



# THE FEEL FREE DIET

*Le régime de l'inconscient rationnel*



Cerca Trova

# THE FEEL FREE DIET

Relecture, couverture, mise en pages et composition : Thomas Savary.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions [...] strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon, sanctionnée par l'article L. 335-2 du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : mars 2023.  
ISBN 978-2-9586-3660-9

Cerca Trova, BP 114, 38001 Grenoble CEDEX 1, 2023.  
contact@cercatrova.eu — www.cercatrova.eu

# THE FEEL FREE DIET

Le régime de l'inconscient rationnel

CERCA TROVA

2023

## AVERTISSEMENT

*Ce livre vise à présenter un contenu informatif et ne doit pas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé qualifié.*

## INTRODUCTION

**V**OUS CONNAISSEZ certainement cette statistique : 95 % des régimes échouent. Pire : nous finissons par reprendre plus de poids que nous n'en avons perdu avec nos régimes. Devant ce constat, les médecins tirent aujourd'hui la sonnette d'alarme. Beaucoup recommandent d'arrêter de faire des régimes, ce que certains vont traduire par nous accepter « comme nous sommes ».

La vérité est que tout le monde ne peut pas maigrir !  
Ou plus exactement, si beaucoup peuvent atteindre un jour le poids de leurs rêves, peu réussiront à s'y maintenir <sup>1</sup>.

Nos espoirs ne seraient tout simplement pas adaptés à la réalité. La responsabilité en incomberait à notre physiologie. C'est elle qui nous condamnerait, en ne nous permettant pas d'être plus minces, quand bien même nous le

---

1. Jean-Philippe ZERMATI, *Maigrir sans regrossir, est-ce possible ?*, Odile Jacob, p. 10.

## *Introduction*

voudrions. Notre erreur, à tous, consisterait donc à nous fixer des objectifs irréalistes. Nous voudrions mincir, et bien sûr nous voudrions mincir « trop », sans nous rendre compte que nous ne le pouvons pas. Nous ne comprenons pas que notre corps ne nous permettra pas de ressembler à l'image fantasmée que nous avons de nous-mêmes. Notre faute réside dans notre incapacité à admettre ne pas avoir les moyens de nos ambitions. Nous nous fixons des objectifs impossibles à atteindre, nous nous berçons d'illusions.

Mais ce discours est difficile à faire accepter. D'abord, parce que beaucoup de personnes se sentent trop grosses, en dépit de ce qui est dit de notre « poids de forme » :

Près de la moitié des Européens aimeraient être plus minces. En Suisse, chez les 14-17 ans, 62 % des filles souhaitent maigrir et 77 % se trouvent trop grosses. Chez les adultes, 35 % de la population est insatisfaite de son poids, tandis que 60 % des femmes et 49 % des hommes déclarent faire attention à leur alimentation. En France, parmi les femmes de poids normal, 51 % sont au régime et parmi les femmes en excès de poids non obèses, 64 % sont au régime parce qu'elles se trouvent trop rondes<sup>2</sup>.

Il est possible, et certainement confortable, de penser que, si la plupart des gens se sentent trop gros, il ne s'agit

---

2. Magali VOLERY, « Encourager l'abandon des régimes dans les programmes de lutte contre l'obésité », dans *Traiter l'obésité et le surpoids*, Odile Jacob, p. 304-305.

## *Introduction*

en fait que d'une sorte d'hallucination collective qui ferait que personne ne se sente bien dans son corps. Nous serions donc influencés par des critères sociaux, véhiculés par des médias irresponsables, et collectivement victimes d'un biais psychologique contre lequel nous devrions tous lutter.

Cependant, à l'heure actuelle, non seulement les gens se « sentent » trop gros, mais ils ont tendance à l'être effectivement, pour une grande partie d'entre eux.

En Amérique du Nord [...], 20 à 30 % de la population souffre d'obésité. En Europe, 10 à 20 % de la population est touchée. [...] À Genève, chez les 35-74 ans, 45 % des hommes et 25 % des femmes sont en surpoids [modéré], 15 % des hommes et 11 % des femmes souffrent d'obésité. Additionnés, ces chiffres relèvent que 60 % des hommes et 36 % des femmes présentent un excès de poids. [...] [E]n Suisse, 1 enfant sur 5, entre 6 et 12 ans, est en excès de poids<sup>3</sup>.

C'est-à-dire que ce qui aurait pu auparavant être interprété comme un phénomène purement psychologique se traduit indiscutablement dans les statistiques médicales, quand bien même celles-ci ne correspondraient pas précisément à la perception intuitive que nous pouvons avoir de notre corps.

Malgré tous nos désirs de maigrir, il semble que nous mangions en dépit du bon sens. Sans même parler des cas pathologiques, la plupart d'entre nous mangeraient

---

3. *Ibid.*

## *Introduction*

trop, trop gras, trop sucré, trop salé. La plupart d'entre nous souffrent de surpoids — ou pensent en souffrir —, la plupart d'entre nous veulent maigrir, et sont prêts à beaucoup de sacrifices pour y parvenir. Pourtant, quand nous y sommes enfin arrivés, rares sont ceux d'entre nous capables de se maintenir à leur nouveau poids.

Il faudrait donc admettre que nos désirs sont totalement irrationnels, et tout bonnement incompatibles avec nos besoins. Satisfaire les uns reviendrait à nier les autres. On ne pourrait pas avoir « le beurre et l'argent du beurre », se nourrir en suivant ses envies et être mince, voire maigre. La vie est une question de choix, et, si vous refusez de vous rendre anorexique ou privilégiez votre santé à votre apparence, eh bien ! il faudra bien que vous acceptiez de ne pas ressembler à un mannequin. Vous avez néanmoins de la chance : vous optez pour la situation où vous ne vous privez de rien. Vous pensez préserver votre « capital santé ». Vous avez des raisons de vous réjouir.

