d'une longue évolution et il a débuté des millions d'années avant que nous n'ayons goûté un gâteau, un bonbon ou une boisson gazeuse. L'industrie agroalimentaire a utilisé le sucre raffiné dans le but de copier le goût de nos aliments favoris. Si nous avions été

conçus en ayant une appétence pour les nourritures amères, l'industrie agroalimentaire aurait créé un produit différent, au goût amer.

Le sucre raffiné existe depuis plus de deux mille ans mais, jusqu'à une période très récente, c'était une denrée rare, réservée aux plus riches. Au XVIII^e siècle, la production de sucre issu de la canne à sucre a explosé, aidée en cela par l'esclavage et la révolution industrielle. C'est alors qu'il est devenu largement accessible à toute la population.

Le rationnement de la Seconde Guerre mondiale a érigé le sucre au rang de mythe, incitant ainsi tout le monde à le considérer comme une denrée rare. Depuis lors, la consommation de sucre raffiné a explosé de façon disproportionnée. Aujourd'hui, le marché du sucre en Occident peut difficilement augmenter davantage – nous sommes littéralement saturés de sucre – mais le reste du monde n'est pas loin de nous rattraper. Pas étonnant qu'il y ait une épidémie mondiale de diabète !

- Au début du XX^e siècle, la population mondiale consommait en moyenne 5,1 kilos de sucre par personne et par an.
- Aujourd'hui, nous en consommons 21 kilos par personne ; plus de quatre fois plus !
- L'American Heart Association recommande de ne pas dépasser 9,5 cuillères à café par jour, tandis que, selon le magazine *Forbes*, un adulte moyen en consomme 22 et un enfant moyen 32 chaque jour.

Le principal responsable étant le sucre cristallisé à partir du sucre de canne, mais d'autres produits tels que le sirop de maïs à teneur élevée en fructose, employé principalement dans l'industrie agroalimentaire, n'ont

fait que contribuer au problème. Tandis que tout ce MAUVAIS SUCRE provient de sources naturelles, au moment où nous le consommons il est loin d'être naturel. Le processus de raffinage est très proche de celui employé pour transformer les feuilles de coca en cocaïne ou les graines de pavot en héroïne. À partir de la canne à sucre, on retire les fibres, les vitamines et les minéraux de la plante afin d'obtenir une substance cristalline très sucrée et soluble. Elle peut ainsi être facilement ajoutée à d'autres aliments pour nous faire croire que nous mangeons quelque chose de bon. N'oubliez pas que notre instinct nous incite à consommer des fruits et des légumes sucrés, frais et nutritifs.

Le sucre raffiné est souvent qualifié d'« hydrate de carbone vide », ce qui signifie qu'il possède une valeur nutritionnelle quasi nulle mais qu'il est riche en amidon. En consommer trop signifie que le corps absorbe un excès d'hydrate de carbone – bien plus qu'il ne peut en brûler – et que ce surplus est stocké sous forme de graisse. Comme ils n'ont aucune valeur nutritive, les produits composés de sucres raffinés n'apaisent pas la faim, ils créent ainsi le besoin de manger davantage. La tendance est de manger de plus en plus de sucre.

Laissez un compotier rempli d'oranges dans un bureau, les gens en prendront une, la dégusteront avec plaisir et laisseront le reste. Avez-vous déjà observé la même chose lorsqu'on laisse un plateau de gâteaux, de biscuits ou de chocolats ?

Ainsi, pourquoi avons-nous tendance à manger de plus en plus ? Parce que le sucre raffiné a aussi un effet désastreux sur notre taux de sucre dans le sang (glycémie), donnant l'impression trompeuse d'un sentiment d'euphorie, avant que ce taux ne chute brutalement. Tel est le schéma qui entraîne l'addiction.

On comprend assez vite comment le sucre raffiné est devenu la substance la plus nocive des pays développés. Les personnes accros à l'héroïne et à la cocaïne sont relativement rares, tandis que l'addiction au

MAUVAIS SUCRE est un fléau qui touche presque tout la monde à un moment donné de la vie.

LE DIABÈTE

Le diabète est une maladie provoquée par un dysfonctionnement de l'insuline, l'hormone qui régule la circulation du glucose dans le sang. Le diabète de type 1 se produit lorsque le corps ne produit pas l'insuline dont il a besoin. Il a tendance à survenir à un jeune âge. Le diabète de type 2 se développe en général plus tard dans la vie, même si on a assisté à une augmentation des cas chez les enfants, qui représentent presque la moitié des nouveaux cas diagnostiqués dans certains pays. Il se manifeste lorsque l'organisme cesse d'utiliser l'insuline efficacement, c'est-à-dire quand les cellules développent une résistance à l'insuline.

Les effets du diabète de type 2, qui est dans presque tous les cas non seulement évitable mais de plus réversible, sont catastrophiques.

Dans le cas du tabagisme, après des décennies de publicité pour nous éduquer sur les effets délétères de cette addiction sur la santé, nous sommes bien mieux informés que les fumeurs des années 1930, 1940 ou 1950. Les compagnies de tabac ont fait de leur mieux, par des moyens légaux et illégaux, pour cacher la vérité et tromper des générations de fumeurs. Y a-t-il les mêmes intérêts commerciaux puissants derrière notre manque de connaissances sur les effets qu'il y a à bombarder notre corps tout au long de la journée avec des doses de MAUVAIS SUCRE ?

Même une faible augmentation du taux de glucose dans le sang qui ne provoque aucun symptôme peut entraîner des

dommages à long terme. L'obésité et le diabète augmentent considérablement le risque d'AVC et de maladie cardiovasculaire. Les vaisseaux sanguins sont obstrués et rétrécis par l'accumulation de substances adipeuses, occasionnant une réduction de l'apport sanguin au niveau du cœur – pouvant provoquer une angine de poitrine et augmentant le risque qu'un vaisseau sanguin du cœur ou du cerveau se bouche –, ce qui entraîne une crise cardiaque ou un AVC.

Le diabète peut être à l'origine de lésions nerveuses, d'une amputation des zones affectées, telles que les pieds, d'une cécité et de la défaillance d'un organe, comme une insuffisance rénale par exemple.

Pouvez-vous imaginer de continuer de manger et boire comme vous le faites à présent, sachant que vous vous réservez ce type de sort ? Pas étonnant que les grandes entreprises agroalimentaires veuillent éviter que cela se sache.

La Méthode simple est fière de ne pas avoir recours à des tactiques alarmistes et j'ai longtemps réfléchi avant d'inclure les informations ci-dessus dans ce livre. Mais je me suis senti obligé de le faire car si peu d'entre nous ont conscience du nombre de victimes (qui sont évitables dans la plupart des cas) que font l'obésité et le diabète de type 2. Nous n'en prenons vraiment conscience que lorsque le médecin nous annonce la mauvaise nouvelle.

Que vous en souffriez ou que vous craigniez que ce sort ne vous soit réservé, cette information n'est pas destinée à vous faire peur. Je veux juste que vous la compreniez et que vous laissiez cela derrière vous pour pouvoir

apprécier pleinement de ne plus avoir ces préoccupations lorsque vous aurez retrouvé la liberté.

L'Organisation mondiale de la Santé a signalé une épidémie mondiale de diabète, touchant environ 400 millions de personnes et on s'attend à ce que les décès provoqués par cette maladie augmentent de 50 % dans les dix prochaines années. Mais ce n'est pas une menace à laquelle il est impossible d'échapper.

LE DIABÈTE DE TYPE 2 EST ÉVITABLE ET GUÉRISSABLE

La rapide augmentation du diabète, dont 90 % sont de type 2, est attribuée à la montée de l'obésité et au manque d'exercice, que l'on peut imputer presque exclusivement à la hausse de la quantité de MAUVAIS SUCRE que nous consommons.

Pensez aux moyens mis en œuvre et aux programmes éducatifs déployés face à l'épidémie de SIDA dans les années 1980. N'est-il pas étonnant que le même type d'approche ne soit pas utilisé contre l'obésité et le diabète de type 2 générés par le MAUVAIS SUCRE ? Des forces puissantes sont à l'œuvre ici, tout aussi sournoises et machiavéliques que l'industrie du tabac à la fin du siècle dernier !

De nouvelles perspectives

Perdre du poids tout de suite explique dans quelle mesure le fait de trop manger est la conséquence d'une alimentation inadaptée. En consommant les mauvais types d'aliments, nous nous privons des nutriments dont notre corps a besoin, ainsi nous ne sommes jamais rassasiés. Cela nous incite à manger davantage et à accumuler de la graisse. Cependant, *Perdre du poids tout de suite* ne s'est pas suffisamment attaqué à l'addiction au sucre. En effet, ce n'était pas l'intention de ce livre. Il s'agit d'une méthode incroyablement efficace pour reprendre le contrôle de son poids, mais il n'a simplement pas été écrit pour combattre le problème de l'addiction au sucre. Le livre que vous tenez entre vos mains a toutes les réponses dont vous avez besoin. Suivez l'ensemble des instructions et non seulement vous serez libéré(e) de votre addiction au sucre, mais de plus vous reprendrez le contrôle de votre poids et de votre silhouette.

Le MAUVAIS SUCRE est le premier sur la liste des « mauvais aliments » qui composent l'alimentation humaine moyenne. Peut-être ne pensez-vous pas être accro au sucre. La prochaine fois que vous ferez vos courses, vérifiez les étiquettes sur chaque aliment et boisson avant de les mettre dans votre caddie. Munissez-vous aussi d'un panier. Si le produit contient du MAUVAIS SUCRE, mettez-le dans le panier. S'il ne comporte pas de sucre, placez-le dans le caddie. N'oubliez pas de ne pas tenir uniquement compte du sucre en soi, mais aussi des glucides transformés, des produits à base de blé et des glucides riches en amidon, tels que les pommes de terre, les pâtes, le riz et le pain.

Même si vous acceptez déjà que vous êtes accro au sucre, cet exercice peut s'avérer utile. Vous pourriez être surpris par le nombre d'aliments qui contiennent du MAUVAIS SUCRE. Même les plats salés que vous n'associez pas au goût sucré comme les pizzas, les chips et presque tous les plats préparés et sauces en pot contiennent une quantité importante de MAUVAIS SUCRE. C'est pour cette raison qu'ils sont si populaires. C'est le MAUVAIS SUCRE qui nous trompe et nous fait croire qu'ils sont bons

et notre addiction au MAUVAIS SUCRE qui nous incite à agir à l'encontre de notre véritable instinct.

SI LES PRODUITS CONTENANT DU MAUVAIS SUCRE ÉTAIENT ÔTÉS DES RAYONS DES SUPERMARCHÉS, IL NE RESTERAIT PLUS QUE 20 % DU STOCK !

Pour vous assurer que vous ne vous laisserez plus duper par les effets du sucre raffiné, vous devez être certain(e) que vous le voyez tel qu'il est :

**UNE SUBSTANCE INSIPIDE QUI SÈME LE CHAOS
DANS VOTRE MÉTABOLISME ET NE VOUS
APPORTE
ABSOLUMENT RIEN**

Pour y parvenir, il est essentiel que vous suiviez toutes les instructions :

**DEUXIÈME INSTRUCTION : GARDEZ
L'ESPRIT OUVERT**

Il est rare de rencontrer quelqu'un qui ne prétende pas avoir l'esprit ouvert. Vous devez aller encore plus loin. Vous devez être prêt à remettre en question tout ce que vous pensez être vrai, à accepter que vous avez peut-être été induit(e) en erreur et que même les sources d'information qui font autorité pourraient se révéler fausses. Après tout, pensez à tous les « faits » relatifs à la nutrition qui sont réfutés quelques années plus tard. La seule façon de bien voir la vérité consiste à ouvrir votre esprit et à laisser votre instinct prendre le contrôle.

Que voyez-vous ?

Regardez les deux tables sur la page ci-contre, l'une étant carrée, l'autre rectangulaire.

Si on vous disait que les dimensions des deux tables étaient exactement semblables, vous seriez sceptique, n'est-ce pas ?

Vous avez déjà accepté qu'il y avait une table carrée et l'autre rectangulaire parce que c'est ce que l'on vous a dit et que cela correspond à ce que vous voyez. Pourtant, elles sont identiques. Prenez une règle et mesurez-les. C'est extraordinaire, n'est-ce pas ?

En vous montrant cette illusion, je veux vous prouver à quel point votre esprit peut facilement être amené à croire quelque chose qui est faux. Lorsque vous mangez un gâteau ou une barre chocolatée, vous pensez y trouver du plaisir. Et si cela était faux ?

Pour ouvrir votre esprit, vous devez d'abord accepter l'idée qu'il a été fermé.

Résumé

- Le Guide de la Nature nous dit quoi manger et quand le faire.
- Les seules espèces qui ont des problèmes de poids sont les humains, leurs animaux domestiques et les animaux sauvages dont l'alimentation a été contaminée par la malbouffe addictive des humains.
- Notre esprit prend le pas sur la sagesse de notre instinct.
- Le sucre raffiné a été inventé pour copier nos aliments préférés.
- Le MAUVAIS SUCRE englobe tout produit contenant du sucre raffiné, des glucides transformés ou des glucides riches en amidon.
- Gardez l'esprit ouvert ; remettez tout en question.

Chapitre 3

Le lavage de cerveau

DANS CE CHAPITRE

• LA HONTE DE TROP MANGER • QUI CHOISIT CE QUE VOUS MANGEZ ? • VOS ALIMENTS FAVORIS • POURQUOI NOUS CONTINUONS DE TROP MANGER • LES RÉGIMES NE MARCHENT PAS • LA TROISIÈME INSTRUCTION

Vous pensez que la nourriture que nous mangeons est le fruit d'un choix délibéré ? C'est un mythe. Nous sommes contrôlés dans notre façon de nous alimenter avant même notre naissance.

On entend souvent dire des gens qui ont des problèmes de poids qu'ils « aiment manger ». C'est l'impression qu'ils donnent et la plupart des gens dans ce cas soutiennent qu'ils adorent manger, pourtant ils passent beaucoup de temps à se sentir malheureux à cause de la nourriture. Les gens qui sont en surpoids savent qu'ils mangent trop et ce sentiment n'est pas agréable. Au mieux, on se sent coupable et dans le pire des cas, cela aboutit à la haine de soi. Il y a un grand nombre de gros mangeurs dans le monde, qui ont honte de ne pas être capables de contrôler les quantités qu'ils

consomment. La personne qui est tentée par un biscuit et finit par engloutir le paquet entier ; celui qui finit la part de gâteau laissée dans l'assiette des enfants après un goûter d'anniversaire ; ou encore celui qui emporte une boîte de chocolats dans son lit et les dévore un par un ; tous se sentent pareil en définitive : ballonnés, mécontents et honteux.

Mais les gros mangeurs ne devraient pas avoir honte, car les « choix » qu'ils font en matière d'alimentation ne sont pas librement consentis. Ils résultent d'une vie entière de lavage de cerveau.

VOUS N'AVEZ PAS CHOISI LA PLUPART DES REPAS QUE VOUS AVEZ CONSOMMÉS DEPUIS VOTRE NAISSANCE

Vous n'avez donc aucune raison de vous sentir coupable ou honteux/honteuse de l'évolution de vos habitudes alimentaires.

Si vous avez suivi le conseil du chapitre précédent consistant à lire les étiquettes des aliments que vous achetez, vous aurez pris conscience du nombre de sucres ajoutés, de glucides transformés et riches en amidon qu'il y a dans cette alimentation que vous avez été conditionné(e) à consommer. Vous trouvez peut-être cela affolant. Si vous deviez supprimer tous les sucres ajoutés, glucides transformés et glucides riches en amidon de votre alimentation, que resterait-il ?

Rassurez-vous, une fois que vous avez changé d'état d'esprit et redécouvert le plaisir de manger selon le Guide de la Nature, vous comprendrez qu'il y a plus de choix et de variété dans votre nouvelle alimentation que vous n'en avez à présent. En l'état actuel des choses, vous savez que quelque chose ne va pas dans vos habitudes alimentaires, mais vous ne savez pas comment les modifier. Toutefois, vous allez prendre en main votre alimentation.

La première chose à établir clairement est que personne ne vous impose ce changement. Vous prenez le contrôle et changez une situation dans le but

purement égoïste de profiter davantage des joies de l'existence.

Inutile de vous sentir morose, ce qui arrive en général aux gens qui essaient de résoudre leurs problèmes de poids, parce que vous n'allez pas suivre un régime : vous n'allez pas vous priver de quoi que ce soit ni vous fixer un entraînement physique exténuant. La Méthode simple d'Allen Carr est différente. Elle ne nécessite aucune volonté, ni de vous limiter à des aliments que vous n'aimez pas et il n'y a aucun programme d'exercices physiques. Il vous suffit de comprendre les principes de la méthode et de les suivre pour modifier sans y penser vos habitudes alimentaires et prendre plaisir à ce processus.

Pour la première fois de votre vie, vous allez vraiment choisir ce que vous allez manger.

Quel est votre aliment favori ?

Lorsque je prétends que vous pourrez manger vos aliments préférés autant que vous le voulez, au moment où vous le souhaitez, cette affirmation est souvent accueillie avec scepticisme. Lorsque vous apprenez ensuite que vous devez modifier votre attitude envers l'alimentation, vous pourriez penser que je change simplement la définition du mot « favori ». Ce n'est pas le cas. Cependant, il est vrai que, si vous suivez les instructions, vous constaterez que les aliments que vous considérez comme ceux que vous préférez ne seront peut-être plus les mêmes lorsque vous serez parvenu(e) à la fin de ce livre.

Mais vous n'aurez pas l'impression de vous être fait berner ; au contraire, vous vous sentirez éveillé. Vos aliments favoris seront ceux qui ont le meilleur goût et vous apportent ce dont vous avez besoin.

Repensez à l'illusion d'optique du chapitre précédent. Les deux tables que vous pensiez être de taille différente se sont avérées identiques. Vous

avez ouvert votre esprit et vous êtes autorisé(e) à voir la vérité. Réexaminons vos aliments favoris selon le même principe.

À en juger par le fait que vous lisez ce livre, nous pouvons supposer que les aliments que vous considérez comme vos préférés ne vous rendent pas heureux/heureuse. Quel type d'aliment favori vous rend malheureux/malheureuse ? Vous pourriez m'objecter que ce sentiment négatif vient a posteriori et que c'est en raison du goût merveilleux de ces aliments que ce sont vos mets préférés. De nombreux aliments que la société considère comme des produits de luxe ont un goût affreux lorsqu'on en fait l'expérience pour la première fois. Prenons l'exemple des huîtres. Qui les apprécie de prime abord ? Cela s'applique également au caviar, au foie gras, au roquefort et autres mets raffinés qui peuvent avoir un goût répugnant lorsqu'on les découvre initialement.

La merveilleuse vérité, c'est que les aliments qui ont le meilleur goût la première fois où vous les portez à votre bouche sont ceux qui sont les meilleurs pour vous. Si vous trouvez cela difficile à croire, c'est parce que l'industrie agroalimentaire vous a conditionné(e) pour que vous pensiez que les aliments que vous savez être mauvais pour vous sont ceux qui ont le meilleur goût.

Avez-vous déjà mangé un gâteau en vous concentrant sur les différentes saveurs dans votre bouche ? Si on vous disait que le beurre du glaçage était fait à partir de lait de rate, en quoi cela changerait-il votre perception du goût ? Je parie que vous le recracheriez aussitôt. Mais pourquoi ? Quelle logique dicte que la vache, qui passe sa vie couverte de boue, de bouse et de mouches, produit un lait meilleur que celui de la rate ?

Ne vous inquiétez pas, je ne vais pas vous demander de manger du rat pour le restant de vos jours. En réalité, ce que vous *pensez* du goût des aliments est influencé par le lavage de cerveau bien plus que par ce que vous percevez avec vos sens. Et ce lavage de cerveau commence dès le jour de votre naissance.

Prenez ce qu'on vous donne et aimez-le

Depuis le jour de votre naissance, vos habitudes alimentaires ont été contrôlées par d'autres que vous. Qui a décidé que vous seriez nourri au sein ou au biberon ? Qui a décidé de vous sevrer et de vous donner une alimentation solide ? Qui faisait les courses pendant votre enfance ? Qui choisissait ce que vous pouviez avoir pour le petit déjeuner ? Qui composait le menu de la cantine ? Qui planifiait et préparait le dîner ?

Même en tant qu'adulte, vos choix ont été contrôlés par d'autres que vous. Y a-t-il vraiment un grand choix dans votre restaurant d'entreprise ? Et même si vous êtes la personne qui prépare le dîner, vous êtes influencé(e) par votre budget, une vie entière de lavage de cerveau orchestré par la publicité, les ingrédients que vous pouvez vous procurer et les goûts que vous avez « acquis » suite au conditionnement que vous avez subi en grandissant.

Vos habitudes alimentaires sont la conséquence de l'influence parentale et des choix limités offerts par ceux qui ont été conditionnés, au même titre que vous. Le résultat est donc une culture du lavage de cerveau qui est devenu si prégnant que, comme l'illusion des tables, nous ne le voyons pas à moins qu'on ne nous le montre.

Le plus beau, c'est qu'une fois qu'on nous l'a fait remarquer, on ne peut plus se laisser duper.

Vous pensez peut-être que les repas principaux ne sont pas à l'origine de votre problème, contrairement aux snacks que vous consommez au fil de la journée. Pensez aux bonbons, chips et barres chocolatées que vous prenez de façon impulsive en passant à la caisse : n'exercez-vous pas ainsi votre libre arbitre ?

Absolument pas. Votre désir pour ces friandises est déclenché par une association qui a été fixée dans votre esprit par le lavage de cerveau. Les publicitaires qui vantent les mérites de la malbouffe veulent vendre autant

de produits que possible et ils n'ont aucune limite. Leur boulot consiste à donner l'impression que tel produit sucré vous procure de l'énergie, du prestige et, dans certains cas, que cela augmente votre pouvoir de séduction ! Certains de ces produits sont même vendus à certaines périodes de l'année, comme s'il s'agissait de marchandises saisonnières, comme les fruits !

Une fois l'image mensongère implantée dans votre cerveau, une simple association d'idées suffit à susciter votre désir.

CE N'EST PAS UN CHOIX C'EST LE LAVAGE DE CERVEAU

Le lavage de cerveau contrôle également la quantité de nourriture que nous consommons. Dans la plupart des cultures, lorsque quelqu'un prépare un repas, nous sommes censés ne pas en laisser, sous peine de faire preuve d'impolitesse. Mais qui décide de la quantité de nourriture dans notre assiette ? Si vous faites le service, n'avez-vous pas tendance à remplir les assiettes de façon copieuse pour ne pas paraître mesquin(e) ?

Dans le monde entier, les fêtes vont de pair avec les excès de table. Le repas de Noël est une orgie de nourriture, pendant laquelle nos pauvres estomacs sont bombardés d'un cocktail de chips, amuse-gueules, poisson, viande, crème, alcool sous diverses formes, gâteaux, chocolat, biscuits et toutes sortes de confiseries. Tout fruit ou légume frais que nous pourrions consommer en plus ne ferait que s'ajouter à cette masse d'aliments indigestes et resterait en putréfaction dans notre système digestif. À la fin de la journée, nous nous sentons léthargiques et ballonnés, nos organes sont incapables d'éliminer ces excès et le surplus toxique est alors stocké dans notre organisme sous forme de graisse.

Et l'année suivante, nous recommençons. Pourquoi ?

Pourquoi continuons-nous de trop manger ?

On pourrait penser qu'une expérience telle que le gueuleton de Noël suffirait à ce que nous cessions de trop manger à tout jamais, pourtant nous renouvelons l'expérience année après année. Et cela ne se limite pas au repas de Noël. Pour de nombreuses personnes, Noël n'est qu'une occurrence d'un problème qui perdure tout au long de l'année. À l'évidence, l'inconfort ressenti lors d'une telle expérience suffit à nous dissuader de recommencer. Mais un autre facteur nous incite à manger davantage.

Dans les addictions telles que le tabagisme et l'alcoolisme, il y a une période initiale au cours de laquelle nous trouvons le goût et l'odeur répugnants et où notre instinct nous dit d'arrêter. Mais nous persévérons jusqu'à ce que nous soyons insensibles au goût et à l'odeur. Nous nous infligeons cela pour ressembler à nos modèles. S'ils ont supporté cela, alors nous devons le faire aussi, convaincus que nous en serons récompensés. Nous appelons cela « développer notre goût ». En réalité, c'est une perte de goût que nous acquérons. Nous exposons nos sens à un poison contre lequel ils s'immunisent, tout comme le rat s'immunise contre la mort-aux-rats. Au fil du temps, la cigarette ou la boisson alcoolisée perdent leur goût infect, mais ce n'est pas la cigarette ou la boisson qui ont changé, c'est nous. Nous avons passé outre aux signaux d'alarme de la Nature et sommes tombés dans le piège.

LE SIGNAL D'ALARME DE LA NATURE

Notre façon de gérer la douleur est un bon exemple de la façon dont notre esprit l'emporte sur notre instinct. Imaginons qu'après avoir englouti toute cette malbouffe à Noël, vous ayez une rage de dents. La première chose que vous faites est de prendre un antalgique. La douleur se dissipe et vous vous sentez mieux, mais cela signifie-t-il que votre dent est guérie ? Bien sûr que non. La douleur a juste été neutralisée, mais elle reviendra inévitablement pour se venger.

Vous n'éprouvez pas une douleur sans raison : elle indique à votre cerveau et à votre corps qu'il y a un problème qui doit être réglé. En supprimant la douleur et en ne traitant que le symptôme plutôt que la cause, vous empêchez votre corps de réagir au problème de façon appropriée.

Si dans votre voiture un voyant vous indique que le niveau d'huile est faible, que faites-vous ? Enlevez-vous l'ampoule ? Ou vous arrêtez-vous pour remettre de l'huile ? Les deux façons d'agir empêcheront le voyant de s'allumer, mais une seule évitera que le moteur ne se grippe.

NOUS CONTINUONS DE TROP MANGER CAR NOUS CHERCHONS À ATTEINDRE UN BUT IMPOSSIBLE

Appelons ce but « la satisfaction ». La satisfaction est le sentiment que nous éprouvons lorsque nous apaisons notre faim avec de délicieux

aliments nutritifs. C'est la sensation que l'on a lorsque les besoins de notre corps sont comblés. Lorsque nous mangeons du sucre ou des glucides transformés ou riches en amidon, nous ne comblons jamais ces besoins. Ils n'apportent pas les nutriments qui nous sont nécessaires ; ils sont absents de la « nourriture » que nous mangeons. Au lieu de cela, nous apportons une surdose de sucre, rapidement suivie d'une baisse de forme. Cela nous procure un sentiment désagréable, que nous interprétons comme un besoin de nourriture ; c'est une fausse sensation de faim. Et au lieu de la combler avec des aliments nutritifs qui satisferont notre faim, nous essayons de l'apaiser avec ce que nous pensons être notre nourriture favorite : encore plus de malbouffe.

Et c'est ainsi que le cycle s'entretient. Manger de la junk food crée un sentiment de dépression, que nous essayons de soulager en en consommant davantage, ce qui provoque une nouvelle déprime, etc.

LA SEULE FAÇON D'INTERROMPRE LE CYCLE EST D'ARRÊTER DE MANGER DE LA JUNK FOOD

Pensez aux raisons pour lesquelles vous mangez trop. Elles sont très similaires à celles pour lesquelles un fumeur fume ou un buveur boit :

- L'ennui – « C'est une chose que je fais pour m'occuper l'esprit. »
- La tristesse – « Cela m'aide à oublier que je suis seul(e). »
- Le stress – « Cela m'aide à me détendre et à oublier mes soucis. »
- La routine – « C'est simplement une chose que je fais à certains moments de la journée. »
- La récompense – « C'est mon petit plaisir. »

Il n'est jamais question de bonheur. Bien sûr, nous marquons des occasions heureuses avec des gâteaux ou des chocolats, mais cela n'est rien de plus qu'une coutume. Notre bonheur dans de telles occasions ne crée pas

le besoin ou le désir d'un gâteau ou de chocolat. En fait, plus nous sommes heureux, plus notre envie de manger est faible. Pensez à tous les gâteaux que l'on jette lors d'un mariage.

Les personnes accros considèrent souvent leur « drogue » comme une « récompense », mais c'est également la conséquence du lavage de cerveau. Pourquoi voulez-vous vous récompenser avec quelque chose qui pourrait vous tuer ? On nous élève en nous disant que les bonbons sont un plaisir auquel on a droit lorsque nous sommes particulièrement gentils. Ainsi, nous grandissons en considérant les bonbons comme une récompense. Si on nous donnait des pommes lorsque nous sommes gentils, nous grandirions en les considérant comme un plaisir privilégié.

Quelque chose d'extraordinaire est sur le point de se produire

Les toxicomanes ne sont pas stupides ; ils connaissent tous les écueils. Et ils savent en leur for intérieur que leur « drogue » n'est pas une récompense ; elle détruit leur vie. Ils ne se mentent que parce qu'ils sont pris dans un piège ingénieux. Ce piège se nomme l'addiction et j'aborderai de façon plus approfondie son mode de fonctionnement dans le prochain chapitre. Tout d'abord, je dois m'assurer que vous êtes dans le bon état d'esprit.

Rappelez-vous ce que vous essayez d'accomplir : vous libérer de votre addiction au sucre, et ainsi apprécier davantage chaque repas et vous sentir mieux que jamais. Votre bonheur est l'objectif principal de ce livre.

Tous les Noëls où vous étiez ballonné(e) ne sont plus qu'un lointain souvenir. Et, pour être honnête, le problème ne se limite pas à Noël, n'est-ce pas ? C'est chaque fois que vous mangez une pizza, des pâtes ou des pommes de terre que vous vous sentez ballonné(e), mal et souvent honteux/honteuse ou coupable. Chaque fois que vous vous gavez de

gâteaux, glace, biscuits ou chocolat, vous éprouvez de la honte. Et cela ne se produit pas seulement une fois par an, c'est presque jour après jour, semaine après semaine, mois après mois, année après année. À partir de maintenant, vous n'allez plus suivre aveuglément les convenances au détriment de votre bonheur personnel. Vous allez décider quels seront vos aliments préférés, quelle quantité vous en consommerez et à quelle fréquence.

Vous pensez que c'est trop beau pour être vrai ? C'est exactement ce que parviennent à faire 99 % des créatures de la planète sans même y penser. Prenez un moment pour réfléchir à tous les bénéfices que vous pouvez en tirer. En plus du plaisir de manger que vous éprouverez, vous vous sentirez plus léger, en meilleure santé et vous aurez plus d'énergie et de confiance en vous et n'éprouverez plus jamais ce sentiment de culpabilité après avoir terminé un repas. Vous serez libéré(e) des orgies alimentaires qui ponctuaient votre semaine. Vous serez dispensé(e) de la nécessité de faire appel à votre volonté dans une lutte perpétuelle et désespérée pour contrôler ce que vous mangez.

Vous ne vous mettez pas au régime, vous ne vous lancerez donc pas dans le processus démoralisant qui consiste à compter les calories. Avec cette méthode, inutile de vous sentir malheureux/malheureuse. La seule raison pour laquelle les gens se sentent moroses c'est qu'ils se souviennent du calvaire qu'ils ont enduré en essayant de suivre un régime. Le fait que le régime n'ait pas réussi à régler leur problème de poids leur donne le sentiment d'avoir échoué et ils ont peur d'échouer de nouveau.

Mais les régimes sont voués à l'échec parce qu'ils vous demandent l'impossible : contrôler ce que vous mangez en faisant appel à votre volonté pour le restant de vos jours. Les personnes à qui les régimes semblent réussir mettent simplement en œuvre davantage de volonté, en général parce que leurs moyens d'existence en dépendent. Les danseurs, acteurs,

jockeys, boxeurs, mannequins, lorsque leur carrière arrive à son terme, ont tendance à prendre beaucoup de poids. Cela n'a rien d'une réussite.

Tant que vous avez l'impression de faire un sacrifice, vous ne parviendrez jamais à résoudre votre problème de façon permanente. Les régimes consistent à vous imposer des restrictions. Ils impliquent de renoncer à quelque chose que vous considérez jusque-là comme un plaisir. Même si cela ne vous apporte en réalité rien de bon, le fait de vous en priver vous rendra très malheureux/malheureuse. Cela aura également pour effet de rendre certains aliments plus précieux, tels des fruits défendus.

Plus un aliment devient précieux, plus vous vous sentez privé parce que vous ne pouvez le consommer. C'est un cycle croissant de souffrances et, tôt ou tard, notre résistance cède et nous dévorons ce précieux tabou, prenant ainsi notre revanche. Nous nous gavons. Et tous ces efforts pénibles sont balayés en un instant.

De plus, réduire votre alimentation vous donne en permanence la sensation d'avoir faim. Vous devenez obsédé(e) par l'idée de votre repas suivant mais, le moment venu, c'est une immense déception. Comparé à ce que vous aviez l'habitude de manger, ce n'est ni excitant ni suffisant et vous vous sentez de nouveau misérable. Il y a une tentation de manger légèrement plus que ne l'autorise le régime, ce qui ajoute de la culpabilité à votre clavaire.

La plupart des gens qui essaient de perdre du poids en faisant un régime en prennent sur le long terme. Cela ne fait que rendre l'alimentation plus précieuse. Et lorsque vous atteignez enfin le poids escompté, que faites-vous ensuite ? Vous abandonnez le régime et vous autorisez probablement une petite récompense. En une fraction du temps qu'il vous a fallu pour perdre du poids, vous avez tout repris et un peu plus encore.

Essayer de perdre du poids en permanence en suivant un régime c'est demander l'impossible. Oubliez votre sentiment d'échec lié aux régimes passés qui n'ont pas été efficaces. La merveilleuse nouvelle est que la

faiblesse ne s'appliquait pas à vous, mais à la méthode. Avec cette méthode, vous ne pouvez pas échouer si vous suivez toutes les instructions.

**TROISIÈME INSTRUCTION :
COMMENCEZ PAR UN SENTIMENT
D'ALLÉGRESSE**

Oubliez ce qui a eu lieu dans le passé, regardez vers l'avenir et rejetez tout sentiment de morosité. Il ne se passe rien de négatif. Au contraire, vous avez toutes les raisons de vous réjouir. Vous êtes sur le point de neutraliser le lavage de cerveau de toute une vie et de trouver la santé et un bonheur que vous n'avez jamais connu auparavant.

Résumé

- Jusqu'ici, vous n'aviez pas le contrôle de vos habitudes alimentaires.
- Ce que vous pensez être vos mets favoris sont le résultat d'un conditionnement depuis votre naissance.
- Vous n'aimez pas la malbouffe de votre plein gré ; c'est l'industrie agroalimentaire et votre addiction qui vous attirent vers celle-ci.
- Une fois que vous voyez la vérité sur la nourriture que vous mangez, vous ne pouvez plus jamais vous laisser duper.
- Les régimes ne sont pas efficaces car ils demandent de faire appel à la volonté tout au long de sa vie.
- Abordez cette méthode avec un sentiment d'allégresse.

Chapitre 4

Le piège

DANS CE CHAPITRE

- LES DEUX ASPECTS DE L'ADDICTION • LA PLANTE CARNIVORE • LE SIGNAL D'ALARME DE LA NATURE • UN DÉCLIN INÉVITABLE • LES MYTHES QUI VOUS MAINTIENNENT PRIS(E) AU PIÈGE

Toutes les addictions fonctionnent de la même façon insidieuse, vous prenant au piège dans une prison construite par le lavage de cerveau.

Lorsque vous mangez ou buvez du MAUVAIS SUCRE, il passe très vite dans votre circulation sanguine, faisant augmenter votre glycémie, qui chute ensuite brutalement. Cette baisse se manifeste sous la forme d'une envie irrésistible de manger, une fausse sensation de faim, que vous essayez de combler avec votre « nourriture favorite » : davantage de MAUVAIS SUCRE. C'est le cycle de l'addiction et il est similaire dans toutes les addictions. Chaque dose crée l'envie d'une nouvelle dose.

Par conséquent, vous pourriez conclure qu'en restant assez longtemps sans consommer de MAUVAIS SUCRE pour qu'il soit évacué de votre organisme, les envies irrésistibles devraient cesser et votre addiction être

guérie. Pourtant, nous savons que ce n'est pas le cas. Pour les fumeurs, les alcooliques, les héroïnomanes et les gros mangeurs, le sevrage ne suffit pas à guérir l'addiction. La nicotine, par exemple, est évacuée de l'organisme en quelques jours à peine ; malgré tout, si la seule chose que les fumeurs devaient faire était de cesser de fumer pendant une semaine, l'industrie du tabac se serait effondrée depuis longtemps.

La raison pour laquelle les fumeurs continuent d'avoir envie de leurs cigarettes longtemps après que toute trace de nicotine a quitté leur organisme est que l'addiction n'est pas seulement physique, elle est aussi mentale. En fait, 99 % du problème est d'ordre physique. Il en va de même pour toutes les addictions, y compris au sucre. Le problème réside dans la croyance que vous tirez une sorte de plaisir des aliments sucrés, ou des glucides transformés ou riches en amidon, ou qu'ils sont un soutien. Tant que vous croirez cela, vous vous sentirez privé(e) et malheureux/malheureuse si vous ne pouvez en consommer.

Nous appelons les deux aspects de l'addiction le Petit Monstre, qui est l'envie physique, et le Grand Monstre, qui correspond à l'aspect mental. Vous pouvez facilement tuer le Petit Monstre par le sevrage mais, si le Grand Monstre reste en vie, vous ne serez **jamais** libre.

Le Grand Monstre est créé par le lavage de cerveau. Dans le cas de l'addiction au sucre, c'est l'illusion selon laquelle les aliments comportant du MAUVAIS SUCRE vous apporteraient une sorte de plaisir ou seraient un soutien. À cause du Grand Monstre, la personne accro cherche un soulagement avec cela même qui est à l'origine du problème.

L'illusion du plaisir

L'influence du Grand Monstre devient manifeste lorsqu'on observe l'addiction au jeu, qui s'est répandue comme une traînée de poudre ces dernières années. L'addiction au jeu n'implique pas la consommation d'une

substance, pourtant les joueurs présentent les mêmes symptômes que les autres personnes dépendantes. C'est l'illusion du plaisir qui les maintient pris au piège.

Lorsque vous éprouvez l'envie irrésistible de manger un gâteau, un biscuit ou tout autre « mets réconfortant » et que vous finissez par vous en procurer un, combien de temps se passe-t-il avant que vous n'éprouviez une sensation de soulagement ? C'est instantané, n'est-ce pas ? Mais il faut plusieurs minutes pour que cette nourriture ait un effet physique sur votre circulation sanguine, alors comment ce soulagement immédiat pourrait-il être dû à ce que vous mangez ?

Ce n'est pas le cas. Le désir est occasionné par la croyance selon laquelle l'aliment sucré est ce dont vous avez besoin ; ainsi, dès que vous *pensez* l'obtenir, l'envie est satisfaite. Ce n'est pas un véritable plaisir ; c'est l'illusion du plaisir.

Comment fonctionne le piège

Vous avez sans doute déjà entendu parler du népenthès, cette plante carnivore en forme d'entonnoir qui attire les mouches dans sa cavité digestive avec la douce odeur de son nectar. La mouche se pose au bord de la plante et commence à se nourrir. Le nectar lui semble être la meilleure chose au monde, mais c'est cela même qui l'attire dans le piège mortel. À mesure qu'elle la déguste, la mouche glisse de plus en plus profondément dans la cavité, jusqu'à ce qu'elle tombe et que la plante la dévore.

Le piège de l'addiction fonctionne de façon très similaire.

La différence entre l'addiction au sucre et les autres addictions est qu'on se pose au bord de la plante carnivore avant d'être assez grand pour comprendre ce que nous faisons. Le temps que nous développons une certaine conscience de la valeur nutritionnelle des aliments, nous sommes déjà bien engagés sur la pente glissante.

Nous connaissons tous les arguments à l'encontre des aliments sucrés : les caries dentaires, la prise de poids et l'augmentation du risque d'affections telles que les maladies cardiovasculaires ou le diabète de type 2. Nous savons également que nous gaver de tels aliments nous rend léthargiques et honteux. Nous voyons des millions d'autres personnes faire la même chose que nous, et cela n'a aucun effet néfaste apparent pour beaucoup d'entre elles mais, dans le même temps, nous sommes bombardés de fausses informations, nous vantant que ces aliments nous rendront heureux, cool et sexy...

Nous fermons donc les yeux sur les mauvaises nouvelles et continuons d'en consommer. Comme la mouche, nous glissons de plus en plus sur la mauvaise pente. Nous pensons que nous mangeons ce que nous voulons, par choix, mais la vérité, c'est qu'avant que nous soyons assez âgés pour savoir ce qui est bon ou mauvais pour nous, **NOUS AVONS DÉJÀ PERDU LE CONTRÔLE !**

Bébé, on nous sèvre pour nous donner des petits pots qui contiennent souvent du sucre. Certains ne comportent que les sucres naturels des fruits, mais beaucoup ont des sucres ajoutés. Un grand nombre de produits qui contiennent du sucre provenant des fruits sont aussi une source d'inquiétude car ils sont transformés/mixés, permettant ainsi au sucre d'être digéré dans des quantités plus importantes que si on consommait le produit naturel, à une vitesse qui n'a rien de naturel. Les produits qui contiennent des sucres ajoutés en sont en général gorgés. La marque qui vend le plus de biscuits pour bébés contient une quantité astronomique de sucre (29 grammes) pour 100 grammes.

Et le problème ne se limite pas à l'alimentation pour bébés ; en grandissant, on intègre une grande quantité de glucides riches en amidon (**MAUVAIS SUCRE**) dans nos apports quotidiens – céréales du petit déjeuner, pommes de terre, riz, pâtes et pain.

Lorsque nous sommes enfant, on nous donne aussi des bonbons, gâteaux et biscuits, mais seulement quand nos parents le permettent. Cela peut être tout le temps ou très rarement, mais c'est toujours la décision de quelqu'un d'autre. Lorsque nous atteignons l'âge adulte, nous pouvons enfin décider quand céder à nos aliments favoris et comme nous nous en privons la plupart du temps, nous avons tendance à le faire avec excès. Ne confondez pas cela avec la liberté de choix. En fait, c'est le Grand Monstre qui décide.

Un déclin inévitable

Le corps humain est une incroyable machine qui possède une grande capacité de guérison et d'adaptation. Donnez-lui du poison et il réagira violemment pour l'expulser de votre organisme. C'est pourquoi les enfants sont parfois malades pendant les fêtes d'anniversaire. Tous ces aliments sucrés sont évacués pour leur bien. Mais chaque fois que nous maltraitons notre corps, nous développons une tolérance au poison, de sorte que, la fois suivante, il faut davantage de poison pour produire le même effet.

En d'autres termes, pour obtenir le même effet de la drogue, nous devons augmenter la dose. C'est pourquoi la tendance avec n'importe quelle addiction est d'en prendre plus, et non moins, ce qui explique pourquoi il est si difficile de réduire sa consommation. N'oubliez pas que vous n'essayez pas de réduire votre consommation, mais de vous libérer de l'addiction.

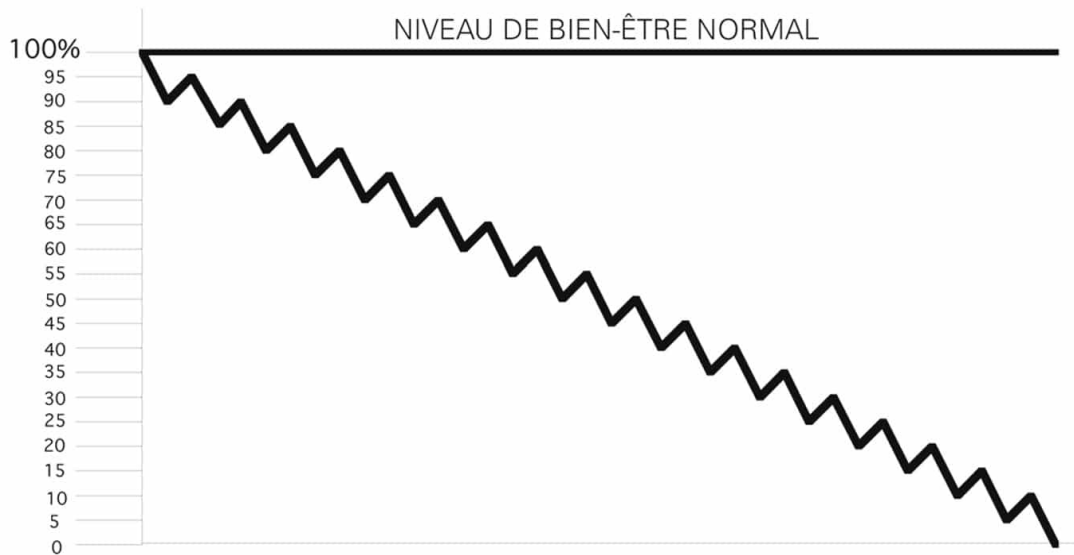
Au fil du temps, nous nous enfonçons de plus en plus dans le piège, prenant des doses de plus en plus importantes et le sentiment de vide que l'on éprouve après chaque dose augmente lui aussi. En plus du malaise physique, il y a une baisse de moral parce que vous ne pouvez pas consommer les aliments dont vous avez envie. C'est une double peine et l'illusion de plaisir est magnifiée chaque fois que vous soulagez cette envie.

La « drogue » devient plus précieuse, rendant ainsi l'influence du Grand Monstre plus puissante.

En raison de l'effet combiné de l'augmentation de votre tolérance et de la sensation de vide, à chaque dose, vous ne retrouvez pas l'intensité de la sensation précédente et chaque sensation désagréable est plus pénible qu'auparavant.

COMMENT AGIT LE MAUVAIS SUCRE ?