Le problème, avec ce raisonnement, est qu'il part implicitement du principe que ce qui gouverne mes appétits, mon inconscient, est irrationnel. À la fois il me ferait souhaiter des choses impossibles à atteindre et me pousserait à agir dans le but de les obtenir, puis me punirait des efforts que lui-même aurait induits. Comment pourrais-je dès lors m'y fier ? À l'évidence, voilà qui serait impossible. À mon insu, faudrait-il supposer, deux forces inconscientes agiraient en moi : une, totalement rationnelle, qui garantirait ma survie, et l'autre, totalement irrationnelle, qui gouvernerait mes désirs.

## *Introduction*

Or toutes les statistiques précédentes ont ceci de remarquable qu'elles traduisent des émotions extrêmement communes. *L'immense majorité* d'entre nous considèrent que notre poids est supérieur à ce qu'il devrait être, et *une grande majorité* d'entre nous souhaitent maigrir. L'immense majorité d'entre nous font l'expérience du même message inconscient : que nous sommes trop gros, que nous devrions perdre du poids, et que cette perte de poids doit passer par l'alimentation.

C'est-à-dire que, pour nos inconscients, maigrir est non seulement souhaitable, mais également possible. Et, en général, notre intuition nous conduit à penser que cela passe par l'alimentation. C'est-à-dire que notre désir de maigrir est fondé. Ce qui semble clair, toutefois, c'est que l'immense majorité d'entre nous ne savent pas *comment* maigrir ou du moins rester minces. Supposer notre inconscient rationnel, savoir comment il fonctionne, c'est se donner une chance de comprendre ce qu'il veut, et d'être à même de l'atteindre.

## L'INCONSCIENT RATIONNEL

**P**OUR QUE je puisse « me » comprendre, comprendre pourquoi j'agis comme je le fais, il faut que je puisse penser que, consciemment au moins, je suis une personne rationnelle. Et de fait, j'agis en général en fonction de certains objectifs. Je ne sais peut-être pas tout, je ne dispose sans doute pas de toutes les informations, mais j'utilise en général celles dont je dispose au mieux pour atteindre mes objectifs.

Je peux donc dire que la partie consciente de moi-même est rationnelle. Appelons cette partie de moi-même dont je suis « conscient », cette partie de moi qui agit « consciemment », mon « conscient ».

En même temps, je sais toutefois qu'il existe quelque chose en moi qui agit « à travers moi » en permanence. Après tout, je vis, je respire, j'abrite toutes sortes de fonctions corporelles qui agissent sans que j'en aie particulièrement conscience, pour me maintenir en vie, et ce, sans que j'aie à m'en préoccuper.

Toute cette partie qui agit sans que je m'en rende compte, qui assure les besoins physiologiques nécessaires à ma survie,

## *L'inconscient rationnel*

appelons-la mon « inconscient ». Il s'agit donc d'un inconscient au sens très large du terme : « ce qui participe à ma survie et dont je n'ai pas conscience ». Je ne peux nier que cette partie en moi existe, puisque c'est grâce à elle que je vis. Contrairement à certaines modélisations du psychisme humain, nous postulons un inconscient rationnel, dans la mesure où seule une certaine forme de rationalité permet de nous maintenir en vie.

Dans notre modèle, l'individu, la personne que je suis, est donc composé de deux agents distincts, que nous appellerons « conscient » et « inconscient ». Ces deux agents rationnels agissent chacun de leur côté, et la somme de leurs actions combinées représente mon comportement à moi, individu apparemment irrationnel.

### **L'agent rationnel**

Penser que mon conscient ou mon inconscient sont rationnels, c'est d'abord les considérer comme des « agents rationnels », au sens économique du terme. Un agent, en économie, est un individu pourvu d'un objectif qui agit pour atteindre cet objectif. La caractéristique principale de cet individu étant plus son action que sa nature, on parle d'« agent », « celui qui agit ». Un agent est rationnel quand, disposant d'une information en rapport avec son objectif, il utilise toute cette information pour remplir celui-ci.

## *L'inconscient rationnel*

Je suis une personne perdue dans le désert, je vais bientôt mourir de soif. *Mon objectif est de boire, et je vais agir pour remplir cet objectif, boire.*

Tout à coup, je reçois une information qui m'indique clairement que tout autour de moi gît une énorme nappe d'eau tout près de la surface, et que, par extraordinaire, il suffirait de creuser un peu pour y avoir accès.

Que vais-je faire ? Si je suis une personne irrationnelle ou non rationnelle, je ne tiendrai pas compte de cette information à ma disposition pour agir. Du coup, je mourrai probablement de soif. Si au contraire je suis une personne rationnelle, je vais tenir compte de cette information et me mettre à creuser pour trouver de l'eau, et ainsi remplir mon objectif, qui est de boire pour ne pas mourir de soif.

Un individu rationnel est donc une personne qui utilise au mieux l'information dont elle dispose pour atteindre son objectif. Un individu irrationnel est une personne qui n'utilise pas ou peu les informations en relation avec ses objectifs pour agir.

### **Information et action**

Supposons maintenant que, de l'autre côté d'une dune, une autre personne meure elle aussi de soif. Nous ignorons tous deux la présence de l'autre, et nous ne pouvons pas voir ce qu'il fait. Que va faire l'autre personne, qui n'a pas reçu l'information dont je dispose et qui ne peut pas me voir creuser ?

## *L'inconscient rationnel*

En fait, je l'ignore, mais il est probable qu'elle ne creusera pas. Est-ce que, en ne creusant pas, cet individu se comportera d'une manière irrationnelle? Évidemment, non. Il agit simplement en fonction de ce qu'il sait, et, justement, il ne dispose pas de la même information que moi, qui est que juste sous nos pieds se trouve cette nappe d'eau. S'il en était informé, il ferait exactement la même chose que moi. Si nous avons le même objectif *et* la même information, nous agirions exactement de la même manière.

C'est donc l'information dont nous disposons qui détermine nos actions. Une même information induit la même action, si l'objectif — ici, le fait de boire — est le même. C'est-à-dire que deux agents avec la même information et le même objectif réaliseront la même action, agiront de la même manière.

Que se passerait-il si cette personne, mise au courant de ma présence de l'autre côté de la dune et sachant que je meurs moi aussi de soif, me voyait creuser le sol? Bien sûr, elle pourrait me croire fou. Mais elle pourrait aussi considérer que, si je creuse le sol, c'est qu'il doit y avoir une raison.

Si par ailleurs elle cherchait à m'en empêcher et que, de toute force, j'essayais de continuer à creuser le sol, peut-être commencerait-elle à se dire que, dans la mesure où nous avons le même objectif, c'est que je dois probablement savoir quelque chose qu'elle ignore. Elle ne soupçonnerait peut-être pas l'existence d'une nappe. Peut-être penserait-elle que je sais qu'il y a une bouteille d'eau sous

## *L'inconscient rationnel*

le sable, peu importe. Elle soupçonnerait que je n'agis pas pour rien.

Pour cela, il faudrait que quatre conditions soient remplies : que cette personne considère que je n'agis pas sans objectif, et donc pas « sans raison » ; qu'elle sache que nous voulons tous les deux la même chose, que nous poursuivons le même objectif ; qu'elle pense que je dispose d'une information différente de la sienne ; et, enfin, qu'elle accepte que mon information soit meilleure que la sienne, que je suis plus ou mieux informé qu'elle.

En fait, ces conditions sont exactement les mêmes que celles que je dois supposer quand j'ai à apprendre quelque chose de quelqu'un.

Et inversement, c'est par son caractère répétitif, récurrent, prévisible que l'on reconnaît le caractère rationnel d'une action.

Tout simplement parce que l'information, quand elle est utilisée au mieux, et que l'objectif reste constant, n'implique qu'une seule action. Dans l'exemple précédent, c'est bien parce que mon action est une action répétitive et prévisible que mon voisin peut penser qu'elle est rationnelle, même si elle lui paraît pour commencer totalement incompréhensible.

Si au contraire c'est mon voisin dans le désert qui se met à creuser le sol frénétiquement, puis, sans raison apparente, sans que personne lui ait donné d'information supplémentaire, qui se met à faire autre chose, puis encore une troisième, et enfin une quatrième, sans qu'aucune de ses activités ait de lien avec les autres, et qu'aucune nouvelle

## *L'inconscient rationnel*

information lui soit parvenue, j'aurai tout lieu de penser que cette personne a « perdu la raison », qu'elle n'a plus toute sa tête.

Je n'aurai nul motif de penser que cette personne obéit à un objectif précis, qui est toujours le même et qui obéit à une information spécifique, tout simplement parce que son action aura changé sans que changent ni son objectif ni son information. J'en déduirai donc qu'il ne dispose pas d'information spécifique, ou qu'il n'utilise pas au mieux celle-ci.

Cela implique qu'une action répétitive ou prévisible n'est jamais irrationnelle, mais bien, au contraire, parfaitement rationnelle. Si je qualifie une action répétitive d'irrationnelle, je ne fais que montrer que je ne comprends pas ce qui motive cette action, et que je ne comprends pas la notion même du caractère rationnel d'une action.

### **Erreur et biais**

Une caractéristique importante d'un agent rationnel est qu'il ne se trompe pas systématiquement.

Cela ne veut pas dire que jamais il ne se trompe : il peut commettre des erreurs, et il est même très probable qu'il en fera. Mais ces erreurs ne seront pas systématiques, et surtout elles ne seront pas systématiquement les mêmes.

En fait, ces erreurs auront comme caractéristique d'être ce qu'on appelle un « bruit » : ce seront des erreurs plus ou moins importantes, qui tourneront toujours autour de

## *L'inconscient rationnel*

l'objectif central, mais qui ne seront jamais systématiquement les mêmes.

Pourquoi ? Parce que, si elles étaient systématiquement les mêmes, il serait possible de les prévoir. Elles constitueraient une information qui pourrait être prise en compte.

Vous pouvez comparer cela à un tireur à l'arc qui passerait sa journée à tirer des flèches sur une cible. Son objectif est d'atteindre le point central de la cible.

Arrivera-t-il à atteindre le centre exact de la cible à chaque fois ? Certainement pas, au sens où peut-être il n'atteindra pas le centre au millimètre près. Si rien ne vient le perturber, il atteindra une zone extrêmement proche du centre exact de la cible. Une fois à droite, une fois à gauche, une fois au-dessus, une fois en dessous. Jamais exactement le point central, mais jamais très éloigné de ce dernier, si les conditions ne changent pas.

Que se passerait-il si le tireur à l'arc se rendait compte, après trois tirs par exemple, que tous ses tirs atteignent systématiquement la cible environ cinq centimètres à droite du centre de celle-ci ?