Le coup de fouet illusoire qu'éprouvent les accros au MAUVAIS SUCRE est démontré par le graphique ci-dessous. Le temps que nous soyons capables de formuler une pensée consciente, nous sommes déjà dépendants du MAUVAIS SUCRE. Notre niveau de sucre sanguin a été régulièrement malmené au fil des ans, nous donnant l'impression que nous avons besoin de sucre. Il semble que nous ayons besoin de MAUVAIS SUCRE pour éprouver un niveau de bien-être normal. Il ne nous vient jamais à l'esprit que nous avons les ressources nécessaires pour faire face au stress et aux épreuves de l'existence sans ingérer des doses répétées de MAUVAIS SUCRE. On nous a dupés pour nous faire croire que le MAUVAIS SUCRE nous donnait un coup de fouet. En réalité, la première fois où nous avons consommé du MAUVAIS SUCRE, nous n'avons constaté aucun coup de fouet magique – en tout cas certainement pas de façon consciente étant donné que nous étions sans doute encore au berceau à ce moment-là.



En fait, il est tout à fait possible que nous nous soyons retrouvés pris au piège du MAUVAIS SUCRE avant même notre naissance ; nous étions exposés aux baisses brutales du taux de sucre sanguin provoquées par la consommation de notre mère pendant la grossesse. Peu après la consommation, nous avons éprouvé une sensation de manque : un léger sentiment de vide et d'insécurité allié à de la fatigue à mesure que notre taux de glycémie s'effondrait. Cette fois encore, nous n'en étions pas conscients, même si cela a peut-être contribué au rythme auquel nous donnions des coups de pied dans le ventre de notre mère et, après notre naissance, au niveau de décibels de nos cris et à notre sentiment de malaise et d'irritabilité qui nous ont incités à demander davantage de nourriture. Que cela se soit produit avant ou après notre naissance, selon le graphique ci-dessus, nous sommes passés d'un niveau de bien-être de 100 % (avant d'avoir consommé du MAUVAIS SUCRE) à 90 %.

Lorsque nous avons de nouveau consommé du MAUVAIS SUCRE, nous avons éprouvé un coup de fouet apparent – non à 100 % mais 95 %. Une fois que nos sensations de faim sont corrompues, la consommation continue de MAUVAIS SUCRE ne nous permet pas de revenir à 100 %. Nous nous sentons mieux qu'un instant plus tôt, et pourtant nous nous sommes simplement débarrassés de la sensation désagréable créée en premier lieu par le MAUVAIS SUCRE. Un cycle a commencé, qui durera une vie entière.

Le symptôme du manque ne tarde pas à réapparaître et la légère sensation de vide, d'insécurité et de fatigue nous fait tomber à 85 %. Chaque fois que notre niveau de sucre sanguin s'écroule brutalement, cela nous fait plonger de plus en plus profondément dans le piège. Nous consommons de nouveau du MAUVAIS SUCRE, nous nous sentons aussitôt mieux que l'instant précédent et nous remontons à 90 %. Le coup de fouet que nous éprouvons ne nous ramène jamais à notre niveau de bien-être précédent. Peu importe à quel point le MAUVAIS SUCRE nous tire vers le bas, nous restons bêtement reconnaissants envers le faux « coup de fouet » qu'il semble provoquer.

En réalité, l'aspect physique (le Petit Monstre) est si léger qu'il est presque imperceptible. Des centaines de millions de nourrissons sont nés en étant dépendants au MAUVAIS SUCRE, sans que leurs parents ne s'en aperçoivent. La sensation réellement pénible que nous éprouvons intervient plus tard dans l'existence, lorsque nous essayons de le supprimer de notre alimentation. Cela n'est pas provoqué par la sensation physique, mais par le sentiment de privation que nous éprouvons en essayant de réduire notre

consommation. Voyez-vous comment une vie entière de « faux coups de fouet » nous a convaincus qu'il n'y a rien de MAUVAIS dans le MAUVAIS SUCRE et que tout était bon dans celui-ci ? Pas étonnant que nous ayons du mal à sortir du piège du MAUVAIS SUCRE. C'est cela, ajouté aux effets des publicités et du marketing de l'industrie agroalimentaire, et aux idées fausses que se fait la société sur les « bénéfiques » du MAUVAIS SUCRE, qui crée le lavage de cerveau (le Grand Monstre) et entraîne le malaise et le sentiment de privation.

Une fois que vous aurez compris comment vous avez été trompé(e) par le MAUVAIS SUCRE, vous découvrirez qu'il est non seulement facile de vous en libérer pour de bon et que c'est de plus très agréable.

Mais vous n'êtes pas sur une pente glissante, comme la mouche. Aucune force ne vous oblige à consommer du MAUVAIS SUCRE. Le piège ne se situe que dans votre esprit. Le fait que vous soyez votre propre geôlier est un aspect ingénieux du piège de l'addiction, mais c'est aussi la faille qui lui est fatale. Cela signifie que vous avez le pouvoir de vous en échapper quand vous le décidez, simplement en comprenant la nature du piège et en suivant la série d'instructions qui ont fait leurs preuves.

**SI ON PEUT TROMPER LE CERVEAU ET LUI
FAIRE
CROIRE QUE NOUS TIRONS UN PLAISIR OU UN
SOUTIEN
DE LA NOURRITURE QUE NOUS MANGEONS,**

EST-IL IMPORTANT QUE CE NE SOIT PAS VRAI ?

C'est l'idée fausse qui nous empêche de nous libérer, le mythe selon lequel le MAUVAIS SUCRE nous apporterait une sorte de plaisir ou un soutien. Si vous étiez satisfait(e) de vos habitudes alimentaires, vous ne liriez pas ce livre. En fait, alors que le Grand Monstre vous dit que le MAUVAIS SUCRE vous rend heureux/heureuse, vous savez au fond de vous que c'est faux. C'est une sorte de schizophrénie, une lutte acharnée que vous ne pouvez remporter qu'en supprimant le lavage de cerveau et en tuant le Grand Monstre.

Tandis que le cerveau peut être trompé et amené à croire que tout va bien, c'est l'opposé qui est vrai. Vous risquez votre santé et votre amour-propre, mais aussi de perdre votre argent et de penser que le véritable bonheur est difficile à trouver. Il en sera ainsi tant que vous garderez la tête dans le sable.

Alors, qu'est-ce qui vous arrête ?

La seule façon d'inverser ce déclin inévitable est non seulement de cesser de consommer du MAUVAIS SUCRE, mais aussi de neutraliser le lavage de cerveau qui vous incite à le faire. Il y a deux mythes qui se mettent en travers de votre chemin :

1. Le mythe selon lequel le sucre ou les glucides raffinés ou riches en amidon vous apportent du plaisir ou un soutien.
2. Le mythe qu'il est difficile d'y échapper.

Vous savez maintenant que tout plaisir perçu lorsque vous consommez du MAUVAIS SUCRE n'est rien de plus qu'une illusion. Elle est provoquée par le soulagement partiel d'une sensation de malaise qui a été

créée la dernière fois où vous avez ingéré du MAUVAIS SUCRE. Il est important que vous le compreniez et l'acceptiez. Si vous continuez de croire que vous pouvez tirer une sorte de plaisir ou un soutien en consommant du MAUVAIS SUCRE, vous vous sentirez toujours privé(e) sans celui-ci. Vous craignez aussi que la vie sans sucre soit dépourvue de bonheur. En fait, la vérité se situe à l'opposé : vous vous sentirez plus heureux/heureuse et en meilleure santé que vous ne pouvez le croire mais, tant que vous êtes dans le piège, cela est difficile à voir.

Le mythe selon lequel il est difficile de s'échapper du piège est également perpétué par la croyance selon laquelle vous avez besoin ou désirez les aliments sucrés ou les glucides transformés ou riches en amidon et qu'y renoncer va vous demander une immense volonté. Cela est renforcé par vos nombreuses tentatives de régime qui se sont soldées par un échec. En dépit du fait que vous avez fait appel à toute votre volonté, vous n'avez pas réussi. Mais vous savez à présent que cet échec n'était pas le vôtre, mais celui de la méthode que vous suiviez. Toute méthode qui repose sur la volonté est vouée à l'échec.

Soyons clairs :

**VOUS NE « RENONCEZ » À RIEN – EN FAIT,
VOUS VOUS DÉBARRASSEZ D'UNE MALADIE !**

Vous en tirez de nombreux bénéfices. Votre vie sera plus heureuse et saine sans sucre. Vous avez sans doute de bons souvenirs associés à des moments où vous avez consommé de grandes quantités de MAUVAIS SUCRE lors de fêtes. Mais d'où provenait le véritable plaisir ? Est-ce réellement la nourriture qui a rendu ces moments inoubliables ? Ou est-ce la compagnie, la conversation et le plaisir d'être entouré d'amis ?

Sans la nourriture, la situation aurait toujours été aussi agréable. Mais sans vos amis, la nourriture n'aurait pas été très plaisante. Il ne s'agit pas d'éviter la nourriture – mais plutôt d'apprécier la VÉRITABLE

alimentation. Vous prendrez davantage de plaisir à l'avenir – et non moins. De plus, se libérer du sentiment de culpabilité, du remords et du dégoût de soi que l'on éprouve après un excès est vraiment inestimable.

Si vous avez suivi la seconde instruction et gardé l'esprit ouvert, vous verrez la vérité de ce raisonnement. Il est temps de vous attaquer au Grand Monstre et de neutraliser le lavage de cerveau qui a créé votre envie de MAUVAIS SUCRE.

Résumé

- L'addiction est à 1 % d'ordre physique et à 99 % d'ordre psychique.
- Les personnes dépendantes cherchent un soulagement auprès de cela même qui est à l'origine du problème.
- Le soulagement que vous éprouvez n'est pas procuré par la nourriture mais par votre désir de nourriture.
- À chaque « coup de fouet », vous tombez un peu plus bas.
- Les mythes du « plaisir » et de « la difficulté d'y échapper » vous maintiennent dans le piège.
- Il n'est jamais trop tard pour vous libérer.

Chapitre 5

Les cinq étapes vers la liberté

DANS CE CHAPITRE

- UN NOUVEL ÉTAT D'ESPRIT • UNE SOLUTION PERMANENTE • LA LUTTE ACHARNÉE • VOIR LES CHOSES TELLES QU'ELLES SONT • LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE

Votre évasion du piège du sucre a déjà commencé. Votre boulot consiste désormais à neutraliser le lavage de cerveau qui est à l'origine de votre envie de MAUVAIS SUCRE.

Tous ceux qui se procurent ce livre sont impatients de découvrir le secret de ce remède magique et se demandent sans doute pourquoi cela n'est pas clairement indiqué dans le premier chapitre. Mais à ce stade, vous devriez être capable de voir en quoi cette attente est fallacieuse :

1. Ce n'est pas un secret.
2. Il n'y a aucune magie.

La Méthode simple est efficace parce qu'elle ôte tout désir de MAUVAIS SUCRE. Elle y parvient en appliquant une logique irréfutable

pour dénouer le lavage de cerveau qui vous maintient pris(e) au piège et le remplacer par une compréhension rationnelle.

Cette compréhension est la clé qui ouvrira la porte de votre prison et elle fonctionne comme la combinaison d'un coffre. Chaque instruction doit être comprise et appliquée dans l'ordre pour que la combinaison fonctionne.

Vous avez déjà reçu les trois premières instructions :

1. SUIVEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.
2. GARDEZ UN ESPRIT OUVERT.
3. COMMENCEZ PAR UN SENTIMENT D'ALLÉGRESSE.

En parvenant jusqu'ici, vous avez fait les premiers pas vers la liberté. La clé pour vous échapper ne se trouve ni dans le dernier chapitre ni dans le premier. Vous ne la trouverez dans aucun chapitre en particulier ; l'ensemble du livre est la clé et, si vous voulez réussir à vous échapper du piège de façon permanente, il est essentiel que vous suiviez le programme.

UN DANGER PERPÉTUEL

Les personnes dépendantes sont prises au piège, exactement comme si elles avaient mis le pied dans un piège à loup. Nous possédons les deux choses nécessaires à leur libération : elles apportent un puissant désir d'être libres et La Méthode simple possède la clé qui leur permettra de s'échapper. Tout ce qu'elles ont à faire c'est de suivre les instructions.

Cependant, une fois qu'elles sont libérées, un autre danger subsiste : le piège existe toujours et nous devons nous assurer qu'elles ne se fassent plus prendre.

Une solution qui dure pour toujours

La croyance selon laquelle le sucre apporterait une forme de plaisir ou un soutien est si répandue qu'il serait peu réaliste de s'attendre à ce que vous inversiez cet aspect du lavage de cerveau de façon immédiate. Les gens qui souffrent d'addictions à l'alcool, à la cigarette ou au jeu ont la fâcheuse habitude d'« arrêter » et de recommencer. C'est parce qu'ils tentent d'arrêter en faisant appel à leur seule volonté sans réellement faire disparaître le désir.

Il en va de même pour les personnes qui suivent un régime. Elles commencent avec beaucoup d'enthousiasme, alimenté par une nouvelle théorie qu'elles ont lue et avivée par leur désir permanent de perdre du poids. Mais très vite, la triste réalité de leur régime pèse sur leur enthousiasme et l'envie de leurs « aliments favoris », qui n'a jamais disparu, reprend le dessus.

Tant que le désir demeure, toute tentative de s'échapper du piège finira par échouer. Vous serez de nouveau attiré dans le piège.

Ainsi, comment supprime-t-on le désir ? Est-ce qu'il suffit de dire que le sucre est mauvais pour vous et de vous laisser tirer vos propres conclusions ? Si c'était le cas, nous cesserions de manger du sucre à un très jeune âge. Le fait que le sucre soit nocif n'est pas un secret. On nous le dit depuis que nous sommes enfants, en dépit du fait qu'il nous est offert en récompense par les personnes qui nous ont mis en garde contre ses effets néfastes.

Cette méthode n'a pas recours à des tactiques de choc. Vous êtes déjà informé sur l'obésité, le risque de développer un diabète de type 2 et une maladie cardiovasculaire, sans parler des caries dentaires. Si ces connaissances suffisaient à vous dissuader, ce serait déjà fait à ce stade. Fumer tue : c'est écrit sur le paquet ! Pourtant, des millions de gens continuent de fumer, en dépit du fait qu'ils sont pleinement conscients des risques.

Lorsqu'il est question de guérir d'une addiction, les tactiques de choc ne fonctionnent pas. Si c'était le cas, La Méthode simple serait heureuse de les utiliser. Mais mon but est de vous libérer de l'esclavage du sucre et de m'assurer que vous restiez libre. Pour ce faire, je dois m'attaquer au lavage de cerveau qui vous fait croire que, malgré tous les risques de santé associés, il y a quelque chose de désirable dans le MAUVAIS SUCRE.

La lutte acharnée

Tous ceux qui sont dépendants sont en proie à une lutte acharnée. Ils disent des choses contradictoires, telles que : « Je sais que cela me tue, mais je ne pourrais pas vivre sans. » Ou : « Je sais que c'est mauvais pour moi, mais on doit bien prendre plaisir à ce que l'on mange. »

D'un côté, il y a le savoir que la cigarette, l'alcool ou, dans ce cas, le MAUVAIS SUCRE ruinent leur santé, les maintenant à l'état d'esclaves et les rendent malheureux, mais de l'autre côté, il y a la croyance bien ancrée que la vie ne vaudrait pas la peine sans eux, car ils apportent réconfort et plaisir. Ces personnes passent leur vie à se débattre avec ces contradictions au lieu d'aller de l'avant et de prendre du bon temps. Elles seraient tellement plus heureuses si elles pouvaient sortir vainqueurs de la lutte acharnée.

La bonne nouvelle, c'est qu'il devient facile de l'emporter sur cette lutte acharnée lorsque vous reconnaissez qu'un aspect est un fait – le sucre ne vous apporte rien – et que l'autre aspect est un mythe – le sucre apporte une sorte de plaisir ou un soutien. Tout ce que vous avez à faire c'est de percer à jour le mythe pour le voir s'effondrer.

Vous connaissez sans doute des gens qui, lorsqu'on leur propose des biscuits, sont capables de refuser sans cérémonie. Ils ne semblent simplement pas en avoir envie et il leur est facile de refuser. Pour la plupart d'entre nous qui avons beaucoup de mal à ne pas manger le paquet entier, cela peut être difficile à comprendre. Comment quelqu'un pourrait-il ne pas être tenté par un biscuit ?

La tentation n'intervient que si vous désirez ce qui vous est offert. Et c'est la différence fondamentale entre vous et eux. Ce n'est pas le fait que vous mangiez des biscuits et eux non ; c'est qu'ils n'ont aucune envie de le faire.

Ils ont été soumis à la même propagande de l'industrie agroalimentaire et, quelque part dans leur esprit, on a planté la graine du sucre comme source de plaisir. Mais ils savent également que le sucre est à l'origine de maladies et d'un calvaire et, comme ils ne sont pas accros, il leur est facile de l'emporter sur la lutte acharnée.

Bientôt, vous serez comme eux, même si pour l'instant vous avez sans doute encore du mal à croire que vous serez capable de venir à bout de

votre désir par la raison.

**LA MÉTHODE SIMPLE FAIT APPEL AU POUVOIR
DE LA RAISON POUR L'EMPORTER SUR LE DÉSIR
– ELLE ÔTE TOUT DÉSIR**

Ce point est crucial. Si vous entretenez le désir du MAUVAIS SUCRE, vous éprouverez un sentiment de privation lorsque vous cesserez d'en consommer et devrez faire appel à votre volonté pour lutter contre celui-ci. Tant que vous dépendrez de la volonté, vous courrez le risque de retomber dans le piège pour le reste de votre vie.

Voyez les choses telles qu'elles sont

Pour avoir une idée de ce à quoi votre addiction ressemble aux yeux d'une personne non dépendante et à vos propres yeux une fois que vous serez libéré(e), observons une autre addiction, dont j'espère que vous ne souffrez pas : l'héroïnomanie. La dépendance à l'héroïne est une addiction si épouvantable que la plupart des gens restent à l'écart de cette drogue. C'est l'une de celles que les parents redoutent le plus pour leurs enfants. Cette drogue débilite qui transforme l'héroïnomane en squelette désespéré, malade et terrifié, souvent poussé au crime pour entretenir son addiction et totalement perdu pour ceux qui l'aiment.

Il est facile pour nous de voir le mal causé par l'héroïne et de reconnaître le piège dans lequel le toxicomane est tombé, pensant que la prochaine dose réglerait tout. Si vous êtes capable de réfléchir au cas de l'héroïnomane et de voir l'erreur qu'il commet, vous êtes déjà sur la bonne voie pour résoudre votre propre problème. Mais vous êtes exactement dans le même piège que celui-ci. Les symptômes ne sont peut-être pas aussi catastrophiques... et, malgré tout, il est important de garder à l'esprit que le

MAUVAIS SUCRE est responsable de bien plus de morts que l'héroïne. Votre envie de MAUVAIS SUCRE est exactement identique au désir du junkie pour l'héroïne.

**LE MAUVAIS SUCRE NE SOULAGE PAS LA
SOUFFRANCE,
IL EN EST LA CAUSE**

Il est essentiel de faire voler en éclats cette illusion une fois pour toutes, de sorte que au lieu de considérer le MAUVAIS SUCRE comme un plaisir ou un soutien, vous le voyiez tel qu'il est. Le temps que vous ayez terminé ce livre, votre état d'esprit sera tel que, dès que vous penserez à des aliments sucrés, transformés ou riches en amidon, au lieu de vous sentir privé(e) car vous ne pouvez plus les consommer, vous serez au comble de la joie parce que...

VOUS N'EN AUREZ PLUS ENVIE.

La vérité sur le sucre

Le sucre raffiné est connu pour être un « hydrate de carbone vide », car il apporte des calories qui n'ont aucune valeur nutritionnelle, comme les vitamines, les minéraux et les fibres. En d'autres termes, c'est une bombe calorique et, en l'absence de fibres qui ralentissent la digestion, il passe très rapidement dans la circulation sanguine.

La vague de sucre sanguin entraîne un pic d'insuline. L'insuline est l'hormone qui régule le niveau de glucose dans le sang (la glycémie). Elle est produite par le foie et joue un rôle vital, mais l'effet de l'ensemble de ces pics à long terme est que vos cellules deviennent résistantes à l'insuline, ce qui a pour conséquence qu'elles cessent d'être réceptives au glucose dont elles ont besoin. Cette affection est le diabète de type 2.

Ce n'est pas uniquement le sucre raffiné sous sa forme cristalline ou en poudre qui produit cet effet. Il est présent en grande quantité dans de nombreux aliments que nous mangeons et il est important que vous sachiez les reconnaître. Vous avez sans doute entendu dire que certains aliments, comme les pâtes, étaient excellents pour avoir de l'énergie avant de faire du sport. Les pâtes, le riz, le pain et autres aliments du même acabit, sont tous des glucides composés de calories vides, offrant peu de qualités nutritionnelles. Elles entraînent un pic glycémique, qui fait augmenter le taux d'insuline et l'énergie est également brûlée assez rapidement, laissant place à une chute brutale du taux de sucre sanguin. Il est de loin préférable de puiser votre énergie dans les aliments naturels comme les fruits et les légumes, qui contiennent tous les hydrates de carbone dont vous avez besoin, et la délivrent de façon plus graduelle, ainsi qu'une profusion de nutriments.

La plupart des personnes accros au sucre ne s'intéressent pas à sa valeur nutritionnelle. Elles disent ne pouvoir résister à son goût. Mais est-il si extraordinaire ? Plongez un doigt dans un bol de sucre et voyons quelle saveur il a. Vous allez sentir le goût sucré sur votre langue, mais est-ce réellement succulent ?

Si vous cherchez à définir le goût exact des aliments sucrés, vous remarquerez qu'il est très léger. Pensez aux pâtes et au riz : mangeriez-vous une assiette de pâtes ou un bol de riz sans aucun condiment ? Tout d'abord, vous ajouteriez du sel pour créer des sensations au niveau de vos papilles, puis vous ajouteriez une bonne rasade de sauce pour donner du goût. Quel est l'ingrédient principal de cette sauce ? Des tomates et des herbes. C'est ce qui apporte une saveur délicieuse.

Et qu'en est-il des gâteaux et des biscuits ? Quand les industriels veulent leur donner du goût, ils ajoutent de la confiture de fruits, des oléagineux ou un arôme de fruit, comme le citron par exemple. Un biscuit

ou un gâteau auquel on n'ajouterait rien est fade et doit être plongé dans une boisson chaude pour devenir intéressant.

En fait, il s'agit d'un facteur déterminant. Les aliments composés de BON SUCRE peuvent toujours être appréciés crus, sans aucun ajout. Prenons l'exemple des fruits – cela s'applique à presque la totalité d'entre eux : pommes, oranges, myrtilles, raisin, melon, cassis, framboises, fraises, kiwis, bananes, ananas, pêches, cerises, avocats, tomates, etc. C'est aussi le cas des légumes : carottes, salades, céleri, poivrons, concombre, cresson, courgettes, fenouil, petits pois, oignons, herbes aromatiques, haricots verts, etc.

Si un fruit, ou une variété de fruits, nécessite d'être cuit ou a besoin d'un ajout de sucre pour être savoureux, il est probable que ce n'est pas un aliment que vous devriez manger. Un goût naturellement amer ou aigre est un avertissement de la Nature que nous devons l'éviter.

Si un mets sucré semble insipide, mauvais ou peu appétissant, votre instinct devrait le reconnaître comme étant dangereux. Même si une pomme de terre est un produit naturel, est-elle naturelle ou bonne pour notre consommation ? Réfléchissez-y – elle doit être cuite – et on lui ajoute souvent du beurre ou des matières grasses. Vous ne mangeriez jamais des pommes de terre crues par choix. La Nature n'essaie-t-elle pas de nous envoyer un message à propos de cet aliment ? Et les pâtes ? Elles n'ont rien de naturel et jamais vous ne choisirez d'en manger sans aucun condiment. Vous ajoutez toujours du sel, du beurre, de l'huile et/ou une sauce. Il en va de même du riz. Et le pain ? Eh bien... quelle quantité de pain mangeriez-vous si vous n'y ajoutiez pas du beurre ou d'autres ingrédients ? Pas beaucoup ! Il passerait difficilement.

Ainsi, les aliments composés de MAUVAIS SUCRE ne semblent avoir bon goût ou même être mangeables que lorsqu'on leur ajoute des matières grasses, des légumes, des fruits ou des oléagineux. Pourquoi ne pas simplement manger des légumes, des fruits et des oléagineux ?

Une autre idée fausse que l'on rencontre chez les accros au MAUVAIS SUCRE est qu'il est bon marché et pratique. Avec les sucreries, il suffit de se servir en caisse et de tendre un peu de monnaie. Les accros au MAUVAIS SUCRE ne semblent pas avoir conscience que s'il se trouve au niveau des caisses c'est parce qu'ils veulent une excuse pour en acheter. Ils emprunteront un trajet bien précis uniquement pour avoir l'impression de céder à un achat d'impulsion.

Deux barres de chocolat pour trois euros ? Autant en acheter deux, cela permet d'en garder une pour plus tard et en plus on économise de l'argent. Bien sûr, la deuxième barre disparaît dès que vous avez terminé la première et vous vous sentez insatiable et honteux/honteuse. C'est juste une nouvelle arnaque de l'industrie agroalimentaire.

**ILS NE CHERCHENT PAS À VOUS RENDRE
SERVICE,
ILS VEULENT VOUS VENDRE
DU MAUVAIS SUCRE !**

La prochaine fois que vous aurez un petit creux, marquez une pause et demandez-vous : « Ai-je vraiment faim ou suis-je juste tenté par toutes les sucreries sur le présentoir ? » Les sucreries apportent des calories vides et aucune valeur nutritionnelle. Si votre faim est bien réelle, une pomme ou une banane l'apaiseront et vous apporteront des nutriments essentiels.

1. Les fruits sont moins chers que les sucreries.
2. Un fruit est plus pratique qu'une sucrerie.
3. Les fruits sont très bénéfiques.

Les fruits sont des aliments prêts à consommer. Ils se présentent dans leur emballage naturel et les restes sont biodégradables. La malbouffe n'est pas bon marché. Les promotions proposées par les supermarchés pour

vendre leurs snacks à base de pommes de terre, les plats et sauces préparés et tous les autres « aliments » composés de MAUVAIS SUCRE donnent l'impression qu'ils ne sont pas chers. Mais lorsque vous prenez en considération leur valeur nutritionnelle, vous payez très cher pour pas grand-chose.

Lorsque vous commencez à remettre en question les mythes qui entourent le sucre, ils s'effondrent très vite. À présent, je vais observer comment ces mythes deviennent profondément ancrés dans votre esprit.

Résumé

- Pour vous libérer de façon permanente, vous devez supprimer l'envie de MAUVAIS SUCRE.
- L'emporter sur la lutte acharnée est facile lorsque vous vous en tenez aux faits.
- Le piège du sucre est comparable au piège de l'héroïne.
- Observez le MAUVAIS SUCRE sous son vrai jour et vous commencerez à abolir le désir.

Chapitre 6

L'incroyable machine

DANS CE CHAPITRE

- CONSEIL DE SECONDE MAIN • VOTRE FIERTÉ ET VOTRE JOIE • VOTRE GUIDE PERSONNEL • LA FAILLE DE LA MACHINE • LA QUATRIÈME INSTRUCTION

L'humanité a accompli de grandes choses, mais elles font pâle figure face aux réalisations de la Nature.

Peut-être devrions-nous être fiers de l'industrie publicitaire. Après tout, elle témoigne de notre capacité intellectuelle à diffuser l'information. L'imagination, la créativité, la conception et l'exécution des campagnes de publicité sont les preuves des capacités intellectuelles qui nous distinguent du reste du règne animal.

Pourtant, la publicité est également un excellent exemple de la faiblesse fondamentale du genre humain : la capacité de diffuser et de croire à la DÉSINFORMATION.

L'industrie publicitaire a répandu la désinformation sur le sucre pendant des années, en ayant recours à toutes les combines possibles pour nous administrer un lavage de cerveau afin de nous faire croire que le sucre

pouvait améliorer notre vie. Mais la publicité n'est pas la seule coupable. Nos parents jouent également un rôle involontaire dans le lavage de cerveau, en nous disant que nous pouvons avoir des bonbons en récompense si nous sommes gentils au lieu de nous mettre en garde, comme ils le feraient avec une drogue comme l'héroïne. Même le milieu médical ajoute à la confusion, diffusant des informations qui semblent se contredire tous les deux ou trois ans, jusqu'à il y a peu de temps, en utilisant d'importantes proportions de MAUVAIS SUCRE dans de nombreux médicaments. Jusqu'à très récemment (et dans certains cas, aujourd'hui encore), une large part de la profession médicale recommandait encore aux patients souffrant de diabète de type 2 de consommer de grandes quantités de féculents à chaque repas, ce qui revient à verser de l'essence sur une maison en feu.

L'industrie pharmaceutique gagne de l'argent avec les « médicaments » que les patients prennent à vie et l'industrie du MAUVAIS SUCRE continue de vendre son poison... soutenues par le monde médical !

Aussi incroyable que cela puisse paraître, la progression de l'actuelle épidémie mondiale de diabète de type 2 pourrait non seulement être interrompue, mais de plus inversée, simplement en faisant en sorte que les patients suppriment le MAUVAIS SUCRE. Coût pour le patient : zéro ; coût pour les services de santé : zéro ; coût pour l'industrie pharmaceutique et l'industrie du MAUVAIS SUCRE : ÉNORME !

L'industrie de la publicité a intérêt à ce que nous restions accros au MAUVAIS SUCRE, mais on ne peut même pas se fier à ceux qui ont de bonnes intentions pour nous communiquer les informations dont nous avons besoin. Ils puisent leurs connaissances auprès d'autres personnes, qui les ont à leur tour trouvées auprès de sources peu fiables. Nous sommes des aveugles dirigés par des aveugles.

Votre fierté et votre joie

Si vous aviez un problème avec votre voiture, à qui demanderiez-vous conseil : un type dans un pub ou le constructeur automobile ? La voiture est l'une des machines les plus complexes que l'homme ait conçue. Elle remplit de nombreuses fonctions et marche grâce à une séquence maîtrisée de compressions et d'explosions, qui se déroule sous le capot, tandis qu'à l'intérieur, vous évoluez dans un confort serein.

La plupart d'entre nous ne savent pas grand-chose du fonctionnement d'un moteur ; tout ce qui nous intéresse, c'est que la voiture roule. Pour nous assurer qu'elle continue de le faire, nous jouons un rôle, l'alimentant du carburant adéquat et l'emmenant chez un professionnel pour des révisions régulières. Écouter des conseils de seconde main sur ce qui pourrait clocher ou non au niveau du moteur ne peut conduire qu'à une chose :

LA PANNE !

Pour certaines personnes, la voiture est l'apogée de l'invention humaine, leur fierté et leur joie ; pourtant, nous possédons une machine bien plus complexe et ingénieuse : le corps humain.

Il existe des similitudes entre votre corps et une voiture : les deux ont des aspects mécaniques. Ils ont tous deux besoin de carburant et d'air pour leur bon fonctionnement ; l'un et l'autre ont besoin d'être entretenus. Mais comparée à votre organisme, une voiture est à peu près aussi sophistiquée qu'une vieille machine à écrire comparée à un ordinateur portable.

Votre corps est capable d'accomplir une multitude de fonctions en même temps, en parfaite coordination, sans que vous en ayez même conscience. Votre cœur pompe le sang et apporte ainsi des nutriments vitaux dans tous les recoins de votre corps, vos poumons extraient de l'oxygène de l'air que vous respirez ; votre système digestif transforme les nutriments à

partir de la nourriture que nous mangez et les envoie là où ils sont nécessaires et votre système immunitaire lutte contre les infections et répare les dommages.

Tout cela se passe de façon simultanée et, pour l'essentiel, sans problème. Et comme cela se produit sans effort conscient de votre part, vous ne l'appréciez pas à sa juste valeur. Vous n'avez pas besoin de savoir comment il fonctionne pour qu'il continue de le faire année après année, il vous suffit de l'alimenter et d'en prendre soin.

Mais il existe une différence importante entre votre corps et votre voiture : l'homme a inventé la voiture, il contrôle donc son fonctionnement. Il n'existe aucune source d'information plus fiable concernant son entretien que le constructeur qui l'a fabriquée ; par conséquent, il semble judicieux de consulter le manuel du fabricant.

Votre corps n'a pas été inventé ou construit par l'homme. Il est infiniment plus complexe et ingénieux que n'importe quelle machine créée par l'homme. Alors, pourquoi écoutons-nous des conseils de seconde main pour le maintenir en bon état de marche ?

La réponse usuelle étant : « Parce qu'à la naissance, nous ne sommes pas livrés avec un manuel. » Mais en réalité, nous en possédons un : il s'agit du Guide de la Nature.

La même force ingénieuse qui a créé le corps humain, quelles que soient vos croyances, nous a également dotés d'un instinct, qui nous a permis de survivre et de devenir l'espèce dominante de la planète, longtemps avant l'arrivée de la médecine moderne, du micro-ondes et des nutritionnistes. Nos ancêtres n'avaient pas besoin qu'on leur donne des informations sur les calories et les vitamines, pas plus que vous n'avez besoin de connaître le mode de fonctionnement du moteur de votre voiture pour apprécier de faire une balade à la campagne. Le Guide de la Nature leur a indiqué quels carburants ils pouvaient utiliser et lesquels éviter.

Où notre intelligence nous a-t-elle menés ?

La seconde instruction consistait à garder un esprit ouvert. Il est important que vous la suiviez parce qu'en tant qu'êtres humains intelligents, nous avons tendance à être fermés à l'idée de suivre notre instinct plutôt que notre intelligence.

Imaginons que vous deviez miser l'ensemble de vos biens sur le résultat d'un match de football. Vous pouvez demander conseil auprès de deux personnes : l'une étant la plus intelligente de la planète, qui a prédit le résultat d'une centaine de matchs et atteint un taux de réussite de 75 % ; et l'autre étant un rustre illettré qui a fait un million de pronostics, tous justes. À qui feriez-vous confiance ?

Comme nous ne comprenons pas notre instinct, nous le considérons comme aléatoire – rien de plus qu'une simple supposition. Mais l'instinct n'a rien d'approximatif, il est le résultat de trois millions d'années d'expérimentations. C'est ce qui permet aux animaux sauvages de se reproduire et de se nourrir sans jamais ingérer quoi que ce soit de toxique.

Le pouvoir de l'intelligence nous a conféré une place dominante dans le règne animal, vous pourriez donc en conclure qu'elle devrait être notre élément directeur. Mais il y a assez d'exemples affligeants où l'intelligence s'est retournée contre nous pour y réfléchir à deux fois, comme la guerre, la pollution ou le génocide, pour n'en citer que trois. L'intelligence à elle seule n'est pas toujours au service du bien.

La médecine a fait d'incroyables découvertes et trouvé des moyens ingénieux pour lutter contre les maladies et même reconstruire certaines parties du corps humain. Mais dans le même temps, elle nous a rendus plus vulnérables à des maladies qui n'existaient pas auparavant. Cela fait penser au roman de John Steinbeck, *Des souris et des hommes* et au personnage de Lennie, un simplet qui était si reconnaissant à son ami

George de l'avoir sauvé de la noyade qu'il avait oublié que c'était lui qui l'avait poussé !

La médecine moderne, en dépit de tout ce qu'elle parvient à traiter, peut souvent nous rendre plus faibles, et non plus forts.

Le seau

Nous traversons la vie en considérant toutes sortes d'affections comme normales. Maux de tête, indigestions, constipation, diarrhées... Nous prenons des médicaments et, avec un peu de chance, les symptômes disparaissent. Mais nous ne sommes pas surpris de les voir réapparaître. Nous nous résignons à souffrir de façon régulière.

Pour tous les problèmes de l'existence, nous essayons de définir la cause et de régler les choses une fois pour toutes. S'il y a une fuite au niveau de votre toit, deux options s'offrent à vous : soit vous placez un seau au-dessous pour récupérer les gouttes, soit vous réparez le toit pour empêcher l'eau de filtrer. Le seau est peut-être une solution simple et rapide, mais qui souhaite avoir un seau en permanence au milieu de sa maison ? De plus, que se passe-t-il quand vous partez en vacances ?

Lorsque vous allez chez le médecin à cause d'une douleur et que celui-ci vous rédige une ordonnance pour un médicament analgésique, vous essayez de régler le problème de la fuite du toit en plaçant un seau au-dessous. Allez-vous continuer de prendre ces médicaments pour le reste de votre vie ? Aux États-Unis, qui sont aux avant-postes de la médecine moderne, la moitié de la population prend des médicaments chaque mois ! À l'évidence, la médecine moderne ne nous permet pas de tenir sur nos deux pieds.

Prenons l'exemple d'une affection telle que l'indigestion. Peut-être en souffrez-vous. Cela peut être très pénible et vous donner envie de trouver quelque chose pour faire rapidement cesser la douleur. Mais la douleur

remplit une fonction : c'est le signal d'avertissement que quelque chose ne va pas. Vous pouvez faire trois choses : 1. Prendre un antidouleur ; 2. Prendre quelque chose pour atténuer l'indigestion ; 3. Trouver la cause de l'indigestion et la soigner.

Revenons au témoin de pression d'huile dans votre voiture. Ce signal est destiné à vous faire réagir. Comme la douleur, il est destiné à vous harceler jusqu'à ce que vous fassiez quelque chose pour y remédier. Si vous voulez que cela cesse, trois choix s'offrent à vous : 1. Ôter l'ampoule ; 2. Remettre de l'huile dans le moteur ; 3. Trouver pourquoi le niveau d'huile est bas et procéder à la réparation adéquate.

Le choix n° 1 empêchera le signal lumineux de vous perturber, mais votre moteur ne tardera pas à se gripper. Le choix n° 2 empêchera le signal de vous agacer de façon temporaire, jusqu'à ce que le niveau baisse de nouveau. Le choix n° 3 réglera la totalité du problème et vous aurez l'esprit tranquille.

À présent, appliquez ce mode de pensée à votre indigestion. Un médecin vous proposera les options 1 et 2. La médecine moderne se préoccupe des symptômes et non de la cause. Les sociétés pharmaceutiques gagnent des fortunes en vendant des antidouleurs et des remèdes pour traiter des affections qui sont la conséquence d'une mauvaise alimentation. Par conséquent, de plus en plus de gens prennent des médicaments de façon discontinue, réduisant la capacité de l'organisme à se défendre et perpétuant les dommages causés par une alimentation inappropriée.

Si vous continuez d'utiliser des remèdes contre l'indigestion, devinez ce qui se passera ? Vous consommez des aliments inadaptés. La solution n'est pas de continuer de prendre des remèdes, mais de découvrir les aliments qui sont à l'origine du problème et de les éliminer de votre alimentation.

La merveilleuse nouvelle, c'est qu'en général les aliments qui provoquent ce genre de problèmes sont ceux qui contiennent des MAUVAIS SUCRES. Une fois que vous les avez éliminés de votre

alimentation, vous cessez d'y être accro et il devient facile et agréable de les éviter.

Les avertissements de la nature

L'indigestion, la constipation, la diarrhée, les maux de tête, etc., sont tous des signaux d'avertissement du Guide de la Nature. Traitez-les avec une « pilule magique » qui empêche votre cerveau de remarquer les symptômes ; vous vous contentez d'ôter l'ampoule. Certains symptômes, tels que les vomissements ou la toux font également partie du traitement : c'est la méthode employée par la Nature pour expulser les poisons de l'estomac ou des poumons. Prenez une pilule pour prévenir ces symptômes et vous empêchez le remède d'agir.

De nombreux médicaments prescrits par les médecins ne font qu'aggraver la situation. On a découvert que certains calmants tels que le Valium provoquaient davantage de problèmes qu'ils n'en réglaient. Les médicaments sont des poisons administrés à des doses contrôlées. Le corps réagit au poison et développe une immunité. C'est la raison pour laquelle il faut sans cesse augmenter les doses pour surmonter les réactions naturelles de l'organisme, jusqu'à ce que le produit ne fasse plus aucun effet. Le problème initial n'a pas été éradiqué et les patients deviennent accros aux antidouleurs.

La Nature nous a pourvus d'une protection très efficace contre la maladie : le système immunitaire. Les animaux sauvages meurent rarement d'une maladie. Lorsque c'est le cas, c'est en général à cause de la pollution engendrée par les humains. Il est également très rare qu'ils soient tués par les autres membres de leur espèce. Ce n'est que l'homme intelligent qui meurt principalement de maladie ou à cause de la violence de ses congénères. En laissant notre intelligence agir contre la Nature, nous allons à rebours de l'évolution.

La faille de la machine

L'être humain est une incroyable machine, pourtant, elle présente une faille qui nous a valu d'indescriptibles souffrances.

Les animaux évitent un grand nombre des problèmes qui nous affligent car ils mènent leur existence en se fiant à leur instinct. Nous avons nous aussi cette capacité, mais notre intelligence s'interpose. Il y a une faille dans l'incroyable machine. Notre atout unique est aussi ce qui cause notre perte.

La Nature nous a donné un outil qui nous a permis de prendre le pouvoir sur l'ensemble du règne animal mais nous en faisons mauvais usage. Nous pensons être plus malins que la Nature. Lorsque notre instinct et notre intelligence entrent en conflit, il nous est plus facile de fonder notre décision sur des arguments rationnels, même quand il est évident que cela va à l'encontre de nos intérêts. Nous parlons du miracle de la naissance. La raison pour laquelle elle semble miraculeuse est que la reproduction de la vie dépasse largement la capacité de notre intelligence.

Ce n'est pas notre faute si nous avons une telle faille et ce n'est pas un problème, à condition de pouvoir ouvrir notre esprit et reconnaître cette réalité. Si vous parvenez à le comprendre, vous verrez également que la Nature, et non l'homme, régit le fonctionnement de notre corps et si vous voulez savoir comment l'entretenir au mieux, la meilleure source vers laquelle vous tourner est le Guide de la Nature – l'instinct.

**QUATRIÈME INSTRUCTION :
IGNOREZ TOUT CONSEIL
QUI VA À L'ENCONTRE DU GUIDE
DE LA NATURE**

Maintenant que nous avons établi la suprématie du Guide de la Nature, nous pouvons commencer à observer de plus près les conseils qu'elle offre. Comme le reste du règne animal, vous pourrez consommer vos aliments préférés autant que vous le souhaitez, quand vous le voulez et vous pourrez rester en excellente santé, naturellement et sans effort.

Résumé

- Votre organisme est infiniment plus complexe que votre voiture.
- L'homme a inventé l'automobile ; il ne s'est pas inventé lui-même.
- Personne ne connaît mieux le fonctionnement de notre organisme que la Nature.
- Privilégier l'intelligence au détriment de l'instinct nous a apporté d'indicibles souffrances.
- Ignorez tout conseil qui va à l'encontre de votre instinct.

Chapitre 7

Comment nous avons perdu de vue le Guide de la Nature

DANS CE CHAPITRE

- LES GOÛTS ACQUIS • POURQUOI IGNORONS-NOUS LES SIGNAUX D'ALARME ? • SAVOIR À QUI FAIRE CONFIANCE • LA CINQUIÈME INSTRUCTION • ÉVOLUER

Tandis que notre intérêt pour la nourriture de second ordre est né par nécessité, notre dépendance envers celle-ci est une chose que nous pouvons changer.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les enfants pouvaient être malades à une fête d'anniversaire ? Face à l'abondance de frites, pizzas, gâteaux, biscuits, bonbons et boissons sucrées, au comble de l'excitation, ils s'empiffrent sans pouvoir s'arrêter. Mais avez-vous déjà pensé aux raisons pour lesquelles ils sont malades ?

Deux points sont à observer ici :

1. Les enfants ne parviennent pas à se contrôler face à une abondance d'aliments sucrés.
2. Parfois, ils ne se sentent pas seulement barbouillés ; ils régurgitent la nourriture.

Le premier point prouve que le sucre raffiné ne vous apporte absolument rien. Il ne vous donne aucune satisfaction car il ne contient aucun des nutriments dont votre organisme a besoin. Ainsi, un enfant mangera jusqu'à ce qu'il soit gavé parce que la jauge qui lui indique que sa faim est satisfaite n'a enregistré aucun apport nutritionnel. J'aborderai la faim de façon plus détaillée par la suite.

Le second point atteste d'une autre fonction ingénieuse de l'incroyable machine. Lorsque l'organisme détecte le poison, il fait tout ce qui est en son pouvoir pour l'expulser. Si vous avez déjà vomi au point d'avoir l'impression que vous n'aviez plus rien à expulser, vous savez combien votre corps peut faire preuve d'énergie pour éliminer le poison. C'est désagréable et douloureux, mais salutaire.

Alors, pourquoi ne sommes-nous pas malades chaque fois que nous mangeons du MAUVAIS SUCRE ? Voici là encore une des merveilles de l'incroyable machine. Tandis qu'il s'adapte à la nourriture que vous consommez, votre corps est également très résistant, bien plus que votre voiture. Mettez du diesel dans une voiture à essence et vous aurez de la chance si elle fonctionne à nouveau un jour. Au minimum, la réparation sera coûteuse. Mais lorsque vous consommez des aliments inadéquats, votre organisme fait de son mieux pour absorber l'impact, allant même jusqu'à développer une immunité envers le poison.

C'est l'un des incroyables attributs du corps humain, mais il devrait être apprécié à sa juste valeur. La capacité de votre organisme à résister aux pires traitements n'est pas infinie et, même s'il n'y a aucun signe apparent de dommages, ils peuvent être bien réels et sévères. La résilience du corps,

associée au lavage de cerveau orchestré par l'industrie agroalimentaire nous ont incités à croire que nous pouvons manger n'importe quoi, au point que nous ne remettons même plus en question la consommation de ces aliments. Mais les statistiques sur l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et d'autres affections nous prouvent le contraire.