Il disposerait là d'une nouvelle information : ayant commis la même erreur à plusieurs reprises, il se rendrait compte qu'il existe un élément systématique attaché à son erreur, qu'il peut prévoir pour mieux atteindre son objectif. S'il peut constater que son tir est systématiquement biaisé à droite de cinq centimètres, il lui est possible de modifier sa manière de tirer pour corriger cette erreur systématique.

En fait, cette « erreur », dans la mesure où elle est systématique, n'est plus à proprement parler une erreur. On doit

## *L'inconscient rationnel*

alors plutôt parler de « biais » : c'est bien parce qu'il existe un biais, par nature systématique, que je peux en tenir compte et le corriger.

Que se passera-t-il une fois que le tireur aura corrigé ce biais ?

Il n'atteindra toujours pas le centre exact de la cible au millimètre près, ou seulement très occasionnellement. Mais son tir atteindra de nouveau un point très proche du centre, à quelque erreur imprévisible près.

Ce qu'il faut retenir ici, c'est que, si un agent est rationnel, c'est-à-dire qu'il a un objectif et qu'il utilise les informations dont il dispose pour atteindre cet objectif, il n'y aura pas de biais dans son action. L'erreur systématiquement la même, le « biais », ne peut pas être le résultat d'une action rationnelle menée à son terme.

### **Bien et mieux**

Cette distinction entre erreur et biais signifie que, pour l'agent rationnel, le mieux n'est jamais l'ennemi du bien : il cherchera toujours à parfaire son action, en éliminant toute erreur qu'il pourrait avoir faite.

Pourquoi ? Parce que l'agent vise un objectif spécifique et ajuste son action en fonction de l'objectif idéal.

Le fait de viser le centre de la cible et d'y parvenir, à peu de choses près, n'est pas synonyme de réussite « inespérée » pour l'agent rationnel. Au contraire, c'est exactement ce à quoi il s'attend, parce que c'est la seule chose qu'il doit faire, et c'est ce vers quoi tend toute son action.

## *L'inconscient rationnel*

Dès lors, simplement réussir à atteindre par exemple le cercle extérieur, ou même le cercle du milieu, ne lui suffira pas, s'il peut améliorer son « score ». Comme dit plus haut, il cherchera toujours à corriger toute erreur qui aura tendance à être systématique, tout simplement parce qu'à partir du moment où elle a un caractère systématique, elle devient un biais, et que ce biais peut être éliminé. Et c'est justement ce qu'il fera.

Nous pouvons résumer cela en disant que l'agent rationnel a systématiquement en tête son objectif, et qu'il vise à la pleine et entière réalisation de celui-ci.

Le fait que l'agent rationnel atteigne toujours son objectif vient de la manière qu'il a d'apprécier sa réussite. Au lieu de viser la cible « dans son ensemble », l'agent rationnel en vise le point central. Ce qu'il évalue, ce n'est pas d'être arrivé dans « toute la zone » de la cible, mais bien d'en avoir atteint « le point central ». Cela vous semble peut-être trivial, mais cela ne l'est pas, parce que cela implique une attitude tout à fait différente.

Comment évalue-t-il sa réussite ? En mesurant la distance qu'il y a entre le point atteint et le centre de la cible, et en la comparant à ses précédents résultats. Voilà pourquoi il s'attend à atteindre son objectif. Son but n'est pas de faire en sorte de viser « à peu près », mais bien « au plus près » de la cible. C'est-à-dire que l'agent rationnel passe son temps à estimer des ordres de grandeur, et qu'il les compare pour évaluer la réussite de sa propre action.

## *L'inconscient rationnel*

Nous pourrions dire que l'agent rationnel va passer son temps à évaluer la distance de son tir par rapport à son objectif. Il va regarder si la distance augmente ou si elle diminue, s'il y a une partie de cette distance qui est toujours la même, et qui apparaît à chaque tir. Et il ajustera son action en fonction de ce constat.

## LA GRILLE DE LECTURE DE L'INCONSCIENT

**S**I MON CONSCIENT et mon inconscient sont tous deux rationnels, agissent en permanence à travers mon corps et mes actions, ont le même objectif, et qu'en plus ils disposent de la même information, ils devraient agir de la même manière, œuvrer de concert à la même action.

Comme mon inconscient et mon conscient agissent à travers un même corps, le mien, leurs contributions respectives devraient tendre rigoureusement au même but, à tel point que de leurs interventions combinées résulterait une seule et même action.

Mon action « finale » traduirait exactement l'objectif commun de mon conscient et de mon inconscient; elle serait elle-même parfaitement rationnelle, puisque résultant de deux actions rationnelles identiques.

Pourtant, bien souvent, mon action — en tant qu'individu — n'est justement pas rationnelle.

Quand je décide de commencer un régime et que je craque, que je pressens la crise de boulimie mais que j'y cède, que je refuse de manger alors que je le devrais, que

## *La grille de lecture de l'inconscient*

je me laisse tenter et que je le regrette, il est manifeste que mon comportement n'est pas rationnel. Si mon objectif est de maigrir, mais que systématiquement je n'y arrive pas, je devrais être capable d'apprendre de mes erreurs et de les corriger, pour atteindre mon but la fois suivante. Or jamais les choses ne se déroulent ainsi. Il faudrait donc admettre que mon comportement n'est pas rationnel.

Si mon conscient est rationnel et que mon inconscient est lui aussi rationnel, alors comment se fait-il que mon action, en tant qu'individu, puisse ne pas être rationnelle ? La seule explication logique, la seule chose qui puisse varier entre mon conscient et mon inconscient, doit forcément se jouer au niveau des informations dont chacun dispose de son côté.