Les goûts que l'on acquiert et ceux que l'on perd

La capacité de votre organisme de s'adapter à des aliments qu'il n'était pas destiné à consommer fait aussi partie de l'histoire de notre survie. Le Guide de la Nature a fait en sorte que nous soyons attirés par les aliments les mieux adaptés à nos besoins en les rendant le plus savoureux possible. Mais ce plan aurait été de courte durée si rien n'avait été prévu lorsque ces aliments n'étaient pas disponibles. La Nature nous a donc dotés d'un goût pour la nourriture de second et troisième ordre pour pouvoir échapper à la famine lorsque nos mets favoris viennent à manquer.

Nos ancêtres connaissaient également l'importance de stocker les aliments pour les périodes de pénurie et, étant l'espèce la plus intelligente de la planète, ils ont développé les méthodes les plus ingénieuses. Mais ils n'ont sans doute pas tardé à découvrir l'inconvénient de la nourriture que l'on ne mange pas : elle pourrit. En fait, elle est mangée par d'autres créatures, en l'occurrence les bactéries.

Les bactéries font elles aussi partie du Guide de la Nature, au même titre que nous. Il se trouve qu'elles aiment les mêmes nourritures que nous. Nos ancêtres ont donc dû trouver un moyen de préserver les aliments et, au fil du temps, ils ont trouvé diverses méthodes, telles que la cuisson, le fumage, la salaison, la congélation, la conservation dans du vinaigre ou dans des bocaux, la mise en conserve et le raffinage. Dans chaque cas, ils rendaient les aliments non comestibles pour les bactéries. Mais ce faisant,

ils leur ont ôté la majorité des propriétés qui en font de la nourriture en premier lieu : les nutriments.

COMMENT LE SUCRE CONSERVE

Le sucre est un excellent conservateur. Il agit en déshydratant les aliments, les préservant ainsi des bactéries. Il déshydrate également les bactéries, les empêchant ainsi de se développer.

Ce procédé de conservation des aliments a été un processus d'adaptation nécessaire pour nos ancêtres, un moyen d'assurer leur survie lorsque leur nourriture favorite venait à manquer. Elle a été employée pour nourrir les marins lors de leurs longs périples, mais ils en ont subi les conséquences, touchés par des maladies telles que le rachitisme et le scorbut, dues au manque de nutriments. Les fruits frais étaient une bénédiction lors de ces voyages en mer.

À ce moment-là, il n'y avait aucune confusion, tout le monde savait quels étaient les meilleurs aliments à consommer, mais avec la Révolution industrielle et l'exode rural qu'elle a entraîné, l'accès aux produits frais est devenu de plus en plus difficile et la demande d'aliments transformés a explosé. La fabrication d'aliments industriels est devenue une activité économique majeure et, à partir de là, nous avons tous été à la merci du commerce.

Aujourd'hui, nous sommes tout à fait dépendants des supermarchés. Ils nous vendent des produits surgelés, que nous ramenons chez nous et mettons dans notre congélateur, et même des denrées sèches que nous

conservons dans nos placards pendant des mois, voire des années. Nous sommes même amenés à croire qu'ils sont nécessaires à notre survie. Qui sommes-nous pour remettre cela en question ? Après tout, on nous fait avaler cela depuis notre plus tendre enfance, à commencer par nos parents.

LES RAVAGES DE L'AMOUR

Les parents ont l'immense responsabilité d'assurer la santé de leurs enfants à travers la nourriture qu'ils leur donnent. Hélas, leurs sources d'information ne sont pas fiables. En conséquence, les enfants sont régulièrement encouragés à goûter des aliments qui déclenchent des signaux d'alarme, et dans certains cas ils sont punis s'ils ne le font pas. De même, on les encourage à terminer tout ce qu'il y a dans leur assiette, sans tenir compte de leur appétit. La plupart des parents considèrent qu'il est de leur devoir d'inculquer ces habitudes à leurs enfants, car ils croient les aider à apprécier une nourriture plus diversifiée une fois adultes et favoriser leur croissance et leur santé.

Les enfants qui refusent de manger ces prétendus aliments d'adultes sont considérés comme difficiles, mais ils ne font que suivre le Guide de la Nature. S'ils étaient autorisés à manger en suivant leur instinct, ils éviteraient de devenir accros à tous les aliments transformés dont nous essayons de limiter notre consommation plus tard dans la vie, lorsque les problèmes de poids et de troubles alimentaires surviennent.

En fait, le temps que l'enfant soit capable de former des idées personnelles, il est déjà accro à la malbouffe et donc souvent dupé et incité à prendre de mauvaises décisions concernant son alimentation. Malgré tout, placez un bol de fruits frais et un bol de bonbons devant un jeune enfant, c'est en général le bol de fruits frais qui disparaît en premier.

Les parents qui lisent ce livre ont la merveilleuse opportunité, non seulement de régler leurs propres problèmes alimentaires, mais aussi de s'assurer que leurs enfants n'en souffrent pas plus tard. Remettez en question le lavage de cerveau que vous subissez depuis votre naissance et appliquez le Guide que la Nature a offert à vos enfants.

La Nature n'avait pas prévu que nous continuerions à consommer des aliments inférieurs quand nos mets préférés sont de nouveau accessibles. Pourtant, c'est exactement ce que nous avons fait. Nous nous sommes conditionnés à considérer des aliments qui sont nocifs pour nous comme ceux que nous préférons.

Le goût est une affaire personnelle. Demandez à une pièce remplie de gens ce qu'ils pensent du pâté. Certains diront que cela a un goût répugnant, d'autres que c'est divin.

Comment un même aliment peut-il provoquer des réactions aussi divergentes ? Car le goût est acquis par chacun de nous de façon individuelle et qu'il diffère selon la façon dont nous avons été conditionnés.

Comme n'importe quel Italien vous le dira, rien ne vaut la cuisine de maman. Il n'est pas besoin d'être italien pour s'accorder sur ce point. Ces plats préférés que nous préparait notre mère (ou notre père) lorsque nous étions enfant sont rarement égalés par tout ce qui est préparé par quelqu'un d'autre plus tard dans notre vie. Pourquoi, selon vous ?

La raison pour laquelle certains aliments, comme le chocolat, sont plus universellement populaires que d'autres, tels que le pâté, est que plus de gens ont été conditionnés à aimer le chocolat que le pâté. Les seuls aliments que tout le monde trouve bons sont ceux vers lesquels nous sommes attirés, comme il a été prévu par le Guide de la Nature.

La croyance selon laquelle les aliments sucrés ont bon goût est une illusion créée par le conditionnement. Si vous pensez que cela est lié à une qualité intrinsèque de ces aliments, alors pourquoi vos goûts personnels évoluent-ils au cours de votre vie ?

Enfants, nous dévorons les crèmes glacées sans retenue. Lors des fêtes, c'est le mets de choix qui est réservé à la fin du repas, après les sandwiches, les frites et la pizza. Au moment où il est servi, notre anticipation a atteint un summum et si quelqu'un nous promettait de nous en fournir pour le restant de nos jours, nous n'hésiterions pas une seconde.

Mais offrez de la crème glacée à un jeune de 18 ans, il vous trouvera bizarre. À cet âge, on ne trouve plus cela si attrayant et on n'en a simplement plus envie. On passe à des poisons d'adultes, comme l'alcool, le café ou les desserts plus sophistiqués. Si un enfant goûte à l'alcool, il éprouvera une répulsion instinctive. Pourtant, vers notre majorité, nous avons en général dépassé cette réaction.

Acquérir le goût de n'importe quel aliment signifie passer outre un signal d'alarme. Le réflexe nauséux d'un enfant qui goûte de l'alcool pour la première fois est purement instinctif.

Vos sens détectent le poison et déclenchent une réaction physique pour l'expulser. Mais votre corps a la capacité de s'adapter et, si vous persistez avec le même poison, il essaiera de passer outre le signal d'alarme.

Il existe une théorie selon laquelle si vous goûtez un aliment quatorze fois, vous finirez par développer le goût de celui-ci. Mais en réalité, c'est une perte de goût que vous avez acquise. L'organisme développe une immunité, supprimant les sens qui déclenchent le réflexe destiné à l'expulser. En forçant votre corps à s'adapter, vous détruisez en partie sa capacité à vous protéger.

Pourquoi un être humain intelligent s'infligerait-il cela ? Parce que les messages instinctifs que nous envoient nos sens ont été brouillés par la désinformation que nous avons reçue de toutes les sources extérieures

supposées expertes. On nous dit que boire de l'alcool est une occupation d'adulte et, lorsque nous atteignons 18 ans, on veut à tout prix être considéré comme un adulte. On persévère en dépit de la répulsion, de la nausée et des gueules de bois, jusqu'à ce que nous soyons capables de boire sans être malade.

De même, manger une grande variété d'aliments est considéré comme une attitude d'adulte. Les enfants peuvent être difficiles mais, chez un adulte, ce n'est pas un trait de caractère qui suscite l'admiration. Nous nous efforçons donc « d'acquérir le goût » de toutes sortes de choses qu'enfant, nous trouvions répugnantes : huîtres, roquefort, alcool, café, etc.

Sans le lavage de cerveau, nous pourrions vivre très heureux sans tous ces produits. Nous consommerions également beaucoup moins de MAUVAIS SUCRE. Pourquoi ? Parce que le sucre est le moyen employé par l'industrie agroalimentaire pour rendre mangeables des aliments de deuxième et troisième ordre.

N'oubliez pas que le sucre est destiné à copier la douceur de vos aliments favoris. La Nature nous a donné la capacité de nous adapter à une nourriture de second ordre lorsque nos aliments préférés viennent à manquer ; elle n'avait pas prévu que nous continuerions de les manger lorsque nos mets favoris sont de nouveau disponibles. Pourtant, c'est ce que nous avons fait. Grâce au sucre raffiné, nous avons fini par considérer la malbouffe comme naturelle.

**CINQUIÈME INSTRUCTION : LIBÉREZ-
VOUS DE L'ESCLAVAGE
DE VOS GOÛTS
ET DE VOS HABITUDES
ALIMENTAIRES ACTUELS**

Vous pourriez penser que si le lavage de cerveau est installé depuis tant d'années, vous allez devoir fournir des efforts démesurés pour vous en libérer. Et si nous sommes devenus totalement incapables de reconnaître le Guide de la Nature, comment pourrez-vous identifier les aliments qui sont réellement les plus savoureux ?

La bonne nouvelle, c'est que comme votre corps a un incroyable pouvoir d'adaptation, sa résilience vous permet aussi de guérir en un temps record. Votre instinct est encore presque intact et vous pouvez très vite retrouver la puissance qu'il a perdue à cause du lavage de cerveau simplement en suivant les instructions présentées dans ce livre.

Si vous essayez de résoudre votre addiction au sucre sans neutraliser le lavage de cerveau, en faisant appel à la seule volonté, un immense effort sera sans doute nécessaire et ce sera très probablement voué à l'échec. La beauté de cette méthode est qu'elle est facile. Tout ce que vous avez à faire, c'est de suivre les instructions.

Tout comme vous pouvez apprendre à « apprécier » le goût de n'importe quel aliment en le mangeant assez régulièrement, vous pouvez apprendre à ne plus l'aimer et redécouvrir le plaisir d'une nourriture adaptée à votre organisme.

Qui fait subir un lavage de cerveau à qui ?

On peut acquérir des préférences et des répugnances très rapidement. Quoi que nous décidions de vouloir manger, nous pouvons nous adapter en très peu de temps. La question est donc : comment décidez-vous de ce que vous voulez manger ?

Cela soulève une question très importante qu'il serait sans doute bon que vous vous posiez. Jusqu'à présent, vous avez suivi les instructions et gardé un esprit ouvert envers tout ce que vous avez lu. Mais garder un esprit ouvert signifie remettre en question les deux côtés de l'argument. Jusqu'à

ce que vous ayez terminé ce livre et que vous soyez convaincu(e) que tout ce que je vous ai dit est vrai, je veux que vous acceptiez la possibilité que cela puisse être vrai, mais je ne veux pas que vous l'acceptiez aveuglément. Remettez en question les deux côtés du raisonnement. C'est la seule façon d'accéder à la vérité.

Comment pouvez-vous être sûr(e) que ce n'est pas La Méthode simple qui opère un lavage de cerveau ? Peut-être que le fondement de cette méthode consiste à vous faire croire que ce que vous considérez jusqu'ici comme vos mets favoris ont en fait mauvais goût et que ceux qui sont les meilleurs pour vous sont aussi ceux qui sont les plus savoureux ?

Et si c'était le cas, ne serait-ce pas préférable à l'autre possibilité ? Si ce livre pouvait vous faire subir un lavage de cerveau de sorte que vous n'aimiez que la nourriture qui est bonne pour vous, il aurait au moins le mérite de remettre de la joie dans votre rapport à l'alimentation. Mais ce n'est pas ainsi que la méthode fonctionne et, pour le prouver, voici une autre illusion.

Regardez avec attention. Quel mot lisez-vous ?



Maintenant, éloignez-vous un peu du livre. Que voyez-vous ? Certaines personnes commencent par distinguer le mot GOOD, avant de lire EVIL (en français, le BIEN et le MAL). D'autres les repèrent dans un ordre différent. Mais dans un cas comme dans l'autre, une fois que vous avez trouvé les deux mots, vous ne pouvez plus vous dire qu'il n'y en a qu'un.

Le lavage de cerveau de l'industrie agroalimentaire ne vous a offert qu'un point de vue : il vous a convaincu(e) que le MAUVAIS SUCRE vous apporte une sorte de plaisir ou de soutien. Vous savez qu'il vous rend malheureux/malheureuse, mais vous êtes convaincu(e) qu'il doit avoir quelque chose de bon puisque vous y revenez sans cesse. Et si ce n'était pas le cas ? Repensez à l'héroïnomane. Et si la seule chose qui vous incitait à en reprendre était l'addiction ?

L'objectif de cette méthode est de vous montrer qu'il existe un point de vue alternatif : la possibilité que le sucre ne vous apporte absolument rien. Et elle n'y parvient pas en vous faisant subir un lavage de cerveau, mais en éliminant les fausses informations qui vous ont empêché de voir la vérité. C'est en fait de l'ANTI-LAVAGE DE CERVEAU ! Une fois que vous avez percé à jour l'illusion, vous ne pouvez plus être dupé.

UNE LÉGENDE URBAINE

Cette méthode vous permet de percer à jour les illusions en vous présentant des faits indéniables. Par exemple, on nous dit que nous devons manger de la viande pour avoir les protéines nécessaires pour être grands et forts et des produits laitiers pour obtenir le calcium qui nous permet d'avoir des dents et des os sains. Nous avons grandi en croyant que tout cela était vrai.

Nous sommes l'un des nombreux mammifères qui peuplent la planète et sommes tous de tailles et de formes différentes, certains consomment de la viande et d'autres non. Le plus grand des mammifères terrestres est l'éléphant. Il doit consommer des protéines et du calcium pour atteindre cette taille et arborer d'aussi magnifiques défenses, n'est-ce pas ? Mais l'éléphant ne mange ni viande ni produits laitiers.

En réalité, nous pouvons trouver toutes les protéines, le calcium et tous les autres nutriments dont nous avons besoin dans nos aliments préférés, tels qu'ils ont été conçus par le Guide de la Nature, sans manger de viande ni de produits laitiers. Lorsqu'on nous présente des faits tels que ceux-là, on commence à remettre en question tout ce qu'on nous a dit sur la nutrition.

Mais ne paniquez pas ! Je ne suis pas sur le point de vous suggérer de devenir végétarien ni d'éviter les produits laitiers – même si, en agissant ainsi, vous seriez sans doute en bien meilleure santé. Notre objectif est de vous libérer de votre addiction au MAUVAIS SUCRE, mais je voudrais juste que

vous réfléchissiez au Guide de la Nature pendant quelques instants.

Pensez aux animaux forts, musclés, puissants et rapides : lions, tigres, jaguars, guépards, taureaux, loups, ours, rhinocéros, etc. Tous ont un point commun : ils ne boivent pas de lait une fois qu'ils sont sevrés et ne mangent pas de MAUVAIS SUCRE.

À quoi ces animaux majestueux ressembleraient-ils si on les nourrissait de pâtes, riz, pizzas ou de pommes de terre rôties, de bonbons et de chocolats ? Pensez-vous que cela les rendrait forts ? Ou pensez-vous plutôt qu'ils seraient plus lents et vulnérables aux maladies ?

Vous pourriez vous dire que nourrir ces magnifiques animaux de tels aliments est ridicule, mais n'est-il pas plus ridicule encore d'avoir bombardé votre corps sain et fort de tout cela pendant toute votre vie ? N'est-il pas plus ridicule d'avoir nourri et élevé vos enfants en leur faisant penser que ces aliments sont précieux et bénéfiques ? Ne culpabilisez pas – vous avez fait fausse route, c'est tout. Lorsque vous prendrez conscience que vous vous êtes engagé(e) dans un canyon sans aucune visibilité, la seule chose sensée sera de faire demi-tour et de trouver le chemin de la sortie.

Nos véritables aliments favoris ne sont pas une question d'opinion. Leur goût n'est pas acquis, ils sont savoureux dès la première fois où nous les portons à notre bouche et ils ne cessent jamais de l'être. Mais l'addiction cumulée depuis l'enfance, les années de désinformation et les puissantes suggestions des publicitaires de l'industrie agroalimentaire ont rendu notre instinct pour nos véritables aliments préférés inopérant. Nous ne suivons

plus le Guide de la Nature parce que nos esprits sont assaillis d'une foule de messages qui prêtent à confusion.

Faire de véritables progrès

Nous sommes conditionnés à considérer toute transition de l'ancien vers le nouveau comme un progrès, mais l'évolution de nos habitudes alimentaires au cours de ces derniers siècles est un pas en arrière. Ce n'est que maintenant que le monde s'éveille aux dommages causés par le MAUVAIS SUCRE que nous commençons à ouvrir notre esprit à ce fait. Pendant des siècles, nous avons accepté la parole de l'industrie agroalimentaire et considéré ses produits transformés comme partie intégrante de l'évolution de notre espèce. Nous savons à présent que ce n'est pas le cas. Il est temps de revenir au Guide de la Nature – ce serait le véritable progrès. Lorsque vous avez commencé à lire ce livre, vous avez eu du mal à croire que vous pouviez manger autant de vos aliments favoris que vous le voulez, quand vous le souhaitez, en étant libéré(e) du MAUVAIS SUCRE. Tout comme l'illusion Good/Evil, vous devriez maintenant être capable de voir que c'est une possibilité. En fait, ce n'est pas simplement possible, c'est naturel. C'est exactement ce que 99,9 % du règne animal font tout le temps.

Si vous doutez encore, veuillez revenir en arrière et relire ce chapitre. Il est important de faire table rase de vos idées préconçues sur vos mets préférés et d'ouvrir votre esprit à la possibilité que presque tout ce à quoi vous avez cru jusqu'ici est un mythe. Cette prise de conscience vous remplira de joie. C'est le début de la neutralisation du lavage de cerveau qui vous tenait pris(e) au piège.

N'oubliez pas que l'objectif de ce livre est de vous aider à apprécier la nourriture que vous mangez et à en être satisfait(e). Il ne s'agit pas de vous donner une sensation de privation. Vous ne renoncez à rien, vous n'avez que

des choses merveilleuses à gagner. Vous avez toutes les raisons de vous réjouir et rien à craindre. Continuez de suivre toutes les instructions et il sera facile de vous échapper.

Résumé

- Votre organisme est conçu pour éliminer le poison, mais il développera une tolérance lorsque nécessaire.
- Le goût que nous acquérons pour les aliments de second ordre est le moyen élaboré par la Nature pour assurer notre survie lorsque nos mets favoris viennent à manquer.
- Un goût que l'on acquiert est en fait une perte de goût. Nous pouvons tout aussi facilement développer une aversion pour ce goût.
- Le conditionnement social nous force à acquérir le goût des poisons.
- Libérez-vous de l'esclavage de vos goûts et de vos habitudes alimentaires actuels.
- Lorsque vous voyez les choses telles qu'elles sont, vous ne pouvez plus jamais vous laisser duper.
- Vous ne renoncez à rien.

Chapitre 8

Faire le plein et brûler le carburant

DANS CE CHAPITRE

- L'IMAGE DE SOI • POURQUOI NOUS PRENONS DU POIDS • FAIRE DU SPORT POUR PERDRE DU POIDS • POURQUOI NOUS MANGEONS • COMMENT APAISER SA FAIM

L'équilibre entre les entrées et les sorties est fondamental pour notre condition physique. Consommez du MAUVAIS SUCRE et vous serez toujours en lutte pour maintenir l'équilibre.

Un autre trait qui est uniquement humain est la tendance à juger notre forme physique à notre poids. Si nous ne nous sentons pas en forme, nous regardons dans le miroir et disons : « Je dois vraiment perdre du poids. » Par conséquent, le poids devient notre première source de motivation lorsque nous tentons d'améliorer notre condition physique. Nous décidons que nous avons besoin de perdre x kilos et entreprenons un régime, faisons de l'exercice, ou les deux, dans l'espoir d'atteindre notre but.

Vous pourriez m'objecter que le poids est la seule preuve visible que vous êtes en meilleure forme, mais est-ce réellement le cas ? Est-ce le chiffre sur la balance qui vous rend malheureux/malheureuse ou votre apparence et la façon dont vous vous sentez ? Et comment savez-vous quel est votre poids idéal ? Nous sommes tous différents.

Il y a un exercice que nous aimons faire dans nos centres dédiés aux problèmes de poids, qui suscite toujours des réactions intéressantes. Prenons l'exemple de l'homme le plus rapide de la planète, depuis ces dernières années, il s'agit d'Usain Bolt, le prodigieux sprinter jamaïcain. Selon vous, combien pèse-t-il ? Les estimations que nous obtenons varient de près de 25 kilos.

Lorsqu'on nous demande de donner la réponse, nous haussons les épaules et répondons que nous n'en avons pas la moindre idée. En quoi cela a-t-il la moindre importance ? Il nous suffit de regarder Usain Bolt pour voir qu'il est en excellente condition physique. Si vous étiez dans le même cas, seriez-vous préoccupé par votre poids ?

Ce n'est pas votre balance qui vous indiquera quand vous aurez atteint le poids que vous souhaitez, mais vos yeux et vos poumons. Lorsque vous aimerez ce que vous voyez dans le miroir et que vous pourrez mener vos activités quotidiennes sans être essoufflé(e), vous saurez que vous avez atteint le poids idéal. Vous n'aurez besoin d'aucune balance en guise de confirmation ; vous le sentirez, tout simplement. Et ce sentiment est très agréable.

Si vous vous fixez un objectif chiffré, vous mettez la charrue avant les bœufs et créez des obstacles inutiles. Ne soyez pas dépendant(e) de votre balance pour savoir quand vous pouvez être heureux/heureuse. Qui sait quel est votre poids idéal ? Les estimations sur le poids d'Usain Bolt varient de 25 kilos ! Vous pourriez découvrir que vous êtes parvenu(e) à une condition physique qui vous convient avant d'avoir atteint votre poids cible. Que se

passera-t-il alors ? Devez-vous continuer de perdre du poids avant de vous autoriser à être heureux/heureuse ?

Quoi qu'il en soit, l'objectif de ce livre est de vous libérer de votre addiction au MAUVAIS SUCRE. C'est tout ce qui compte. Et en prime, vous serez en meilleure santé, aurez une forme nouvelle et il vous sera facile de perdre du poids pour avoir exactement l'apparence que vous souhaitez.

SIXIÈME INSTRUCTION : NE VOUS FIXEZ AUCUN OBJECTIF DE POIDS

Pourquoi grossissons-nous ?

La question semble simple, mais nous nous la posons souvent, sous le coup de l'exaspération. Vous avez essayé les régimes, vous vous êtes imposé de faire du sport et pourtant les kilos s'accumulent. Pourquoi ?

Commençons par une réponse simple.

VOUS PRENEZ DU POIDS LORSQUE LES ENTRÉES EXCÈDENT LES SORTIES

Autrement dit, vous grossissez lorsque les apports de carburant sont supérieurs à l'élimination. Certaines personnes essaient de brouiller les pistes en invoquant des troubles endocriniens ou un métabolisme lent. Elles ont peut-être un problème lié à leurs apports ou à l'élimination, mais la question reste la même : si vous consommez plus que vous ne brûlez ou éliminez, vous prendrez du poids.

L'équation comporte donc deux côtés : les entrées et les sorties. Pour équilibrer l'équation, vous devez simplement ajuster l'un ou l'autre, ou les

deux.

Il n'y a rien de nouveau : tout le monde sait qu'il y a deux façons de perdre du poids : le régime et l'exercice. Vous avez très certainement essayé l'un ou l'autre ou les deux. Alors pourquoi lisez-vous ce livre ? Manifestement, aucun des deux n'a été efficace dans votre cas. En réalité, l'un comme l'autre sont à côté de la plaque.

Brûler des calories

Le manque d'exercice est souvent cité comme la principale raison pour laquelle les gens sont en surpoids. Les personnes obèses sont généralement considérées comme paresseuses, tandis que les sportifs, les danseurs et tous ceux dont la carrière implique de faire beaucoup d'exercice donnent l'impression de n'avoir aucun problème de poids. Mais le simple fait de parvenir à contrôler leur poids ne signifie pas qu'ils ne sont pas accros à la malbouffe.

Le monde développé est devenu obsédé par l'exercice physique. La plupart du temps, il n'implique même pas de sortir de chez soi : les gens s'équipent de rameurs, tapis de course, vélo d'appartement, vélo elliptique, etc., et malgré tout, nous assistons à une épidémie d'obésité. L'affirmation selon laquelle l'exercice est nécessaire à la perte de poids est un écran de fumée qui nous donne une excuse pour continuer de manger de la junk food.

Que se passe-t-il lorsque vous faites de l'exercice ? Certes, vous brûlez davantage de calories, mais comme cela aiguise aussi votre appétit, vous mangez davantage. Et comme vous avez la sensation d'avoir fait des efforts, vous vous accordez une récompense : vous vous empiffrez de junk food.

La seule « récompense » étant un problème de poids persistant.

Si une bonne condition physique dépendait de l'exercice physique intense, les chats ne seraient-ils pas extrêmement gros ? Certes, certains sont suralimentés par leurs maîtres, mais la majorité des chats sont capables d'escalader de hautes barrières en dépit du fait qu'ils passent la majorité de leur vie à dormir ! Pensez aux chats sauvages : en avez-vous déjà vu un qui ne soit pas en parfaite forme physique ? Pourtant, ils ne passent pas des heures chaque jour à courir dans tous les sens pour entretenir leur silhouette, ils dépensent de l'énergie au gré de leurs besoins, pour chasser ou fuir, et passent le reste de leur temps allongés.

Comment font-ils ? En s'assurant qu'il y ait un équilibre entre nourriture et élimination.

Mais soyons clairs, je ne suis pas en train de dire qu'un mode de vie actif n'est pas une bonne chose. Une partie de golf, un match de tennis, une promenade dans un cadre magnifique, opter pour la marche à pied au lieu de faire la totalité de notre trajet en bus... Si vous démener sur un tapis de course vous apporte un réel plaisir, alors faites-le pour cette raison. Mais faire du sport pour perdre du poids est aussi vain que de faire un tour en voiture pour réduire le poids de votre réservoir d'essence.

Réduire sa ration alimentaire

Par conséquent, concentrons-nous sur l'autre aspect de l'équation : la ration alimentaire. Si le sport n'est pas la réponse, vous devez donc certainement réduire la quantité d'aliments que vous mangez. Mais attendez, nous disons depuis le début que les régimes n'ont aucune efficacité. C'est exact, parce qu'ils vous demandent de consentir à un sacrifice, ce qui demande de la volonté. Vous pouvez suivre un régime pendant un certain temps au prix d'un effort surhumain, peut-être même jusqu'à ce que vous ayez atteint le poids souhaité, mais le sentiment de privation ne cessera de vous tarauder. Dès que vous aurez atteint votre

objectif, dicté par la balance, votre volonté fléchira. Après un régime, on reprend toujours ses anciennes habitudes alimentaires et c'est un crève-cœur de constater à quelle vitesse on reprend ses kilos.

Alors, si ni le sport ni les régimes ne fonctionnent, quelle est la solution ? Elle se situe entre les deux. Contrôler votre apport alimentaire est la seule façon d'atteindre et de maintenir votre poids idéal, mais ce n'est pas en faisant un régime qu'on y parvient. À quoi bon s'infliger calvaire et privations ? Il n'est pas nécessaire de s'imposer des épreuves pour profiter des bonnes choses de la vie. Vous pouvez manger autant que vous le voulez, vous devez juste vous assurer que c'est le type d'aliment qui convient ! Il ne s'agit pas tant d'éviter les calories que de fuir les calories vides.

Pourquoi mangeons-nous ?

Tentons de nous poser une autre question apparemment simple : pourquoi mangeons-nous ?

La réponse simple serait : « Pour éviter de mourir. » Mais est-ce réellement pour cela que vous mangez ? Chaque fois que vous vous asseyez à table, vous dites-vous « Je dois vraiment le faire si je ne veux pas mourir de faim » ?

Nous employons des expressions telles que « Je meurs de faim » ou « Je suis affamé(e) », mais nous ne savons pas ce qu'est la famine. Il est plus probable que nous ne pensions même pas à nos motivations lorsque nous nous mettons à table. Et si on nous posait la question, nous dirions : « C'est ce que je fais à cette heure de la journée. »

La routine est un facteur déterminant en matière d'alimentation. D'autres facteurs interviennent également : les notions de récompense et de réconfort. Les en-cas que vous mangez entre les repas peuvent faire partie de votre routine quotidienne ou être un petit plaisir.

Parfois, nous mangeons pour oublier des problèmes plus prosaïques. Vous êtes assis à votre bureau à essayer de terminer une tâche qui semble interminable. Cela prend plus longtemps que vous ne l'escomptiez et vous doutez de vos capacités à la finir de façon satisfaisante. Vous avez besoin de réconfort. Vous prenez donc des biscuits, des bonbons ou une barre chocolatée.

Dans les mêmes circonstances, les fumeurs prennent une cigarette. Ils croient que cela leur permettra d'atténuer leur stress. Mais dès qu'ils se remettent au travail, le problème n'a pas disparu. La nourriture ou la cigarette n'ont rien réglé. Regardons les choses en face : il était ridicule de penser que cela aurait le moindre effet.

L'ennui, le besoin de réconfort ou de récompense, la routine sont les raisons de manger que nous pouvons citer, mais s'agit-il des raisons que la Nature nous a données pour s'assurer un apport nutritif suffisant ?

Lorsque nous nous nourrissons comme la Nature l'a prévu, cela ne nous empêche pas simplement de mourir, cela nous permet aussi de bien nous porter. Cela nous apporte le carburant qui nous permet d'être actifs et créatifs, tout comme le fait de mettre de l'essence dans votre voiture ne l'empêche pas de devenir une épave : cela lui permet de rouler un certain temps. Concernant la voiture, il n'y a aucune ambiguïté sur les raisons pour lesquelles nous l'alimentons en essence : cela nous est dicté par la jauge d'essence. C'est facile à comprendre pour nous, parce que l'homme est l'inventeur de la voiture et il n'y a aucune confusion sur son mode de fonctionnement.

La Nature nous a aussi pourvus d'une jauge de carburant, mais celle-ci est tellement sophistiquée qu'elle ne nous indique pas quand faire le plein, elle nous astreint physiquement à le faire. Cette jauge de carburant est la véritable raison pour laquelle nous mangeons, elle se nomme **LA FAIM**.

Manger n'est pas une simple fonction qui assure notre subsistance, c'est également un plaisir. La Nature s'assure que nous satisfaisions ce plaisir en

nous donnant faim.

Savez-vous ce qu'est la véritable faim ? Je suis sûr que vous allez répondre que oui, mais beaucoup de gens passent leur vie entière sans l'avoir jamais réellement éprouvée. Nous avons la chance de vivre dans une partie du monde où nous n'avons pas à nous inquiéter de savoir où nous allons trouver notre prochain repas.

Nous considérons la faim comme la malédiction de ceux qui ont la malchance de souffrir de famine que nous regardons avec pitié à la télévision, reconnaissants de ne pas être à leur place. C'est un mot que nous associons aux catastrophes. Mais il y a une différence entre la faim et la famine. La faim est un merveilleux atout, une faculté naturelle du corps humain qui non seulement assure que nous continuions de nous alimenter mais accroît le plaisir de manger.

La faim est déclenchée par une chute du niveau de nutriments dans l'organisme. Ce n'est pas une sensation douloureuse, ni même inconfortable. Elle ne devient désagréable que lorsqu'on sait qu'on ne pourra la satisfaire. Cela se produit dans deux cas : 1. Vous n'avez pas accès à la nourriture et êtes véritablement en danger de mourir de faim ; 2. Vous vous l'interdisez parce que vous suivez un régime.

Lorsque vous savez que vous allez satisfaire votre faim avec de délicieux aliments nutritifs, il est facile de vous détendre et d'apprécier cette sensation pendant plusieurs heures sans qu'elle devienne désagréable.

La faim est aussi directement liée au goût : plus vous avez faim, plus la nourriture semble savoureuse. C'est ainsi que la Nature nous a permis de nous adapter aux aliments de deuxième et troisième ordre lorsque nos mets favoris viennent à manquer. Si vous trouvez répugnante la vision de célébrités mangeant des asticots dans la jungle australienne, essayez de passer plusieurs jours dans la brousse sans rien à manger. Vous ne tarderez pas à considérer les asticots comme un mets très raffiné.

De même, si vous mangez quand vous n'avez pas faim, la nourriture semblera insipide. Si vous mangez seulement parce que vous avez été conditionné(e) à vous attendre à un certain goût, vous continuerez de manger dans l'espoir de l'obtenir, comme un joueur mettant des pièces dans une machine à sous en attendant un jackpot qui n'arrive jamais.

Plus vous mangez, moins la nourriture vous apporte de satisfaction. Et si elle n'a rien à offrir en termes de nutrition, alors vous êtes constamment à la poursuite d'une quête sans espoir.

Qu'y a-t-il au menu ?

Le corps humain est une incroyable machine, à la fois sophistiquée et résiliente, ayant une capacité d'adaptation et de guérison. Mais en dépit de tout ce que nous lui infligeons, il continue d'assurer ses fonctions physiologiques. Peu importe la quantité de saloperies que l'on consomme, la faim se manifeste toujours, essayant de nous inciter à manger la nourriture qui nous est destinée.

La faim est le signal que votre niveau de nutriments diminue et elle ne disparaît que lorsqu'il revient à un niveau satisfaisant. Si la nourriture que vous mangez ne contient pas ces nutriments vitaux, votre faim ne sera pas satisfaite. C'est pour cela que vous pouvez manger des chips pendant des heures sans être rassasié(e). Votre réservoir de nutriments est toujours vide !

À ce propos, si vous pensez que les chips n'ont aucun rapport avec votre problème avec le sucre parce qu'elles sont salées, vous devriez y réfléchir à deux fois. Elles contiennent énormément de sucre sous la forme d'amidon de pomme de terre et il y a en général du sucre ajouté dans les arômes.

Tentons de dissiper toute autre confusion en revenant à la nourriture adaptée à notre alimentation. Bien avant que nos ancêtres aient appris à conserver la nourriture, le Guide de la Nature a mis à leur disposition les

nutriments dont ils avaient besoin en leur apportant des aliments savoureux qu'ils pouvaient manger sous leur forme naturelle, c'est-à-dire sans que la cuisson ou toute autre intervention soit nécessaire.

Ces aliments sont toujours aussi délicieux aujourd'hui. Ce sont :

- Les fruits
- Les légumes
- Les noix et les graines

Ces aliments contiennent tous les nutriments nécessaires à notre survie. Ce sont les plus faciles à digérer et ils occasionnent très peu de déchets une fois que les nutriments ont été extraits. Ainsi, ils mobilisent peu d'énergie lors de la digestion et ne laissent aucun dépôt de graisse. De plus, votre faim sera rapidement et pleinement apaisée et vous ne vous sentirez pas contraint de trop manger.

Les fruits, les légumes, les noix et les graines sont les aliments que le Guide de la Nature a conçus pour nous. Il s'agit du summum de vos aliments favoris, mais ce ne sont pas les seuls au menu. Ensuite, il y a les aliments de second ordre auxquels la Nature a permis à votre corps de s'adapter. Ces aliments nous apporteront également les nutriments dont nous avons besoin, mais de façon moins efficace. La viande, par exemple, nous apportera des protéines, mais au prix d'un travail de digestion plus intense, tout en occasionnant davantage de déchets. L'énergie nécessaire à la digestion de la viande nous rend léthargiques. C'est pour cela que les chats et les autres carnivores passent tellement de temps à dormir.

Alors, où est la place du MAUVAIS SUCRE dans ce menu ? Tout simplement : nulle part. Les hydrates de carbone composés de calories vides ne nous apportent aucun des nutriments dont nous avons besoin, ils n'apaisent donc jamais notre faim. La jauge de carburant continue de signaler qu'elle est vide, nous ne savons donc jamais quand nous devons

arrêter de manger. Le problème est aggravé par l'effet de l'augmentation, puis de la chute abrupte de la glycémie, qui crée un sentiment de vide qui ressemble à la faim. Cette « fausse faim » nous incite donc à manger lorsque nous n'en avons pas besoin.

Nous nous attarderons sur la question de la faim dans les chapitres suivants. Pour l'instant, suivez l'instruction suivante :

**SEPTIÈME INSTRUCTION : ÉVITEZ
DE MANGER LORSQUE VOUS N'AVEZ
PAS FAIM**

Tant que vous continuerez d'avoir une alimentation composée de MAUVAIS SUCRE, la balance entre les entrées et les sorties sera toujours excédentaire et vous n'obtiendrez jamais la santé et la silhouette que vous désirez. La solution est facile à voir : supprimez le MAUVAIS SUCRE. Maintenant, nous allons vous montrer à quel point c'est facile.

Résumé

- Ne vous fixez pas d'objectif de poids.
- Nous prenons du poids parce que les apports alimentaires l'emportent sur l'élimination.
- Faire du sport pour perdre du poids revient à faire des kilomètres en voiture pour brûler de l'essence.
- Suivre un régime n'est pas la solution pour réduire sa ration alimentaire.
- Plus nous satisfaisons notre faim de façon efficace, moins nous avons besoin de consommer.
- Consommez les aliments qui vous conviennent et l'élimination se fera naturellement.
- Le sucre raffiné, les hydrates de carbone transformés et riches en amidon n'ont pas leur place à notre menu.
- Évitez de manger quand vous n'avez pas faim.

Chapitre 9

La peur

DANS CE CHAPITRE

- L'ATTRAIT DU MAL • UNE LUTTE ACHARNÉE • LA PEUR DE L'ÉCHEC • LA PEUR DE RÉUSSIR • TOUT CE QUE VOUS AVEZ À GAGNER

Toutes les personnes dépendantes sont rongées par les peurs, toutes étant totalement illusoires.

Lorsqu'on examine les faits relatifs au MAUVAIS SUCRE et à ses effets sur l'organisme humain, que l'on prend en considération l'augmentation massive des cas d'obésité et de diabète à mesure que le sucre raffiné et les glucides transformés et les glucides riches en amidon sont devenus omniprésents dans notre alimentation et lorsqu'on songe que ni l'un ni l'autre ne sont savoureux et qu'ils ne nous apportent rien du point de vue de la nutrition, on pourrait penser qu'il est facile de les éliminer de notre alimentation.

Eh bien, devinez quoi ?

C'EST FACILE !

La raison pour laquelle vous, à l'instar de millions d'autres personnes, n'avez pas trouvé cela facile jusqu'ici est que vous avez subi un lavage de cerveau qui vous a incité(e) à penser que le MAUVAIS SUCRE vous apporte une sorte de plaisir ou un soutien.

Il y a plusieurs années, une campagne de publicité pour les gâteaux à la crème avait pour slogan « Vilain, mais bon ». C'était une publicité diaboliquement intelligente, utilisant un argument déconseillant de manger des gâteaux à la crème pour vous convaincre de faire tout le contraire. Nous aimons tous l'idée d'être « vilains ». Nous associons cela au plaisir, au caractère, à l'excitation. Dans le cas d'un gâteau à la crème, « vilain » ne signifie qu'une seule chose :

CE GÂTEAU EST MAUVAIS POUR VOUS

Mais ne sommes-nous pas très souvent attirés par des choses que nous savons mauvaises pour nous car elles semblent rendre la vie plus intéressante ? C'est exactement l'état d'esprit exploité par cette campagne de publicité. Nous voulons tous avoir une vie intéressante. Nous craignons les corvées. Alors, nous mangerons du gâteau à la crème, si cela nous rend plus passionnants.

Cela aurait-il été plus honnête si les publicitaires avaient employé un mot plus fort que « vilain » ? Probablement. Quelque chose qui vous donne le diabète n'est pas vilain, c'est carrément nocif. Cela aurait-il empêché les gens de manger des gâteaux à la crème s'ils avaient dit « Nocif, mais bon » ? Sans doute pas, car le lavage de cerveau aurait toujours été à l'œuvre. Les fumeurs lisent le message « Fumer tue » sur chaque paquet de cigarettes, mais cela ne les arrête pas. Au contraire, cela renforce leur croyance selon laquelle la cigarette doit leur apporter un plaisir ou un

soutien. « Si je sais que cela me tue et que j'en ai encore très envie, cela doit m'apporter quelque chose de positif. »

En dépit de nos connaissances des effets désastreux du MAUVAIS SUCRE sur notre santé, nous trouvons encore des excuses pour en consommer. Pourquoi ? Car nous craignons autant les effets néfastes qu'il a sur nous que l'idée de vivre sans lui.

Nous avons expliqué la lutte acharnée que vivent tous les dépendants et leurs déclarations contradictoires : « Cela me rend si malheureux, mais c'est mon seul plaisir dans la vie. » D'un côté de la lutte acharnée, il y a la crainte de tous les dommages que le MAUVAIS SUCRE inflige à notre santé ; de l'autre côté, il y a la peur suscitée par le lavage de cerveau : « Comment pourrais-je supporter la vie sans lui ? Je serais trop malheureux/malheureuse ! Je n'arriverai jamais à m'en passer ! »

La peur est une réaction qui provient à la fois de notre instinct et de notre intelligence. Est-ce l'instinct qui nous pousse à combattre ou fuir, nous alertant du danger et nous rendant méfiants dans les situations potentiellement dangereuses ? Vu sous cet angle, il est nécessaire à notre survie. Mais ce qui nous effraie peut être à la fois réel et imaginaire. Notre intelligence nous a permis d'apprendre quels étaient les dangers potentiels et comment les éviter, à tel point que nous pouvons craindre des dangers qui ne sont pas avérés.

Par exemple, les peurs associées à la perte de son emploi sont purement intellectuelles. Vous avez appris les conséquences possibles d'une perte d'emploi – c'est-à-dire ne pas avoir d'argent, être forcé(e) de vendre vos biens, de sacrifier les plaisirs et le confort donc vous jouissez actuellement. Vous faites donc tout ce qui est en votre pouvoir pour conserver votre poste et vous rendre indispensable, même lorsque aucune menace ne pèse sur celui-ci.

Dans ce cas, votre intellect vous rend service. Et si vos peurs étaient fondées sur de fausses informations ? Imaginons que vous lisiez dans un

magazine que les fruits sont à l'origine du cancer. Vous éviteriez sans doute d'en manger. Vous vous inquiéteriez aussi des dommages déjà causés par tous les fruits que vous avez mangés dans votre vie.

Personne, à ma connaissance, n'a jamais prétendu que les fruits provoquaient le cancer, mais c'est le genre de rumeurs alarmistes dont nous sommes bombardés à longueur de temps. Certaines sont fondées sur des preuves tangibles, d'autres sont des inepties. En tant que consommateurs, il nous est impossible de savoir ce que nous devons croire et nous finissons par passer un temps précieux à nous inquiéter pour des choses qui n'arrivent jamais – et, dans le même temps, nous sommes indifférents à ce qui ne manquera pas de se produire.

LA PEUR EST LE FONDEMENT DE TOUTES LES ADDICTIONS

Elle est la force qui donne l'impression qu'il est difficile d'arrêter quand la logique nous indique que cela devrait être facile. La peur est l'arnaque ingénieuse qui nous maintient pris au piège. Elle est ingénieuse parce qu'elle fonctionne à rebours. C'est lorsque vous ne consommez pas de MAUVAIS SUCRE que vous souffrez du sentiment de vide et d'insécurité. Lorsque vous en consommez, vous éprouvez un léger coup de fouet, qui soulage partiellement votre insécurité, et votre cerveau croit à tort que le sucre lui apporte du plaisir ou un soutien. En réalité, c'est le MAUVAIS SUCRE qui a créé la peur. Plus vous en consommez, plus il vous tire vers le bas et plus vous semblez avoir besoin d'une béquille.

C'est pourquoi vous, comme toutes les personnes dépendantes, ne pouvez jamais gagner tant que vous êtes dans le piège. Lorsque vous consommez du MAUVAIS SUCRE, vous aimeriez pouvoir vous en passer. C'est seulement lorsque vous ne pouvez en consommer qu'il vous semble précieux. Vous vous morfondrez pour quelque chose qui n'existe pas, une illusion : la perception d'un plaisir ou d'un soutien.

La peur de l'échec

Être accro au MAUVAIS SUCRE, c'est comme être en prison. Chaque aspect de votre vie est contrôlé par le sucre : votre routine quotidienne, vos espoirs, votre vision du monde, votre souffrance. Bien sûr, vous n'êtes pas physiquement en prison ; il n'y a ni murs ni barreaux. La prison est dans votre esprit. Pourtant, tant que vous resterez esclave du MAUVAIS SUCRE, vous éprouverez les mêmes symptômes psychologiques qu'un détenu.