### **Un agent statique, un agent dynamique**

Pour que conscient et inconscient puissent tirer des informations différentes d'une même réalité, encore faut-il qu'ils disposent d'une grille de lecture différente.

Quelle pourrait être cette différence d'interprétation entre conscient et inconscient, qui justifierait qu'ils voient chacun la réalité différemment ?

Pour nous éclairer, nous allons de nouveau nous tourner vers l'analyse économique. Une différence tout à fait standard de la théorie économique, mais une différence majeure qui pourrait exister entre deux « agents », est la manière dont ils perçoivent le temps.

## *La grille de lecture de l'inconscient*

Nous allons supposer que notre conscient est un agent « dynamique », tandis que notre inconscient est un agent « statique ».

Nous allons supposer que notre conscient seul perçoit le temps. Il peut constater que son environnement évolue, il peut même le modifier par son action. Le conscient a vocation à s'adapter à une réalité toujours changeante.

L'inconscient, lui, ne connaît pas la notion de temps. Disons plutôt que son activité principale n'est pas tant de s'adapter à un environnement changeant que de contrôler et de maintenir des équilibres physiologiques. On appelle *homéostasie*<sup>4</sup> cette tendance de l'organisme à maintenir ces constantes physiologiques : température, pression sanguine, etc. De ce point de vue, on peut considérer que l'inconscient est un agent statique.

### **Ce que voit l'inconscient : unités de sens, biais**

Imaginons que je sois assis à mon bureau. En face de moi, je vois un grand immeuble. Voilà ce que mon conscient perçoit. C'est-à-dire que ce dernier sait que ce qui est en face de moi est un grand immeuble. Mais mon conscient ne peut être arrivé à cette conclusion que parce que, au préalable, un travail de reconnaissance a été effectué : c'est là que l'inconscient intervient.

---

4. Du néologisme anglais *homeostasy*, d'abord forgé en latin reconstitué sous la forme d'*homoeostasis*, à partir du grec ὅμοιος (*omoios*, « semblable »), et στάσις (*stasis*, « pause, arrêt »).

## *La grille de lecture de l'inconscient*

Nous allons en effet supposer que l'inconscient passe son temps à lister les propriétés de son environnement sous la forme d'unités de sens simples, et qu'au lieu de voir un immeuble il perçoit « quelque chose ». Cette chose, il en liste les propriétés : dans le cas de l'immeuble, elle est « grande », et même « plus grande que moi », elle me « bouche l'horizon », elle est faite d'un « matériau rouge », elle est « rectangulaire », elle possède des « ouvertures » sombres, elle est « statique », etc.

Autre exemple : je suis dans un embouteillage, à l'arrêt, juste derrière un grand camion. Voilà ce qu'observe mon conscient.

Pour être arrivé à cette conclusion, mon conscient a utilisé les informations que mon inconscient lui a transmises : il y a « quelque chose » « devant » moi. Cette chose est « rectangulaire », elle possède des « roues », des « rétroviseurs », une « plaque métallique » avec un « numéro » inscrit à l'arrière, un « tube métallique » d'où s'échappe de la « fumée », elle est « plus grande que moi », elle me « bouche la vue », etc.

C'est cette liste d'unités de sens que transmet mon inconscient à mon conscient. Mais, pour mon inconscient, cette liste d'adjectifs qualificatifs, toujours réactualisée, reste disponible à d'autres interprétations.

Par ailleurs, nous avons vu que notre inconscient est un agent rationnel qui cherche à maintenir constantes les valeurs d'équilibre dont il a la charge, c'est-à-dire à assurer l'homéostasie que nous évoquions.

Il calcule à la marge, cherche toujours à atteindre le cœur

## *La grille de lecture de l'inconscient*

de sa cible et à repérer les biais qui peuvent apparaître dans son action. On peut donc supposer qu'il cherche à repérer les biais qui pourraient apparaître entre les valeurs d'équilibre qu'il doit assurer et les valeurs qu'il peut constater à chaque instant.

Supposons que, lorsque l'inconscient repère un biais, il transmet également cette information au conscient. Parmi toutes ces informations transmises par l'inconscient au conscient figurent des informations signalant ses propres besoins, à charge pour le conscient d'y répondre.

### **Ce que voit le conscient : les condensations**

Nous allons supposer que le conscient, lui, est seul capable de grouper la liste des adjectifs qualificatifs que lui a transmis l'inconscient en des tous cohérents, d'affecter une signification à ces différents éléments, de synthétiser ces informations pour reconnaître des entités particulières, auxquelles il va pouvoir attribuer des noms.

De ces listes d'unités de sens transmises par l'inconscient, mon conscient tire la conclusion que ce qui est en face de moi est « un immeuble » ou « un camion ».

Il a déduit que la « plaque métallique » associée au numéro devait être une « plaque minéralogique », que le « tube métallique » dont s'échappe de la « fumée » devait être un « pot d'échappement », et que cet objet devant moi avec ses « roues », sa « plaque minéralogique », son « pot d'échappement » devait être un « camion », de la même façon qu'il a déduit que cette « forme » « rectangulaire »

## *La grille de lecture de l'inconscient*

« statique », avec un « toit », des « briques » et des « ouvertures » était un « immeuble ».