Si vous avez essayé d'arrêter sans succès le MAUVAIS SUCRE – ou toute autre addiction – vous savez que cela vous donne la sensation d'être encore plus profondément pris au piège qu'auparavant. C'est comme une scène d'un film dans laquelle un prisonnier est jeté dans une cellule et où la première chose qu'il fait est de se ruer vers la porte et d'appuyer sur la poignée. Cela ne fait que confirmer qu'il est dans une situation fâcheuse.

Essayer de vaincre une addiction et échouer a le même effet sur la personne dépendante. Cela renforce la croyance qu'elle est prise au piège, sans aucun moyen de s'évader. Cette expérience peut être dévastatrice et beaucoup de gens en concluent que le meilleur moyen d'éviter l'échec est de ne plus faire aucune tentative. La pensée biaisée de la personne dépendante conclut que, tant qu'on n'essaie jamais de s'échapper, on peut encore continuer de croire que l'évasion est possible.

Vous voyez combien cette façon de penser est contre-productive et, malgré tout, des millions de gens à travers le monde continuent de se faire de telles illusions. Ils préfèrent continuer d'endurer un calvaire que de risquer d'échouer. Ce qu'ils ne comprennent pas, c'est que la personne qui actionne la poignée de la porte de la prison et découvre qu'elle est verrouillée emploie la mauvaise méthode pour s'évader.

Lorsqu'elle est bien canalisée, la peur de l'échec peut être positive. C'est la réaction qui permet au coureur qui est dans les starting-blocks, à

l'actrice en coulisses et à l'étudiant avant l'examen de se concentrer. La peur de l'échec est la petite voix qui vous rappelle de vous préparer sérieusement, afin de vous souvenir de votre entraînement et ne rien laisser au hasard.

Dans le cas de l'addiction, la peur de l'échec est illogique. Il s'agit de la peur d'une chose qui s'est déjà produite. Vous êtes déjà esclave. Vous souffrez d'une compulsion : vous ne cessez de vous empiffrer de MAUVAIS SUCRE, même lorsque cela vous gâche la vie et vous rend malheureux/malheureuse. Tant que vous continuerez, vous éprouverez un sentiment d'échec.

La peur de l'échec qui sous-tend l'addiction est fondée sur l'illusion selon laquelle essayer et échouer vous rendra encore plus malheureux/malheureuse que vous ne l'êtes à présent. En réalité, vous n'avez rien à perdre, même si vous échouez. Mais si vous n'essayez pas, vous êtes sûr(e) de rester pris(e) au piège de façon permanente. Autrement dit :

**SI VOUS SUCCOMBEZ À LA PEUR DE L'ÉCHEC,
VOUS AVEZ L'ASSURANCE DE SUBIR
CE QUE VOUS CRAIGNEZ**

Mais l'échec n'est pas la seule peur qui maintiennent les dépendants dans le piège.

La peur de réussir

C'est le syndrome qui sévit parmi les détenus de longue durée et pousse beaucoup d'entre eux à récidiver peu après leur sortie de prison. C'est un phénomène déprimant qui se produit, non parce que ce sont des criminels compulsifs qui n'ont rien appris de leurs erreurs, mais parce qu'ils veulent

retourner à l'intérieur. La vie à l'extérieur leur est étrangère et les effraie : la prison leur apporte un sentiment de sécurité. C'est un danger qui a été apprivoisé.

La même peur accable les personnes dépendantes. Elles considèrent la vie sans leur « béquille » comme un prisonnier voit la vie à l'extérieur : ils ont peur de ne plus pouvoir apprécier ou supporter la vie, de devoir subir un traumatisme terrible pour se libérer et d'être condamnés à une vie de sacrifices et de privation.

Peut-être avez-vous été porté(e) à croire que la vie sans MAUVAIS SUCRE est ennuyeuse. Vous avez parfaitement conscience des souffrances occasionnées par votre addiction au sucre, mais vous avez fini par considérer qu'il faisait partie de votre identité.

Un peu comme un(e) accro au chocolat qui ne peut s'empêcher de succomber à son péché mignon. Peut-être pensez-vous que cela vous donne de la personnalité ou que cela vous rend sympathique. Si vos amis vous aiment à cause de votre addiction au MAUVAIS SUCRE, c'est pour une seule et unique raison :

CELA LEUR PERMET DE SE SENTIR MIEUX AU SUJET DE LEUR PROPRE ADDICTION

Tous les dépendants aiment un autre dépendant, c'est pour cela qu'ils ont tendance à se fréquenter. Ce n'est pas parce qu'ils se trouvent intéressants, mais parce qu'ils se trouvent moins menaçants : on se sent moins stupide à propos de son addiction en compagnie d'autres gens aussi accros que soi.

Est-ce pour cela que vous voulez être aimé ? Comme l'idiot(e) grâce à qui tout le monde se sent mieux par comparaison ? Ou préféreriez-vous être aimé(e) et admiré(e) pour votre santé éclatante et votre nature heureuse ?

Comment sortir vainqueur de la lutte acharnée

Rappelez-vous que vous avez appris le mode de fonctionnement de l'addiction : le sentiment de panique qui vous fait craindre la simple idée d'essayer d'éliminer le MAUVAIS SUCRE est provoqué et non soulagé par celui-ci. Une fois que vous aurez arrêté, vous n'en souffrirez plus jamais. Le combat contre la peur peut vous apparaître comme une lutte permanente, mais en réalité elle est facile à gagner, parce que les craintes opposées qui vous tiraillent sont provoquées par une seule et même chose : le MAUVAIS SUCRE.

SUPPRIMEZ LE MAUVAIS SUCRE ET LA PEUR DISPARAÎT À SON TOUR

Cette méthode ne repose pas sur des trucs ou des gadgets. Elle est fondée sur la simple logique ; elle fait voler en éclats les mythes et les illusions pour laisser place à la vérité. Mais si une seule chose pouvait être utile à ce processus, ce serait une machine à voyager dans le temps. Nous pourrions alors vous transporter dans l'avenir, au moment où vous aurez fini de lire ce livre, sachant combien il est agréable d'être libre. La peur sera remplacée par l'allégresse, le désespoir par l'optimisme, le doute par la confiance et l'apathie par le dynamisme. En conséquence de ces retournements psychologiques, votre santé physique se sera elle aussi améliorée. Vous pourrez jouir d'une énergie nouvelle et de la capacité à vous détendre vraiment.

Certaines personnes essaient de supprimer le MAUVAIS SUCRE en employant d'autres méthodes et réussissent à s'en passer pendant plusieurs semaines, mais déclarent encore que cela leur manque. Cette méthode est différente. Elle n'implique aucun sacrifice. Vous ne renoncerez à rien. Les aliments sucrés ne vous manqueront pas. Tout ce que vous faites, c'est de supprimer quelque chose de votre vie qui vous a rendu(e)

malheureux/malheureuse pour le remplacer par quelque chose qui vous rend réellement heureux/heureuse.

Il doit donc être clair dans votre esprit que :

VOUS N'AVEZ RIEN À CRAINDRE

Vous échangez un manque de contrôle sur ce que vous mangez contre un contrôle absolu ; vous passez de l'absence de choix à la liberté de choix.

Une partie de vous pense que le MAUVAIS SUCRE est votre ami, votre compagnon et votre soutien, quelque chose sur quoi vous pouvez toujours compter lorsque vous avez besoin d'un remontant. C'est une illusion. Ce type de nourriture n'a rien d'un aliment ; c'est votre pire ennemi. Loin de vous soutenir, il vous plonge de plus en plus profondément dans la souffrance. Vous le savez instinctivement, alors ouvrez votre esprit et suivez votre instinct.

Faites table rase de vos doutes

Pensez à tout ce que vous êtes sur le point de gagner en éliminant le MAUVAIS SUCRE. Essayez d'imaginer l'estime de vous-même que vous éprouverez, le temps et l'énergie que vous économiserez à ne pas vous chercher des excuses et prétendre que vous contrôlez la situation. Ce petit coup de fouet de courte durée que vous éprouvez chaque fois que vous mangez un gâteau, un biscuit, une barre chocolatée, une pizza ou des pâtes est ce que vous ressentirez tout le temps lorsque vous serez libre. L'ironie de toutes les addictions, c'est que la personne dépendante essaie en permanence de se sentir comme se sentent tous les non-dépendants tout le temps. La seule façon d'y parvenir est de cesser d'être dépendant.

Dans les faits, combien de temps durent ces coups de fouet illusoires ? Même pas aussi longtemps que le temps nécessaire à avaler la junk food.

Avant même d'avoir fini de manger, vous commencez à vous sentir coupable, plein de remords, ballonné(e), honteux/honteuse et pas très en forme. Imaginez être libéré(e) à tout jamais de tous ces sentiments atroces. Imaginez que vous finissiez chaque repas en vous sentant fabuleusement bien, en forme, en bonne santé et heureux/heureuse.

Si vous observiez un héroïnomane endurer les affres de l'addiction à la drogue, lui conseilleriez-vous de s'injecter de l'héroïne dans les veines plutôt que d'essayer d'éviter de se défoncer, chaque fois qu'il prend une dose ? Bien sûr que non. Vous verriez que la « défonce » n'est rien de plus que le soulagement de l'horrible sensation de manque qui se produit chaque fois que la drogue s'élimine de l'organisme. Il serait évident pour vous que la seule façon de faire cesser le manque est d'arrêter de prendre de la drogue.

Peut-être pensez-vous que votre problème n'est pas aussi grave que celui d'un héroïnomane. C'est parce que en dépit des tentatives d'Hollywood de nous faire subir un lavage de cerveau pour nous faire penser le contraire, presque tout ce que vous avez entendu sur l'héroïne jusqu'ici est négatif. En revanche, le lavage de cerveau que vous avez subi à propos du sucre vous a amené(e) à croire que le MAUVAIS SUCRE pouvait avoir des aspects positifs. La vérité, c'est que ni l'une ni l'autre ne vous apportent quoi que ce soit ; tous deux ruinent votre santé, entament votre estime de vous-même, vous rendent esclave et malheureux/malheureuse.

Toutes les personnes dépendantes sont prises dans le même piège. Considérez-vous comme un héroïnomane et donnez-vous le seul conseil qui vaille :

**ÉLIMINEZ LE MAUVAIS SUCRE DÈS
MAINTENANT !**

C'est aussi simple que cela. La seule raison pour laquelle vous pourriez ne pas voir que la solution est aussi simple est que vous avez subi un lavage de cerveau qui vous a précipité dans une lutte acharnée, alimentée par la peur. Une fois que vous voyez qu'il n'y a rien à craindre, que vous ne devez renoncer à rien ni vous priver de quoi que ce soit, il est facile d'arrêter.

PROPOS DE JACK, UN ACCRO AU « MAUVAIS SUCRE » QUI S'EN EST LIBÉRÉ GRÂCE À LA MÉTHODE SIMPLE D'ALLEN CARR :

Toute ma vie, j'ai été en surpoids. Dans mes plus lointains souvenirs, j'étais déjà en piètre forme. J'adorais jouer au football, mais souvent, je devais cesser de jouer à cause de mon excès de poids.

Lorsque je regarde des photos de moi enfant, en réalité, je n'étais pas extrêmement gros, mais assez pour passer pour un enfant potelé. On peut en dire autant de toute mon adolescence et de ma vie d'adulte. J'étais manifestement en surpoids, mais pas obèse pour autant.

Mes plats préférés étaient la pizza, les sandwichs, les pâtes et les pommes de terre (frites, rôties ou en purée, sans oublier les chips). Je n'ai jamais mangé beaucoup de choses sucrées, mais mon alimentation était principalement composée de glucides transformés et de féculents. Ne vous méprenez pas : je pouvais manger un paquet de biscuits, plusieurs barres chocolatées ou autant de glace que j'en avais à disposition et, parfois, je m'empiffrais de ce genre de nourriture.

À partir de 30 ans, puis en allant vers la quarantaine, il est devenu évident que je prenais de plus en plus de poids, au point d'être très gêné et honteux de mon apparence. La rapidité à laquelle je suis passé de cette prise de conscience, du sentiment de dégoût de moi-même à la

simple acceptation que j'étais ainsi était étrange. Je faisais de mon mieux pour qu'on ne me prenne jamais en photo. J'étais gêné pour mes enfants car j'imaginai ce que leurs camarades de classe pouvaient penser du fait que leur père soit obèse. Je regarde les photos qui ont été prises de moi à la quarantaine ; il y en a très peu et l'homme sur les photos me donne envie de pleurer. J'éprouve un détachement étrange envers lui. Il m'inspire énormément de sympathie, de regrets, mais j'éprouve un soulagement immense d'avoir échappé à cela et de ne plus être lui.

Comment y suis-je parvenu ? J'ai pris conscience que j'étais accro au MAUVAIS SUCRE. Après l'avoir supprimé pendant 14 mois, j'avais perdu plus de 35 kilos. À mon plus grand étonnement, et celui de ma femme, mes enfants, ma famille et mes amis, ce n'était même pas difficile. En fait, c'était incroyablement facile et agréable.

Je n'aurais jamais imaginé pouvoir vivre sans manger de frites, de pâtes, de pommes de terre, de riz, de nouilles ou de pain, mais seulement quelques jours après les avoir éliminés de mon alimentation, je n'en avais simplement plus envie. Je pense que mon cerveau avait compris qu'ils représentaient un poison pour moi et, à partir de ce moment, mon instinct a repris le contrôle.

Je m'en souviens comme si c'était hier, ce jour où ma vie a changé à tout jamais. Je sortais d'un examen de routine chez mon médecin et elle m'avait annoncé la mauvaise nouvelle : « Désolée, vous avez un diabète de type 2 et vous devez prendre un traitement dès maintenant. » C'était comme si j'avais reçu un coup de poing. Elle parlait de mes perspectives d'avenir : du risque de défaillance organique,

d'amputation, de perte de la vue. Je dois admettre avec honte que jamais je n'avais pensé que tout cela pouvait être provoqué par le surpoids. Je ne savais même pas que le fait d'être obèse me prédestinait de façon presque certaine à avoir le diabète de type 2.

On m'a donné quelques brochures décrivant quel devait être mon régime alimentaire et le type de médicaments que je devais prendre. Je suis sorti du cabinet du médecin bouleversé par cette nouvelle.

Mais très vite, j'ai eu une sorte de prise de conscience. Je me suis souvenu d'un article de journal que j'avais lu au cours de l'année écoulée qui évoquait le cas d'un patient britannique souffrant de diabète de type 2 qui avait été muté aux États-Unis. Lors de sa première consultation avec un médecin américain, il a décrit le programme alimentaire qu'il suivait sous la supervision de son médecin anglais : le médecin américain le qualifia de « suicidaire ». Je ne sais pas pourquoi je m'étais souvenu de cette histoire rapportée dans le journal, mais je pense que cela m'avait interpellé parce que le patient souffrant de diabète mangeait des glucides transformés à chaque repas et le médecin américain avait trouvé cela aberrant. Je pense que cela m'a marqué parce qu'au fond de moi, je me doutais que mes problèmes de poids étaient causés par une addiction – et je comprends maintenant qu'il s'agissait de l'addiction au MAUVAIS SUCRE.

Mon médecin m'avait dit que mon taux d'hémoglobine glyquée était extrêmement élevé. Elle a même fait faire un test de contrôle. Ce test permet de déterminer la glycémie sur les deux ou trois mois écoulés. Pour ce faire, il mesure la

quantité de glucose présente dans les globules rouges. Le résultat était sans appel : je souffrais de diabète de type 2 et j'allais devoir suivre un traitement médicamenteux à vie et faire des examens réguliers pour protéger ma santé.

D'une certaine façon, quelque chose me gênait face à cette perspective. Je ne sais pas pourquoi, mais je savais au fond de moi que quelque chose clochait.

À partir de ce moment-là, j'ai éliminé quelques aliments simples de mon alimentation. Pas de pommes de terres sous quelque forme que ce soit. Pas de riz. Pas de pain (excepté une mince tranche de pain complet grillée le matin au petit déjeuner). Pas de pâtes. Pas de sucre raffiné (y compris les desserts, bonbons ou pâtisseries). Pas de jus de fruit.

J'avais arrêté de fumer avec La Méthode simple d'Allen Carr, il me fut donc très facile d'appliquer le même état d'esprit à ce problème.

Je mangeais essentiellement des aliments frais et sains : fruits, légumes, salades, m'assurant toujours que si je mangeais de la viande, c'était en quantité raisonnable, accompagnée de beaucoup de salade. Je n'ai pas totalement éliminé les produits laitiers, je m'assurais juste de ne plus consommer de lait, et consommais un peu de fromage de temps à autre (ainsi qu'un peu de feta que j'ajoutais à mes salades).

Je n'avais jamais faim et j'aimais ce que je mangeais. Pendant les deux premiers mois, j'ai même évité de boire de l'alcool. Je voulais simplement voir si je pouvais aller mieux.

À peine DEUX JOURS après avoir commencé ma nouvelle façon de m'alimenter, j'ai acheté un glucomètre, un simple appareil qui permet de mesurer le taux de glucose dans le

sang. Dès la toute première mesure, j'étais dans la norme. Il était normal ! À la seconde mesure, il était toujours dans la norme. Et tous les jours suivants, il était toujours normal. J'étais aux anges. J'avais de l'espoir. Plus important, je me sentais incroyablement bien. Au bout de deux semaines, j'avais déjà perdu beaucoup de poids. Je perdais seulement entre 500 grammes et un kilo par semaine, mais c'était régulier et facile.

Je pris un nouveau rendez-vous avec mon médecin. Je lui expliquai que j'avais mesuré ma glycémie et que le taux indiqué était normal. Elle se montra méprisante et presque agressive et insista fermement pour que je commence mon traitement pour le diabète. Elle ignora mes mesures quotidiennes en disant que le test qui importait réellement était le taux d'hémoglobine glyquée, car le test couvrait une période de deux à trois mois ; elle me referait passer un examen sous trois mois. J'ai continué de mesurer ma glycémie, obtenant toujours des résultats dans la norme. Même lorsque j'ai commencé à m'autoriser une bière ou deux le vendredi soir, les résultats sont restés tout à fait normaux.

Au moment où j'ai passé l'examen suivant mesurant le taux d'hémoglobine glyquée, j'avais déjà perdu 10 kilos et 8 centimètres de tour de taille. J'avais dû acheter de nouveaux pantalons et jeans.

Le médecin eut du mal à croire les résultats du test de l'hémoglobine glyquée. Ils étaient normaux. Pourtant, elle m'encouragea encore à commencer à prendre un traitement médicamenteux et elle me prit un rendez-vous chez une nutritionniste. Le temps que je voie la nutritionniste, j'avais perdu plus de 20 kilos, j'avais resserré ma ceinture de trois

crans (j'avais perdu 13 centimètres de tour de taille), je me sentais fabuleusement bien et ma glycémie était toujours normale chaque fois que je la mesurais. Étrangement, la nutritionniste me dit que ma façon de m'alimenter était « déconseillée » et me recommanda de commencer chaque journée par un verre de jus d'orange (dont l'effet est celui d'une bombe de sucre) et de manger des féculents (environ le tiers d'une assiette) à chaque repas. Je n'arrivais pas à croire qu'une nutritionniste qui était assez jeune pour être fraîchement diplômée, me recommandait de manger précisément les aliments qui avaient failli me tuer ! Je lui parlai de ma perte de poids et de la diminution de mon tour de taille, lui expliquant que je devais régulièrement me rendre chez mon cordonnier pour qu'il fasse des trous supplémentaires dans ma ceinture. Cela la laissa indifférente et elle continua d'affirmer que ses conseils étaient les bons. Je les ignorai, Dieu merci, et continuai de perdre du poids et des centimètres de tour de taille. J'observai des changements incroyables : même mes pieds avaient meilleure allure – en fait, ils étaient moins potelés. Un an plus tard, je retournai passer un nouveau bilan de santé, avec 35 kilos et 23 centimètres de tour de taille en moins. À ce stade, j'appelais mon cordonnier par son prénom. Je ne faisais percer qu'un trou à la fois – c'était si agréable de savoir que, peu de temps après, je serais de retour pour qu'il en fasse un nouveau.

Plus de quatre ans se sont écoulés depuis mon diagnostic. Je n'ai jamais eu un mauvais examen sanguin, que ce soit avec l'appareil que j'utilise chez moi ou en faisant mesurer mon taux d'hémoglobine glyquée en laboratoire.

Peu de temps après que j'ai modifié mes habitudes alimentaires, j'ai commencé à avoir envie de faire de l'exercice. J'ai commencé par prendre le train pour aller travailler au lieu de la voiture. La marche de 15 minutes jusqu'à la gare était géniale et ne pas être coincé dans les embouteillages matin et soir eut un effet très bénéfique sur mon niveau de stress. Grâce au trajet quotidien, j'étais sûr de bouger un minimum. Quand j'ai commencé à réfléchir à mon mode de vie sédentaire, j'ai eu une sorte de choc : je ne marchais que quelques mètres pour aller jusqu'à ma voiture, puis à nouveau quelques mètres entre le parking et mon bureau, et c'était tout ! Aller dans un club de sport n'avait jamais été mon truc et je n'avais pas vraiment envie de consacrer du temps à ce genre de choses, mais depuis que je prenais le train, au lieu de rester assis pendant 45 minutes dans les embouteillages, je marchais pendant 15 minutes. J'ai commencé à écouter de la musique, des livres audio et des émissions de radio en marchant et, au bout de quelques mois, j'ai pris conscience que je faisais 30 minutes de marche pour me rendre dans une gare qui était sur une ligne différente. Cela n'ajoutait que 5 minutes à mon trajet, mais je marchais deux fois plus. Je me suis lancé et j'ai apprécié chaque pas, chaque jour, été comme hiver. C'était le changement de mes habitudes alimentaires qui avait provoqué ma perte de poids. L'exercice était un incroyable bonus et me permettait d'avoir un mode de vie plus sain.

Au cours des dernières années, j'avais remarqué que le milieu médical avait commencé à envisager une alimentation pauvre en glucides pour traiter le diabète de type 2, mais on semble encore partir du principe qu'une fois diagnostiquée,

une personne souffrant de la maladie doit automatiquement suivre un traitement médicamenteux (et doit continuer de consommer le tiers d'une assiette de féculents à chaque repas). J'ai été stupéfait de découvrir que plusieurs organisations caritatives dédiées au diabète étaient financées de façon significative par les sociétés pharmaceutiques qui fabriquaient les traitements médicamenteux pour lutter contre la maladie et par des entreprises agroalimentaires qui produisaient et vendaient des produits composés de MAUVAIS SUCRES. Aujourd'hui encore, les organisations caritatives britanniques dédaignent ceux qui souffrent de cette maladie et guérissent en changeant leur alimentation. Le fait qu'ils mentionnent un « apport recommandé en glucides », au lieu de faire la différence entre le bon sucre et le MAUVAIS SUCRE indique un manque total de compétence (au mieux) ou qu'ils sont inféodés à des influences extérieures (au pire).

Je dois la vie à mon médecin – si elle ne m'avait pas diagnostiqué un diabète de type 2, qui sait si j'aurais un jour décroché du sucre. Je dois également la vie à la personne qui a rédigé l'article que j'avais lu dans l'année qui a précédé mon diagnostic. J'ai passé des heures à essayer de rechercher l'article sur Internet, sans succès. Je dois aussi et surtout la vie à La Méthode simple d'Allen Carr. Arrêter de fumer a changé ma vie à tout jamais et appliquer le même principe au MAUVAIS SUCRE a rendu tout le processus consistant à perdre du poids et à retrouver la santé non seulement facile, mais incroyablement agréable et, plus important, durable.

La peur du processus

Il y a une autre peur qui pourrait nous empêcher de sortir vainqueurs de la lutte acharnée. Vous pouvez craindre que le processus même soit pénible. Si vous avez déjà eu des difficultés à éliminer le sucre auparavant en faisant appel à la volonté, vous en avez peut-être un souvenir éprouvant. C'est pour cela que la méthode fondée sur la volonté ne fonctionne pas. Comme je l'expliquerai dans le chapitre suivant, en réalité, cela rend l'arrêt plus difficile.

Oubliez donc vos précédentes tentatives et prenez conscience que vous avez échoué parce que vous avez employé la mauvaise méthode. Le fait que vous ayez trouvé impossible d'arrêter jusqu'à présent n'a aucune incidence avec votre envie d'arrêter. Elle n'a jamais disparu.

HUITIÈME INSTRUCTION : NE DOUTEZ JAMAIS DE VOTRE DÉCISION D'ARRÊTER

Votre désir de vaincre votre addiction au sucre est la raison pour laquelle vous lisez ce livre. Gardez cela à l'esprit en poursuivant votre lecture, pensez à tout ce que vous avons établi jusqu'ici et assurez-vous de le comprendre et l'accepter. Si l'une des instructions ne vous paraît pas claire, revenez en arrière et relisez le chapitre concerné jusqu'à ce que tout soit limpide. Il est nécessaire que vous suiviez les instructions, mais aussi que vous les compreniez et acceptiez.

Si vous suivez toutes les instructions, vous n'aurez plus envie de MAUVAIS SUCRE. Le désir d'arrêter l'emportera et les portes de la prison s'ouvriront.

Résumé

- Les personnes dépendantes sont constamment tiraillées dans deux directions opposées par la lutte acharnée engendrée par la peur.
- Succombez à la peur de l'échec et ce sera l'échec assuré.
- La peur de réussir est fondée sur des illusions.
- Supprimez le MAUVAIS SUCRE et toutes les peurs disparaîtront à leur tour.
- Ouvrez votre esprit à tous les bénéfices que vous allez obtenir.
- En arrêtant, il n'y a aucun traumatisme physique ou mental.
- Ne doutez jamais de votre décision d'arrêter. Vous n'avez rien à perdre.

Les sept grands mythes autour du sucre

(Il s'agit des mythes que nous nous racontons à propos du sucre)

« Il joue un rôle important dans les relations sociales. »

Cela signifie-t-il que si vous êtes seul(e) chez vous et qu'il y a du gâteau au chocolat dans le réfrigérateur, vous n'y toucherez pas ? En réalité, lorsque vous vous empiffrez avec quelqu'un d'autre, vous avez au moins l'impression d'avoir un complice. Vous vous sentez moins mal. Mais, d'une façon ou d'une autre, la culpabilité et le dégoût de vous-même vous hantent encore.

« Il m'apporte un regain d'énergie et c'est ma façon de me détendre et de décompresser. »

Voyez-vous la contradiction ridicule de ces deux affirmations ? En tant que personne accro au sucre, vous êtes incapable de vous détendre sans nourrir ce Petit Monstre. Ce n'est pas le sucre qui vous aide à vous détendre. C'est comme si vous portiez des chaussures trop petites pour le seul plaisir de les retirer.

Une des choses les plus tristes à propos du piège de l'addiction au sucre actuelle – et on peut dire la même chose du piège de la caféine – c'est que des enfants en excellente santé, sportifs, vifs et énergiques sont amenés à croire qu'ils doivent boire des « bombes de sucre » bourrées de caféine pour

pouvoir pratiquer un sport ou un simple loisir. En grandissant, ils se font même duper au point de boire de la caféine et des bombes de sucre en même temps que leurs premières expériences de consommation d'alcool.

Même une fois adulte, votre état naturel devrait être de vous sentir plein d'énergie. Si vous n'êtes pas malade, vous devriez avoir largement assez d'énergie pour apprécier tout ce que vous faites dans la vie. Si vous êtes réellement fatigué(e), alors votre organisme vous réclame du sommeil et du repos, et non du MAUVAIS SUCRE.

Avoir recours au MAUVAIS SUCRE pour se procurer de l'énergie revient à prendre un prêt sur salaire. Une injection rapide de cash (d'énergie) et vous êtes accro, avec intérêts, pour le reste de votre vie et il vous en faut toujours plus, jusqu'à ce que vous décidiez d'y remédier. La réalité, c'est que l'addiction au sucre vous épuise en permanence. Regardez n'importe quel individu ayant un problème avec le sucre. Il paraît toujours fatigué, à plat, sur les rotules. Le plus paradoxal, c'est que la seule chose qui l'empêche de revenir à son état précédent où il était vif et énergique est la seule chose qu'il pense nécessaire pour mener à bien ses activités au quotidien : le MAUVAIS SUCRE.

Pour les rares occasions où nous avons besoin d'un petit coup de pouce pour rester alerte à la fin d'une longue journée, il existe de nombreux stimulants naturels, sans danger, qui n'entraînent aucune dépendance et sont sains pour nous aider à tenir le coup. Cependant, si vous éliminez le MAUVAIS SUCRE de votre vie, vous n'en aurez plus besoin. Vous déborderez d'énergie.

« J'adore son odeur. »

Pourquoi pas, mais j'adore l'odeur d'un grand nombre de parfums et d'after-shaves et pourtant je n'ai aucune envie d'en boire !

« C'est réconfortant. »

C'est la plus grande fraude qui ait jamais existé. Quand un accro au MAUVAIS SUCRE est heureux, que fait-il ? Il mange du sucre. Quand un accro au MAUVAIS SUCRE est triste, que fait-il ? Il mange du sucre. En tant que dépendant, il est incapable de faire quoi que ce soit sans se ravitailler régulièrement pour se fournir la drogue à laquelle il est accro. Et quelle est la plus grande arnaque à propos de cet aliment « réconfortant » ? Il vous donne une très mauvaise image de vous-même : vous vous sentez coupable et honteux/honteuse. Cela n'a rien de réconfortant. Tout ce que vous faites, c'est alimenter le Petit Monstre.

« C'est mon petit plaisir ou ma récompense. »

Vous ne choisissez pas de consommer du MAUVAIS SUCRE. Si vous aviez le choix de le faire ou non, vous ne seriez pas en train de lire ce livre. En tant que personne dépendante au MAUVAIS SUCRE, vous êtes incapable de faire quoi que ce soit sans consommer du MAUVAIS SUCRE avant, pendant et après. Ce n'est ni un plaisir ni une récompense ; c'est simplement la dépendance à une drogue.

« J'aime le goût. »

Pourtant, vous pouvez manger une boîte de chocolats entière, y compris ceux que vous n'aimez pas. Soyez honnête : vous les dévorez parfois si vite que vous ne pouvez même pas prétendre les savourer. Pensez-vous réellement en apprécier le goût, ou simplement nourrir le Petit Monstre ? Si cela avait quoi que ce soit à voir avec le goût, pourquoi les engloutissez-vous ?

Pourquoi Mars ne fait-il pas de M&M's sans sucre ? Pour la même raison que les compagnies de tabac ne vendent pas de cigarettes sans nicotine : aucune de ces addictions n'a de rapport avec une saveur quelconque ; il s'agit juste de vous procurer votre dose.

« Le chocolat est meilleur que le sexe ! »

Si vous croyez vraiment cela, vous n'avez pas besoin d'arrêter le sucre, mais de trouver un nouveau partenaire... et vite !

Chapitre 10

La volonté

DANS CE CHAPITRE

- FAIRE LE CHOIX LE PLUS DIFFICILE • QUI MANQUE DE VOLONTÉ ? • UNE LUTTE SANS FIN • FRANCHIR LA LIGNE AVEC LA MÉTHODE SIMPLE • LES CRÂNEURS ET LES RÂLEURS

L'addiction nous fait nous sentir impuissants. Nous supposons que notre incapacité à arrêter est due à notre faiblesse de caractère. Mais le plus souvent, c'est exactement le contraire.

Combien de fois vous êtes-vous dit : « Oh, je suis simplement incapable de résister » ou quelque chose de cet ordre lorsqu'on vous présente un gâteau, des chocolats ou des biscuits ? Juste au moment où vous vous étiez promis d'être fort(e) et de ne pas céder à la tentation, vos belles résolutions s'envolent et vous vous surprenez à prendre du sucre. Si au moins vous aviez davantage de volonté !

On suppose que se défaire d'une addiction demande une volonté de fer en raison de la croyance très répandue selon laquelle le processus est difficile. Cette croyance est propagée non seulement par les industries qui fourguent leur poison, mais aussi par le corps médical qui passe son temps à tenter d'y remédier. Diriez-vous « Je ne peux pas résister » s'il était communément accepté qu'il est facile d'y résister ? Bien sûr que non.

La seule raison pour laquelle les gens ont du mal à arrêter est qu'ils emploient la mauvaise méthode. Et ils emploient la mauvaise méthode parce qu'ils croient qu'il est difficile d'arrêter.

Imaginez que vous soyez dans une cellule de prison et que quelqu'un vous dise que vous pouvez ouvrir la porte en poussant à un endroit précis, mais en ajoutant que la porte est extrêmement lourde et que vous allez devoir mobiliser toutes vos forces pour y parvenir.

Vous poussez à l'endroit indiqué et découvrez qu'en effet, c'est très difficile. Vous rassemblez toutes vos forces et poussez aussi fort que vous le pouvez. La porte bouge un peu, mais vous êtes à bout de forces et la porte se referme.

Vous en tirez deux conclusions :

1. Vous avez échoué parce que vous n'êtes pas assez fort(e).
2. Vous ne pourrez jamais vous évader.

C'est exactement ce qui se produit lorsque vous essayez d'arrêter en employant la méthode fondée sur la volonté.

À présent, imaginez que vous soyez dans cette cellule, voulant à tout prix vous échapper, mais pensant que vous n'avez pas la force nécessaire.

Un autre visiteur se présente et vous dit que vous avez poussé la porte du mauvais côté, là où se trouvent les charnières. Il vous dit que, si vous poussez de l'autre côté, la porte s'ouvrira facilement. Feriez-vous une nouvelle tentative ou continueriez-vous de penser que la seule façon de s'évader est celle qui est impossible ?

C'est la différence entre La Méthode simple et celle qui se fonde sur la volonté : l'une est efficace, l'autre ne l'est pas ; l'une est facile, l'autre est si difficile que cela la rend impossible.

La méthode fondée sur la volonté est vouée à l'échec

Ceux qui essaient d'arrêter avec la méthode fondée sur la volonté endurent un conflit intérieur permanent. D'un côté, votre cerveau rationnel sait que vous devriez cesser de manger du sucre car cela n'est pas bon pour votre santé, cela vous empêche d'être heureux/heureuse et vous donne une mauvaise image de vous-même. De l'autre côté, votre cerveau dépendant vous fait paniquer à l'idée d'être privé(e) de votre plaisir ou soutien.

Avec la méthode axée sur la volonté, vous essayez de vous concentrer sur toutes les raisons pour lesquelles vous devriez arrêter, tout en espérant pouvoir tenir assez longtemps sans consommer de MAUVAIS SUCRE pour que l'envie finisse par s'éteindre. Le problème, c'est que vous considérez encore le MAUVAIS SUCRE comme un plaisir ou un soutien et vous avez l'impression de faire un sacrifice.

Au début, vous pouvez être heureux/heureuse de ce sacrifice. Après tout, tout a un prix, n'est-ce pas ? Et si vous êtes assez motivé(e), cela vaut la peine d'en payer le prix.

Mais pendant combien de temps pourrez-vous continuer de payer ? Le problème avec le sacrifice, c'est qu'au bout d'un moment, vous commencez à ne plus le supporter. Vous êtes comme un enfant qui s'impose lui-même d'être privé de ses jouets.

Et vous n'avez plus le sentiment d'être en bonne santé mais celui d'être malheureux/malheureuse comme les pierres, ce qui vous donne envie de vous remonter le moral. Et comment ? Avec la seule chose que vous vous êtes juré de ne pas faire : VOUS CONSOMMEZ DU MAUVAIS SUCRE.

Maintenant, vous vous sentez très mal. Vous vous voyez comme un(e) raté(e) parce que vous n'avez pas pu résister à la tentation. Dans le même temps, le sucre ne vous a pas rendu(e) heureux/heureuse, il vous a seulement donné envie d'en consommer plus et votre croyance selon laquelle vous ne pouvez pas vous en passer a été renforcée. Ainsi, après avoir essayé d'arrêter avec la méthode de la volonté, vous êtes plus accro que jamais.

VOUS N'AVEZ BESOIN DE VOLONTÉ QU'EN CAS DE CONFLIT INTÉRIEUR

Les personnes dépendantes veulent arrêter parce qu'elles craignent les conséquences, tout en ayant peur de vivre sans leur petite béquille. L'une de ces peurs est rationnelle, l'autre ne l'est pas ; pourtant, lorsque vous êtes pris(e) au piège, elles sont toutes deux bien réelles.

Nous avons déjà commencé à percer à jour l'illusion qui vous incite à croire que vous faites un sacrifice en éliminant le MAUVAIS SUCRE de votre alimentation. Nous continuerons de réduire à néant l'illusion vous incitant à croire que vous consentirez à un sacrifice en éliminant le MAUVAIS SUCRE de votre alimentation. Pour ce faire, inutile de vous concentrer sur toutes les choses négatives dont vous souffrirez si vous n'arrêtez pas, mais reconnaissez tout ce que vous aurez à y gagner lorsque vous le ferez. À mesure que vous comprendrez qu'il n'y a absolument rien à craindre et tant à attendre d'une vie dépourvue de sucre, vous éliminerez le conflit intérieur et il vous sera facile de sortir vainqueur de la lutte acharnée.

EXCEPTIONS

Comme pour toutes les règles, il y a toujours des exceptions. Certains individus parviennent à arrêter de fumer, boire, trop manger et à se libérer d'autres addictions par leur seule volonté, mais ne s'en délivrent jamais réellement. Ils ne sont donc jamais réellement détendus et n'atteignent pas le bonheur que vous connaîtrez. Ils passent le reste de leur vie à croire qu'ils ont fait un sacrifice.

Manquez-vous vraiment de volonté ?

Vous pensez donc manquer de volonté parce que vous n'êtes pas parvenu à contrôler votre alimentation par le passé. C'est en général la façon dont la société considère les gens qui souffrent de troubles de l'alimentation : ils manquent de volonté. Et c'est également ainsi que se considèrent ceux qui souffrent de ce trouble. Ils partent du principe qu'ils ont échoué ; et non la méthode. Personne ne remet en question la méthode de la volonté, excepté La Méthode simple.

Si vous pensez encore que c'est à cause d'un manque de volonté que vous êtes toujours accro au MAUVAIS SUCRE, alors nous n'avez pas compris la nature du piège dans lequel vous vous trouvez. N'oubliez pas que le piège fonctionne à l'envers : il pousse le dépendant à désirer cela même qui le tourmente.

Peut-être pensez-vous manquer de volonté dans d'autres domaines. Peut-être que vous fumez, jouez ou buvez trop et que vous considérez cela comme une preuve supplémentaire de votre manque de volonté. Il y a un lien entre toutes les addictions, mais ce lien n'est pas qu'elles sont le signe

d'un manque de volonté. Au contraire, elles sont plus probablement une preuve de volonté. Elles ont en commun d'être des pièges créés par des informations trompeuses et des contre-vérités. Et l'une des plus grandes contrevérités, c'est qu'arrêter demande de la volonté.

IL FAUT BEAUCOUP DE VOLONTÉ POUR PERSISTER À FAIRE QUELQUE CHOSE QUI VA À L'ENCONTRE DE SON INSTINCT

Lorsque vous organisez votre vie pour pouvoir aller discrètement dans les magasins pour acheter des bonbons ou des gâteaux sans éveiller les soupçons ; quand vous vous levez tôt le matin ou veillez tard le soir pour pouvoir manger sans que personne ne vous observe ; quand vous renoncez aux passe-temps que vous appréciez auparavant... tous ces actes demandent beaucoup de volonté.

N'importe quelle personne vous ayant vu(e) essayer d'ouvrir la porte en poussant du côté des charnières, alors qu'on vous a dit qu'il serait plus facile d'appuyer sur la poignée, vous considérerait comme volontaire, et non le contraire.

Pensez à des gens que vous connaissez qui souffrent de troubles de l'alimentation. Manquent-ils de volonté ? Pensez à toutes les célébrités qui sont en surpoids : sont-elles parvenues là où elles en sont en renonçant facilement ? Les Premiers ministres, réalisateurs de films, capitaines d'industrie, stars de cinéma, et même les personnalités sportives ; la preuve de troubles alimentaires se voit à l'œil nu. Et le point commun entre toutes ces personnes est qu'elles sont parvenues là où elles en sont grâce à une grande détermination.

En d'autres termes, elles ont fait preuve d'une immense volonté. Alors pourquoi celle-ci échouerait-elle dans ce domaine précis ?

À présent, pensez à votre façon de réagir lorsque quelqu'un vous dit que vous devez changer vos habitudes et votre alimentation. Cela ne vous

donne-t-il pas envie de faire tout le contraire ? Ne qualifieriez-vous pas cela de volontaire ? En réalité, ce sont souvent les personnes qui sont les plus déterminées qui ont le plus de mal à arrêter en employant la méthode de la volonté car, lorsque la porte ne veut pas s'ouvrir, elles n'abandonnent pas pour une méthode plus facile et s'efforcent de continuer de pousser du côté des charnières jusqu'à épuisement. La plupart des gens qui lisent ce livre ont échoué de nombreuses fois lorsqu'ils ont tenté de contrôler leur alimentation. Pourtant, ils lisent ce livre, ce qui montre qu'ils n'ont jamais abandonné. C'est un signe de courage, de détermination et d'incroyable volonté. Ne vous sous-estimez pas. Ce n'est pas le manque de volonté qui vous a pris au piège : c'est simplement l'addiction au MAUVAIS SUCRE.

Imaginez que vous couriez un marathon avec des chaussures trop petites. C'est douloureux, mais vous êtes déterminé(e) à terminer la course, alors vous continuez à grand-peine. Plus vous avancez, plus c'est douloureux, mais vous savez que vous vous rapprochez de la ligne d'arrivée, donc la peur de l'échec augmente. Lorsque vous essayez d'arrêter avec la méthode de la volonté, la lutte ne finit jamais. Tant que vous croyez renoncer à quelque chose, vous vivrez toujours dans la douleur. Plus votre volonté est tenace, plus vous résisterez à l'agonie, et plus votre envie sera puissante. Lorsque vous finissez par céder, vous êtes convaincu(e) d'avoir été près de réussir et vous vous méprisez d'autant plus. Mais il y a une chose que vous ne comprenez pas :

AVEC LA MÉTHODE DE LA VOLONTÉ IL N'Y A PAS DE LIGNE D'ARRIVÉE

Franchir la ligne avec La Méthode simple

Avec La Méthode simple, vous franchissez la ligne d'arrivée dès que vous éliminez la peur et les illusions et que vous cessez de consommer du

MAUVAIS SUCRE. À ce moment-là, vous êtes libéré(e) de l'addiction. C'est aussi facile que cela. Inversement, vous ne parviendrez pas jusqu'à cette ligne si vous employez la méthode de la volonté et vous forcez de souffrir.

Les individus dépendants se donnent beaucoup de mal pour obtenir leur dose, qu'il s'agisse de nicotine, du jeu, des achats compulsifs, de l'héroïne, du MAUVAIS SUCRE, etc. Essayez de les arrêter et voyez combien ils sont déterminés. L'approche frontale ne fonctionnera pas, cela ne fera que renforcer leur addiction, parce que :

1. Cela leur donne l'impression d'être stupides et ils ont peur du mal qu'ils se font.
2. Cela crée un sentiment de panique : Comment vais-je le supporter ? À quoi ressemblera ma vie lorsque j'aurai arrêté ? Comment vais-je survivre ? Ce qui entraîne la peur et une sensation de privation, que la personne dépendante soulagera comme elle en a l'habitude : en retombant dans le piège.

C'est la peur qui les maintient pris au piège. La peur de ce qui se passera s'ils continuent, contre la peur de ce qu'il adviendra s'ils arrêtent.

Lorsque vous échouez avec la méthode de la volonté, c'est encore plus difficile d'essayer à nouveau, parce que vous avez renforcé la croyance selon laquelle votre problème est insoluble. Si vous avez essayé la méthode de la volonté et échoué, vous vous rappelez peut-être avoir éprouvé un immense sentiment de soulagement au moment où vous avez cédé et vous êtes gavé de chocolat ou avez fait un festin. Il est important de comprendre que ce soulagement n'était rien de plus que la fin temporaire d'une douleur auto-infligée. Vous ne vous êtes pas dit : « Dieu merci, je suis retombé(e) dans le piège. » Cela n'est pas un plaisir. En fait, cela s'accompagne d'un sentiment d'échec, d'appréhension, de culpabilité et de déception.

Cette première dose après avoir essayé d'arrêter n'a rien d'agréable, en dépit de ce que les autres pourraient vous dire. Ils confondent le plaisir et le soulagement de mettre un terme à une période de grande insatisfaction. Cela n'est rien de plus que le soulagement que vous éprouvez en retirant des chaussures trop petites. Porteriez-vous des chaussures trop petites pour le seul plaisir de les enlever ?

Les crâneurs et les râleurs

Lorsque d'autres personnes essaient d'arrêter avec la méthode de la volonté, cela peut avoir un effet néfaste sur votre propre désir d'arrêter. Elles entrent dans deux catégories : « les crâneurs » qui passent leur temps à se vanter des sacrifices qu'ils font et « les râleurs » qui ne peuvent s'empêcher de se plaindre. Les deux camps renforcent l'idée fautive selon laquelle il serait difficile d'arrêter et que cela demande beaucoup de volonté et de sacrifices.

NEUVIÈME INSTRUCTION : IGNOREZ LES CONSEILS DE CEUX QUI PRÉTENDENT AVOIR ARRÊTÉ AVEC LA MÉTHODE DE LA VOLONTÉ

La merveilleuse vérité, c'est qu'il n'y a aucun sacrifice à faire. Vous ne « renoncez » à rien. Vous n'aurez besoin de volonté que si vous êtes confronté à un conflit intérieur. Enlevez la peur de ressentir la privation et il n'y a plus rien contre quoi lutter. C'est facile.

Les gens qui arrêtent avec la méthode de la volonté sont toujours en train d'attendre : ils attendent le moment où ils n'auront plus le sentiment

de se priver et par conséquent où ils n'auront plus besoin de faire appel à leur volonté. Ce moment n'arrive jamais. Ils peuvent pousser la porte suffisamment pour voir la lumière et sentir le souffle frais de la liberté, mais ils ne s'échappent jamais réellement, quoi qu'ils puissent vous dire. Regardons les choses en face, si vous vous étiez donné autant de mal, admettriez-vous que vous avez échoué ?

Il n'y a rien à attendre. Le bonheur commence dès l'instant où vous avez percé à jour les illusions qui vous ont conduit(e) dans le piège, que vous vous libérez de la peur et cessez de consommer du MAUVAIS SUCRE. Vous éprouverez un sentiment d'excitation et d'allégresse.

Je parle volontairement de MAUVAIS SUCRE tout au long de ce livre. Mais ne pensez pas que je suis en train de m'en excuser. Le lavage de cerveau que vous avez subi pendant toute votre vie vous a induit(e) en erreur. Lorsque vous pensez au sucre, cela évoque pour vous les bonbons, chocolats, gâteaux, pâtisseries, desserts, etc. Vous est-il déjà venu à l'esprit qu'un produit aussi banal que le pain pouvait être à l'origine de problèmes graves ? Peut-être. Et les pâtes, le riz et les pommes de terre ? Avez-vous déjà pensé qu'en continuant à manger ces « aliments », vous entreteniez votre addiction au MAUVAIS SUCRE, ce qui rend presque impossible de vous abstenir des aliments sucrés plus faciles à identifier que vous avez toujours considérés comme votre seul ennemi ?

Si vous avez suivi toutes les instructions et compris que les croyances qui vous maintenaient pris dans le piège du sucre étaient fausses et illusoire, que vous n'avez besoin d'aucune volonté pour résister à la tentation du MAUVAIS SUCRE parce qu'il n'y a aucune tentation et qu'il n'y a rien à craindre parce que la vie sans MAUVAIS SUCRE sera incroyablement meilleure qu'elle ne l'est à l'heure actuelle. Ainsi, vous devriez déjà éprouver un sentiment d'allégresse et d'excitation. Vous avez fait un grand pas vers la résolution de votre problème avec l'alimentation.

Vous pouvez recommencer à vivre, sachant que vous n'êtes plus l'esclave du sucre. Vous contrôlez la situation et serez bientôt libre.

Il n'y a plus qu'un seul obstacle qui pourrait vous empêcher d'éprouver ce sentiment d'allégresse. Tous ceux qui tentent d'arrêter avec la méthode de la volonté ne concluent pas qu'ils manquent de volonté. Au lieu de rechercher les véritables raisons pour lesquelles ils restent dépendants, ils décident d'expliquer cela par un autre aspect de leur personnalité sur lequel ils n'ont aucun contrôle. Lorsqu'ils sont à court d'explications, il y a une théorie qui leur fournit l'excuse dont ils ont besoin pour rester dans le piège : la soi-disant « personnalité addictive ».

Résumé

- Il n'est difficile d'arrêter que si vous employez la mauvaise méthode.
- L'addiction n'est pas le symptôme d'un manque de volonté. C'est souvent tout le contraire.
- Avec la méthode de la volonté, vous n'atteignez jamais la ligne d'arrivée.
- Les gens qui se vantent ou se plaignent en arrêtant avec la méthode de la volonté croient encore qu'ils font un sacrifice.
- Avec La Méthode simple, vous franchissez la ligne d'arrivée dès l'instant où vous neutralisez le lavage de cerveau et supprimez le sucre.

Chapitre 11

La personnalité addictive

DANS CE CHAPITRE

- UNE BONNE EXCUSE • POURQUOI CERTAINES PERSONNES SEMBLANT PRÉDISPOSÉES • UNE RACE À PART • LA PREUVE DE L'HISTOIRE • L'EFFET ET NON LA CAUSE • LES MONSTRES QUE L'ON PORTE EN SOI • L'ACCEPTATION

La théorie de la personnalité addictive découle d'une situation que l'on observe sous un angle biaisé. Les traits de caractère partagés par les personnes dépendantes ne sont pas la cause de leur addiction mais la conséquence.

En tant qu'individu aux prises avec sa façon de s'alimenter, vous savez combien le problème peut laisser perplexe et qu'on se sent vite ridicule. Vous ne comprenez pas pourquoi vous pouvez appliquer votre volonté à d'autres aspects de votre vie, mais que, lorsqu'il est question de manger, vous vous sentez faible et impuissant. Tant que vous ne comprendrez pas

que la nature du piège dans lequel vous vous trouvez n'a rien à voir avec la volonté, il est naturel que vous supposiez que le problème vient de vous. Par conséquent, vous vous inventez des excuses pour expliquer votre état dépourvu de toute logique.

« On ne vit qu'une fois – il faut bien qu'on se fasse plaisir. »

« Ce n'est que de la nourriture – ce n'est pas comme si j'étais accro à l'héroïne. »

« Je pourrai toujours m'en passer – mais pas maintenant. »

Nous voyons tous l'absurdité de ces excuses, mais lorsque vous croyez encore que le sucre vous apporte une sorte de plaisir ou un soutien, vous êtes prêt(e) à vous raccrocher à tout ce qui vous permet de continuer d'en consommer en dépit de toutes les bonnes raisons que vous avez d'arrêter. Même les personnes à qui on dit que leur problème est la dépendance ont une excuse toute prête :

« J'ai une personnalité addictive. »

La théorie de la personnalité addictive est une bénédiction pour les dépendants qui refusent d'ouvrir leur esprit à la possibilité qu'il existe un remède simple. Ainsi, ils ferment les yeux sur leur peur de réussir en n'essayant même pas d'arrêter.

Et cela leur permet de se plaindre au lieu de se mépriser, tandis qu'ils continuent de glisser de plus en plus profondément dans le piège. Comme il est tragique de croire que vous êtes né avec une prédisposition à l'autodestruction !

Leur raisonnement est le suivant : certaines personnes ont un patrimoine génétique qui les prédisposerait à l'addiction. Cette théorie a été appuyée par de soi-disant « experts » qui ont si souvent employé le terme de « personnalité addictive » qu'il est facile de croire à tort qu'il s'agit d'une pathologie établie.

Ce n'est pas le cas. Ce n'est rien de plus qu'une théorie, principalement fondée sur le taux élevé d'addictions multiples chez un même individu,

dans certaines familles – par exemple, des personnes ayant une dépendance à la cigarette et à l’alcool ou des héroïnomanes qui fument et ont beaucoup de dettes ou des alcooliques dont les parents étaient également alcooliques.

Vous connaissez sans doute des gens qui correspondent à la description de l’addiction multiple. Peut-être vous-même. Fumer, boire, jouer, trop manger – cela semble correspondre à beaucoup de gens, non ?

En fait, toutes ces addictions sont provoquées par la même chose, mais cela n’a rien à voir avec la personnalité ou l’héritage génétique. C’est simplement la croyance erronée selon laquelle ce à quoi vous êtes accro vous apporte un véritable plaisir ou soutien.

Prendre à tort le Grand Monstre pour de la personnalité

En dépit du fait que des millions de gens souffrent du même problème, l’addiction est une affection solitaire. Les dépendants se referment sur eux-mêmes et parviennent à se convaincre qu’ils souffrent d’un problème qui leur est propre.

La théorie de la personnalité addictive ou des gènes peut être renforcée par des tentatives d’arrêt avec la méthode de la volonté qui ont échoué. Si vous consacrez toute votre énergie à quelque chose et que vous échouez, il est naturel de supposer que c’est un problème que vous n’avez pas le pouvoir de résoudre. De même, les gens qui ont arrêté en employant la méthode de la volonté (les crâneurs et les râleurs) donnent eux aussi du poids à cette théorie. S’ils peuvent rester abstinents pendant des années, mais qu’ils ont encore envie de leur petite béquille, il doit y avoir une faille dans leur caractère qui essaie de les faire replonger ?

Mais il y a une autre explication : ils sont toujours dans l’illusion et croient encore que le MAUVAIS SUCRE leur apporte du plaisir ou un soutien.

Un peu plus tôt, nous vous avons présenté le Petit Monstre et le Grand Monstre. Le Petit Monstre est l'addiction ; le léger sentiment de vide et d'inconfort que vous éprouvez lorsque le MAUVAIS SUCRE quitte votre organisme. Le Grand Monstre est la croyance que les aliments contenant du MAUVAIS SUCRE sont agréables, gratifiants et bénéfiques et que la sensation que vous éprouvez lorsque vous soulagez temporairement le manque en mangeant ou buvant davantage de MAUVAIS SUCRE est un véritable apaisement ou plaisir. Plus vous luttez longtemps contre le sentiment de privation, plus celui-ci semble pénible, et plus le soulagement et le plaisir semblent importants lorsque vous finissez par céder. La méthode de la volonté se préoccupe uniquement de tuer le Petit Monstre. Nous pensons que si nous parvenons à nous passer de la drogue pendant assez longtemps, elle s'éliminera totalement de l'organisme et toute envie de la consommer disparaîtra. La méthode de la volonté ignore le Grand Monstre et le renforce en encourageant la croyance que vous faites un sacrifice.

Ce n'est pas le Petit Monstre seul qui éveille le Grand Monstre, toutes sortes de choses peuvent le déclencher : un traumatisme, une sortie, une odeur, une image... tant que vous permettrez au Grand Monstre de rester en vie dans votre esprit, vous serez vulnérable à un sentiment de privation et à l'envie de MAUVAIS SUCRE. Les crâneurs et les râleurs tuent le Petit Monstre quelques jours après l'arrêt mais ils ne tuent jamais le Grand Monstre.

**LA SOI-DISANT PERSONNALITÉ ADDICTIVE
N'EST RIEN
DE PLUS QUE LE GRAND MONSTRE EN LIBERTÉ**

Tuer le Grand Monstre est facile, à condition que vous gardiez l'esprit ouvert. Si vous vous raccrochez à l'excuse que vous avez une personnalité

addictive ou que c'est génétique, cela signifie que vous n'avez pas l'esprit ouvert et vous risquez de vous condamner à une vie d'esclavage.

Même si la personnalité addictive ou l'héritage génétique existaient et que vous en étiez victime, La Méthode simple parviendrait malgré tout à vous libérer car l'addiction est facile à rompre tant que vous éliminez le lavage de cerveau : le Grand Monstre.

Remplir un vide

Ainsi, pourquoi certaines personnes s'enfoncent-elles plus profondément dans le piège que d'autres ? Pourquoi une personne peut manger un chocolat de temps en temps, tandis qu'une autre mangera la boîte entière d'un seul coup ? Cela n'indiquerait-il pas que l'une a une personnalité plus sujette à l'addiction que l'autre ?

Cela révèle en effet une différence, mais elle se situe au niveau de leur conditionnement et non de leur héritage génétique. Nous sommes conditionnés par toutes sortes de choses : l'éducation, la pression sociale, le revenu, les opportunités. Dès le moment de notre naissance, nous sommes en proie à un sentiment de vide, qui est comblé par l'affection et l'amour de nos parents. À mesure que nous grandissons et prenons conscience des défauts de nos parents et des histoires à dormir debout qu'ils nous ont racontées, le vide s'ouvre de nouveau et nous essayons de le remplir avec d'autres choses : héros, amis, statut social. Nous devenons prédisposés au tabagisme, à l'alcoolisme, à la suralimentation et autres addictions.

Pour certaines personnes, le vide est plus grand que pour d'autres en raison de leur éducation, de l'environnement dans lequel elles vivent et d'une foule d'autres facteurs.

De tels facteurs détermineront la quantité de nourriture que nous mangeons et la fréquence à laquelle nous le faisons, ainsi que les restrictions auxquelles nous sommes soumis. Certaines personnes ne

mangent qu'un paquet de biscuits par semaine parce qu'elles n'ont pas les moyens d'en acheter davantage. Certains sont autorisés à manger sur leur lieu de travail, d'autres pas. Mais si toutes ces restrictions disparaissaient, nous aurions tous tendance à consommer davantage de MAUVAIS SUCRE, et non moins, car c'est ainsi que fonctionne l'addiction.

Les gens qui tombent plus profondément dans le piège sont ceux qui ont davantage d'occasions de le faire, plus d'argent et un désir plus impérieux en raison de la façon dont ils ont été conditionnés. Vous les considérez peut-être comme des cas désespérés. La Méthode simple a vu un nombre incalculable de « cas désespérés » être libérés du piège, simplement en neutralisant le lavage de cerveau et en les aidant à prendre conscience que leur petite béquille est en réalité leur plus grand ennemi.

Tout comme vous avez remarqué que certains tombent plus profondément dans le piège que d'autres, vous avez dû aussi observer que d'autres ne tombent pas du tout dans le piège – les chanceux qui sont heureux de refuser lorsqu'on leur met des chocolats sous le nez – et qu'ils semblent ne pas être faits comme nous.

Vous vous sentez bien plus à l'aise avec ceux qui sont dépendants, comme vous, et vous semblez partager des traits de caractère : un tempérament instable, qui passe de l'exubérance à l'abattement, une tendance à l'excès, une grande vulnérabilité au stress, un caractère fuyant, une tendance à l'anxiété et à l'insécurité. Cela n'indique-t-il pas qu'il y a un trait de personnalité en commun qui est à l'origine de votre trouble de l'alimentation ?

Rappelez-vous ce que vous avez appris dans le chapitre 5 : la différence entre un dépendant au MAUVAIS SUCRE et un non-dépendant est que ce dernier n'a aucune envie de consommer des aliments à base de MAUVAIS SUCRE.

L'ENVIE DE MANGER DU MAUVAIS SUCRE EST CAUSÉE

PAR LA CONSOMMATION DE MAUVAIS SUCRE

La raison pour laquelle ceux qui ont un trouble de l'alimentation se sentent plus à l'aise en compagnie de gens aussi accros qu'eux n'est pas qu'ils sont plus décontractés ou amusants. Au contraire, c'est parce qu'ils sont dans la même galère que vous et que, ainsi, ils ne remettront pas en question votre addiction. Tous les dépendants savent que ce qu'ils font est stupide et autodestructeur. Si vous êtes entouré de gens qui font la même chose que vous, vous vous sentez un peu moins bête.

La bonne nouvelle, c'est qu'une fois que vous êtes libéré(e) de votre addiction au MAUVAIS SUCRE, vous êtes aussi libéré(e) de l'effet néfaste qu'elle a sur votre caractère, votre personnalité, votre estime de vous-même et, évidemment, sur votre santé. Il vous suffit de comprendre que vous n'êtes pas devenu(e) accro au sucre parce que vous avez une personnalité addictive ou à cause de votre patrimoine génétique.

L'addiction vous dupe en vous faisant croire que vous êtes accro au sucre et que vous souffrez d'une faiblesse de caractère ou d'un patrimoine génétique qui vous y prédispose. Elle fausse votre perception et maintient ainsi son emprise sur vous.

LA PREUVE PAR L'HISTOIRE

S'il existait un gène qui prédisposait les gens à l'addiction, on pourrait s'attendre à ce que le nombre de gens dépendants à travers le monde soit resté assez stable tout au long de l'Histoire. Pourtant, il n'en est rien. Prenons l'exemple du tabagisme. Dans les années 1940 au Royaume-Uni, plus de 80 % de la population masculine adulte était dépendante à la nicotine. Aujourd'hui, ce chiffre est inférieur à 25 %. L'Europe occidentale et l'Amérique du Nord ont suivi la même tendance. Doit-on en conclure que la proportion des gens ayant une personnalité addictive a diminué de 55 % en à peine plus d'un demi-siècle ?

Dans le même temps, en Asie, le nombre de fumeurs s'est considérablement accru. Quelle anomalie génétique complexe augmente et diminue si rapidement, et semble même migrer d'un continent à un autre ?

Connaissez votre ennemi

Vous avez peut-être le sentiment de devoir remporter une bataille – contre les deux monstres. Mais si vous comprenez le mode de fonctionnement du Petit Monstre et du Grand Monstre et de quelle façon ils vous ont manipulé(e) pendant toute votre vie, il vous sera facile de les vaincre.

Le Petit Monstre a été créé la première fois que l'on vous a donné du MAUVAIS SUCRE – par conséquent, avant même que vous soyez capable de formuler une pensée consciente. De même, vous avez aussi été victime

du Grand Monstre. Vous avez subi un lavage de cerveau qui vous a fait croire à tort que le MAUVAIS SUCRE était un plaisir ou une récompense par les gens qui avaient le plus d'influence sur vous et, paradoxalement, qui vous aimaient le plus : vos parents. Pas étonnant que vous ayez cru que le MAUVAIS SUCRE était bon ! Le Petit Monstre se nourrit d'aliments et de boissons contenant du MAUVAIS SUCRE et, lorsque vous ne lui donnez pas ce qu'il veut, il commence à se plaindre. Cette sensation est à peine perceptible, comme une légère démangeaison, mais elle agit comme un élément déclencheur. Elle réveille le Grand Monstre.

Le Grand Monstre n'intervient pas au niveau physique mais psychologique. Il est créé par le lavage de cerveau qui vous a incité(e) à croire que le MAUVAIS SUCRE vous apportait du plaisir ou un soutien. Il interprète la plainte du Petit Monstre comme « J'ai besoin de sucre ». Essayer de faire plaisir au Grand Monstre signifie essayer de satisfaire une envie irrésistible en faisant précisément ce qui est à l'origine de cette envie.

Chaque fois que vous consommez du MAUVAIS SUCRE, cela calme le Grand Monstre de façon temporaire, créant l'illusion que le MAUVAIS SUCRE vous a détendu(e) et rendu(e) heureux/heureuse.

En fait, il vous a fait passer d'un état d'agitation et de souffrance à un état où vous vous sentez « normal(e) ». « Normal » étant la façon dont se sent quelqu'un qui n'est pas manipulé par le MAUVAIS SUCRE se sent tout le temps. C'est un état de satisfaction naturelle. Mais en tant que personne accro au MAUVAIS SUCRE, vous croyez avoir besoin de MAUVAIS SUCRE encore et encore, simplement pour vous sentir « normal(e) ».

En réalité, vous n'atteignez jamais l'état de réelle satisfaction. Reportez-vous au schéma du chapitre 4. Chaque fois que vous apportez un stimulant à votre organisme, il développe une tolérance à l'encontre de celui-ci. Donc, chaque fois que vous consommez du sucre, vous devez en consommer davantage pour avoir le même coup de fouet, et chaque fois que

vous cessez d'en prendre, vous vous enfoncez davantage. Plus vous tentez de satisfaire le Petit Monstre avec du sucre, plus votre sentiment de bien-être diminue et plus vous êtes dépendant du stimulant.

C'est pourquoi la consommation de MAUVAIS SUCRE ne vous satisfait jamais réellement.

Le Grand Monstre vous dit que le MAUVAIS SUCRE est la seule chose qui puisse combler le vide. Cependant, le MAUVAIS SUCRE crée un vide qui a un triple effet négatif : une baisse de forme physique, un besoin psychologique et le calvaire de la dépendance. Ce triple effet négatif devient votre nouvelle idée de la normalité.

Tandis que le Petit Monstre est à peine perceptible, le Grand Monstre peut vous rendre vraiment malheureux/malheureuse. Lorsqu'il s'éveille, il remplit votre esprit d'idées de privation, qui créent une envie irrésistible. Cela, ajouté à la désinformation dont on vous a abreuvé(e) à propos du MAUVAIS SUCRE qui serait une source de plaisir, vous pousse à vous procurer une nouvelle « dose ». Le seul « plaisir » que vous obtenez est le léger soulagement des symptômes du manque et la fin de l'insatisfaction et du déplaisir créés par la croyance selon laquelle le MAUVAIS SUCRE apporterait une sorte de plaisir ou un bénéfice.

L'acceptation

L'addiction au sucre n'a rien à voir avec votre personnalité et tout à voir avec le lavage de cerveau que vous subissez depuis votre naissance. L'envie n'est rien de plus que le désir de se sentir comme les non-dépendants, mais l'idée de ne plus être dépendant est effrayante si vous croyez que le MAUVAIS SUCRE vous apporte du plaisir ou un soutien. Ce conflit vous laisse impuissant(e) et désorienté(e). Vous voudriez simplement maîtriser la situation et vous prendre en main.

Mais le désespoir d'être pris au piège incite les dépendants à essayer d'occulter le problème et prétendre qu'il n'existe pas. Ils se mentent sur leur état et en rient avec les autres dépendants mais, au fond d'eux, ils savent qu'il n'y a pas matière à rire. Vous êtes dans une situation atroce et si vous pouviez y mettre un terme par un coup de baguette magique, vous n'hésiteriez pas un seul instant.

Il est temps de vous libérer de la prison. Sortez la tête du sable et voyez la situation telle qu'elle est réellement. La merveilleuse vérité, c'est que vous n'avez pas besoin d'une baguette magique, mais vous avez entre les mains quelque chose qui est presque aussi efficace pour remédier à une addiction : La Méthode simple.

**DIXIÈME INSTRUCTION : IGNOREZ
TOUS LES CONSEILS ET INFLUENCES
QUI SONT EN CONTRADICTION AVEC
LA MÉTHODE SIMPLE**

Vous avez déjà fait un grand pas. Vous avez surmonté le déni et accepté que vous aviez un problème lié au MAUVAIS SUCRE. Vous avez également pris des mesures pour tenter de résoudre le problème. C'est un grand pas supplémentaire. Maintenant, tout ce que vous avez à faire est de tuer le Grand Monstre. Une fois que le Grand Monstre sera mort, il vous sera facile de cesser de nourrir le Petit Monstre et il périra très rapidement.

La merveilleuse nouvelle, c'est que vous avez déjà commencé à tuer le Grand Monstre et que vous comprenez que pour l'achever une fois pour toutes, vous devez percer à jour l'illusion de plaisir. Celle-ci est créée par le lavage de cerveau, qu'à aucun moment de notre vie nous ne remettons en cause. Nous subissons un lavage de cerveau de la part de nos parents, amis et modèles, l'industrie agroalimentaire, le corps médical, les gouvernements

et autres soi-disant « experts » – qui ont eux aussi subi un lavage de cerveau par leurs propres sources d'influence. Certains d'entre nous le subissent de façon plus intense que d'autres, mais tous les dépendants au MAUVAIS SUCRE sont dans le même piège et il n'y a qu'une seule sortie, qui est la même pour tous :

**NEUTRALISER LE LAVAGE DE CERVEAU ET
CESSER
DE CONSOMMER DU MAUVAIS SUCRE !**

À ce stade, beaucoup de gens disent comprendre parfaitement tout ce que j'ai dit et sont pressés d'arriver à la fin, mais il n'est pas rare qu'ils aient conservé des croyances sur les aspects agréables du MAUVAIS SUCRE. Tant que vous resterez victime de l'illusion de plaisir, vous serez encore susceptible d'éprouver un sentiment de privation. Il est donc essentiel que nous nous assurions que vous acceptiez l'idée qu'il n'y a aucun plaisir et que vous commenciez à faire confiance à votre instinct.

Résumé

- La théorie du gène de la personnalité addictive donne à la personne dépendante une excuse pour éviter de s'échapper.
- Les traits de personnalité partagés par les dépendants sont la conséquence de leur addiction et non sa cause.
- Lorsque vous percez à jour l'illusion de plaisir, vous n'avez plus besoin de vous trouver des excuses.
- Tuez le Grand Monstre et le Petit Monstre le suivra rapidement dans la tombe.

Chapitre 12

Percer à jour l'illusion

DANS CE CHAPITRE

- FAITES CONFIANCE À VOS SENS • UNE MARGE D'ERREUR • LE MYTHE DE LA VARIÉTÉ • QUAND FAUT-IL MANGER ? • QUAND FAUT-IL ARRÊTER DE MANGER ? • LA FAUSSE SENSATION DE FAIM

Il suffit d'observer des millions d'années d'évolution pour voir que la façon dont nous sommes actuellement conditionnés à manger est contre nature.

Le garde-manger de la Nature est incroyablement complexe. Ce qui est un aliment pour une espèce est un poison pour une autre. La Nature nous offre un menu très varié pour nourrir toutes les espèces et assurer que la compétition pour la nourriture ne soit pas trop féroce. Ainsi, comment chaque espèce sait-elle quels aliments manger et ceux qu'elle doit éviter ?

Observez un animal qui s'approche de la nourriture et la réponse devient évidente. Tout d'abord, il la voit et s'en approche avec précaution.

Il commence par la renifler, avant d'y toucher avec circonspection. Enfin, si sa vue, son odorat et son toucher sont satisfaits, il goûte la nourriture. En d'autres termes, il se sert de ses sens.

La vue, le toucher, l'odorat et le goût sont tout ce dont l'animal a besoin pour faire la distinction entre un aliment et un poison ; l'esprit ne joue aucun rôle. C'est un système ingénieux qui fonctionne à merveille. Alors pourquoi ne serait-il pas efficace pour nous ?

À ce stade, vous devriez commencer à accepter que la Nature nous a pourvus des mêmes capacités. Nous avons un mouvement de recul si quelque chose a l'aspect, l'odeur ou le goût du poison. Prenons l'exemple du café. Un enfant trouvera le goût du café répugnant. Ce n'est qu'en vous forçant à vous immuniser contre le produit que vous développez un « goût » pour celui-ci. Comme vous le savez à présent, c'est en réalité une *perte* de goût qui vous permet de continuer d'en boire. Il en va de même pour l'alcool et les cigarettes. La plupart d'entre nous étions trop jeunes lorsque nous avons consommé du sucre pour la première fois pour nous souvenir de notre réaction, mais les gens qui ne sont pas accros au sucre éprouvent une sensation de dégoût lorsque quelque chose est trop sucré. Le MAUVAIS SUCRE essaie d'imiter la saveur des fruits frais et nutritifs. À l'origine, c'est la seule raison pour laquelle nous sommes légèrement attirés par celui-ci.

La seule raison pour laquelle nous continuons de consommer ces poisons est que nous avons subi un lavage de cerveau qui nous a incités à le considérer comme un plaisir et nous a ainsi rendus accros. Ce ne sont pas nos sens que nous essayons de satisfaire ; c'est le Petit Monstre. Supprimez le lavage de cerveau et la vérité apparaît clairement :

**LES ALIMENTS LES PLUS SAVOUREUX
SONT CEUX QUI SONT LES MEILLEURS
POUR VOTRE SANTÉ**

Vous n'avez pas besoin d'étiquettes ni de dates de limite de consommation pour savoir quand une pomme est devenue un poison. Sa peau brune et ridée et l'aspect spongieux sont tous les signes dont vous avez besoin.

L'instinct est le résultat de millions d'années de logique naturelle et il représente votre meilleure source de connaissances. Avec un système aussi ingénieux à votre disposition, **POURQUOI FERIEZ-VOUS AUTRE CHOSE QUE DE FAIRE CONFIANCE À VOS SENS ?**

C'est ce que font les animaux et ils n'ont pas les troubles de l'alimentation qu'ont les humains. Nous permettons à notre esprit de passer outre notre instinct lorsque nous pensons qu'un argument intellectuel a évidemment plus de poids. Vous devriez maintenant être en mesure de comprendre que la véritable logique est en accord parfait avec votre instinct. Votre corps n'a pas été créé par l'intelligence humaine ; il a été créé par la Nature et c'est celle-ci qui fait autorité quant à savoir ce qui est bon pour lui. Lorsque vous parvenez à voir la simple vérité selon laquelle les aliments qui sont bons pour votre santé sont aussi ceux qui sont les plus savoureux, vous supprimez la peur de réussir et le conflit qui est à l'origine de la lutte acharnée.

VOTRE SECONDE LIGNE DE DÉFENSE

S'il vous arrivait d'avaler un aliment empoisonné, votre seconde ligne de défense prendrait le relais. Vous seriez malade. Votre système digestif s'efforcerait d'expulser le poison et vous jureriez de ne plus jamais commettre la même erreur. Combien de fois avez-vous entendu quelqu'un qui avait abusé de l'alcool dire : « Je ne boirai plus jamais » ? C'est un autre moyen de défense : la programmation par l'expérience. Une fois que vous avez été empoisonné(e) par une substance, votre organisme tout entier fait tout ce qui est en son pouvoir pour vous dissuader de la consommer à nouveau.

Une marge d'erreur

Dans le chapitre 8, nous avons établi la liste des aliments que vous êtes destiné(e) à apprécier sous leur forme naturelle :

- Les fruits
- Les légumes
- Les noix et les graines

Selon le dessein de la Nature, ce sont aussi les aliments qui sont les meilleurs pour notre santé. Vous vous dites peut-être : « Si je dois limiter mon alimentation aux fruits, légumes, noix et graines, je ne suis pas sûr(e)

de vouloir suivre cette méthode. » Rassurez-vous, nous ne sommes pas en train de vous dire de ne rien manger d'autre.

L'objectif de ce livre est de vous aider à prendre du plaisir à manger et d'être plus heureux/heureuse. Il ne s'agit pas d'un régime ; il n'est pas destiné à vous imposer des restrictions. Les fruits, légumes, graines et noix sont nos aliments principaux et vous devriez en faire la base de votre ration alimentaire, mais la nature nous a donné des aliments secondaires, une sorte de marge d'erreur, qui nous apportent également les nutriments dont nous avons besoin, mais de façon moins efficace. Demandez-vous quels sont les aliments secondaires qui satisfont vos sens tandis que vous les mangez. Vous remarquerez vite que notre instinct nous ramène de préférence aux aliments principaux, au détriment de tout le reste.

Regardez-les, sentez-les. Les mangeriez-vous crus ? Si c'est le cas, il y a de bonnes chances que ce soient des aliments naturels et sains. Dans le cas contraire, vous devez identifier s'il s'agit d'aliments secondaires ou de poisons. Plus un aliment est transformé, plus il a de risques d'être un poison, c'est-à-dire de contenir du MAUVAIS SUCRE. Presque tous les plats préparés regorgent de MAUVAIS SUCRE. La liste des ingrédients pourra vous le confirmer, ainsi que le degré de transformation que le plat subit avant d'arriver dans votre assiette.

Vous devez vous demander ce qu'il en est de la viande. Et même s'il ne fait aucun doute que l'espèce humaine peut survivre en parfaite santé en suivant un régime cru végétarien, si vous voulez continuer à manger de la viande, alors je la classerais certainement dans la catégorie des aliments secondaires. Dans l'ensemble, la viande demande peu de transformation. Souvent, une cuisson rapide est la seule chose nécessaire pour la rendre appétissante. Mais il est important d'éviter les énormes portions de viande ; ajoutez-la à votre alimentation en petite quantité, n'en faites pas l'ingrédient principal.

L'industrie agroalimentaire a profité de notre capacité d'adaptation aux aliments secondaires pour élargir son catalogue de produits, et ainsi augmenter ses profits. Elle nous a bombardés de publicités destinées à nous convaincre que ces produits sont ce que nous voulons manger en priorité. Les problèmes de poids de l'humanité peuvent s'expliquer par ce simple fait : grâce à notre intelligence et à notre capacité à diffuser la désinformation, notre marge d'erreur est devenue la norme et la nourriture qui était conçue pour nous est devenue secondaire.

Notre objectif est désormais d'utiliser notre intelligence pour inverser ce processus en voyant les choses telles qu'elles sont réellement : en d'autres termes en perçant à jour les illusions pour restaurer l'image de nos véritables aliments favoris et en remplaçant les mythes par la vérité. Vous saurez que vous êtes sur la voie de la vérité et non de l'illusion lorsque vous éprouverez un véritable plaisir et bien-être chaque fois que vous mangez.

Le mythe de la variété

La peur de réussir est fondée sur le mythe selon lequel une alimentation saine est forcément ennuyeuse et peu variée. Observons de plus près la variété de l'alimentation humaine.

Les supermarchés ont en stock des milliers de gammes de produits. L'industrie agroalimentaire veut donc créer l'impression que nous sommes en quête d'une grande variété dans notre alimentation. Plus le lieu de vente est vaste, plus le marché est important. Mais pensez à votre place dans ce marché. Prenez le rayon des céréales, par exemple. On y trouve des dizaines de céréales pour le petit déjeuner, mais choisissez-vous un produit différent chaque fois ? Faites-vous jouer la concurrence ou choisissez-vous invariablement votre produit préféré ?

Les fumeurs agissent de la même façon. Il existe des dizaines de marques de cigarettes, mais chaque fumeur achète toujours sa marque

favorite. S'il ne la trouve pas dans son magasin habituel, il se rendra dans tous les autres magasins pour trouver sa marque.

**LES INDIVIDUS DÉPENDANTS NE S'INTÉRESSENT
PAS
À LA VARIÉTÉ, C'EST JUSTE CE QU'ILS CROIENT**

Si vous êtes réellement préoccupé(e) par la variété, jetez un coup d'œil au rayon fruits et légumes de votre supermarché local. Vous verrez qu'il offre plus de variété que n'importe quel autre rayon. Si vous observez le régime moyen des gens, et même de ceux qui se nourrissent de façon peu saine, vous remarquerez que la plus grande variété est apportée par les aliments principaux. L'assiette typique sera composée d'une viande et de trois sortes de légumes. Nous choisissons généralement notre viande entre ces quatre options : poulet, porc, bœuf ou agneau ; tandis que nos légumes sont bien plus variés : petits pois, carottes, oignons, salade, tomates, chou, épinards, brocolis...

Pour ce qui est des gâteaux et des biscuits, ils se limitent en général à trois ingrédients de base : beurre, farine et sucre ; chacun ayant un goût assez fade. En les éliminant de votre alimentation, vous ne perdrez rien en termes de variété ou d'intérêt. En fait, vous ne perdrez rien du tout. La seule raison pour laquelle vous continuez de manger ces aliments sucrés insipides est de satisfaire le Petit Monstre.

Quand faut-il manger ?

Tout comme notre instinct relatif à ce que nous devons manger a été perturbé par le lavage de cerveau, il en va de même pour notre instinct supposé nous indiquer quand nous devons manger. Revenons à la raison pour laquelle nous mangeons, que nous avons abordée dans le chapitre 8.

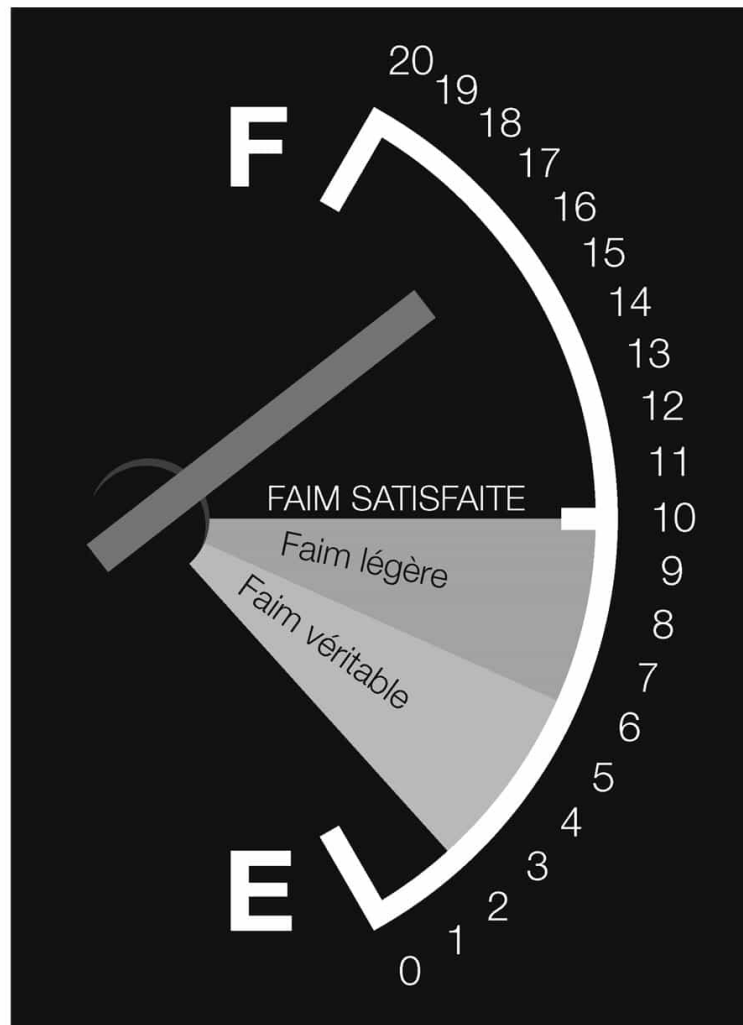
Il ne s'agit pas de l'ennui, du réconfort ou de la routine, la véritable raison pour laquelle nous mangeons est d'apporter à notre organisme les nutriments dont il a besoin. Le signal qui nous indique quand nous devons le faire est la FAIM.

La faim est comparable à la jauge de carburant d'une voiture. Elle augmente à mesure que les ressources de carburant baissent. Maintenant, pensez au moment et à la façon dont vous mettez de l'essence dans votre voiture. Mettez-vous la même quantité au même moment chaque jour, indépendamment de la quantité de carburant que vous avez utilisée ? Si c'était le cas, il y aurait des moments où l'essence déborderait et se répandrait sur le sol de la station-service.

Mais c'est pourtant ainsi que nous nous alimentons. Nous nous mettons à table pour dîner à la même heure chaque soir pour manger à peu près la même quantité de nourriture, indépendamment de notre faim. L'équivalent de tout ce carburant qui se répand sur le sol de la station-service est la graisse qui est stockée dans les différentes parties de votre corps, affectant le fonctionnement de votre organisme et la façon dont vous vous sentez.

On peut supposer que vous êtes assez sensé(e) pour ne pas essayer de faire le plein quand votre réservoir est comble. Vous vous fiez plutôt à la jauge d'essence. Mais jusqu'à quel point attendez-vous pour remettre de l'essence ? Dès que la jauge baisse légèrement. Il est plus probable que vous attendiez qu'elle indique qu'il vous reste moins d'un quart de carburant dans le réservoir avant de commencer à chercher une station-service.

La faim est le signal de la nature qui nous indique quand il est temps de nous ravitailler en carburant, mais nous avons déjà expliqué que plus nous avons faim, plus la nourriture nous semblera savoureuse et plus nous aurons de plaisir à manger. Si vous mangez au premier signe de faim, vous n'appréciez jamais pleinement votre repas. Alors quand devrions-nous satisfaire notre faim, précisément ?



Considérez la faim comme une jauge de carburant numérotée de 0 à 20, 0 indiquant que le réservoir est vide et 20 qu'il est plein. Sur cette jauge, 10 est le point auquel la faim est satisfaite, entre 7 et 10 correspond à une légère faim et entre 3 et 7 correspond à une véritable faim. Lorsque l'aiguille atteint le niveau de la véritable faim, c'est à ce moment-là que vous devriez rechercher de la nourriture. Vous ressentez peut-être une légère faim lorsque l'aiguille oscille entre 7 et 10, mais ne prenez pas cela comme le signe que vous devez manger sur-le-champ, autrement, vous n'appréciez pas pleinement votre repas. La faim que vous éprouvez à ce moment-là n'est ni douloureuse ni grave ; cela ne se produit que lorsque

l'aiguille atteint 0 et y reste pendant un certain temps. Si vous avez l'esprit occupé à autre chose, vous ne la ressentirez sans doute même pas.

Si vous éprouvez une légère faim et que quelqu'un commence à vous parler de l'excellent repas qu'il a pris au restaurant la veille, vous aurez l'impression d'être plus affamé(e) que vous ne l'êtes en réalité. Une légère faim peut être accrue si vous êtes exposé à l'odeur ou à la vue de nourriture. Attention ! C'est un truc utilisé par l'industrie agroalimentaire pour vous faire croire que vous avez envie de manger.

Reconnaître vos différents niveaux de faim est la clé pour résoudre votre trouble de l'alimentation. Tout comme les publicités peuvent vous donner l'impression que vous êtes plus affamé(e) que vous ne l'êtes en réalité, vous pouvez inverser le processus et constater que ce que vous prenez pour une véritable faim n'est peut-être qu'une faim légère. Si vous vous concentrez sur autre chose que votre faim, elle peut totalement disparaître. Si vous la ressentez, considérez-la comme le signe que vous approchez d'un repas agréable et prenez plaisir à la sentir s'aiguïser, sachant que plus elle sera aiguë, plus votre repas sera savoureux.

Il ne s'agit pas de privation. En fait, c'est tout le contraire. Vous vous garantissez que vous aurez du plaisir. Vous avez la chance d'avoir des réserves de nourriture disponibles dès que vous en avez besoin. Contrairement aux animaux sauvages, vous ne devez pas risquer votre vie pour aller vous la procurer. Et vous n'êtes pas non plus en proie à la famine. En fait, votre problème est exactement l'opposé. Tout ce que vous avez à faire est de vous fier à la jauge de la Nature et chacun de vos repas sera une expérience agréable.

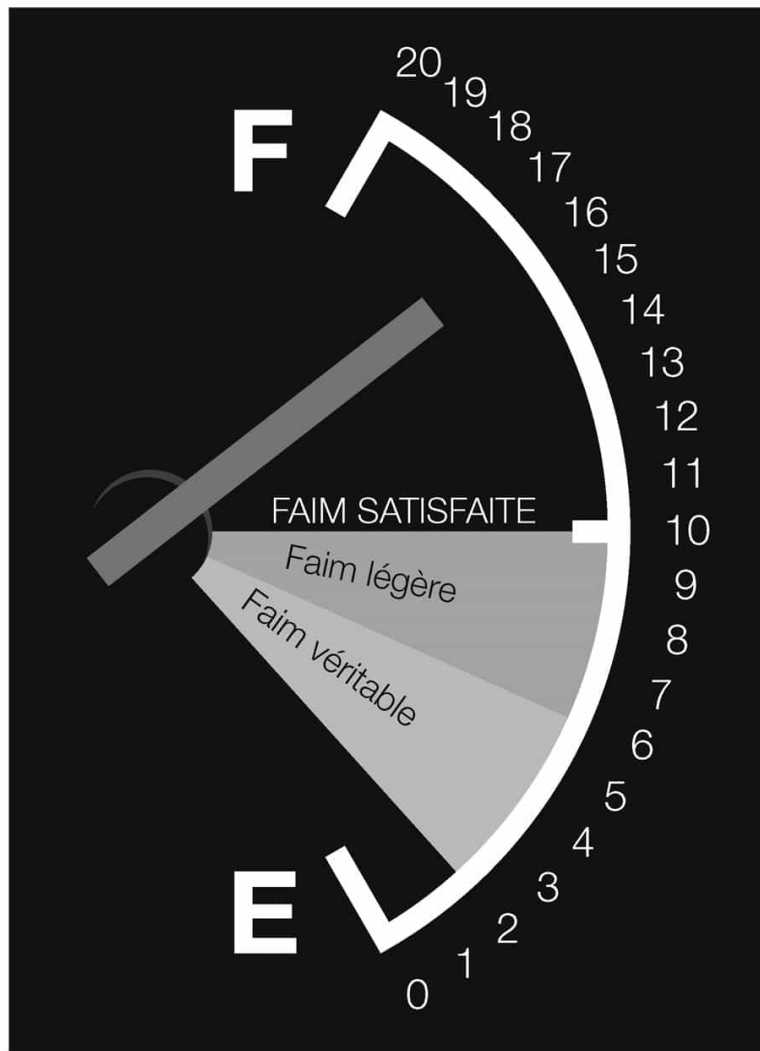
Ne vous méprenez pas sur mes propos, assurez-vous de planifier chacun de vos repas. La raison la plus courante pour laquelle quelqu'un consomme de la malbouffe addictive est le manque de préparation. Il est facile de prendre une mauvaise décision parce que vous n'avez pas fait les courses

pour le dîner ou que vous n'avez pas décidé de ce que vous vouliez manger avant d'entrer dans un restaurant.

Quand faut-il s'arrêter ?

Savoir quand manger est la clé pour apprécier ses repas ; savoir quand s'arrêter est la clé pour profiter de la vie.

Avec une voiture, soit on continue de remplir le réservoir jusqu'à ce qu'il soit plein, soit on décide d'ajouter du carburant jusqu'à ce que l'on ait atteint un certain niveau. Avoir un réservoir plein peut être rassurant, mais votre voiture en sera-t-elle plus performante pour autant ? Plus il y a d'essence dans votre voiture, plus elle est lourde et, par conséquent, moins elle est économique. Posez la question à un technicien de Formule 1. Lorsqu'ils font le plein d'une voiture de course, ils font des calculs précis pour mettre la quantité exacte d'essence qui permettra à la voiture de parcourir la distance souhaitée et pas plus. Ainsi, ils limitent le poids de la voiture au minimum et celle-ci va plus vite.



Avec la jauge de la Nature, vous n'avez pas besoin de faire ce genre de calculs ; la jauge s'en charge pour vous.

Entre 3 et 7, elle indique la véritable faim ; c'est à ce moment-là que vous devez commencer à manger. Entre 7 et 10, il s'agit d'une faim légère ; le moment où la faim est souvent imperceptible et où manger ne vous procurera pas autant de plaisir. Au niveau 10, la faim est satisfaite ; c'est le moment où vous devez cesser de manger. Si vous continuez de manger jusqu'à ce qu'elle atteigne 20, vous serez totalement gavé.

Mangez lentement pour que votre organisme ait le temps d'enregistrer que vous avez reçu les nutriments dont il a besoin. Mâchez bien les aliments. Si vous engloutissez la nourriture, vous aurez encore faim alors que vous aurez assez mangé et vous finirez par vous suralimenter.

Lorsque vous continuez de manger au-delà du moment où votre appétit est satisfait, vous vous sentez ballonné et cela gâche votre repas. Alors, pourquoi la jauge de carburant de la Nature ne nous envoie-t-elle pas le signal d'arrêter ?