Conscient et inconscient disposent donc d'une même liste d'adjectifs qualificatifs. Mais seul mon conscient est capable de dire que ce que je vois en face de moi, par exemple cette grande masse rectangulaire, est un « immeuble » ; que les petites percées dans ce qu'il reconnaît être une « façade » sont des « fenêtres », et que les plus « grandes percées » sont des « portes-fenêtres » donnant sur des « balcons ». Seul mon conscient a pu reconnaître une habitation à partir de la liste de caractéristiques que lui avait transmises l'inconscient.

En ne retenant que le terme d'*immeuble*, plutôt que toute la liste d'indices qui lui ont permis de dire que cet objet est un « immeuble » ou un « camion », en condensant ces unités de sens simples sous un nom, il a gagné du temps.

### **La différence d'information**

Il n'en demeure pas moins que les condensations du conscient ne reflètent jamais, par définition, la même réalité que celle perçue par notre inconscient.

Notre inconscient détient une information complète, notre conscient synthétise cette information et cherche à y répondre au mieux, étant donné la réalité de son environnement.

C'est de cette différence d'information fondamentale que naît l'irrationalité de nos comportements et, indirectement, de nos émotions.

## *La grille de lecture de l'inconscient*

Et pour ce qui nous occupe, en matière alimentaire, il s'agit de mettre au jour la différence d'information entre conscient et inconscient, pour retrouver ce dont notre inconscient a besoin. Il faut donc décrypter nos émotions alimentaires, et en particulier l'énigme que représente notre surpoids.

## L'ÉNIGME DU SURPOIDS

**D**U POINT DE VUE de notre inconscient, nous devrions manger quand nous avons faim, nous arrêter de manger lorsque nous n'avons plus faim, et nous devrions malgré tout rester minces, puisque notre inconscient, qui est à l'origine de notre faim, est également censé maintenir notre corps à un poids d'équilibre. L'évolution, notre propre bien-être intérieur nous disent que nous devrions manger ce que nous voulons, autant que nous le voulons.

Or il n'en est rien. Nous passons notre vie à lutter contre le désir de manger les aliments que nous aimons, à nous contrôler en permanence, à réfréner nos envies sous prétexte qu'elles ne sont pas légitimes. Nous éprouvons des « émotions alimentaires », des faims et des envies, mais il semblerait que les suivre nous conduise au surpoids. Nous considérons que cette irrationalité alimentaire résulte d'une différence d'information entre conscient et inconscient.

## *L'énigme du surpoids*

### Dissonance et restriction cognitives

Quand nous prenons du poids, ce processus est rarement douloureux.

En famille, nous mangeons « normalement », c'est-à-dire, à peu de choses près, « comme les autres ». D'une manière plus générale, nous mangeons parce que nous avons « faim » et que nous satisfaisons cette faim. Ou bien nous mangeons parce que nous avons des « envies », et que nous satisfaisons celles-ci. Ou bien encore nous satisfaisons notre faim par ce qui nous fait envie, et finalement nous faisons cela, pensons-nous sans doute, trop souvent.

Le problème est que nous aurions dû nous limiter. Si nous étions moins tentés de satisfaire notre faim, nos envies, ou notre faim selon nos envies, nous n'aurions pas pris de poids.

Nous en concluons donc naturellement que nous avons pris du poids parce que nous nous sommes fait plaisir, parce que nous avons mangé pour satisfaire notre faim et nos envies, et que nous l'avons fait plus souvent qu'il n'aurait été raisonnable.

Et puisque perdre du poids revient à défaire ce qui a été fait d'une certaine manière, il est tout à fait naturel d'en déduire qu'*a contrario*, pour perdre du poids, nous devons nous résigner à faire l'inverse de ce qui nous a ainsi amenés à en prendre.

C'est-à-dire que nous sommes tous intimement persuadés — consciemment — que, pour maigrir, nous devrions faire l'inverse de ce que nous avons fait jusque-là,

## *L'énigme du surpoids*

à savoir nous astreindre à une période de privation, pendant laquelle nous devons accepter de ne pas manger quand nous avons faim, de ne pas satisfaire nos envies, et de ne pas manger aussi souvent que nous pourrions souhaiter le faire.

Nous entamons des régimes et nous nous fions à nos « cognitions », parce que nous avons tous, à la base, le sentiment vague et diffus qu'il existe une alimentation qui nous permettrait d'être plus minces ou de nous sentir mieux, une alimentation qui serait « meilleure » que celle que nous avons actuellement, qui nous a conduits au surpoids.

C'est ce qu'on appelle la « dissonance cognitive », qui peut évoluer en « restriction cognitive » : l'intention de contrôler mentalement nos apports alimentaires dans le but de perdre du poids, ou de ne pas en prendre. En deux mots : nos régimes.

### **Un message inconscient**

Quand notre mal-être lié à l'alimentation s'aggrave, la restriction cognitive évolue parfois en trouble du comportement alimentaire : la faim est remplacée par une envie de manger à la fois permanente et obsédante.

C'est en constatant que le fait de suivre des régimes, c'est-à-dire de céder à la restriction cognitive, peut évoluer de manière si dramatique que certains médecins spécialisés des troubles du comportement alimentaire recommandent aujourd'hui de ne pas renier nos sensations alimentaires, puisque, sans elles, nous sommes complètement perdus. Ils nous recommandent, autant que possible, de nous

## *L'énigme du surpoids*

accepter tels que nous sommes, et de respecter notre poids d'équilibre.

Mais, à y regarder de plus près, la dissonance cognitive n'est que le sentiment largement partagé qu'existerait une alimentation plus adaptée pour nous. À divers degrés d'intensité près, c'est celui que nous éprouvons tous lorsque nous pensons que nous ne mangeons pas assez de légumes frais, de laitages, etc. Nous le « pensons », mais nous n'agissons pas nécessairement en conséquence.