En vérité, elle le fait. Tout comme une faim plus aiguë rend la nourriture plus savoureuse, trop manger peut littéralement laisser un goût amer dans la bouche. La Nature nous a conçus de sorte que le désir et le plaisir de manger s'émoussent lorsque notre faim est satisfaite. Le problème, c'est que nous avons été conditionnés à ne pas tenir compte de ces signaux.

Ce qui est incroyable avec les produits composés de MAUVAIS SUCRE, que ce soit le chocolat, les bonbons, le pain, les pâtes, les pâtisseries ou le riz, c'est qu'ils sont si dépourvus de nutriments que notre instinct ne les reconnaît même plus comme des aliments. C'est pour cela que nous avons tendance à manger toute la boîte de chocolats, le paquet de biscuits ou une énorme assiette de pâtes, au point que nous nous sentons totalement rassasiés, ballonnés, rongés par la culpabilité et malades. Ne plus avoir à éprouver ces horribles sensations est inestimable.

Nous sommes tellement bombardés de messages contradictoires sur ce que nous devons manger que nous ne savons plus reconnaître les messages de notre propre jauge naturelle. Considérez la faim comme votre amie, et non plus comme une chose que vous devez éviter à tout prix, dès qu'elle se

manifeste. Ainsi, vous commencerez à reconnaître les signaux qui vous indiquent que vous devez cesser de manger.

Rassurez-vous, reconnaître ces signaux est bien plus facile qu'il n'y paraît. La jauge de la Nature fait le boulot pour vous. Une fois que vous aurez absorbé les nutriments dont votre organisme a besoin, il vous indiquera qu'il est « satisfait » et votre désir de manger s'arrêtera.

C'est une réaction simple que vous avez déjà l'habitude d'utiliser. Lorsque vous buvez un verre d'eau, vous arrêtez de boire lorsque votre soif est éteinte, et non quand vous avez le ventre plein. Lorsque vous mangerez les aliments appropriés, vous remarquerez que la même chose s'applique à l'alimentation.

Cependant, si la nourriture que vous consommez ne contient pas les nutriments dont votre organisme a besoin, la jauge n'indiquera pas que vous êtes « satisfait(e) » et vous ne pourrez vous empêcher de continuer de manger que lorsque vous ne serez physiquement plus en mesure d'ingurgiter quoi que ce soit. Lorsque vous consommez régulièrement des aliments qui ne contiennent pas les nutriments nécessaires, la suralimentation devient la norme. Il est important que vous gardiez ce fait à l'esprit : **LE MANQUE DE NUTRIMENTS ENTRAÎNE LA SURALIMENTATION.**

La fausse faim et le « pic de la malbouffe »

Le cri du Petit Monstre ressemble à une petite faim. C'est un léger sentiment de vide et d'insécurité qui est presque imperceptible. Mais il n'a rien à voir avec la faim. Il est uniquement lié à l'addiction au MAUVAIS SUCRE. Tant que vous n'aurez pas votre dose de MAUVAIS SUCRE, il persistera.

C'est comparable au fumeur qui a envie de sa prochaine cigarette, à l'alcoolique qui aspire à son prochain verre, à l'héroïnomanie qui attend sa

prochaine dose. Mais ce n'est pas la sensation du manque physique qui empire. Les sensations qui s'intensifient sont bien physiques, mais elles sont provoquées par un processus mental : celui qui consiste à vouloir quelque chose que l'on ne peut pas avoir.

Lorsque vous savez et comprenez que le MAUVAIS SUCRE ne soulage pas le malaise mais qu'il le perpétue, la sensation de manque est presque imperceptible et se libérer est non seulement facile mais agréable.

Si vous répondez à la fausse faim en mangeant du sucre, vous soulagerez le symptôme de façon temporaire, créant l'impression que le sucre a satisfait votre faim. En réalité, tout ce que vous avez fait c'est de vous assurer le retour de la fausse faim et vous aurez chaque fois besoin de consommer davantage de sucre pour éprouver une sensation de soulagement.

Le MAUVAIS SUCRE n'apaise jamais la véritable faim car il est composé de calories vides, c'est-à-dire qu'il ne contient aucun des nutriments dont votre organisme a besoin. Si vous essayez de satisfaire votre véritable faim en mangeant des glucides composés de calories vides, vous continuerez de manger jusqu'à ce que vous ne puissiez plus rien avaler. C'est pour cela qu'on assiste à une épidémie mondiale d'obésité et de diabète. Notre consommation de MAUVAIS SUCRE, et la quasi-exclusion de tout le reste, inflige une calamité à l'humanité car la malbouffe représente une proportion de plus en plus importante de notre ration alimentaire. En tant qu'espèce, nous avons atteint un « PIC DE LA MALBOUFFE » ! L'organisme humain ne peut tout simplement pas supporter les niveaux de MAUVAIS SUCRE dont il est en permanence bombardé.

Une fois que vous avez compris la différence entre vraie et fausse faim – et que ce n'est qu'en mangeant les bons types d'aliments que vous pouvez éviter la fausse faim – vous pouvez satisfaire votre vraie faim et tirer un maximum de plaisir de vos repas et de la vie.

Résumé

- Vos sens sont destinés à distinguer la nourriture et le poison.
- Les aliments les plus savoureux sont ceux qui sont les meilleurs pour votre santé.
- Vous pouvez manger des aliments secondaires, mais faites attention à ne pas en faire la norme ou l'élément principal de votre repas.
- Mangez en fonction de votre jauge naturelle et la nourriture aura bien meilleur goût.
- Vous ne pouvez remédier à la fausse faim créée par l'addiction au MAUVAIS SUCRE qu'en cessant de consommer du MAUVAIS SUCRE.

Chapitre 13

Vos aliments préférés

DANS CE CHAPITRE

- OÙ EST LE PIÈGE ? • LA PREUVE DE LA NATURE • LA PREUVE NUTRITIONNELLE • SOYEZ PRÊT À PRENDRE LE CONTRÔLE

Tout au long de ce livre, j'ai employé l'expression « vos aliments favoris » et vous ai promis qu'à la fin de ce livre, vous pourriez manger autant de vos aliments préférés que vous le voulez, quand vous le souhaitez et avoir le poids exact que vous désirez sans suivre de régime ni faire d'exercice particulier et sans mobiliser votre volonté, ni vous sentir malheureux/malheureuse ou frustré(e).

Vous avez peut-être eu l'impression que je jouais sur les mots ou que je déformais simplement le sens de la phrase pour les besoins de La Méthode simple.

Il est vrai que pour que la méthode soit efficace, votre définition de « vos aliments favoris » doit changer entre le début et la fin du livre, mais il

ne s'agit pas d'une supercherie de la part de La Méthode simple. Au contraire, je vous aide à percer à jour la mystification qui vous a rendu(e) esclave du sucre.

N'oubliez pas ce que vous avez appris sur les illusions : une fois que vous voyez la vérité, vous ne pouvez plus jamais être dupé(e) par l'illusion. C'est ainsi que vous savez que l'industrie agroalimentaire vous a fait subir un lavage de cerveau et La Méthode simple vous montre les choses telles qu'elles sont. Si vous avez encore des doutes, relisez le chapitre 7.

Rappelez-vous également pourquoi l'industrie agroalimentaire du sucre raffiné s'est développée : pour nous vendre un produit qui nous incite à manger des aliments secondaires en reproduisant le goût sucré des fruits. À mesure que le marché a pris de l'ampleur et que le discours commercial est devenu de plus en plus persuasif, nous avons subi un lavage de cerveau qui nous a fait croire que ces aliments secondaires étaient ceux que nous préférons. À la différence des aliments naturels et sains, les glucides transformés et les glucides riches en amidon sont indigestes, sans saveur et peu appétissants lorsqu'ils sont crus. Pas étonnant que nous soyons dans un tel pétrin.

Si vous avez encore des doutes quant au fait que les fruits, les salades et les légumes sont les aliments préférés de l'humanité et que vous pensez préférer un gâteau à la crème ou un biscuit au chocolat, cela signifie que vous n'avez pas encore totalement percé à jour l'illusion. Examinons les faits d'un peu plus près.

Les goûts sans le lavage de cerveau

Nous pouvons beaucoup apprendre sur notre instinct en observant le comportement des jeunes enfants. À la naissance, la première chose que veut le nouveau-né pour satisfaire sa faim est le lait de sa mère. Ce désir est

instinctif. C'est ainsi que la Nature s'assure que le nourrisson soit attiré par l'aliment qui correspond le mieux à ses besoins.

À mesure que le bébé grandit et qu'il est sevré et commence à manger des aliments solides, le second aliment vers lequel son instinct l'attire est les fruits. Les fabricants de nourriture pour bébés ont inventé toutes sortes de mélanges dans des petits pots qui ornent les rayons des supermarchés, mais ce sont toujours les compotes de fruits que les bébés mangent le plus volontiers. Ceux qui contiennent du poulet ou d'autres viandes ont un goût qu'il faut apprendre à aimer. Hélas, ces petits pots aux fruits contiennent d'énormes quantités de MAUVAIS SUCRE, suite à la transformation qu'ils subissent, et apportent ainsi un niveau de sucre contre nature à l'enfant.

Même lorsque nous sommes bébés ou de jeunes enfants, nous préférons les fruits à tout autre type d'aliment. Et tout au long de notre vie, notre nourriture préférée est celle qui est aromatisée aux fruits. Toutes ces pâtisseries et confiseries que vous considérez comme irrésistibles, seraient-elles si bonnes sans arômes artificiels ? Et seraient-elles aussi bonnes si elles étaient aromatisées au poulet ou au bœuf ? Imaginez-vous mordre dans un gâteau à la crème qui aurait goût de bœuf ? Vous le recracheriez immédiatement. Bien sûr, nous utilisons ce type d'arômes pour donner du goût aux glucides transformés : tartes salées, pâtes et chips.

Nous aromatisons les produits sucrés qui, sans cela, seraient insipides avec des goûts de citron, fraise, myrtille, cerise, vanille, amande, etc. Tous ces arômes sont extraits des fruits, des noix et des graines.

Pour aromatiser les boissons, nous nous tournons toujours vers les fruits : cassis, orange, citron, citron vert, fraise, framboise, pêche, ananas, banane, mangue ou canneberge. Et cela ne s'applique pas aux seules boissons sans alcool ; en plus du raisin et du houblon qui composent respectivement le vin et la bière, nous aromatisons les boissons alcoolisées avec des goûts tels que : genièvre, prunelle, orange, citron, cerise, abricot, etc.

Il est incontestable que les fruits régaler nos papilles bien plus que n'importe quel autre aliment, et ce, pour une bonne raison : la Nature les a conçus ainsi car les fruits représentent la meilleure source de nutriments.

Tout comme nous apprenons beaucoup en observant les jeunes enfants, nous avons aussi beaucoup à apprendre de l'espèce la plus proche de nous dans le règne animal : le chimpanzé. Il partage 98 % de notre ADN et, comme nous, il est omnivore. Il mange à la fois des végétaux et de la viande. Mais son aliment favori est de loin les fruits, qui composent environ 60 % de son alimentation, tandis que la viande et les insectes ne représentent que 5 %.

Des études ont montré que les chimpanzés mâles utilisaient la viande des animaux qu'ils avaient tués pour démontrer leurs prouesses. Compte tenu du choix qui s'offre à lui, le chimpanzé préférerait nettement manger des fruits et des feuilles.

Mais avez-vous déjà regardé un chimpanzé en vous demandant s'il avait une alimentation assez variée ou s'il y trouvait les vitamines et minéraux nécessaires ? Cet animal est beaucoup plus fort et rapide que nous, il a une énergie débordante et ne souffre pas de problèmes de poids ni d'aucun trouble de l'alimentation que connaît le genre humain. Pour un animal aussi proche de nous, cela ne vous fait-il pas réfléchir ?

La prochaine fois que vous entendrez un nutritionniste ou un médecin débiter de vagues opinions sur votre alimentation qui manquerait de certains nutriments ou aliments, et en particulier de glucides riches en amidon, pensez au chimpanzé. Le Guide de la Nature ne nous a pas donné de meilleure indication. Pensez à l'ensemble du règne animal et à la façon dont chaque espèce est un parfait exemple de santé et de forme physique. Même les animaux qui nous semblent en surpoids – comme les éléphants, les hippopotames ou les morses – ont la taille et la forme qui sont nécessaires à leur survie.

Pensez aux antilopes, lions, tigres, grands singes, loups, gorilles, aigles. Tous sont infiniment plus forts, puissants et rapides que les humains. Même les petits animaux sont des titans comparés à l'homme moderne. Au sein d'une même espèce, la silhouette, la proportion de muscles et la forme physique sont assez similaires. Ils ne font pas d'exercice, de jogging et ne soulèvent pas de la fonte. Qu'ont-ils d'autre en commun ? Dans leur habitat naturel, ils ne consomment pas de sucre raffiné ni de glucides transformés ou riches en amidon. Ils ne consomment aucun MAUVAIS SUCRE.

Tutti frutti

Parmi une multitude d'options, les fruits sont les aliments préférés des chimpanzés. Et lorsqu'on les examine d'un peu plus près, à l'évidence, ce sont aussi les aliments que nous préférons. Ils satisfont toutes les exigences du Guide de la Nature pour le genre humain.

RAPIDITÉ ET FACILITÉ

Il est inutile de courir après les fruits et ils ne se défendent pas. Ils ne nécessitent aucune préparation et sont faciles à digérer, ils ne mobilisent donc pas d'énergie pour extraire les nutriments et ne créent pas de déchets difficile à évacuer.

NUTRITION

Les fruits contiennent tous les minéraux et vitamines dont vous avez besoin pour être fort et en bonne santé et ceux-ci sont extraits rapidement, ce qui réduit le laps de temps entre la consommation et le moment où votre jauge indique que vous êtes « satisfait », évitant ainsi la suralimentation.

EAU

Les fruits sont principalement composés d'eau, l'élément le plus vital pour l'être humain. Sans eau, nous mourons rapidement, mais le fruit nous apporte un moyen de transporter de l'eau sous forme solide.

FRAÎCHEUR

À la différence des autres aliments, les fruits restent frais par temps chaud, ils étanchent ainsi notre soif et apaisent notre faim dans le même temps.

GOÛT ET VARIÉTÉ

Les fruits sont excellents sans aucune préparation particulière. C'est l'aliment que nous préférons manger lorsque nous sommes enfants, avant que le lavage de cerveau n'ait fait son œuvre et il nous apporte nos saveurs préférées tout au long de notre vie. En fait, il fournit une abondance de parfums.

Contrairement aux nombreux biscuits, céréales et barres de chocolat différents que l'on trouve dans les magasins, chaque type de fruit possède son goût particulier, facile à identifier.

Passez un moment à réfléchir à cette liste et imaginez la saveur de chacun d'eux :

- Pomme
- Poire
- Pêche
- Banane
- Ananas
- Prune
- Orange
- Raisin

- Mandarine
- Melon
- Mangue
- Abricot
- Cerise
- Kiwi
- Grenade
- Fraise
- Framboise
- Mûre
- Myrtille
- Cassis
- Groseille

LE MYTHE DES ALIMENTS HORS DE PRIX

Lorsqu'on aborde la question des courses, il est intéressant de prendre en considération une des principales sources de préoccupation de la vie moderne : l'argent. Il y a un mythe selon lequel manger de la nourriture de qualité coûterait plus cher que la malbouffe. La prochaine fois que vous avez un petit creux et que vous avez envie d'un en-cas, prêtez attention aux prix. Pour le prix d'une barre chocolatée, vous pourriez acheter deux pommes. Pour le prix d'un petit gâteau, vous pourriez en acheter cinq ou six ! Faites vos propres comparaisons la prochaine fois où vous irez faire vos courses. Cela dissipera vos doutes une fois pour toutes : les fruits ne sont pas l'option la plus chère !

Prêt(e) à renoncer au MAUVAIS SUCRE ?

En dépit du lavage de cerveau, au fond de nous, nous savons que les fruits sont bons pour notre santé et que le MAUVAIS SUCRE est néfaste. Lorsque quelqu'un est malade et a besoin de se rétablir, que lui donnez-vous, des fruits frais ou des gâteaux et des bonbons ?

On nous a fait subir un lavage de cerveau pour nous faire croire que le MAUVAIS SUCRE nous apportait une sorte de plaisir ou un soutien. Nous sommes tiraillés entre la peur de ce qui se produira si nous continuons de consommer du MAUVAIS SUCRE et la peur de ce qui arrivera si nous

arrêtons : comment supporterons-nous l'existence sans ce que nous percevons comme un plaisir ou un soutien ?

La seule façon de sortir vainqueurs de cette lutte acharnée et de guérir de l'addiction au MAUVAIS SUCRE est de supprimer l'envie de MAUVAIS SUCRE.

Cette envie irrépessible est provoquée par le fait de manger et boire du MAUVAIS SUCRE. Par conséquent, pour mettre un terme à l'addiction, il faut cesser de consommer du MAUVAIS SUCRE : c'est-à-dire tuer le Petit Monstre. Le seul moyen d'y parvenir facilement et de façon permanente est de supprimer l'envie : cela signifie qu'il faut tuer le Grand Monstre.

À ce stade, vous devriez sentir le début de l'agonie du Grand Monstre. Il s'agit d'un simple processus consistant à ouvrir votre esprit à la vérité. Une fois que vous verrez la vérité, les illusions ne tiendront plus. Les preuves que nous avons présentées ici ne sont pas celles de La Méthode simple mais celles des naturalistes et des nutritionnistes qui ont observé le monde dans lequel nous vivons et rapporté les résultats de leurs études. Vous pourriez réunir ces preuves vous-même à partir des sources d'informations disponibles.

La seule raison pour laquelle il y a le moindre doute sur vos aliments favoris est que l'industrie agroalimentaire a fait tout ce qui était en son pouvoir pour vous faire subir un lavage de cerveau.

Dans le cas contraire, celle-ci serait bien moins développée et puissante.

D'énormes intérêts financiers sont en jeu pour que vous restiez dépendant(e) du MAUVAIS SUCRE. Il est important que vous preniez conscience que ce que vous avez toujours considéré comme une préférence n'est en réalité même pas un choix de votre part. Vous n'avez pas eu votre mot à dire la première fois où vous avez consommé du sucre raffiné, des glucides transformés ou des glucides riches en amidon et depuis lors, vous avez subi un lavage de cerveau qui vous a fait croire que le MAUVAIS

SUCRE est amusant, délicieux, irrésistible, transgressif et qu'il était une source de bonheur.

Demandez-vous pourquoi vous lisez ce livre et vous ne tarderez pas à confirmer que c'est l'inverse qui est vrai. Vous comprenez maintenant que les aliments et boissons composés de MAUVAIS SUCRE ne vous apportent rien en termes de nutrition, ni de saveur. Le goût que vous associez aux aliments composés de MAUVAIS SUCRE provient des fruits ou des légumes, qui sont nos véritables aliments favoris.

Vous comprenez également que la seule raison pour laquelle vous pensez éprouver un plaisir ou un soutien en mangeant des aliments sucrés est que vous êtes dépendant du sucre.

Le « plaisir » n'est rien de plus que le soulagement temporaire des cris du Petit Monstre. Si le Petit Monstre n'existait pas, vous ne chercheriez aucun soulagement. C'est comme si vous décidiez de porter des chaussures trop petites pour le seul plaisir de les enlever.

Vous êtes maintenant prêt(e) à finir de neutraliser le lavage de cerveau et à prendre le contrôle de votre alimentation. Mais tout d'abord, il reste encore un leurre que nous devons examiner : l'alternative au sucre.

Résumé

- Avant d'avoir subi le lavage de cerveau, les fruits sont les aliments vers lesquels nous sommes attirés.
- Les fruits sont les aliments favoris de nos plus proches parents, les chimpanzés.
- Les fruits et les légumes cochent toutes les cases du Guide de la Nature.
- Les fruits et les légumes nous apportent toutes nos saveurs préférées.
- Les fruits et les légumes sont les aliments que nous digérons le mieux.
- Les fruits et les légumes nous apportent un regain d'énergie.

Chapitre 14

Les substituts

DANS CE CHAPITRE

- LES ÉDULCORANTS ARTIFICIELS • LA THÉORIE DE LA SUBSTITUTION •
- UNE LOGIQUE ERRONÉE • EST-CE SANS DANGER ? • ÉCHAPPER À
- L'ESCLAVAGE • TROQUER UNE ADDICTION CONTRE UNE AUTRE

Peut-être pensez-vous pouvoir résoudre votre problème en trouvant une alternative qui vous apportera la douceur du sucre sans les calories. Cela ne vous guérira pas de votre addiction. En fait, cela vous plongera plus profondément dans le piège.

L'industrie agroalimentaire a découvert une autre immense opportunité marketing avec les versions « allégées » de toutes sortes d'aliments et boissons. Ces « édulcorants artificiels », en tant qu'alternative au sucre, sous-entendent que le sucre est naturel. Chose incroyable, dans certains cas, l'industrie sucrière a poursuivi en justice ces fabricants d'édulcorants artificiels qui avaient insinué que leur produit était plus naturel que le leur.

Comme si l'industrie sucrière avait le moindre argument recevable ! Le sucre peut provenir d'une source naturelle, mais une fois qu'il est raffiné, il ne lui reste rien de naturel.

Alors ne nous y trompons pas : toute substance qui est ajoutée pour intensifier le goût sucré d'un aliment ou d'une boisson est un édulcorant artificiel. Et cela comprend aussi le sucre.

Ce que vous devez vous demander, c'est pourquoi voudriez-vous rendre un aliment plus sucré qu'il ne l'est déjà ? Une raison serait de rendre un aliment insipide plus appétissant. L'autre étant que vous souffrez d'une addiction qui vous incite à croire que vous tirez un plaisir ou un soutien des aliments sucrés.

La théorie de la substitution

Lorsque vous essayez de guérir d'une addiction au sucre, vous pouvez être incité(e) à croire qu'il peut être utile de substituer un édulcorant artificiel au sucre. Une théorie populaire relative à la guérison d'une addiction est qu'il faut s'attaquer au problème à deux niveaux : l'aspect physique et l'aspect psychologique. Pour illustrer la façon dont la théorie de la substitution est censée fonctionner et pourquoi elle n'est pas efficace, on peut citer l'exemple de l'addiction à la nicotine.

Les médecins qui essaient d'aider leurs patients à arrêter de fumer leur prescrivent un substitut nicotinique, en général sous la forme de patch ou de chewing-gum. Il serait plus approprié de qualifier cela de traitement de l'entretien de la nicotine. C'est la même approche qui est employée par l'industrie du tabac pour faire en sorte que tout le monde reste dépendant.

Le traitement se fonde sur la théorie selon laquelle la chose la plus difficile lorsqu'on arrête de fumer est de supporter les symptômes du manque. C'est encore plus difficile, selon cette théorie, si vous devez en même temps mettre un terme à vos habitudes liées au tabagisme : soit le

rituel qui consiste à acheter des cigarettes, ouvrir le paquet, allumer la cigarette, la tenir entre vos doigts et rester debout à l'extérieur de votre bureau, sous la pluie.

Si vous pouvez continuer à absorber de la nicotine via une source alternative, vous pouvez d'abord vous concentrer sur l'interruption de « l'habitude » sans être perturbé(e) par la distraction constante des symptômes du manque et sans les toxines nocives de la fumée de cigarette. Une fois que vous vous êtes défait(e) de l'habitude, vous pouvez vous attaquer aux symptômes physiques du manque, en réduisant peu à peu votre consommation de nicotine jusqu'à ce que vous soyez totalement libéré(e).

Cela semble imparable, n'est-ce pas ? Mais les substituts nicotiques se sont révélés un lamentable échec. Tout comme les cigarettes électroniques et autres alternatives colportées par l'industrie du tabac et l'industrie pharmaceutique, les substituts nicotiques recommandés par le corps médical ne servent qu'à entretenir la dépendance des fumeurs à la nicotine. L'ironie étant que les substituts nicotiques permettent aux fumeurs d'avoir leur dose de nicotine à des moments où ils devraient s'en passer, comme lors d'un vol en avion ou au restaurant. Loin d'être la clé de leur prison, ils les maintiennent fermement pris au piège. Ils finissent souvent par consommer plus de nicotine, et non moins et, pire encore, ils continuent de fumer à un niveau qui les expose encore à des maladies graves. C'est la pire des solutions.

Une logique erronée

Il y a deux failles principales dans la théorie de la substitution qui expliquent pourquoi elle échoue :

1. Il ne s'agit pas d'une habitude, mais d'une addiction.

2. L'addiction physique est facile à surmonter. L'addiction est à 99 % d'ordre mental.

Les fumeurs pensent que le rituel auquel ils se livrent joue un rôle dans le plaisir qu'ils prennent à fumer. Suite au lavage de cerveau, ils croient que c'est devenu une habitude. La vérité, c'est que la seule raison pour laquelle ils se livrent à ce rituel, c'est d'obtenir leur dose de nicotine, et croire que cela leur apporte un plaisir ou un soutien est uniquement l'œuvre du Grand Monstre.

Aimez-vous les piqûres ? La plupart des gens n'en sont pas friands. Même les plus déterminés d'entre nous qui peuvent regarder l'aiguille entrer dans leur veine sans ciller ne diront jamais qu'ils en tirent un quelconque plaisir. Mais les héroïnomanes sont impatients de se piquer, pourtant, on ne peut pas dire qu'ils apprécient ce rituel. Ils ne le font que pour se procurer la drogue à laquelle ils sont accros. Ils ne se font aucune illusion quant au rituel même ; ce n'est qu'un répit temporaire de l'état d'insatisfaction provoqué par la drogue. La drogue ne soulage pas ce sentiment, elle en est la cause.

Les substituts n'aident pas le fumeur à cesser de désirer la nicotine et ils ne vous aideront pas non plus à cesser d'avoir envie de sucre. Quel que soit le moyen par lequel vous ajoutez une saveur sucrée artificielle à votre nourriture et à vos boissons, cela ne fera que maintenir le Grand Monstre en vie. Consommer des aliments et des boissons contenant du MAUVAIS SUCRE n'est pas une habitude, c'est une addiction et, pour guérir de n'importe quelle addiction, vous devez tuer les deux monstres.

Ce qui nous amène à la seconde faille de la théorie de la substitution : la supposition que les symptômes physiques du manque sont l'obstacle principal à l'arrêt de la substance. La théorie part du principe que les affres des symptômes du manque sont si intenses qu'on doit s'y attaquer de façon graduelle en réduisant progressivement sa consommation, sans autre distraction. Lorsque vous comprenez la nature de l'addiction, vous savez

que la tendance est à en vouloir toujours plus, et non moins. En réduisant peu à peu votre consommation, vous rendez l'arrêt plus difficile.

Comme vous le dira tout fumeur qui a arrêté avec La Méthode simple, les symptômes du manque sont si légers qu'ils sont presque imperceptibles et ils disparaissent en quelques jours. Ce sont les signes de l'agonie du Petit Monstre et, lorsque vous savez qu'ils signifient la fin de votre esclavage, ils deviennent une source de plaisir.

Tuer le Petit Monstre est facile : refusez simplement de lui donner sa dose et il mourra très rapidement. Il ne sera pas nécessaire de lui accorder toute votre attention ni de faire appel à la volonté. Tuer le Petit Monstre n'est difficile que si vous n'avez pas réussi à détruire le Grand Monstre. C'est à cause du Grand Monstre que vous éprouvez un sentiment de privation et que vous souffrez si vous n'avez pas votre dose.

Ce n'est pas « l'habitude » de consommer des aliments et des boissons contenant du MAUVAIS SUCRE que vous devez rompre avant de tuer le Petit Monstre, c'est le désir. Si vous ne parvenez pas à supprimer l'envie de MAUVAIS SUCRE, vous réussirez peut-être à vous abstenir au prix d'un effort surhumain pendant assez longtemps pour tuer le Petit Monstre, mais d'autres éléments déclencheurs tels que la faim ou le stress réveilleront le Grand Monstre et vous penserez peut-être « Je veux du sucre ».

Pour une personne dépendante qui a été abstinent, c'est dévastateur. Vous pensez avoir tué le Petit Monstre mais, soudain, vous êtes de nouveau en proie à une envie irrésistible. Ce problème ne se pose que pour les personnes dépendantes qui ne comprennent pas la nature du piège dans lequel elles se trouvent. Avec La Méthode simple, vous supprimez le désir avant de tuer le Petit Monstre.

UNE ALTERNATIVE SAINES ?

Notre envie de sucre est une prédisposition naturelle pour nous attirer vers les aliments qui sont les meilleurs pour nous : les fruits. Tout ce qui tente de se substituer au goût sucré des fruits par des alternatives transformées est en conflit avec le Guide de la Nature.

Les édulcorants sont vendus comme une alternative au sucre raffiné exempt de calorie, mais ils peuvent avoir un impact négatif à un autre niveau. La leptine est l'hormone qui régule votre appétit et régule votre métabolisme. L'aspartame et autres édulcorants sont acides et il a été démontré qu'ils réduisaient l'activité de la leptine dans votre organisme dans des proportions pouvant atteindre 35 %. Cela a un effet catastrophique sur votre capacité à jauger votre faim et sur votre métabolisme.

Une autre alternative est le fructose en poudre, parfois vendu sous l'appellation « sucre de fruits ». Ne le confondez pas avec le fructose naturel que l'on trouve dans les fruits. Le processus qui consiste à l'extraire des fruits et à en soustraire l'eau, les fibres et autres nutriments en fait une substance vide au même titre que le sucre raffiné, qui agit exactement de la même façon sur votre organisme. L'alcool, les boissons gazeuses, les sirops et jus de fruits transformés satisfont tous une envie de goût sucré excessif et non naturel qui est créée par la consommation de MAUVAIS SUCRE.

Les recherches sur l'innocuité des édulcorants artificiels ont apporté suffisamment de preuves pour nous persuader qu'ils ne sont pas exempts de danger. Mais de nouvelles

recherches seront nécessaires avant que nous connaissions les effets de ces substances sur notre organisme. Ils pourraient parfaitement s'avérer plus nocifs que le sucre.

L'esclavage

L'un des arguments employés par les médecins pour promouvoir les substituts nicotiques est que, même s'ils ne mettent pas un terme à votre addiction à la nicotine, au moins vous n'absorbez pas tous les poisons associés au tabagisme. Autrement dit, leur méthode pour vous faire décrocher d'une série de poisons est de vous rendre accro à d'autres poisons.

Vous voyez le parallèle avec les « édulcorants artificiels » : ils sont censés vous apporter le goût sucré dont vous avez envie sans les calories néfastes. En fait, beaucoup de ces édulcorants pourraient être plus nocifs, mais ce n'est pas pour cette raison que la théorie est erronée.

La principale raison pour laquelle tout fumeur souhaite arrêter est de se libérer de l'esclavage de l'addiction à la nicotine. Il y a beaucoup d'autres raisons de vouloir arrêter : la santé, l'argent, la propreté, pour n'en citer que trois, mais la chose qui rend les fumeurs très malheureux lorsqu'ils n'arrivent pas à arrêter est le sentiment de frustration et d'impuissance d'être esclave de la nicotine. Des gens qui ont par ailleurs un caractère fort et qui ont l'habitude d'obtenir ce qu'ils veulent dans la vie se trouvent incapables de se libérer du piège de la nicotine.

Il en va de même de l'addiction au MAUVAIS SUCRE. Être en surpoids ou craindre de devenir diabétique n'est pas un état d'esprit heureux, mais la véritable souffrance de l'addiction vient de la frustration et du manque d'estime de soi que l'on ressent lorsqu'on prend conscience qu'on a perdu le contrôle.

**EN AYANT RECOURS À UN SUBSTITUT,
VOUS VOUS CONDAMNEZ À UNE VIE
D'ESCLAVAGE**

**TROQUER UNE ADDICTION
CONTRE UNE AUTRE**

Certains fumeurs qui arrêtent avec la méthode de la volonté se récompensent de leur sacrifice en se tournant vers d'autres substituts, tels que les bonbons ou le chocolat. L'inverse se produit également. Des personnes voulant se mettre au régime se mettent à fumer, croyant à tort que la nicotine fait maigrir, et la cigarette devient leur récompense pour s'abstenir de consommer du sucre. En réalité, elles finissent avec un problème supplémentaire. Elles deviennent accros à la nicotine et restent dépendantes du MAUVAIS SUCRE.

Le problème de tous les substituts, quels qu'ils soient, c'est qu'ils perpétuent l'illusion que vous faites un sacrifice en arrêtant.

Au début de ce chapitre, nous avons posé une question :

**POURQUOI VOUDRIEZ-VOUS RENDRE UN
ALIMENT
PLUS SUCRÉ QU'IL NE L'EST DÉJÀ ?**

Nous sommes entourés d'une abondance d'aliments naturels qui ont un goût merveilleux et n'ont besoin d'aucune intervention humaine. Nous

avons également toujours à notre disposition une boisson rafraîchissante qui étanche la soif et très nutritive qui tombe du ciel. Pourquoi créer des aliments de second ordre qui sont si insipides que nous devons y ajouter d'autres substances artificielles ? Manifestement, nous ne devrions les consommer qu'en dernier recours et non en premier lieu, par choix. La seule raison pour laquelle nous ne trouvons pas cela étrange est que nous avons subi un lavage de cerveau qui nous a fait croire que c'était normal. En d'autres termes, il n'y a qu'une seule raison pour laquelle vous pourriez vouloir rendre un aliment ou une boisson plus sucré qu'il ne l'est : **L'ADDICTION.**

Lorsque vous percez à jour l'illusion, vous avez envie d'une alimentation totalement dépourvue de tout édulcorant artificiel. Il y a une méthode simple pour y parvenir : **ARRÊTEZ ! C'EST LA SEULE SOLUTION !**

Résumé

- Votre problème avec le sucre, ce n'est pas l'habitude, c'est l'addiction.
- L'addiction est à 1 % d'ordre physique et à 99 % d'ordre mental.
- Les substituts perpétuent l'illusion que vous faites un sacrifice en arrêtant.
- Choisir de rester dépendant du MAUVAIS SUCRE revient à choisir de porter des chaussures trop petites pour le seul soulagement de les ôter.
- Ne supposez pas que les édulcorants artificiels ne sont pas nocifs pour la santé ou qu'ils pourraient vous aider à regagner la liberté.
- Il n'y a qu'une raison pour vouloir rendre un aliment ou une boisson plus sucrés qu'ils ne sont : c'est l'addiction.

Chapitre 15

Inversez le lavage de cerveau

DANS CE CHAPITRE

- SOYEZ ÉGOÏSTE POUR UNE FOIS • UNE DOUBLE ATTAQUE • LA PRIVATION • UN NOUVEL ÉTAT D'ESPRIT • LA ONZIÈME INSTRUCTION

Le moment est venu de commencer à inverser les effets du lavage de cerveau et de voir les bons et les mauvais aliments pour ce qu'ils sont réellement.

L'industrie agroalimentaire est comparable à un train fou lancé sur la mauvaise voie. Il est si long et a pris tellement de vitesse que personne n'a le pouvoir de l'arrêter. Vous pourriez donc vous demander comment il serait possible d'inverser le lavage de cerveau face à une force si irrésistible. La réponse est simple : **FAITES-LE POUR VOUS.**

Il n'est pas de votre responsabilité d'enrayer la marche implacable de l'industrie agroalimentaire. Ce n'est pas votre objectif. Le but de ce livre est de guérir votre addiction au MAUVAIS SUCRE et que vous soyez

heureux/heureuse de la façon dont vous mangez. Ne vous préoccupez pas des autres. C'est de votre bonheur dont il est question et vous êtes la personne qui importe. Tous les autres accros au sucre peuvent prendre soin d'eux. Après tout, ce livre est disponible dans le monde entier.

Voyez la tâche qui vous incombe comme un bras de fer entre vous et votre addiction. Ne voudriez-vous pas parier sur vous à chaque fois ? Tout ce qui compte c'est votre propre position et il vous faut prendre conscience que vous avez subi un lavage de cerveau. Une fois que vous l'avez accepté, vous êtes sur la bonne voie. L'étape suivante consiste à vous décider à agir. La troisième étape est le passage à l'action.

Vous avez parcouru beaucoup de chemin depuis que vous avez commencé à lire ce livre. On peut donc présumer que vous avez ouvert votre esprit et compris tout ce que vous avez lu. Le fait que vous n'ayez pas jeté le livre à travers la pièce et ne vous êtes pas résigné(e) à une vie où vos repas seront une souffrance prouve que vous voulez vous en sortir. Cela est crucial. Comprendre la logique qui sous-tend La Méthode simple ne présente un intérêt que si cela vous incite à agir.

Une double attaque

Il est étonnamment simple d'inverser le lavage de cerveau. Il vous suffit de garder l'esprit ouvert et de faire deux choses.

La première est de prendre le temps de vous concentrer sur les aliments que la Nature a conçus pour vous et sur la mine de bénéfices qu'ils représentent. Coupez en deux une pêche, une orange, un ananas bien mûrs, juteux et aux couleurs vives ; respirez leur merveilleux arôme ; sentez l'eau vous venir à la bouche à l'idée de cette délicieuse saveur ; regardez ce jus frais et appréciez l'énergie des nutriments que votre corps va en tirer, avec très peu d'efforts et un minimum de déchets.

Essayez des fruits que vous n'avez jamais goûtés auparavant. Explorez la grande variété qui est à votre disposition dans les magasins. Des fruits exotiques tels que la mangue, le fruit de la passion et la grenade ou différents types de baies. Chacun d'eux a un aspect, un parfum, une texture et un goût distincts et tous sont gorgés de bienfaits nutritionnels et de saveurs.

Au fil de vos explorations, essayez le large éventail de légumes frais et délicieux riches en nutriments et en eau. Vous pouvez choisir parmi les carottes, choux, salades, radis, tomates, poivrons, avocats, champignons, brocolis, épinards et bien plus encore. Tous ont un goût exquis et peuvent être mélangés pour créer de délicieux plats nourrissants.

Simplement en explorant la variété des fruits et légumes frais, votre choix de plats augmentera. Si vous craigniez que le fait de supprimer le MAUVAIS SUCRE limite vos options au moment des repas, vous pouvez être rassuré(e).

Votre second plan d'action consiste à prendre le temps de voir les aliments que vous avez toujours considérés comme vos préférés pour ce qu'ils sont réellement. Il ne faut pas beaucoup d'imagination pour prendre conscience du lavage de cerveau que vous avez subi à cause duquel la malbouffe vous semble si spéciale. Analysez les publicités et demandez-vous quel est exactement le message. Remarquez la façon dont elles contournent le sujet, évitant la vérité en l'enveloppant dans un jeu de mots astucieux et une association d'images qui détournent l'attention.

En fait, l'alimentation transformée, qui inclut tout ce qui est cuit, a un goût insipide à moins d'être aromatisé avec des fruits ou un de nos aliments principaux. Ne nous croyez pas sur parole : faites vos propres expérimentations. Essayez de manger du riz ou des pâtes sans gras, assaisonnement ou sauce, ou une tranche de pain sans beurre, confiture ni garniture. Pelez une pomme de terre et faites-la bouillir. Mangez-la sans

beurre, assaisonnement ni sauce. Soyez tout à fait honnête avec vous-même : est-ce réellement bon ? Et comparé à un fruit succulent ?

Rien à perdre

À ce stade, vous devriez être totalement d'accord avec le fait qu'il existe un contraste frappant entre le véritable plaisir de manger un fruit et le plaisir perçu de consommer du MAUVAIS SUCRE. Il est facile de les mettre à l'épreuve et la plupart des gens n'ont aucune difficulté à l'accepter lorsqu'ils se prêtent au jeu. Pourtant, certains parviennent à ce stade et craignent encore de se sentir privés en arrêtant.

Tandis qu'ils reconnaissent que rien n'est meilleur que des fruits et légumes frais, ils ont peur que quelque chose ne leur manque s'ils « renoncent » au MAUVAIS SUCRE. Les fumeurs qui essaient d'arrêter en employant la méthode de la volonté éprouvent la même appréhension. Ils craignent de ne plus arriver à se concentrer, de ne plus apprécier la vie sociale. C'est parce qu'ils n'ont pas compris le piège de la nicotine. Ils croient encore faire un sacrifice.

Les gens qui souffrent de troubles de l'alimentation font les mêmes liens erronés, pour les mêmes raisons. Peut-être associez-vous les gâteaux, biscuits, glaces et desserts aux sorties entre amis. Vous croyez sans doute que ces événements ne seraient pas les mêmes sans ces petits « plaisirs ». Ou peut-être aimez-vous acheter une barre chocolatée en rentrant du travail et craignez-vous que le trajet ne devienne encore plus barbant sans la barre chocolatée.

Vous pouvez aussi considérer les glucides transformés et les glucides riches en amidon comme une partie importante de votre alimentation, car elle est à la fois économique et apaise la faim ? Peut-être vous demandez-vous comment vous pourriez vous sentir rassasié(e) sans ceux-ci ? Mais vous est-il venu à l'esprit que la recherche de ce sentiment d'être

« rassasié », en particulier avec des aliments qui n'ont aucune valeur nutritionnelle, est vaine, tout en étant un symptôme manifeste de votre addiction ?

Peut-être êtes-vous inquiet/inquiète à l'idée de refuser ces « aliments » à votre famille. Mais souhaitez-vous leur donner une nourriture que vous savez maintenant être de la malbouffe, un poison et source d'addiction ? Si un magnifique animal sauvage – un lion, un chimpanzé ou une antilope – vous était confié, ne respecteriez-vous pas ses aliments favoris en accord avec le Guide de la Nature et choisiriez-vous de faire des pâtes, des pommes de terre ou du riz l'ingrédient principal de ses repas ?

Pourquoi, dans ce cas précis, cela nous semble-t-il évident alors que nous avons tant de mal à l'appliquer à nous-mêmes ? Voyez-vous à quel point le lavage de cerveau a été intense pour nous faire oublier ainsi le Guide de la Nature ?

Le fait que nous ayons survécu en gavant notre organisme de malbouffe pendant si longtemps est la preuve du pouvoir et de la robustesse du corps humain. Notre organisme a fourni des efforts considérables, jour après jour, année après année, pour traiter la malbouffe à laquelle nous l'avons exposé.

Combien de pommes de terre consommez-vous en une semaine ? Quelle quantité de pâtes ? Et de pain ? Imaginez tous ces éléments. Une semaine entière. Puis, imaginez une année entière pour chaque aliment différent. Enlevez les graisses, les sauces et les assaisonnements et imaginez votre corps œuvrant à traiter tous ces aliments contre nature, nocifs et addictifs à la place des fruits et légumes sains et nutritifs. Pensez à ces sucres raffinés et transformés uniquement en termes de poids physique et d'aliments indigestes. Pas étonnant que notre corps finisse par montrer des signes de fatigue. En fin de compte, nous ne parvenons plus à supporter le poison et c'est à ce moment-là que notre organisme commence à montrer des signes de faiblesse.

Lorsque vous remplacez ces aliments indigestes et ces poisons par de délicieux fruits et légumes parfaitement digestes, vous avez l'impression qu'un immense poids a été ôté de votre esprit, ainsi que de votre corps.

Lorsqu'on observe l'épidémie mondiale d'obésité et de diabète de type 2, même dans les pays les plus pauvres, et que l'on voit que cela coïncide avec le « pic de consommation de MAUVAIS SUCRE », est-il difficile de deviner ce qui s'est passé ?

Le vent tourne

Les gens commencent à se libérer. Des milliers de gens ont découvert qu'on pouvait inverser le diabète de type 2 en perdant du poids et en éliminant le MAUVAIS SUCRE. Des millions de gens comprennent que l'industrie agroalimentaire s'est engraisée sur le dos de notre addiction au MAUVAIS SUCRE et que l'industrie pharmaceutique s'est enrichie en prescrivant un traitement à vie pour traiter une maladie qui peut être guérie en modifiant son alimentation. **LA CONSPIRATION DES DEUX INDUSTRIES EST EXTRAORDINAIRE : L'UNE NOUS DONNANT LE POISON QUI NOUS REND MALADES, ET L'AUTRE LE « TRAITEMENT » QUI NOUS PERMET DE CONTINUER DE MANGER LE POISON.**

Ce n'est que récemment qu'une grande partie du monde médical a commencé à voir la vérité et que l'attitude envers le diabète de type 2 et le régime alimentaire a commencé à changer.

Ce n'est pas le sucre

Certaines personnes se donnent énormément de mal pour faire des gâteaux et des biscuits lors des réunions entre amis et elles attribuent le

succès de l'événement à la qualité de leurs pâtisseries. En général, lorsqu'un événement social est heureux, ce n'est pas en raison de la nourriture, mais de la compagnie. Certains considèrent à tort la nourriture comme source de bonheur parce qu'elles l'associent à l'événement heureux.

Supprimez les gens et remplacez-les par des gens que vous n'aimez pas, la rencontre serait-elle heureuse uniquement parce qu'il y a des gâteaux et des biscuits ? Elle serait plus probablement très pénible. Enlevez les gâteaux et les biscuits mais gardez les gens que vous préférez et la rencontre sera toujours heureuse. Le fait que vous soulagiez partiellement votre envie de MAUVAIS SUCRE lors de ces occasions vous fait penser que c'est le MAUVAIS SUCRE qui vous rend heureux/heureuse. Il est important que vous reconnaissiez la différence entre le véritable plaisir et le faux plaisir.

Un faux plaisir diminue à mesure que vous devenez de plus en plus dépendant de stimulants et vous fait croire que vous en tirez un bénéfice alors que vous vous causez beaucoup de tort. Un véritable plaisir ne présente aucun inconvénient. Il vous apporte un bonheur constant et des bénéfices physiques. Si vous pouvez choisir entre un véritable plaisir et un faux plaisir, n'est-il pas plus sensé de choisir celui qui vous apporte un bien-être durable ?

La barre chocolatée que vous mangez sur le trajet en rentrant du travail est une béquille illusoire. Vous trouvez votre journée ennuyeuse ; vous vous impatientez et vous agitez. La barre chocolatée semble vous détendre. L'acte qui consiste à manger vous permet de penser à autre chose pendant une partie du trajet et vous assimilez cela à du plaisir. Mais que se passe-t-il si votre trajet est plus long que le temps qu'il faut pour manger une barre chocolatée ? Soit vous faites durer la barre, laissant des temps morts entre chaque bouchée, soit vous la mangez d'un trait et passez le reste du trajet à regretter de ne pas en avoir une deuxième.

Vous avez sans doute vu des gens dans le train ou le bus essayer de faire durer leur sucrerie. Vous l'avez peut-être fait, vous aussi. Vous prenez une bouchée, l'avalez et voulez aussitôt une autre bouchée, mais vous savez que vous devez tenir un certain temps, alors vous vous retenez. Vous vous refusez la dose suivante pendant quelques minutes. Pendant ce temps, vous ne pouvez vous concentrer sur rien d'autre. La seule chose à laquelle vous puissiez penser est cette bouchée de chocolat. Lorsque vous vous autorisez enfin à la manger, le soulagement est si grand que vous dévorez le chocolat sans prendre le temps d'en sentir le goût.

Ce n'est qu'une question de temps avant que vous ne commenciez à acheter davantage de chocolat pour qu'il dure pendant tout le trajet, et éviter de vous sentir privé.

Ce que vous devez comprendre, c'est que le sentiment d'agitation que vous associez à votre trajet n'est pas apaisé par la barre chocolatée ; il est provoqué par celle-ci. Libérez-vous de l'addiction au MAUVAIS SUCRE et vous aborderez le trajet pour rentrer chez vous de façon bien plus détendue. Il vous sera bien plus facile de vous concentrer sur autre chose, comme la lecture d'un livre ou d'un journal, ou même de vous mettre à jour dans votre travail si nécessaire et le trajet deviendra une routine agréable et satisfaisante.

Si vous avez faim pendant votre trajet quotidien, il y a un choix infini de fruits faciles à transporter et à manger à votre disposition.

Vous libérer de l'addiction au MAUVAIS SUCRE ne se limite pas au fait d'éviter les barres chocolatées ou les gâteaux. Une fois libéré(e), vivre sans MAUVAIS SUCRE est en fait la chose la plus naturelle et facile au monde. La vie devient beaucoup plus simple et agréable.

Tous les prétendus plaisirs que vous associez au MAUVAIS SUCRE sont ancrés dans votre cerveau par le lavage de cerveau et l'addiction. Lorsque vous vous libérez de la tyrannie du Grand Monstre et que vous détruisez le Petit Monstre, vous serez étonné(e) de constater combien la vie

peut être agréable. Vous vous sentirez plus détendu(e), plus énergique et en meilleure santé. Autrement dit, **VOUS N'AVEZ RIEN À PERDRE ET TOUT À GAGNER.**

Un nouvel état d'esprit

Depuis votre plus jeune âge, avant même d'être assez grand(e) pour comprendre, vous avez subi un lavage de cerveau qui vous a incité(e) à croire que vous adoriez le MAUVAIS SUCRE – tous les aliments tels que les gâteaux, biscuits, bonbons, pâtes, pommes de terre et riz – mais vous avez fini par comprendre qu'ils ne vous aimaient pas. Nous avons tous conscience des effets néfastes du MAUVAIS SUCRE, même depuis notre plus jeune âge. Nous l'associons à l'embonpoint et aux caries dentaires. Il est impossible de se faire des illusions et de se dire que le MAUVAIS SUCRE n'est pas nocif. Mais à présent, vous devez aller un peu plus loin et accepter que le MAUVAIS SUCRE ne vous apporte absolument aucun bénéfice.

Lorsque vous le verrez clairement, vous remarquerez que l'envie d'aliments sucrés disparaît rapidement et arrêter devient facile. Toutes vos anciennes pensées sont remplacées par la joie de prendre conscience que vous êtes libre.

Ouvrir votre esprit ne demande pas plus d'efforts que le simple fait de reconnaître que le lavage de cerveau existe, d'accepter que vous en avez été victime et de prendre la décision consciente de commencer à voir les choses telles qu'elles sont réellement. À partir de maintenant, vous vous surprendrez à analyser tout ce que vous mangez, en particulier les aliments transformés et vous demanderez si vous voulez réellement les laisser pénétrer dans votre corps. Vous serez étonné de voir combien c'est naturel, mais il est logique que cela le soit : vous reprenez contact avec le Guide de la Nature.

**MANGEZ AUTANT DE VOS ALIMENTS FAVORIS
QUE VOUS LE DÉSIREZ, QUAND ET AUSSI
SOUVENT
QUE VOUS LE VOULEZ ET PESEZ EXACTEMENT
LE POIDS
QUE VOUS SOUHAITEZ, SANS RÉGIME, SANS
EXERCICE
PHYSIQUE PARTICULIER, SANS FAIRE APPEL
À VOTRE VOLONTÉ NI RESENTIR DE
FRUSTRATION**

Lorsque vous avez lu cette affirmation pour la première fois, vous avez sans doute pensé que c'était trop beau pour être vrai. Si cela était vrai, tout le monde le ferait. Le fait est que des millions de gens ont suivi cette méthode et ont découvert qu'elle était efficace. La seule raison pour laquelle tout le monde ne le fait pas est que certains ne l'ont pas encore découverte ou qu'ils ont été induits en erreur par quelqu'un qu'ils considèrent comme un expert qui les a incités à suivre la méthode de la volonté.

Mais vous avez poursuivi votre lecture parce que vous voyez la logique et la vérité de cette méthode et que vous voulez aller jusqu'au bout. L'étape suivante consiste à vous engager à agir. La prochaine instruction est la plus excitante de toutes :

**ONZIÈME INSTRUCTION : LANCEZ-
VOUS !**

Résumé

- Vous n'essayez pas de changer l'industrie agroalimentaire, seulement l'influence qu'elle peut avoir sur vous.
- Pour inverser le lavage de cerveau, acceptez d'abord d'en avoir été victime.
- Prenez le temps de voir les bons et les mauvais aliments tels qu'ils sont réellement.
- Vous n'avez rien à perdre et tout à gagner.
- Lancez-vous !

Chapitre 16

Prendre le contrôle

DANS CE CHAPITRE

• CE QUE NOUS AVONS ÉTABLI • UN CHANGEMENT DE ROUTINE • QUE FAUT-IL MANGER ? • QUE FAUT-IL BOIRE ? • LA MARGE D'ERREUR • VOTRE ROUTINE ALIMENTAIRE

Vous avez appris les principes qui vont vous permettre de vous libérer de l'addiction au MAUVAIS SUCRE. Maintenant, il est temps de les mettre en application.

• Vous savez que votre incapacité à contrôler votre consommation de sucre était due à votre addiction au MAUVAIS SUCRE. L'addiction était la conséquence de la consommation et du lavage de cerveau, qui ont commencé dès la naissance et ne sont réellement pris en considération que maintenant, pour la première fois.

- Vous savez que, pour arrêter facilement et de façon définitive, vous devez tuer deux monstres : le Petit Monstre et le Grand Monstre, qui se trouvent dans votre cerveau et vous font croire que le sucre vous apporte une sorte de plaisir ou un soutien.
- Vous savez que l'addiction est à 1 % d'ordre physique et à 99 % d'ordre mental. L'envie physique est presque imperceptible. C'est le lavage de cerveau qui est à l'origine de la panique. Tuer le Petit Monstre qui réclame du sucre est facile, mais vous devez d'abord détruire le Grand Monstre dans votre esprit.
- Vous savez qu'arrêter ne demande aucune volonté. En fait, avec la méthode de la volonté, il est presque impossible de devenir totalement libre. Vous n'avez besoin de volonté qu'en cas de conflit intérieur, de lutte acharnée entre la peur de continuer de manger du MAUVAIS SUCRE et la peur de se sentir privé et malheureux si vous devez vivre sans. Supprimez l'illusion de plaisir en comprenant que la consommation de MAUVAIS SUCRE n'est pas naturelle et ne vous apporte aucun bénéfice et il devient facile de sortir vainqueur de la lutte acharnée. Il n'y a tout simplement rien contre quoi lutter.
- Vous savez qu'en dehors des animaux dont nous contrôlons et dénaturons l'alimentation, l'espèce humaine est la seule qui souffre de troubles de l'alimentation et de maladies liées à l'alimentation, telles que l'obésité et le diabète, parce que notre intelligence prend le pas sur notre instinct. L'instinct fait autorité dès lors qu'il est question de savoir ce qui est bon pour vous. À l'état sauvage, en dépit d'une abondance de nourriture, les animaux ne deviennent pas obèses.

- Vous savez qu'il n'y a rien dans votre patrimoine génétique qui vous prédispose à l'addiction. Vous n'avez pas une personnalité addictive. Vous êtes devenu(e) dépendant(e) parce que vous avez consommé une substance addictive. Même si vous n'acceptez pas que vous n'avez pas une personnalité addictive, cela n'a pas d'importance. L'addiction est facile à rompre, vous n'aurez donc aucun mal à vous en libérer.
- Vous savez que vous avez subi un lavage de cerveau pendant des années sans en avoir conscience. Inverser le lavage de cerveau est facile. Tout ce que vous avez à faire est d'ouvrir votre esprit et de voir les choses telles qu'elles sont réellement.
- Vous savez que vous n'avez besoin d'aucun substitut. La théorie de la substitution est erronée. Les substituts rendent simplement l'arrêt plus difficile et entretiennent votre dépendance.
- Vous savez que vous n'avez rien à craindre. Lorsque vous supprimez le MAUVAIS SUCRE de votre alimentation, vous ne faites aucun sacrifice et les bénéfices dépassent ce que vous auriez pu imaginer. Sans le sucre raffiné et les glucides transformés et riches en amidon, vous aurez davantage d'énergie et serez en meilleure santé, il vous sera plus facile de vous détendre et de vous concentrer et vous apprécierez davantage les sorties. Et surtout, vous ne vous sentirez plus esclave.

Ce sont les principes qui aident les personnes dépendantes à trouver le chemin de la liberté. Si certains points vous semblent peu clairs, revenez en arrière et relisez les chapitres correspondants. Vous avez fait beaucoup de chemin en peu de temps et vous êtes sur le point de mener à bien votre évasion. Il est essentiel que vous soyez parfaitement préparé(e), avec un état d'esprit orienté vers la réussite et non comme le prisonnier qui craint le monde extérieur.

- Vous savez quels sont les aliments les plus savoureux : les fruits et légumes frais, les noix et les graines. Vous savez aussi que ce sont ceux qui sont le plus adaptés au genre humain. Ils peuvent être mangés sous leur forme naturelle, ce sont les plus faciles à digérer pour nous et ils contiennent tous les nutriments dont nous avons besoin. Ce sont nos aliments favoris.

- Vous savez que la meilleure façon de satisfaire la faim et de se sentir en pleine forme est de manger des aliments crus riches en eau.

- Vous savez que vous devez vous méfier des noix et des graines trop salées. L'augmentation de votre consommation de sel peut être source de problèmes de santé, évitez-le donc. Votre sens du goût retrouvé vous en sera reconnaissant !

- Vous savez quels aliments éviter : les aliments transformés, les glucides transformés et ceux qui sont riches en amidon, les aliments que vous ne mangeriez pas crus et sans sauce, fruits, légumes et assaisonnement et ceux qui contiennent du MAUVAIS SUCRE. La plupart des aliments secondaires tels que la viande et le poisson doivent être cuits pour être mangeables et ne conviennent pas au système digestif humain. Ils ne sont pas digérés aussi facilement et occasionnent davantage de déchets et, dans certains cas, sont stockés sous forme de graisse. Vous ne devez pas totalement éviter les aliments secondaires, mais plus vous ferez de repas en vous en passant, mieux vous vous sentirez. Si vous les incluez dans un repas, faites en sorte qu'ils ne soient pas l'ingrédient principal. Inversez votre mode de pensée : lorsque vous décidez d'en manger, prenez une petite portion accompagnée de beaucoup de salade et de légumes.

- Le sucre raffiné est composé de calories vides. Il ne vous apporte aucun bénéfice nutritionnel. Il en va de même pour les autres glucides transformés tels que le riz, les pâtes et le pain. Les pommes de terre sont des glucides riches en amidon qui entraînent une augmentation subite de la glycémie. Tous ces produits sont des MAUVAIS SUCRES et contribuent à l'addiction au MAUVAIS SUCRE.

Doit-on boire du jus ?

Bien sûr, un grand nombre de gens qui boivent des jus et des smoothies sont en excellente santé et ont une allure athlétique mais, si vous avez un problème avec le MAUVAIS SUCRE, les jus et smoothies pourraient s'avérer problématiques. Le seul fait de réduire les fruits en jus ou en smoothie crée une bombe de sucre car ce processus de transformation modifie l'équilibre du fruit.

Quelques jours après avoir éliminé le MAUVAIS SUCRE DE VOTRE ALIMENTATION, la simple idée de boire un jus transformé très sucré ne vous tentera plus. Votre palais ne sera plus attiré par ce type de saveur. Aimerez-vous faire des jus de légumes avec une petite quantité de fruits pour limiter votre consommation de sucre ? Peut-être. Mais à quoi bon ?

Malheureusement, la transformation du fruit en jus élimine les fibres. Lorsque vous mangez une pomme ou une orange, la teneur en sucre est équilibrée par la teneur en fibres et la digestion se fait à un rythme naturel, laissant au foie le loisir de métaboliser le fruit. Boire un quart de litre de jus de fruit ou de smoothie inonde votre système digestif de sucre, ce qui ne se produit pas lorsqu'on mange le fruit entier. Même les smoothies peuvent poser problème car, même si les fibres sont mixées dans la boisson, ce processus les rend inefficaces. Les jus de fruits et smoothies devraient être évités. Boire des jus ou smoothies contenant une petite portion de fruits mélangée à une grande quantité de légumes est sans doute moins

problématique, mais ce n'est pas la façon la plus naturelle de profiter de vos aliments favoris.

- Le fait qu'au XXI^e siècle, des êtres humains intelligents aient pu être convaincus qu'ils pouvaient avoir besoin de « boissons énergétiques » est la preuve du pouvoir de la publicité et du marketing. Vous n'avez pas besoin de boissons énergétiques et vos enfants non plus, même s'ils sont très actifs. Une des choses les plus tristes que vous puissiez voir : des enfants emportant sur le chemin de l'école un cocktail de MAUVAIS SUCRE et de caféine, sous la forme de boissons énergétiques. Un Red Bull ou un Monster pour le petit déjeuner ? Ce n'est pas seulement ridicule, c'est dangereux et affecte tous les aspects de l'éducation et de la croissance des enfants. On a même rapporté des cas où des jeunes se sont tournés vers le cannabis pour compenser les effets des litres de boissons énergétiques qu'ils consomment chaque jour. Quelle situation incroyable nous avons créée par un simple manque d'éducation. Vous savez quand vous devez manger : lorsque vous avez réellement faim. Vous comprenez le principe de la fausse faim, créé par l'addiction au sucre raffiné, aux glucides transformés et riches en amidon. Manger n'est un véritable plaisir que lorsque vous avez faim. La suralimentation consiste à manger lorsque vous n'avez pas faim et n'apporte aucune satisfaction.

- Vous savez quand il faut cesser de manger : lorsque votre faim est apaisée. Vous comprenez l'importance de manger lentement, pour laisser à votre corps le temps d'enregistrer qu'il a reçu les nutriments dont il avait besoin. Vous comprenez également que, si vous vous gavez d'aliments composés de MAUVAIS SUCRE qui ne vous apportent pas les nutriments dont vous avez besoin, vous n'apaiserez jamais votre faim. Lorsque vous mangez vos aliments favoris, vous obtenez les

nutriments dont vous avez besoin et votre jauge de carburant vous indique le moment où vous êtes satisfait(e). Tenez-en compte.

- Vous savez que si vous essayez de perdre du poids, il est inutile de vous fixer un objectif de poids. Les animaux sauvages ne le font pas et ils ne sont jamais en surpoids. Vous saurez quand vous aurez atteint votre poids idéal lorsque vous vous regarderez dans le miroir et serez satisfait du reflet qu'il vous renvoie.

- Vous savez que les régimes ne fonctionnent pas car ils vous donnent un sentiment de privation. En suivant La Méthode simple, vous atteindrez votre poids idéal sans vous sentir frustré(e) ni malheureux/malheureuse et vous apprécierez chaque repas.

Vous avez ouvert votre esprit à beaucoup de pensées nouvelles et tous les doutes que vous pouviez avoir quand vous avez commencé la lecture de ce livre ont été remplacés par la simple logique. Vous êtes prêt(e) à un extraordinaire changement de vie.

Que faut-il manger ?

Lorsqu'on arrête de fumer, il est essentiel d'arrêter totalement. Réduire les doses ne fonctionne pas, cela ne fait qu'aggraver le problème. La seule façon de guérir de l'addiction à la nicotine est de cesser de prendre de la nicotine. Pour l'addiction au sucre, la situation est plus complexe. Il y a des sucres ajoutés, des glucides transformés et des glucides riches en amidon dans tellement de produits alimentaires qu'il serait presque impossible d'éviter la consommation accidentelle de petites quantités de MAUVAIS SUCRE, à moins de manger exclusivement des fruits et légumes. Ce n'est pas ce que je recommande, même si vous découvrirez que votre envie

d'aliments secondaires diminuera lorsque vous serez libéré(e) du piège du MAUVAIS SUCRE.

Dans le chapitre 5, j'ai expliqué de quelle façon le sucre vous rend dépendant(e) en provoquant un pic de glycémie, qui vous laisse un sentiment de vide au moment où il chute brutalement. C'est ainsi que l'addiction s'installe. Par conséquent, les aliments à éviter sont ceux qui provoquent ce pic de glycémie.

Vous pouvez découvrir quels sont ces aliments en vous référant à l'Index Glycémique (IG). Cet index qui regroupe tous les aliments indique dans quelle mesure ils augmentent votre taux de sucre sanguin et vous le trouvez facilement sur Internet. En complément de l'index glycémique, la charge glycémique (CG) est calculée à partir de la proportion de glucides dans les aliments, elle donne ainsi une indication plus précise des proportions dans lesquelles votre taux de sucre sanguin sera augmenté. La pastèque, par exemple, a un IG élevé (72), mais une CG faible (4).

À titre de référence, une CG située entre 0 et 10 est considérée comme basse, moyenne entre 11 et 19 et élevée au-delà de 20. Les aliments ayant la CG la plus basse sont préférables. La plupart de ceux dont la CG est située entre moyenne et élevée devraient être évités. Dans cette catégorie, on peut citer :

- Les céréales du petit déjeuner
- Les pâtes blanches
- Le riz blanc
- Le pain
- Les raisins
- Les pommes de terre
- Les boissons gazeuses

Tous ces aliments provoquent une augmentation de votre taux de sucre sanguin et devraient être évités et regorgent de sucre raffiné.

- Gâteaux
- Biscuits
- Barres sucrées
- Bonbons
- Desserts

Autrement dit, il s'agit de toutes les prétendues « friandises » que nous sommes conditionnés depuis notre plus tendre enfance à considérer comme nos aliments favoris. Ils n'ont même pas une saveur agréable. Vous pensiez seulement qu'ils étaient bons parce que vous avez subi un lavage de cerveau qui vous a fait croire que c'étaient vos aliments préférés et, en les mangeant, vous avez satisfait le Petit Monstre de façon temporaire, ce qui vous a donné une illusion de plaisir.

Vous n'êtes plus forcé(e) de vous empoisonner avec ces aliments. N'est-ce pas merveilleux ? Contrairement à la personne dépendante qui essaie d'arrêter avec la méthode de la volonté, vous ne vous sentirez pas frustré(e) et malheureux/malheureuse. Vous vous sentirez merveilleusement bien parce que vous ne serez plus forcé(e) de les consommer.

**QUINZIÈME INSTRUCTION : L'IG
EST SIMPLEMENT UN GUIDE. POUR
VOUS ASSURER QUE VOUS ÊTES
LIBÉRÉ(E) DE L'ADDICTION
AU MAUVAIS SUCRE, SUPPRIMEZ
LES PRODUITS CONTENANT
DU SUCRE RAFFINÉ, DES GLUCIDES
TRANSFORMÉS ET DES GLUCIDES
RICHES EN AMIDON (CE QUI INCLUT
PRESQUE TOUS LES PLATS
ET ALIMENTS TRANSFORMÉS)**

Si pendant les premiers jours qui suivent l'arrêt vous sentez les cris du Petit Monstre, vous n'êtes plus obligé(e) d'y répondre en consommant du MAUVAIS SUCRE. Vous n'avez pas à répondre du tout. Vous pouvez vous détendre, ne rien faire et apprécier ce que vous éprouvez. Ce n'est pas pénible, c'est à peine perceptible et cela signifie que le Petit Monstre est à l'agonie.

DOIS-JE ÉGALEMENT RENONCER À L'ALCOOL ?

Tout d'abord, vous ne « renoncez » à rien. La Méthode simple n'implique aucun sacrifice, au contraire, vous avez tout à gagner. Les boissons alcoolisées contiennent des sucres ajoutés, même si la plupart se transforment en alcool. Les boissons alcoolisées peuvent ne pas aggraver l'addiction au sucre, mais elles auront un effet négatif sur votre glycémie d'une autre façon.

Les gens qui consomment une quantité excessive d'alcool remarqueront que cela peut diminuer l'efficacité de l'insuline, ce qui provoque une hyperglycémie. Même si vous ne buvez pas régulièrement, des beuveries occasionnelles peuvent provoquer un pic d'insuline, qui entraîne une hypoglycémie. Et boire l'estomac vide, surtout après avoir fait de l'exercice, peut également empêcher le retour à une glycémie normale.

Si vous voulez perdre du poids ou changer de silhouette, c'est presque impossible si vous ne réduisez pas votre consommation d'alcool.

Le vin, la bière et les cocktails contiennent tous une quantité de sucre qui est néfaste s'ils sont consommés trop souvent ou en trop grande quantité. Ainsi, pourquoi ne pas décider de ne plus boire d'alcool pour le premier ou les deux premiers mois de votre nouvelle vie ? Vous risquez de vous sentir extraordinairement bien.

Réduire votre consommation d'alcool ne devrait pas être difficile, principalement parce que vous allez vous sentir et paraître tellement mieux. Cependant, si vous éprouvez des

difficultés, vous aurez peut-être envie de lire *La Méthode simple pour maîtriser sa consommation d'alcool* d'Allen Carr. Vous pouvez également vous rendre dans un de nos centres, qui figurent à la fin de ce livre.

Les jus et les smoothies

N'oubliez pas que les fibres représentent l'un des attributs des fruits et qu'elles aident à réduire la vitesse à laquelle le fructose (le sucre des fruits) est métabolisé. Les transformer en jus ôte les fibres et les mixer en smoothie les pulvérise, laissant le sucre passer très rapidement dans la circulation sanguine et provoquant un pic d'insuline.

De plus, les jus et les smoothies entraînent la consommation d'un plus grand nombre de fruits que lorsqu'on les mange entiers. La plupart des gens mangent une orange ou deux à la fois. Il faut entre 13 et 15 oranges pour produire un litre de jus de fruit. Cela signifie qu'un verre de taille normale contient quatre à cinq oranges, ce qui signifie que votre organisme absorbe deux à quatre fois la quantité de fructose que vous ingéreriez normalement. Ajouté au manque de fibres, cela peut avoir un effet délétère sur votre glycémie. Comme nous l'avons déjà mentionné, beaucoup de gens athlétiques et en bonne santé boivent des jus et des smoothies mais, si vous avez un problème avec le MAUVAIS SUCRE, vous devriez les éviter.

ATTENTION AUX FRUITS SECS

Les fruits secs sont dépourvus d'eau et, par conséquent, le sucre y est concentré. Il y a une énorme différence entre le fait de manger deux abricots frais ou secs. Tout d'abord, qui ne mange que deux abricots secs ? La plupart des gens mangent le sachet entier. Si les abricots secs

contenaient la même quantité de sucre, ce serait déjà assez mauvais, mais les abricots secs comptent 12 fois plus de sucre que lorsqu'ils sont frais. Ce n'est pas seulement le sucre qui est concentré, mais également les fibres. Dépourvu d'eau, le fruit devient plus difficile à digérer. En résumé, il entre dans la catégorie des aliments transformés et son caractère sucré est modifié par le processus de transformation. Vos papilles gustatives changent tellement une fois que vous avez échappé au MAUVAIS SUCRE que vous ne rechercherez plus ce niveau de concentration en sucre.

Beaucoup de gens en bonne santé consomment des fruits secs mais, si vous avez un problème avec le MAUVAIS SUCRE, vous devriez les éviter.

**LA MEILLEURE FAÇON D'OBTENIR UN JUS DE
FRUIT
FRAIS ET RAFRAÎCHISSANT EST DE MANGER LE
FRUIT**

Et, cela va sans dire, évitez les jus de fruits artificiels ; ils sont eux aussi très riches en sucre.

La marge d'erreur

Le corps humain est une incroyable machine. Contrairement à votre voiture, vous pouvez l'alimenter avec le mauvais carburant et il ne cessera pas tout de suite de fonctionner. Tant que vous suivez votre instinct et faites de vos aliments favoris, tels qu'ils ont été prévus par le Guide de la Nature, la pierre angulaire de votre alimentation, vous pouvez continuer de consommer une grande variété d'aliments secondaires, si vous le souhaitez. Mais vous découvrirez que votre attrait pour ces derniers diminue à mesure que vous êtes plus en phase avec votre instinct.

Notre objectif est de vous libérer de votre addiction au MAUVAIS SUCRE. Il est donc important que vous évitiez les aliments qui provoquent un pic du taux de glycémie. En agissant ainsi, vous provoquerez rapidement la mort du Petit Monstre.

S'il vous arrive de manger ou boire par erreur quelque chose qui contient du MAUVAIS SUCRE ou si cela se produit dans un moment où votre jugement est altéré, ne paniquez pas. Cela ne signifie pas que vous soyez toujours accro ou que vous allez le redevenir. La seule façon de devenir accro est d'autoriser le Grand Monstre à revenir dans votre esprit.

Le Petit Monstre peut être affaibli de façon temporaire, mais vous avez tué le Grand Monstre. Il ne vous reste donc plus qu'à balayer vos inquiétudes, vous rappeler que le sucre ne vous apporte aucun plaisir ni soutien et à apprécier le sentiment de liberté que vous éprouvez en sachant que vous n'êtes plus forcé(e) d'en manger ou d'en boire.

C'est en ce sens que l'addiction au MAUVAIS SUCRE diffère de l'addiction à la nicotine, par exemple. Une bouffée tirée sur une cigarette et un ancien fumeur peut retomber dans le piège. Avec le sucre, en raison de la façon dont le corps parvient à gérer les sucres naturels, il y a une marge d'erreur. Cependant, prenez garde à ne pas en abuser. C'est comme la ceinture que l'on met en voiture : l'idée n'est pas de tirer profit de sa fonction protectrice pour conduire dangereusement ; elle est destinée à vous protéger en cas d'accident.

Votre routine alimentaire

Nous avons établi que vous devriez manger lorsque vous avez faim. Vous pensez peut-être que ce n'est pas très facile à gérer sur le plan pratique. La plupart des gens font trois repas par jour : le matin, le midi et le soir. Cette routine s'adapte parfaitement à la journée de travail et elle n'est

pas très flexible. Alors, comment pouvez-vous l'adapter de sorte que vous ne mangiez que lorsque vous avez faim ?

En fait, il est inutile d'adapter cette routine, parce qu'elle correspond déjà au rythme naturel de votre système digestif. La journée de travail type a été conçue pour s'adapter à notre alimentation, et non l'inverse. C'est pourquoi le rythme professionnel prévoit en général une pause déjeuner et se termine à temps pour le dîner. Cette routine permet à votre appétit de s'aiguiser entre les repas et ainsi de les apprécier pleinement.

De plus, la faim est très flexible. Le plus souvent, nous n'en avons même pas conscience. Même lorsque celle-ci est présente à notre esprit, il est facile de vivre avec ce sentiment, jusqu'à ce que le moment soit propice à ce que nous mangions. Si vous êtes occupé(e) à travailler ou à vous divertir, vous ne remarquerez pas que vous avez faim. Si quelque chose attire votre attention, comme une odeur de nourriture par exemple, cela n'est toujours pas un problème. Vous n'en souffrez pas. Au contraire, vous pouvez même apprécier de sentir votre faim s'aiguiser, sachant que plus cela durera, plus le repas sera savoureux. Cette capacité à endurer la faim, en général sans même vous en apercevoir, vous donne la souplesse nécessaire pour manger au moment qui convient tant à votre faim qu'à votre mode de vie.

LA FAIM N'EST PAS À CRAINDRE

Apaiser la faim est un grand plaisir et, dans la mesure où vous suivez le Guide de la Nature, vous pouvez l'apprécier chaque jour pour le reste de votre vie.

Il est important que vous fassiez en sorte que le moment, le volume et la composition de vos repas correspondent à vos propres besoins égoïstes. Si vous n'avez pas faim au moment du déjeuner, ne vous sentez pas obligé(e) de manger. La routine des trois repas est parfaitement adaptée à une alimentation équilibrée et agréable, mais elle ne convient pas à tout le

monde. La règle d'or est de tenir compte de votre jauge de carburant naturelle et de ne manger que lorsque vous avez faim. La jauge de chacun est différente et il est essentiel que vous soyez au diapason avec la vôtre.

Trois repas par jour conviennent à la plupart des gens car cela laisse assez de temps pour que la faim s'aiguise, mais uniquement si vous ne grignotez pas entre les repas. Les gens qui mangent toute la journée ont tendance à penser que quelque chose dans leur nature les y prédispose. Mais les êtres humains ne sont pas destinés à grignoter, pas plus que les chimpanzés. En revanche, les moutons paissent, ce qui est l'équivalent. La raison pour laquelle les gens ressentent le besoin de grignoter en permanence est qu'ils ont tout le temps faim, parce qu'ils mangent le mauvais type d'aliments, qui n'apportent pas à leur organisme les nutriments dont il a besoin.

Commencez à manger les aliments qui ont été conçus pour vous et vous constaterez que l'envie de grignoter ne tardera pas à disparaître.

Résumé

- Vous avez toutes les connaissances dont vous avez besoin pour arrêter facilement et de façon permanente.
- Supprimez les produits contenant du sucre raffiné, des glucides transformés et des glucides riches en amidon (cela inclut presque l'ensemble des plats préparés et des aliments transformés).
- L'alcool peut affecter votre taux de glycémie et vous empêcher d'obtenir la silhouette que vous souhaitez.
- La meilleure façon de vous procurer du jus de fruit est de manger un fruit.
- S'il vous arrive de commettre une erreur, ne paniquez pas.
- Faites en sorte que le moment, le volume et la composition de vos repas correspondent à vos besoins égoïstes.

Chapitre 17

L'état de manque

DANS CE CHAPITRE

- ENCORE UNE EXCUSE • LES SYMPTÔMES • UNE AGONIE VOLONTAIRE
- APPRÉCIER L'ÉTAT DE MANQUE • IL N'Y A RIEN À ATTENDRE

Lorsque vous arrêtez avec La Méthode simple, toute sensation de manque devient une source de plaisir.

Vous allez bientôt consommer votre dernier repas contenant du MAUVAIS SUCRE et faire le vœu solennel de ne plus jamais en consommer. Mais tout d'abord, il y a un dernier aspect de l'addiction que nous devons aborder : l'état de manque.

Le cycle de l'addiction implique la création d'un sentiment de vide et d'insécurité qui survient lorsque la drogue s'élimine de votre organisme, qui semble être soulagé avec un « coup de fouet » apparent au moment où la drogue est consommée de nouveau.

À ce stade, vous pouvez craindre que l'état de manque ne soit une épreuve physique difficile dans votre tentative d'arrêter le MAUVAIS SUCRE.

Il y a deux choses que vous devez savoir sur l'état de manque :

1. Vous le connaissez déjà. Vous l'avez enduré chaque fois que vous avez consommé du MAUVAIS SUCRE, chaque jour de votre vie.
2. Même les personnes dépendantes à la nicotine ne trouvent cela éprouvant que si elles croient se priver et qu'elles font un sacrifice.

Chaque fois que vous mangez ou buvez un aliment contenant du MAUVAIS SUCRE (ce qui se produit sans doute au moins six fois par jour, et vraisemblablement bien plus), cela provoque un pic de glycémie, suivi d'une chute brutale tandis que votre organisme tente de s'adapter. Cette chute s'accompagne d'un léger sentiment d'agitation, d'anxiété ou de fatigue : c'est le Petit Monstre qui réclame davantage de MAUVAIS SUCRE. Cette sensation est si faible qu'elle est presque imperceptible. C'est ce que l'on appelle l'état de manque.

Souvent, la peur des symptômes du manque suffit à empêcher beaucoup de dépendants ne serait-ce que d'essayer d'arrêter. Mais, comme dans la plupart des addictions, c'est la dépendance psychologique, et non physique, qui demande le plus de travail – et avec La Méthode simple, vous avez l'avez déjà surmontée.

Les symptômes

Vous avez sans doute déjà entendu parler des symptômes du manque :

- Anxiété extrême
- Irritabilité

- Sautes d'humeur
- Nervosité extrême
- Dépression
- Confusion

Même s'ils se manifestent physiquement, ils n'ont aucune cause physique : l'origine est psychologique. Et ce sont les symptômes dont souffrent tous ceux qui souffrent d'une addiction à des degrés divers AU MOMENT OÙ ILS SONT DÉPENDANTS. Les seuls symptômes désagréables sont provoqués par le processus mental de la sensation de privation. Le toxicomane éprouve un léger inconfort déclenché par la sensation de manque (le Petit Monstre) et cela déclenche un sentiment de privation, un désir impérieux, provoqué par le seul processus mental : « JE LE VEUX – JE NE PEUX PAS L'AVOIR – ARGH ! »

Comme un caprice, ce processus de pensée, et non l'état de manque physique, est à l'origine des symptômes véritablement désagréables.

Si vous comprenez que le MAUVAIS SUCRE ne vous apporte rien, aucun bénéfice ni aucun plaisir, vous n'en aurez pas envie.

Certaines personnes ressentent des symptômes légers lorsqu'elles arrêtent de consommer du MAUVAIS SUCRE : maux de tête, légère agitation, légère anxiété ou sensation de fatigue, mais ils sont extraordinairement faibles tant que vous ne paniquez pas.

En fait, vous ne les remarquerez sans doute même pas. Si vous avez mal à la tête, prenez une aspirine.

Dans l'ensemble, les légers symptômes, même si vous les remarquez, valent la peine d'être vécus pendant environ deux jours s'ils vous permettent de retrouver la liberté et **UNE NOUVELLE VERSION DE VOUS-MÊME.**

Mais il doit être clair dans votre esprit que le MAUVAIS SUCRE est la cause de ces sensations, ; il ne les soulage pas. Lorsque vous comprenez

cela, vous n'avez aucun sentiment de privation et les symptômes physiques disparaissent.

**SI VOUS CONTINUEZ DE CONSOMMER DU
MAUVAIS
SUCRE, VOUS SOUFFRIREZ DE CE SENTIMENT
DE VIDE
ET D'INSÉCURITÉ POUR LE RESTE DE VOTRE
VIE**

Tant que vous avez conscience que ce léger sentiment de vide et d'insécurité est provoqué par la dernière dose de MAUVAIS SUCRE que vous avez consommée et que la seule chose qui vous assurera d'éprouver cette sensation pour le reste de votre vie est d'en consommer davantage, il sera facile d'arrêter et cela ne sera pas pénible.

Un grand nombre de fumeurs qui ont essayé sans succès d'arrêter avec la méthode de la volonté – parce qu'ils ne pouvaient résister à l'agonie du manque – ont été stupéfaits de constater combien il a été facile d'arrêter avec La Méthode simple. Ils n'ont enduré aucune des souffrances qui les avaient assaillis lors de leurs précédentes tentatives parce qu'ils ne croyaient plus qu'ils se privaient de quoi que ce soit. Au contraire, ils ont éprouvé un incroyable sentiment de liberté.

Exactement la même chose s'applique pour vous et le MAUVAIS SUCRE. Lorsque vous prenez conscience que le plaisir ou le soutien ne sont qu'une illusion, vous ne ressentez plus aucune sensation de privation et, par conséquent, plus aucune souffrance. Juste un incroyable sentiment de liberté.

Apprécier l'état de manque

Lorsque vous arrêtez définitivement de consommer du MAUVAIS SUCRE, vous pouvez éprouver une légère envie pendant quelques jours. Rappelez-vous que cela n'est pas une douleur physique ; ce sont seulement les cris impuissants du Petit Monstre qui veut être nourri. Prenez conscience de cette sensation et réjouissez-vous-en.

Le Petit Monstre a été créé la première fois où vous avez consommé du MAUVAIS SUCRE et il s'est nourri de chaque aliment ou boisson contenant du MAUVAIS SUCRE que vous avez ingurgité ensuite. Dès que vous cessez de consommer du MAUVAIS SUCRE, vous cessez de l'alimenter et ce monstre se dirige vers une mort certaine.

Dans son agonie, il essaiera de vous inciter à le nourrir. Créez une image mentale de l'affaiblissement de ce parasite et prenez plaisir à le voir mourir de faim.

Appréciez l'agonie du Petit Monstre car, maintenant que vous en connaissez la cause, vous savez que le monstre qui est en vous est en train de mourir.

Même s'il vous vient à l'esprit de manger ou boire des aliments contenant du MAUVAIS SUCRE pendant quelques jours, ne vous inquiétez pas. Il faut un peu de temps pour s'adapter au changement. C'est vrai pour tous les changements, comme une nouvelle maison ou une nouvelle voiture. Dans ces moments-là, rappelez-vous simplement combien vous avez de la chance d'être libre. Et ce sera facile parce que...

VOUS AUREZ UNE PÊCHE D'ENFER !

CONSEIL IMPORTANT POUR
CEUX QUI SOUFFRENT
DE DIABÈTE DE TYPE 2 SOUS
TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX
OU CEUX QUI PRENNENT
UN TRAITEMENT CONTRE
L'HYPERTENSION OU TOUT
AUTRE TRAITEMENT POUVANT
ÊTRE AFFECTÉ
PAR UN RÉGIME ET/OU
UNE PERTE DE POIDS
IMPORTANTE :

Si vous suivez un traitement, parlez-en à votre médecin généraliste. C'est particulièrement important parce qu'il devra procéder à un suivi médical et adapter votre traitement. Il vous faudra peut-être être ferme avec votre médecin. Il pourra montrer des réticences si vous essayez de guérir de votre maladie en modifiant votre alimentation. De plus en plus de médecins découvrent que c'est non seulement possible, mais incroyablement facile. Cependant, beaucoup peuvent rester réfractaires. Expliquez-leur ce que vous avez l'intention de faire et demandez-leur de vous soutenir et d'adapter votre traitement en fonction de votre projet.

Quand puis-je considérer que je suis guéri(e) ?

La bonne nouvelle, c'est qu'avec La Méthode simple, vous pouvez commencer à apprécier le plaisir d'être libéré(e) de l'addiction au MAUVAIS SUCRE à l'instant même où vous terminez votre dernier repas contenant du MAUVAIS SUCRE. Contrairement à la méthode de la volonté, il est inutile d'attendre d'être libre ou d'attendre que quelque chose ne se passe *pas*.

Il ne faut que quelques jours pour que la sensation de l'état de manque disparaisse. Pendant ce laps de temps, les gens qui utilisent la méthode de la volonté ont tendance à être totalement obsédés à l'idée d'être privés de ce qu'ils considèrent comme leur plaisir ou soutien. Puis, au bout de trois semaines, vient le moment où ils prennent soudain conscience qu'ils n'ont pas pensé au MAUVAIS SUCRE pendant un certain temps. C'est un sentiment excitant et une période dangereuse.

Ils sont passés du stade où ils croyaient que la vie serait atroce sans sucre à celui où ils ont cru que le temps réglerait leur problème. Ils se sentent extrêmement bien et croient être guéris. C'est le moment de célébrer. Quel mal pourrait-il y avoir à se récompenser avec juste un peu de sucre ?

Manifestement, le Grand Monstre est toujours vivant. Ils croient encore être privés d'une sorte de plaisir. S'ils sont assez idiots pour céder à cette croyance et consomment du MAUVAIS SUCRE, ils ne seront absolument pas récompensés. Ils n'éprouveront ni plaisir ni soutien. La seule raison pour laquelle ils ont eu l'illusion du plaisir était le soulagement partiel de l'état de manque.

Mais cette unique dose de MAUVAIS SUCRE suffit à raviver le Petit Monstre. Et la panique commence à refaire surface. Ils ne veulent pas que tous les efforts qu'ils ont fournis pour arrêter soient réduits à néant si facilement et pour rien, ils rassemblent donc toute leur volonté et s'assurent

de ne plus céder à l'envie irrésistible de consommer de nouveau du MAUVAIS SUCRE.

Mais après un certain temps, la même chose se reproduit. Ils reprennent confiance et la tentation d'en prendre « juste un peu » se manifeste de nouveau. Cette fois, ils peuvent se dire : « Je l'ai fait la dernière fois et je ne suis pas redevenu(e) accro, alors quel mal y a-t-il à recommencer ? » Et ils retombent dans le piège.

Cela vous rappelle-t-il quelque chose ? Tous ceux qui ont essayé d'arrêter avec la méthode de la volonté ont vécu ce scénario. Avec La Méthode simple, lorsque vous prenez conscience que vous n'avez pas pensé au MAUVAIS SUCRE pendant un certain temps, votre première idée n'est pas de célébrer cela avec un aliment ou une boisson à base de MAUVAIS SUCRE. Au contraire, vous vous écriez : **HOURRA ! JE SUIS LIBRE !**

Vous n'éprouvez aucun sentiment de privation. Vous pouvez vous détendre dès l'instant où vous terminez votre dernier repas contenant du MAUVAIS SUCRE, à condition que vous compreniez que toutes les sensations légères que vous éprouvez sont les symptômes du manque et qu'ils sont inoffensifs et que toute idée de consommer du MAUVAIS SUCRE est uniquement le fruit d'années de lavage de cerveau. Au lieu de penser « J'en veux et je ne peux pas en avoir » ou « Je voudrais pouvoir en consommer », vous vous dites : « Génial ! N'est-ce pas merveilleux ? Je suis libre ! »

Ceux qui arrêtent avec la méthode de la volonté ne parviennent jamais au stade où ils peuvent se dire cela avec certitude. Ils ne sont jamais tout à fait sûrs d'être tirés d'affaire. Ils attendent que le désir s'émousse, espérant qu'un jour ils se réveilleront et que l'envie aura disparu.

Ceux qui s'appuient sur la volonté se fixent un but : ne plus jamais consommer de MAUVAIS SUCRE pour le reste de leur vie. Pas étonnant qu'ils ne se sentent jamais libres.

Mais si vous savez que vous vous êtes échappé(e) d'un horrible piège qui menaçait et portait atteinte à la durée et à la qualité de votre vie future, qui volait votre énergie, votre estime de vous-même, votre forme physique et vous faisait vous sentir coupable et honteux/honteuse – si vous avez échappé à cela, quand commencerez-vous à vous réjouir ?

DÈS MAINTENANT ! N'attendez ni quelques jours, ni quelques semaines, ni même un mois. Réjouissez-vous à l'instant même où vous vous libérez. C'est le moment où vous décidez de ne plus jamais consommer de MAUVAIS SUCRE.

Ce moment est venu

Bientôt, vous prendrez votre dernier repas contenant du MAUVAIS SUCRE et vous ferez le vœu de ne plus jamais en consommer. Si vous paniquez à cette idée, rappelez-vous ces simples faits :

- L'industrie agroalimentaire dépend de cette panique pour vous maintenir dans son piège. Elle crée cette panique et vous manipule grâce à la publicité, au marketing et aux ingrédients addictifs qu'elle ajoute dans ses « aliments ».
- Le MAUVAIS SUCRE ne soulage pas le sentiment de panique ; il le provoque.

Si vous avez déjà cessé de consommer des aliments et des boissons contenant du MAUVAIS SUCRE, ne vous inquiétez pas. Le rituel du dernier repas n'est pas nécessaire. À ce stade, confirmez simplement que vous l'avez déjà pris et suivez les dernières instructions.

Quoi qu'il en soit, prenez quelques instants pour rassembler vos pensées et vous préparer. Avez-vous réellement la moindre raison de paniquer ?

Rien de mauvais ne va se produire une fois que vous aurez supprimé le MAUVAIS SUCRE. Vous n'avez que des choses merveilleuses à y gagner.

Peut-être craignez-vous d'entrer en territoire inconnu, comme un détenu de longue durée sur le point d'être libéré. Il n'y a rien dans ce que vous êtes sur le point de faire qui ne vous soit familier. Vous l'avez déjà fait des dizaines de milliers de fois ; en fait, chaque fois que vous avez terminé un repas ou un en-cas contenant du MAUVAIS SUCRE.

Ce repas composé de MAUVAIS SUCRE sera très particulier. Ce sera le dernier.

Vous êtes en train d'accomplir une chose merveilleuse et d'ici quelques jours à peine vous en récolterez les bénéfices. Vous vous sentirez plus fort(e), à la fois physiquement et mentalement. Vous aurez davantage d'énergie, de confiance en vous, de respect de vous-même et même plus d'argent. Il est vital que vous n'attendiez pas, pas même une semaine ni même une journée, pour profiter de cette merveilleuse liberté. L'attente est l'une des raisons pour lesquelles ceux qui emploient la méthode de la volonté éprouvent autant de difficulté. Ils remettent à plus tard le « jour maudit », espérant que le problème disparaisse comme par magie.