Quant à la restriction cognitive, là encore à différents degrés, c'est simplement ce que tous nous faisons lorsque nous choisissons de ne pas nous resservir d'un plat, alors que nous avons encore faim et que nous en aurions envie. Nous nous « restreignons » parce que nous « pensons » que cela serait trop. Nous sommes donc tous, à des niveaux très variables, bien évidemment, sujets à la dissonance et à la restriction cognitives.

Par ailleurs, si mes sensations alimentaires actuelles me font — ou me feraient — grossir sans arrêt, quel est donc ce poids d'équilibre que je devrais accepter ? Comment pourrais-je m'accepter tel que je suis, si je ne puis atteindre un point d'équilibre ?

Force est donc de constater qu'il existe une différence d'information entre conscient et inconscient, et que la lecture que nous faisons de nos besoins inconscients n'est pas la bonne.

Quant à nous, nous interprétons la dissonance cognitive comme un signal de notre inconscient qui tente de nous informer qu'une « meilleure » alimentation est possible.

## *L'énigme du surpoids*

Le problème est de comprendre les besoins de l'inconscient, en décryptant les condensations mises en œuvre dans nos comportements alimentaires.

### **Différence d'information et condensations**

Vous avez certainement déjà entendu les messages de santé publique qui cherchent à modérer nos conduites alimentaires: « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. » Voilà un exemple de condensation en matière d'alimentation.

Si l'immense majorité d'entre nous mangent naturellement trop gras, trop sucré, trop salé, c'est bien qu'il s'agit d'un phénomène parfaitement normal, au sens de « partagé par le plus grand nombre ». Si tel est bien le cas, si réprimer ce comportement nécessite un effort que beaucoup renoncent à faire, c'est que le comportement en question répond non pas à une simple erreur de notre part à tous, mais bien à une nécessité.

C'est que, d'une manière ou d'une autre, nous sommes tous conduits à manger trop, trop gras, trop sucré, trop salé. Nous sommes dès lors face à un comportement normal, dans le sens statistique, et donc face à des besoins de l'inconscient, mais dévoyés par une condensation. Alors, quelles pourraient être les condensations dans l'expression « trop gras, trop sucré, trop salé » ?

Affirmer que les gens mangent « trop » est un jugement moral. Nous sommes prévenus de ne pas manger trop parce qu'il est admis que manger « très » gras, sucré, salé nous

## *L'énigme du surpoids*

pousserait à manger « au-delà de nos besoins » ou nuirait à notre santé, d'où le « trop ».

L'inconscient, lui, mange pour satisfaire un besoin, et s'arrête exactement quand ce besoin est assouvi. On ne peut donc pas dire qu'il mange « trop ». C'est la forme que prend notre prise alimentaire qui confère à un besoin rationnel un caractère excessif. Le « trop » doit se comprendre, pour l'instant tout du moins, comme un « très ». Il y a là une première condensation.

Ce que révèle ce message de santé publique, c'est que notre inconscient mange selon quatre axes : « très », « gras », « sucré » et « salé ». Il y a là une seconde condensation.

Et il est facile de reconnaître les besoins que l'inconscient cherche à satisfaire dans le « très » : un sentiment de satiété, que la plupart d'entre nous satisfont par un certain volume de nourriture. Notre expérience commune nous informe en effet que, lorsque nous avons faim, nous mangerions n'importe quoi pourvu que nous en retirions une sensation de volume dans notre ventre. Le besoin de manger « très », de manger « suffisamment », est donc premier.

Mais, à moins que la faim ou la boulimie nous poussent à manger « n'importe quoi », nous cherchons tous à atteindre la satiété en mangeant « bon », et même « le meilleur possible ».

L'inconscient, comme le tireur à l'arc, est condamné à lancer des flèches, à manger, à atteindre autant que possible la satiété. Mais, chaque fois qu'il le pourra, il cherchera à optimiser son tir, sa prise alimentaire, en visant le centre

## *L'énigme du surpoids*

de la cible, c'est-à-dire le meilleur, et donc ce que *vous* voyez comme le meilleur <sup>5</sup>.

Et même s'il existe d'autres arguments pour décrypter cette condensation, sur lesquels nous reviendrons ultérieurement <sup>6</sup>, il est établi aujourd'hui que les aliments à la fois gras, sucrés et salés, les aliments dits multisensoriels, stimulent la sécrétion de dopamine dans le cerveau, un neurotransmetteur qui influe sur notre capacité à être positif. Il y a là une deuxième condensation : le gras, le sucré et le salé, condensés, trois sources de nutriments essentiels pour l'homme <sup>7</sup>, sont une source de plaisir.

Enfin, le « très », le « suffisamment », qui représentait tout à l'heure un volume, peut également s'analyser comme une intensité. Il y a là une troisième condensation : nous préférons l'intensément gras, sucré, salé.

Ce qui n'empêchera pas, au bout du compte, d'en manger en quantité. Volume et intensité ne s'excluent pas : c'est cette quatrième et dernière condensation alimentaire qui nous ramène au « trop » de tout à l'heure.

### **Les deux axes de l'alimentation**

Malgré toutes ces condensations, il n'en reste pas moins qu'il existe deux axes autour desquels notre alimentation

---

5. Couleurs et odeurs, fraîcheur participent de cette notion de plaisir.

6. Voir « Remarques sur les fibres », p. 86.

7. Dans le chapitre « La faim », voir ci-dessous « Impact nutritionnel des macronutriments », p. 51 et suiv.

## *L'énigme du surpoids*

s'organise : le fait d'atteindre la satiété, d'une part, qui est le principe même de l'acte alimentaire, et le fait que ce que nous mangeons nous fasse plaisir, que nous satisfaisons nos envies, qui est le signe le plus sûr d'une prise alimentaire réussie. Faim et envies sont bien les deux axes de l'alimentation.