Vous devenez accro au « ZÉRO MAUVAIS SUCRE » dès l'instant où vous terminez votre dernier repas contenant du MAUVAIS SUCRE. Vous avez un nouvel état d'esprit, une compréhension que le MAUVAIS SUCRE, le sucre raffiné, les glucides transformés et les glucides riches en amidon ne vous apportent absolument rien. En ne les consommant pas, vous vous libérez d'une vie d'esclavage et de nombreuses souffrances. Remplacez le moindre sentiment de panique par un réel enthousiasme. Vous n'avez plus besoin de souffrir. Vous êtes sur le point de découvrir la joie de prendre le contrôle et de déguster chacun de vos repas avec un réel plaisir. Réjouissez-vous ! Vous allez vivre l'une des meilleures expériences de votre vie. Et cela n'est pas près de s'arrêter !

Vous allez y trouver d'extraordinaires bénéfiques, en particulier un changement au niveau de votre humeur, que vous remarquerez presque immédiatement. Finies les sautes d'humeur auxquelles vous vous étiez résigné(e). Elles étaient provoquées par les fluctuations constantes de votre glycémie.

Dans quelques jours, vous commencerez à remarquer des changements au niveau de votre silhouette et vous les verrez s'accroître au fil des semaines, sans même y penser. La pensée de ces aliments auxquels vous étiez accro, au lieu d'attiser votre désir, vous laisseront froid(e) et impassible.

J'ai évoqué la viande et le poisson précédemment dans ce livre. Consommez-les à l'occasion, mais en petites quantités. Consommez-en de petites portions, accompagnées de merveilleux légumes frais et de salades nutritifs qui feront partie de vos nouveaux aliments favoris.

Vous pouvez vous libérer du MAUVAIS SUCRE tout en continuant à boire de l'alcool (comme indiqué à la page 210), mais si vous voulez modifier votre silhouette de façon spectaculaire, réduisez votre consommation d'alcool au minimum. Vous ne lisez pas ce livre dans le but d'arrêter de boire, alors à moins d'en avoir envie, il n'est pas nécessaire de le faire. Comme mentionné dans le chapitre 16, si à l'avenir votre consommation d'alcool était source d'inquiétude, lisez *La Méthode simple pour maîtriser sa consommation d'alcool* d'Allen Carr.

De même, en ce qui concerne le fromage et les produits laitiers, il n'est pas nécessaire que vous réduisiez votre consommation pour vous libérer de l'addiction au MAUVAIS SUCRE. Mais si vous voulez modifier votre silhouette et perdre du poids de façon spectaculaire, il vous faudra contrôler votre consommation. Un peu de feta dans votre salade au déjeuner ou au dîner ne vous posera aucun problème. Ni même un peu de lait dans votre thé. Mais n'oubliez pas qu'un grand nombre de fromages et de produits laitiers ont été conçus pour rendre les produits à base de MAUVAIS

SUCRE savoureux. Si vous ne mangez pas beaucoup de pain, alors vous n'avez pas tendance à manger beaucoup de beurre ni de fromage. Il en va de même avec les pâtes et la pizza. Si vous ne mangez pas de céréales, votre consommation de lait est considérablement réduite.

Prêtez donc attention à ces aliments si vous souhaitez modifier votre silhouette et perdre du poids et vous réussirez. En fait, je devrais vous mettre en garde : votre corps changera incroyablement vite si vous les réduisez au minimum. Si vous faites ce choix, votre vie changera de façon bien plus spectaculaire qu'en échappant simplement à l'addiction au MAUVAIS SUCRE. Vous serez presque méconnaissable.

VOUS SEREZ BIENTÔT LIBRE !

Résumé

- Reconnaissez tout symptôme du manque comme l'agonie du Petit Monstre et réjouissez-vous.
- Les personnes dépendantes souffrent sans cesse de l'état de manque. Les personnes non dépendantes n'en souffrent jamais. Vous serez bientôt non-dépendant(e).
- Adoptez un état d'esprit positif : ressentez l'excitation de ce que vous êtes sur le point d'accomplir.

Chapitre 18

Votre dernier repas à base de MAUVAIS SUCRE

DANS CE CHAPITRE

- CHOISIR LE MOMENT ADÉQUAT • LE TRAC DE DERNIÈRE MINUTE • LE RITUEL • N'APPRÉHENEZ PAS LE RÉSULTAT

Le rituel du dernier repas contenant du MAUVAIS SUCRE est le moment où vous brisez le cycle de l'addiction et vous libérez. À moins que vous n'ayez déjà cessé de consommer du MAUVAIS SUCRE, il est important que vous observiez ce rituel et que vous continuiez de profiter de la vie.

Vous avez atteint le point dont rêve toute personne dépendante : le moment où vous vous échappez du piège et devenez non-dépendant(e). Votre esclavage au MAUVAIS SUCRE appartiendra bientôt au passé. Tout au long de ce livre, je vous ai assuré qu'il serait facile d'échapper à l'addiction, mais cela ne devrait pas pour autant amoindrir votre sentiment

d'accomplissement. Suivre la méthode et chacune de ses instructions, comprendre votre propre nature et la nature du piège, demande de la discipline et de la persévérance. Il vous faut aussi avoir le courage d'ouvrir votre esprit. Soyez donc fier/fière de votre réussite. Vous êtes parvenu(e) à une position que de plus en plus de gens accros au MAUVAIS SUCRE aimeraient atteindre. Vous vous demandez peut-être quand choisir le moment adéquat.

Des jours non significatifs

Lorsque les dépendants essaient d'arrêter avec la méthode de la volonté, ils ont tendance à choisir un moment qui leur semble riche de sens, pensant que l'occasion les aidera à renforcer leur détermination. Ces occasions entrent dans deux catégories : les événements traumatisants, tels que les craintes pour la santé et les jours spéciaux, le plus populaire étant le jour de l'an. Ces jours ne sont pas significatifs. Ils n'ont aucun lien avec votre addiction ; en fait, ils sont plus néfastes que bénéfiques. Le nouvel an est le moment des grandes résolutions. Nous prenons la décision de faire appel à notre volonté pour améliorer un aspect de notre vie. C'est généralement parce que nous avons abusé de malbouffe au moment de Noël, au point de nous rendre malades. Quel meilleur moment pour changer nos habitudes ?

En réalité, il ne pourrait y avoir de pire moment. Au bout de quelques jours, la haine de vous-même a disparu et vous avez oublié combien vos anciennes habitudes alimentaires vous ont fait vous sentir mal. Vous avez essayé de changer à force de volonté et maintenant que votre résolution s'est émoussée, vous ne voyez pas de raison de continuer de vous priver. L'illusion selon laquelle le MAUVAIS SUCRE vous apporterait un plaisir ou un soutien est restée intacte et vous êtes toujours aussi accro.

Le jour de l'an est le pire exemple, mais tous les jours non significatifs sont aussi néfastes. Ils ne font qu'apporter une excuse pour éviter la

solution la plus évidente pour toutes les personnes dépendantes :

ARRÊTEZ MAINTENANT !

Si vous avez eu des craintes pour votre santé, n'en faites pas une source de motivation. Au contraire, considérez l'amélioration comme un merveilleux avantage supplémentaire dont vous pourrez profiter lorsque vous serez libre. Il n'y a pas de meilleur moment pour arrêter que maintenant. Vous avez lu et compris toutes les instructions et, comme un boxeur sur le point de monter sur le ring, vous êtes au mieux de votre forme. Vous n'avez rien à perdre et tout à gagner, alors pourquoi attendre ? Aujourd'hui est le jour le plus important de votre vie : c'est le jour où vous vous libérez.

Vous vous sentez nerveux/nerveuse ?

Il est normal de se sentir un peu nerveux à ce stade. Ne vous inquiétez pas. C'est le signe de votre excitation à l'idée de reprendre le pouvoir et rien ne risque de compromettre vos chances de réussite. Chaque grand sportif a des papillons dans le ventre avant un grand événement mais, tandis qu'il s'échauffe et se prépare mentalement et voit les bénéfices à venir, il reprend confiance et commence à prendre plaisir à la compétition qui s'annonce. Il observe ses concurrents qui, en comparaison, paraissent faibles et peu préparés.

Les mots ne peuvent rendre justice à l'allégresse que vous éprouvez lorsque vous finissez par accepter que vous n'avez plus besoin de consommer du MAUVAIS SUCRE. Cette joie intense est incroyable. C'est comme si une ombre qui pesait sur votre esprit s'éclaircissait soudain. Vous n'avez plus besoin de vous mépriser ni de vous inquiéter des effets néfastes sur votre santé, ni de l'argent jeté par les fenêtres. Vous n'avez plus à vous

préoccuper de la malbouffe. Vous ne vous sentez plus faible, malheureux/malheureuse et coupable. Bientôt, vous vaincrez votre ennemi mortel. Réjouissez-vous de cette perspective. Soyez sans merci.

Vous n'avez rien à craindre. Rappelez-vous que vous ne renoncez à rien. Toutes ces calories vides ne vous apportent rien d'autre qu'une mauvaise santé, de la culpabilité et des souffrances. Si vous avez suivi et compris tout ce que nous avons abordé jusqu'ici, vous êtes parvenu(e) à cette conclusion évidente : **IL N'Y A AUCUNE RAISON DE CONSOMMER DU MAUVAIS SUCRE.**

Très bientôt, je vous demanderai de prendre votre dernier repas à base de MAUVAIS SUCRE et vous ferez le vœu solennel de ne plus jamais en consommer. Il doit être clair dans votre esprit que le MAUVAIS SUCRE ne vous apporte ni plaisir ni soutien et que vous ne faites aucun sacrifice.

Si l'idée de ne plus jamais manger de pâtes, de chips ou de gâteaux, biscuits, chocolat ou bonbons vous semble difficile à accepter, essayez de tenir compte de ce que cela signifie : passer le reste de votre vie sans jamais être libre. Ne jamais avoir la possibilité d'arrêter.

Le choix qui s'offre à vous est simple : la liberté ou l'esclavage. Il est incroyablement facile de cesser de consommer du MAUVAIS SUCRE, à condition que vous suiviez toutes les instructions. La principale raison de vous arrêter est que vous détestez vous sentir esclave, alors au lieu de penser « Je ne dois plus jamais manger de MAUVAIS SUCRE », commencez à vous dire « C'est génial ! Je ne serai plus jamais forcé(e) d'en consommer. Je n'aurai plus besoin de me sentir gavé(e), en mauvaise santé, coupable et malheureux/malheureuse après en avoir mangé. **JE SUIS LIBRE !** »

Les instructions

Si le moindre doute persiste dans votre esprit, veuillez revenir en arrière et relire les chapitres concernés en gardant un esprit ouvert et en remettant en question tout ce qu'on vous a dit sur le MAUVAIS SUCRE tout au long de votre vie.

Le rituel

Si tout est clair dans votre esprit et que vous êtes heureux /heureuse de tout ce que vous avez appris, vous êtes sans doute très impatient(e) de procéder à votre évation. Le seul doute qui peut subsister dans votre esprit est que vous vous demandez peut-être s'il est utile de procéder au rituel du dernier repas à base de MAUVAIS SUCRE.

Certains prennent ce qu'ils espèrent être leur dernier repas à base de MAUVAIS SUCRE avant de commencer ce livre et, arrivés à ce stade, ils affirment n'avoir plus aucune envie de consommer du MAUVAIS SUCRE. Si cela s'applique à votre cas, c'est une excellente nouvelle parce que cela signifie que vous avez éliminé tout désir de MAUVAIS SUCRE. Il est inutile de recommencer, mais il est malgré tout important que vous accomplissiez le rituel consistant à faire votre vœu.

Tandis que les fumeurs, les alcooliques et autres toxicomanes se souviennent en général du moment de leur vie où ils sont devenus dépendants, il n'en va pas de même pour l'addiction au MAUVAIS SUCRE. L'esclavage commence dès le plus jeune âge. Il s'agit donc d'un événement décisif dans votre vie et de l'une des décisions les plus importantes que vous prendrez. Vous vous libérez de l'esclavage et accomplissez une chose incroyable, que tous les accros au MAUVAIS SUCRE aimeraient mener à bien et pour laquelle tout le monde (dépendants et non dépendants) vont vous admirer.

Plus important : vous grimpez dans l'estime d'une personne en particulier : vous-même.

C'est un accomplissement qui mérite d'être marqué par une cérémonie spéciale. Le rituel du dernier repas à base de MAUVAIS SUCRE vous donnera quelque chose de positif à quoi vous pourrez repenser si jamais votre sensation de bien-être venait à fléchir.

L'objectif le plus important du rituel est donc celui-ci : il marque un moment important, la fin de votre addiction. Avec la méthode de la volonté, l'arrêt est difficile en raison de l'attente et du doute qui s'insinue tandis que vous attendez que le temps résolve votre problème. Avec cette méthode, vous êtes libéré(e) de l'addiction dès l'instant où vous avez terminé votre dernier repas à base de MAUVAIS SUCRE. Il est important de savoir quand cet instant a lieu, d'être capable de faire ce vœu avec un sentiment de triomphe, de visualiser sa victoire sur le Petit Monstre et de pouvoir dire : « Oui ! Je ne suis plus dépendant(e). Je suis LIBRE ! »

Vous devez être absolument convaincu(e). Il ne suffit pas d'espérer que vous ne consommerez plus jamais de MAUVAIS SUCRE, vous devez en être sûr(e) à 100 %. Ainsi, revoyons une dernière fois les idées qui pourraient vous faire douter de votre décision d'arrêter :

1. Neutralisez la croyance selon laquelle vous faites un sacrifice.

Établissez clairement dans votre esprit qu'il n'y a absolument rien à quoi vous devez renoncer. Le MAUVAIS SUCRE n'apporte absolument aucun plaisir ni soutien. Il ne peut donner l'impression contraire qu'en raison d'une illusion subtile créée par le cycle de l'addiction et du lavage de cerveau.

2. Neutralisez la croyance selon laquelle il est possible de craquer de façon occasionnelle et de consommer du MAUVAIS SUCRE sans retomber dans l'addiction.

N'oubliez pas qu'il n'existe qu'une façon de ne plus être dépendant du MAUVAIS SUCRE, c'est de *ne plus* en consommer.

Si vous voulez ne plus *jamais* retomber dans l'addiction au MAUVAIS SUCRE, vous ne devez plus jamais en consommer. Pour être heureux/heureuse d'être libre, vous ne devez plus jamais désirer de MAUVAIS SUCRE.

Au fil des prochains jours, semaines et mois, vous allez vous sentir incroyablement bien. Vous commencerez à remarquer des changements spectaculaires au niveau de votre silhouette et de votre forme. Si un soir vous commettez une erreur et découvrez que vous avez mangé ou bu quelque chose contenant du MAUVAIS SUCRE, ne paniquez pas !

Oubliez cela. Votre corps peut supporter un fléchissement occasionnel, mais pas votre esprit. Une nouvelle dose de MAUVAIS SUCRE raviverait le Grand Monstre. Reconfirmez-vous simplement combien vous êtes heureux/heureuse d'être libre et restez fier/fière d'être libéré(e) du MAUVAIS SUCRE à partir de ce moment.

Maintenant, assurez-vous que les idées suivantes soient bien claires dans votre esprit :

1. Neutralisez la croyance selon laquelle vous êtes définitivement accro au MAUVAIS SUCRE ou avez une personnalité addictive ou êtes d'une façon ou d'une autre différent(e) des autres.

Les caractéristiques communes à tous les gens dépendants sont la conséquence de l'addiction et non leur cause. Tout le monde peut tomber dans le piège du MAUVAIS SUCRE, c'est ce que font la plupart des gens.

2. Évitez l'influence des autres personnes souffrant d'une addiction au MAUVAIS SUCRE.

Ce sont elles qui passent à côté de quelque chose, et non vous. Vous avez maintenant beaucoup plus d'expertise sur le sujet qu'elles. Plaignez leur ignorance et éprouvez de la compassion à leur égard. Au fil du temps, en observant la façon dont vous changez, elles envieront votre liberté et chercheront à savoir comment vous y êtes parvenu(e).

3. Évitez d'écouter les mauvais conseils.

Certaines personnes échoueront pour cette raison et, comme celles et ceux qui ont commis cette erreur avant elles, elles se sentiront très malheureuses. S'il vous plaît, faites en sorte que ce ne soit pas vous. Il est difficile d'imaginer comment un nutritionniste peut recommander que les glucides transformés ou les glucides riches en amidon constituent la pierre angulaire d'une alimentation saine et nutritive. Les temps changent, car de plus en plus de nutritionnistes et de médecins constatent que des dépendants au MAUVAIS SUCRE ont réussi à transformer leur vie. En effet, des dizaines de milliers de personnes souffrant de diabète de type 2 ont réussi à inverser le cours de leur maladie et ainsi échappé à un traitement médicamenteux à vie et à leurs problèmes de santé.

Avant de lire ce livre, vous aviez des aliments favoris sans lesquels vous n'imaginiez pas pouvoir vivre. Il pouvait s'agir de pâtes, de pain, de pommes de terre, de gâteaux, de biscuits, de barres chocolatées ou de bonbons... ou même de tout cela à la fois. Quoi que ce soit, c'est ce que vous allez manger lors de votre dernier repas à base de MAUVAIS SUCRE.

Si vous avez arrêté de consommer du sucre avant de commencer la lecture de ce livre, vous pouvez passer directement au vœu. Dans le cas contraire, préparez votre dernier repas à base de MAUVAIS SUCRE comme vous en aviez l'habitude et commencez à manger. Qu'il s'agisse d'un simple mets sucré symbolique ou d'un repas complet, préparez-le comme vous l'avez toujours fait (en tenant compte des recommandations de votre médecin si vous suivez un traitement). Avant de manger une bouchée

de chaque plat, concentrez-vous sur son aspect, sur son odeur et sur sa texture. Sentez combien il est contre nature.

À présent, prenez une bouchée. Prêtez attention à la sensation dans votre bouche. Ne l'avalez pas immédiatement, gardez-la en bouche et pensez aux ingrédients qui la composent. Quel est son goût ? Le plat a-t-il le moindre goût ? Est-ce la saveur d'un fruit ? Est-ce le goût de la sauce qui l'accompagne, composée de fruits ou de légumes ? Qu'est-ce qui le rend mangeable ? Est-ce l'arôme des aliments secondaires ? Comment vous sentez-vous en l'avalant ? Qu'éprouvez-vous à mesure qu'il évolue dans votre organisme ? Vous pouvez même le trouver répugnant. N'oubliez pas que vous ne renoncez à rien. Vous ne mangeriez pas une assiette de pâtes sans y ajouter des graisses, du fromage, de la viande, du poisson ou des légumes. N'oubliez pas que la seule chose dont vous vous débarrassez, c'est du MAUVAIS SUCRE. Toutes les autres saveurs, les véritables goûts, feront toujours partie de votre vie. Ce n'est que la malbouffe, les glucides riches en amidon et le sucre transformé auxquels vous allez échapper.

Tandis que vous mangez, rappelez-vous tout ce que vous savez à propos du MAUVAIS SUCRE.

- Il n'apporte pas de véritable plaisir ou soutien.
- Il ne soulage pas le stress et l'anxiété ; il en est la cause.
- La seule raison pour laquelle vous avez cru en avoir besoin est que vous en aviez mangé en premier lieu.

Le vœu

Pensez aux souffrances et au calvaire que le MAUVAIS SUCRE vous a fait endurer. Visualisez le Petit Monstre et la façon dont il vous a manipulé(e) pendant toutes ces années. Imaginez-le se moquant de vous. Le moment de la revanche a sonné. Vous allez le mettre K.O. En avalant

votre dernière bouchée, faites le vœu de ne plus jamais manger de MAUVAIS SUCRE. Plus jamais ! Plus d'esclavage. Plus de calvaire. Vous condamnez à mort le Petit Monstre et réduisez à néant ce tyran une fois pour toutes.

FÉLICITATIONS ! VOUS AVEZ GAGNÉ !

Réjouissez-vous de votre victoire. Ceci est l'une des plus grandes réussites de votre vie, sinon la plus grande. Il est important que ce moment reste gravé dans votre esprit.

ATTENDEZ-VOUS À L'INATTENDU

Voici l'une des merveilleuses facettes de l'esprit humain : si vous vous êtes préparé(e) à relever un défi, vous êtes moins pris(e) au dépourvu que s'il vous prend par surprise. Vous pouvez facilement vous prémunir contre les moments de doute, simplement en sachant qu'ils surviendront.

À présent, vous êtes motivé(e) et avez de bonnes raisons de cesser de consommer du MAUVAIS SUCRE mais, après quelques semaines de liberté, votre mémoire des souffrances que vous avez ressenties à cause du MAUVAIS SUCRE commencera à s'éteindre. Fixez ces pensées dans votre esprit, tandis qu'elles sont encore vivaces, de sorte que si votre mémoire des détails venait à se dissiper, votre résolution de ne plus jamais consommer de MAUVAIS SUCRE reste intacte.

Dans quelques mois, vous aurez du mal à croire que vous ayez un jour éprouvé la nécessité de manger du MAUVAIS SUCRE, et encore moins comment il a pu contrôler votre vie, par conséquent, votre peur de redevenir accro pourrait faiblir. Prenez-en conscience dès maintenant, ce sera une période de danger.

Vous pourriez traverser des périodes d'exaltation, entouré(e) de gens qui mangent des gâteaux ou des biscuits ou vous pourriez vivre une expérience traumatisante et vous baisserez la garde. Anticipez ces situations dès à présent et intégrez-les à votre vœu. Ainsi, lorsqu'elles se présenteront le

cas échéant, vous serez préparé(e) et ne vous laisserez pas duper ; vous ne consommerez pas de MAUVAIS SUCRE.

N'attendez pas de résultat

Dans le cycle de l'addiction, chaque dose crée le besoin ou le désir de la dose suivante. À l'instant où vous terminez votre dernière bouchée et faites votre vœu, vous brisez ce cycle. Vous avez posé un jalon. C'est le moment où vous êtes libre.

Vous n'avez rien à attendre. Vous êtes prêt(e) à aller de l'avant. Accueillez ce moment avec excitation et allégresse et commencez à profiter de la vie, libéré(e) du MAUVAIS SUCRE. Le cauchemar est terminé.

LA LIBERTÉ COMMENCE ICI !

Résumé

- Ne craignez pas la nervosité de dernière minute ; elle est complètement normale.
- Le vœu marque le moment où vous devenez libre. Prononcez-le et réjouissez-vous.
- Vous êtes libre dès l'instant où vous avez prononcé votre vœu. Il n'y a rien à attendre.
- Anticipez les situations dangereuses et préparez-vous à l'avance en adoptant l'état d'esprit adéquat.

Chapitre 19

Profitez de la vie en étant libéré(e) du MAUVAIS SUCRE

DANS CE CHAPITRE

- LES TOUT PREMIERS JOURS • GÉRER LES MAUVAIS JOURS • UN CONSEIL UTILE • VOTRE NOURRITURE FAVORITE POUR LA VIE

Félicitations ! Vous avez réussi ! Vous vous êtes libéré(e) de l'addiction au MAUVAIS SUCRE et resterez libre pour le reste de votre vie, à condition de ne jamais douter de votre décision d'arrêter.

L'objectif de ce livre était de vous montrer une façon de vous libérer de l'esclavage au MAUVAIS SUCRE, de redécouvrir le plaisir de manger et d'atteindre un niveau de bonheur et de bien-être que vous ne pensiez pas possible. En conséquence de ce que vous avez accompli, vous trouverez les repas plus agréables, aurez une meilleure opinion de vous-même maintenant que vous contrôlez votre alimentation et êtes en meilleure

forme, serez satisfait(e) de votre apparence et aurez davantage confiance en vous.

De plus, vous serez mieux armé(e) pour affronter le stress, tirerez davantage de plaisir des événements sociaux et aurez plus d'énergie. Ces bénéfices n'appartiennent pas à un monde lointain et fantasmagique, vous commencerez à les ressentir dès que vous aurez terminé votre dernier repas à base de MAUVAIS SUCRE et que vous aurez fait le vœu d'être libre.

L'agonie

Dans les premiers jours qui suivent votre dernier repas à base de MAUVAIS SUCRE, vous aurez peut-être conscience des cris du Petit Monstre réclamant sa dose de MAUVAIS SUCRE. Ne les ignorez pas. Cela n'a rien d'inquiétant. Au contraire, c'est le signe de l'agonie du Petit Monstre. Reconnaissez ces cris et réjouissez-vous : le monstre qui vous a maintenu(e) sous sa coupe pendant tout ce temps sera bientôt défunt.

Lorsque vous étiez accro au MAUVAIS SUCRE, les cris du Petit Monstre vous incitaient à partir en quête de MAUVAIS SUCRE. Ils vous poussaient à ingurgiter d'énormes quantités de malbouffe, de calories vides et autres produits transformés que vous aviez du mal à digérer. Le monstre vous menait par le bout du nez. Maintenant, vous pouvez vous réjouir de sa mort. Imaginez-vous le Petit Monstre cherchant à boire dans le désert, tandis que vous contrôlez l'approvisionnement en eau. Tout ce que vous avez à faire, c'est de maintenir le robinet fermé. C'est aussi simple que cela. La méthode pour tuer le Petit Monstre ne pourrait être plus simple :

NE FAITES RIEN !

Beaucoup de gens ne remarquent même pas l'agonie du Petit Monstre ; ils sont trop occupés à profiter de la vie sans être esclaves du MAUVAIS

SUCRE. Même à son paroxysme, l'agonie du Petit Monstre n'est pas plus gênante qu'un léger sentiment s'insécurité et de vide, qui ne dure que quelques jours. Elle ne devient un problème que si vous vous en inquiétez et l'interprétez comme le signe que vous avez besoin ou envie de MAUVAIS SUCRE.

Il est inutile d'essayer de ne pas penser au MAUVAIS SUCRE. Vous êtes désormais libéré(e) du tyran ; vous pouvez y penser autant que vous le voulez, tant que vous n'en avez jamais envie. En fait, essayer de *ne pas* penser à quelque chose est le meilleur moyen qu'elle vous obsède. Imaginez qu'on vous dise de ne pas penser à un éléphant : quelle est la première chose qui vous vient à l'esprit ?

Vous pouvez penser au MAUVAIS SUCRE et reconnaître les cris du Petit Monstre, mais préparez votre état d'esprit à l'avance de sorte que vous soyez prêt(e) et ayez la bonne réaction. Au lieu de penser « J'en veux, mais je ne peux en avoir », dites-vous plutôt « C'est le Petit Monstre qui réclame sa dose. C'est ce dont j'ai souffert pendant ma vie entière. Maintenant, je ne suis plus forcé(e) d'en souffrir. N'est-ce pas merveilleux ? Je suis libre et ne suis plus accro et je ne tarderai pas à être libéré(e) de cette sensation à tout jamais. »

Prenez conscience de l'absence totale de douleur physique et que le seul inconfort que vous pourriez ressentir n'est pas dû au fait que vous ayez arrêté de consommer du MAUVAIS SUCRE, mais à celui d'avoir commencé en premier lieu. Comprenez aussi que le fait de consommer davantage de MAUVAIS SUCRE, loin de soulager cet inconfort, vous assurera d'en souffrir pour le reste de votre vie.

La recherche de réconfort

Nous avons tous nos jours « sans », et certains jours, vous aurez du mal à trouver de la joie dans l'existence. Cela n'a rien à voir avec l'arrêt du

MAUVAIS SUCRE et celui-ci n'améliorera pas votre humeur. En revanche, vous remarquerez que lorsque vous n'êtes pas accro au MAUVAIS SUCRE, les mauvais jours ne seront plus si nombreux et lorsqu'ils surviennent, vous vous sentirez plus fort(e) pour les affronter.

Vous pouvez être perturbé(e) ou inquiet/inquiète de constater que, lorsque vous êtes dans un mauvais jour, l'idée du MAUVAIS SUCRE germe dans votre esprit. Ne vous inquiétez pas, cela est parfaitement normal et vous devez seulement reconnaître cette pensée pour ce qu'elle est : un vestige du temps où vous réagissiez à chaque obstacle en mangeant du MAUVAIS SUCRE. Cela ne signifie pas que vous êtes toujours accro, ni même vulnérable à l'addiction. Cela veut simplement dire que vous vous adaptez à votre liberté nouvelle. Soyez préparé(e) à ces moments et réagissez non pas en pensant « Je ne dois pas manger de MAUVAIS SUCRE » ou « Je pensais avoir vaincu cette addiction », mais en vous disant « Génial ! Je ne suis plus forcé(e) de consommer du MAUVAIS SUCRE. Je suis libre ! ». Cela devient des moments de réel plaisir plutôt que des moments d'inquiétude.

Il est essentiel que vous ne remettiez jamais en question ni ne doutiez de votre décision de supprimer le MAUVAIS SUCRE. Ne commettez jamais l'erreur que font ceux qui arrêtent avec la méthode de la volonté, l'envie de s'accorder une seule dose. Si vous le faites, vous vous mettrez dans la même position impossible qu'eux : vous serez malheureux/malheureuse si vous ne le faites pas et malheureux/malheureuse si vous le faites.

La vie commence ici

L'un des grands bénéfices, lorsque vous guérissez de votre addiction au MAUVAIS SUCRE est que vous redécouvrez les véritables plaisirs de la vie : tous les dépendants perdent la capacité de profiter des choses appréciées par les non-dépendants : lire un livre, sortir, assister à un

spectacle, une sortie entre amis, l'exercice, le sexe... Leur obsession vis-à-vis de la substance à laquelle ils sont accros rend tout le reste insignifiant et ils deviennent cyniques et étroits d'esprit. Maintenant que vous avez arrêté le MAUVAIS SUCRE, vous pouvez commencer à profiter de quantités de plaisirs VÉRITABLES.

Vous découvrirez que des situations que vous trouviez jusque-là peu stimulantes ou même agaçantes redeviendront agréables : passer du temps avec des êtres chers, faire une promenade, voir des amis. Le travail devient plus plaisant et vous êtes plus performant(e). Lorsque votre esprit est libéré de l'addiction, il devient plus facile de vous concentrer, d'être créatif et de supporter le stress. Manger des produits frais et nutritifs n'est pas seulement bon pour votre corps, c'est aussi excellent pour votre cerveau et votre moral.

Vous devenez également plus perspicace et moins dogmatique vis-à-vis de ce que vous n'aimez pas. Soyez difficile en matière d'alimentation. Prenez plaisir à nourrir votre organisme avec le carburant qui lui convient. Lorsque vous êtes libéré(e) du MAUVAIS SUCRE et que vous savez quels sont les aliments qui vous rendent heureux/heureuse, il devient facile de voir leur véritable valeur nutritive, vous épargnant ainsi beaucoup de souffrances. Vous aurez la confiance nécessaire pour suivre la voie que vous savez être la meilleure pour vous.

Rappelez-vous que votre évvasion du piège du MAUVAIS SUCRE est pour vous et vous seul. La quête égoïste d'une façon de manger et de vivre qui soit la meilleure pour vous est une chose merveilleuse. Être libéré(e) du MAUVAIS SUCRE vous permet de profiter de tant d'aliments sains et nutritifs ; votre famille n'y prêtera même pas attention si vous les aidez en influençant leur alimentation dans le sens d'une amélioration.

Manger et vivre sainement

Le petit déjeuner peut être composé de beaux fruits frais – le véritable petit déjeuner des champions. Les conditions sont parfaites : vous aurez l'estomac vide après une nuit de sommeil et, après avoir fait le plein de nutriments grâce aux délicieux fruits juteux et énergisants, vous n'aurez pas besoin de manger jusqu'au déjeuner.

La prochaine fois que vous ferez vos courses, oubliez les céréales – presque toutes les céréales du petit déjeuner ont une charge glycémique élevée – et rendez-vous au rayon fruits. Remarquez les arômes : quel autre rayon d'un supermarché dégage des senteurs aussi appétissantes ? À ce propos, vous trouverez les arômes encore plus alléchants sur les étalages des marchés ou chez un marchand de fruits et légumes, où les fruits ont tendance à être plus mûrs. Un vaste éventail de fruits magnifiques, plus attirants que tout autre aliment, vous raviront les yeux et vous pourrez choisir parmi toutes sortes de variétés, chacune ayant ses propres arôme, texture et saveur.

Aucun autre petit déjeuner ne peut apporter la même variété que les fruits. Mangez-les crus pour conserver leur valeur nutritionnelle et vous serez surpris(e) de constater que vous n'avez pas besoin d'en manger de grandes quantités pour apaiser votre faim.

Si vous n'êtes pas tenté(e) par un petit déjeuner de fruits, d'autres choix s'offrent à vous. Les œufs sont un aliment secondaire, mais il n'y a aucune raison de ne pas en profiter le matin, accompagnés d'une salade, cuisinés selon votre humeur du moment.

Pour ce qui est du déjeuner et du dîner, ne vous contentez pas d'une salade ennuyeuse. Assurez-vous d'avoir une alimentation aussi diversifiée que vous le souhaitez. Prenez plaisir à mélanger salades, légumes et fruits. N'oubliez pas les aliments secondaires, tels que le jambon, le poulet et le poisson. Assurez-vous simplement qu'ils ne représentent pas l'ingrédient principal. Prévoyez de petites portions et compensez avec de magnifiques salades complètes et des légumes.

Une petite poignée de noix et de graines complète très bien le repas.

Essayez ce régime alimentaire pendant quelque temps et vous découvrirez rapidement que cela devient une seconde nature... ou plutôt une première nature, comme c'est ce qui est conçu pour nous.

La consommation d'un repas occasionnel à base de friture ou de viande ne sera pas un problème, mais essayez de toujours l'accompagner d'une salade fraîche savoureuse.

Grâce à cette nouvelle façon de vous alimenter, vous éprouverez une énergie nouvelle et en constaterez les bénéfices dans le miroir, sans éprouver les coups de pompe liés à l'addiction au MAUVAIS SUCRE – vous serez plus heureux/heureuse.

Peut-être aurez-vous envie de commencer à faire de l'exercice de façon régulière. Dans ce cas, assurez-vous que ce soit un plaisir et que vous ne le faites pas dans le but de perdre du poids ; sinon, cela deviendra une corvée, comme un régime et ce sera voué à l'échec. Faire de l'exercice pour le plaisir est une chose merveilleuse pour le corps comme pour l'esprit et vous serez certainement plus actif/active maintenant que vous n'êtes plus paralysé(e) par le MAUVAIS SUCRE. Vous aurez donc meilleur appétit. Cela ne doit pas vous inquiéter, tant que vous mangerez le bon type d'aliments, qui délivrent leurs calories de sorte qu'elles soient disponibles et ne sont pas stockées sous forme de graisse.

L'exercice physique est une chose formidable. Troquer votre trajet en voiture dans les embouteillages contre la liberté d'un trajet en train ou en bus vous permettra de marcher, de vous sentir extraordinairement bien et diminuera votre niveau de stress. Si vous adorez la gym, tant mieux – mais pourquoi passer une heure et demie de votre journée à transpirer dans une salle de sport alors que vous pourriez passer le même temps à marcher sur le trajet pour vous rendre à votre travail ?

Vous devez vous efforcer d'entretenir le cycle de l'alimentation et de l'activité saines. Vous en constaterez les effets dès le départ. Votre jauge de

carburant naturelle maintiendra l'équilibre entre les entrées et les sorties tant que vous continuerez de consommer le bon carburant. Ainsi, vous resterez en forme et en bonne santé sans qu'aucun effort particulier ne soit nécessaire.

Mangez vos aliments favoris

Sans avoir le sentiment de faire le moindre sacrifice, vous remarquerez sans doute que vous supprimez toutes sortes d'aliments secondaires que vous considérez auparavant comme vos préférés, mais, comme vous le savez, ce n'est pas le fondement de la méthode.

Les non-végétariens ont tendance à supposer qu'être végétarien signifie faire un sacrifice. Vous n'avez pas dû faire le moindre sacrifice. S'il y a certains aliments secondaires, comme la viande et les produits laitiers, dont vous ne voulez pas vous passer, vous pouvez en manger, tant que vous n'oubliez pas que les aliments principaux – les fruits et légumes frais, les noix et les graines – devraient constituer la pierre angulaire de votre alimentation pour le reste de votre vie.

Si vous faites cela, vous passerez le reste de votre vie à apprécier ce que vous mangez et vous serez bien dans votre peau parce que :

**VOUS CONTRÔLEZ LA SITUATION ET VOUS ÊTES
LIBRE !**

Résumé

- Réjouissez-vous de l'agonie du Petit Monstre.
- Préparez-vous aux jours « sans » ; vous les supporterez mieux libéré(e) du MAUVAIS SUCRE.
- Découvrez les joies des petits déjeuners composés uniquement de fruits.
- À partir de maintenant, vous mangez ce que vous voulez ; vous êtes maître de la situation.

Chapitre 20

Rappels utiles

LES INDICATIONS PRÉSENTES DANS CE CHAPITRE S'ADRESSENT À CEUX QUI ONT LU LE LIVRE, SE SONT LIBÉRÉS DE L'ADDICTION AU MAUVAIS SUCRE ET ONT SEULEMENT BESOIN DE SE RAPPELER CERTAINS POINTS. SI VOUS ÊTES PASSÉ(E) DIRECTEMENT À CETTE PAGE SANS LIRE LE RESTE DU LIVRE, LA MÉTHODE NE FONCTIONNERA PAS. VEUILLEZ REVENIR AU DÉBUT DU CHAPITRE 1 ET LISEZ L'ENSEMBLE DU LIVRE DU DÉBUT À LA FIN.

LES INSTRUCTIONS

La Méthode simple a fait ses preuves pour guérir de l'addiction. Elle ne demande aucune volonté et il n'y a aucune période de sevrage pénible. Tout ce que vous avez à faire, c'est de suivre toutes les instructions.

1. SUIVEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS ([CHAPITRE 1](#))
2. GARDEZ UN ESPRIT OUVERT ([CHAPITRE 2](#))
3. COMMENCEZ PAR UN SENTIMENT D'ALLÉGRESSE ([CHAPITRE 3](#))

4. IGNOREZ TOUS LES CONSEILS QUI VONT À L'ENCONTRE DU GUIDE DE LA NATURE ([CHAPITRE 6](#))

5. LIBÉREZ-VOUS DE L'ESCLAVAGE DE VOS HABITUDES ALIMENTAIRES ACTUELLES. ([CHAPITRE 7](#))

6. NE VOUS FIXEZ AUCUN OBJECTIF DE POIDS ([CHAPITRE 8](#))

7. ÉVITEZ DE MANGER LORSQUE VOUS N'AVEZ PAS FAIM ([CHAPITRE 8](#))

8. NE METTEZ PAS EN DOUTE VOTRE DÉCISION D'ARRÊTER ([CHAPITRE 9](#))

9. IGNOREZ LES CONSEILS DE QUELQU'UN QUI PRÉTEND AVOIR ARRÊTÉ AVEC LA MÉTHODE DE LA VOLONTÉ ([CHAPITRE 10](#))

10. IGNOREZ TOUS LES CONSEILS ET INFLUENCES QUI ENTRENT EN CONFLIT AVEC LA MÉTHODE SIMPLE ([CHAPITRE 11](#))

11. LANCEZ-VOUS ! ([CHAPITRE 15](#))

12. LA CHARGE GLYCÉMIQUE (CG) N'EST QU'UN GUIDE : POUR VOUS ASSURER QUE VOUS ÊTES LIBÉRÉ(E) DE L'ADDICTION AU MAUVAIS SUCRE, SUPPRIMEZ LE SUCRE RAFFINÉ, LES GLUCIDES TRANSFORMÉS ET LES GLUCIDES RICHES EN AMIDON (CELA INCLUT PRESQUE TOUS LES PLATS PRÉPARÉS ET LES ALIMENTS TRANSFORMÉS) ([CHAPITRE 16](#))

**PROFITEZ DE LA VIE, LIBÉRÉ(E) DU MAUVAIS
SUCRE !**

Les centres Allen Carr

La liste suivante indique les pays dans lesquels les centres Allen Carr sont opérationnels au moment de l'impression de ce livre.

Reportez-vous à l'adresse internet www.allencarr.com pour obtenir la dernière édition de cette liste.

Le taux de réussite dans nos centres dépasse les 90 %, et nous vous remboursons si vous n'êtes pas satisfait au bout de trois mois.

Certains centres proposent des séances pour en finir avec l'alcool, les drogues et les problèmes de poids.

Pour plus d'informations, adressez-vous au centre le plus proche de chez vous.

La Méthode simple vous garantit que vous arrêterez de fumer facilement dans nos centres et, dans le cas contraire, vous serez remboursé(e).

REJOIGNEZ-NOUS !

Les centres Allen Carr se sont développés à travers le monde à une vitesse incroyable et leur succès est grandissant. Notre réseau couvre maintenant plus de 150 villes à travers plus de 45 pays. Cet incroyable développement s'est fait de façon tout à fait naturelle. Les anciens fumeurs,

tout comme vous, étaient si impressionnés par la facilité avec laquelle ils ont arrêté que cela les a encouragés à nous contacter pour voir comment ils pouvaient faire profiter de La Méthode simple aux gens de leur région.

Si vous avez vous aussi envie de nous rejoindre, contactez-nous pour plus d'informations pour devenir un franchisé de La Méthode simple pour arrêter de fumer ou La Méthode simple pour en finir avec l'alcool d'Allen Carr.

Contactez-nous par email : join-us@allencarr.com en précisant vos nom, adresse et région de prédilection.

SOUTENEZ-NOUS !

Ne nous envoyez pas d'argent !

Vous venez d'accomplir une chose merveilleuse. Chaque fois que nous apprenons que quelqu'un a réussi à s'échapper d'un navire en train de couler, nous ressentons une énorme satisfaction.

Nous aurons beaucoup de plaisir à entendre que vous vous êtes libéré(e) de l'esclavage de la dépendance, alors n'hésitez pas à vous rendre sur la page Internet suivante pour nous raconter votre réussite et inciter d'autres personnes à suivre vos pas et apprendre comment vous pouvez transmettre le message.

www.allencarr.com/444/support-us

Vous pouvez aussi « liker » notre page Facebook :

www.facebook.com/AllenCarr

Ensemble, nous pouvons aider Allen Carr dans sa mission : guérir le monde de la dépendance.

FRANCE

Des séances sont organisées partout en France

Numéro vert gratuit : 0800 386 387

Tel : 04 91 33 54 55

Email : info@allencarr.fr

Site Web : www.allencarr.com

CENTRE INTERNATIONAL ALLEN CARR

Park House, 14 Pepys Road,

Raynes Park, London SW20 8NH

Tel : +44 (0)20 8944 7761

Fax : +44 (0)20 8944 8619

Email : mail@allencarr.com

Site Web : www.allencarr.com

Thérapeutes : John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, Sam Carroll, Sam Bonner

Bureau de presse international

Contact : John Dicey

Tel : +44 (0)7970 88 44 52

Email : media@allencarr.com

Réseau de centres à travers le monde

Nous possédons également des centres dans les pays suivants, mais la liste est en constante augmentation. Si vous souhaitez davantage d'informations sur les centres existants et les ouvertures récentes, rendez-vous sur : allencarr.com

AFRIQUE DU SUD

ALLEMAGNE

AUSTRALIE

AUTRICHE

BELGIQUE

BULGARIE

CHILI

COLOMBIE

CORÉE DU SUD

DANEMARK

ESPAGNE

ÉTATS-UNIS

FINLANDE

FRANCE

GRÈCE

GUATEMALA

HONG KONG

HONGRIE

ÎLE MAURICE

INDE

IRLANDE

ISLANDE

ISRAËL

ITALIE
JAPON
LIBAN
LITUANIE
MEXIQUE
NORVÈGE
NOUVELLE-ZÉLANDE
PAYS-BAS
PÉROU
POLOGNE
PORTUGAL
RÉPUBLIQUE TCHÈQUE
ROUMANIE
RUSSIE
SERBIE
SINGAPOUR
SLOVAQUIE
SLOVÉNIE
SUÈDE
SUISSE
TURQUIE
UKRAINE

ALLEN CARR

Allen Carr est devenu expert-comptable en 1958. S'il s'épanouissait dans sa vie professionnelle, la consommation quotidienne d'une centaine de cigarettes le déprimait. En 1983, après l'échec d'innombrables tentatives pour arrêter de fumer par le seul pouvoir de la volonté, il découvre une méthode dont il fait part dans *La Méthode simple pour en finir avec la cigarette* (Pocket, 2001). Il est désormais considéré comme l'expert numéro un dans l'assistance aux fumeurs qui souhaitent arrêter la cigarette. Au début, les fumeurs des quatre coins du monde se retrouvaient dans son centre de Londres ; aujourd'hui, son réseau de centres couvre les cinq continents. Plusieurs autres ouvrages fidèles aux principes qui ont fait le succès de sa méthode ont été traduits en français et sont disponibles aux éditions Pocket, notamment *La Méthode simple pour perdre du poids* (2001), *La Méthode simple pour avoir du succès* (2007), *La Méthode simple pour maîtriser sa consommation d'alcool* (2007), *La Méthode simple pour se libérer de l'addiction au jeu* (2016) ou *La Méthode simple pour se libérer de ses peurs et de ses inquiétudes* (2019). Son dernier ouvrage, *Bon sucre, mauvais sucre*, paraît en 2020 chez Pocket.

**Pour plus d'informations sur La Méthode simple
d'Allen Carr, en France et dans le monde, rendez-vous
sur www.allencarr.fr**



12-21

des lectures numériques
pour toutes vos envies !

➔ www.12-21editions.fr





I2-2I est l'éditeur numérique de Pocket



Titre original :
GOOD SUGAR, BAD SUGAR

© 2016 Allen Carr's Easyway (International) Limited

© Pocket, un département d'Univers Poche, 2020,
pour la traduction française

Illustration : © Gally

ISBN : 978-2-823-87940-7

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).