Il semblerait que si notre faim peut être rationnelle, nos envies ne le sont peut-être pas, en raison des multiples condensations de notre conscient. Il faut donc commencer par analyser la forme que peuvent prendre nos envies.

## SATISFAIRE SES ENVIES

**S**UPPOSONS que vous ayez envie d'un éclair au chocolat. Votre inconscient vous envoie des images d'éclair au chocolat à répétition, vous y pensez régulièrement. Il s'agit donc d'une envie, et même d'une envie bien spécifique : les nutritionnistes parlent d'appétit spécifique.

### L'envie

À l'évidence, l'origine de cette pensée n'est pas consciente : vous ne choisissez pas de penser à cet éclair. De manière tout aussi évidente, vous ne choisissez pas de vous dire que cet éclair vous ferait plaisir. À l'heure actuelle, vous vous dites peut-être que vous seriez plus heureux dans votre vie si vos goûts vous portaient naturellement vers l'idée de manger de la salade. Votre inconscient est donc à l'origine de votre désir, de vos goûts, et il a une vision très claire de ce que vous voulez. L'inconscient vous a ainsi dit clairement ce qui lui ferait « plaisir ».

Supposons maintenant que vous soyez persuadé que manger cet éclair vous fera grossir. Et supposons également que vous pensiez que manger cette fameuse salade soit

## *Satisfaire ses envies*

plus approprié pour mincir. Supposons finalement que, d'une part, vous attendiez pour manger, et d'autre part que lorsque vous mangez effectivement, ce soit donc de la salade. Vous voilà « rassasié ».

Mais que croyez-vous qu'il se soit passé? Votre inconscient vous avait présenté un objectif très clair, et vous ne l'avez pas écouté. Il voulait que vous mangiez quelque chose de très spécifique, qu'il vous a signalé comme étant « bon », et vous avez mangé quelque chose qui était « moins bon ». Il va donc penser qu'il ne s'est pas fait suffisamment bien comprendre. Pour lui, tout se passe comme s'il vous avait indiqué comment atteindre le centre de la cible, et que, malgré tout, son message vous avait induit à taper « à côté ». De son point de vue, il a échoué. En modifiant volontairement la cible que vous avait fixée votre inconscient, vous n'avez fait qu'augmenter votre sensibilité à vos envies. Le besoin reste le même, être nourri, et plus spécifiquement être nourri par ce que votre inconscient pense être « le meilleur » présentement. Mais votre sensibilité à vos envies vient subitement d'augmenter. Et le problème, c'est qu'elle pourrait bien avoir augmenté durablement. En résistant victorieusement à votre envie d'éclair, vous avez cédé à la « restriction cognitive » dont nous parlions tout à l'heure<sup>8</sup>.

Que va faire votre inconscient? La prochaine fois, il vous enverra un message plus fort, un désir plus violent d'éclair

---

8. Cf. Jean-Philippe ZERMATI, Gérard APFELDORFER et Bernard WAYSFELD, *Traiter l'obésité et le surpoids*, ouvr. cité, p. 14.

## *Satisfaire ses envies*

au chocolat — ou de tout autre chose, d'ailleurs. Ce désir sera plus pressant. Vous pourrez moins facilement y résister. Et c'est bien normal, puisque votre inconscient cherche à corriger un biais que votre savoir conscient a induit.

### **La sensibilité à l'envie**

Spécifiquement, les émotions, c'est-à-dire, en matière alimentaire, les envies, peuvent s'analyser comme étant composées de deux éléments distincts : l'émotion, qui naît de l'information transmise à la conscience par l'inconscient ; et la sensibilité à l'émotion, résultant de la force avec laquelle notre inconscient exprime cette émotion.

Bien que distinctes, ces deux composantes, émotion et sensibilité à l'émotion, sont liées. En fait, moins nous satisfaisons nos envies, et plus notre sensibilité à celles-ci augmente. De la même manière, d'ailleurs, que moins vous répondez à un besoin, plus votre besoin se fera sentir, littéralement. On pourrait dire que votre inconscient va accentuer votre sensibilité à votre envie, la conscience que vous avez de votre envie, pour essayer de se faire entendre. Et inversement, si vous procurez systématiquement à votre inconscient ce dont il a envie, votre sensibilité à votre envie pourra diminuer.

Le seul moyen de diminuer notre sensibilité à nos envies est donc, paradoxalement, d'y répondre au plus près lorsqu'elles se présentent. On appelle cela l'alliesthésie olfactive-gustative. Il s'agit d'un réflexe physiologique autonome, inné et automatique, qui ne résulte d'aucun apprentissage.

## *Satisfaire ses envies*

Et il a été démontré que, sur une longue période, le mangeur qui tente, comme vous venez de le faire, de contrôler mentalement son comportement alimentaire afin de maigrir ou simplement de ne pas grossir, mange plus, et moins bien, que les mangeurs qui respectent leurs sensations alimentaires. La prise de poids ne peut donc en aucun cas découler du fait que mon inconscient me pousse à manger trop. Elle ne peut venir que du fait que je ne mange pas assez de ce que veut mon inconscient.

### **La garantie du meilleur**

Il existe donc bien une alimentation qui est la meilleure pour vous, et cette alimentation, c'est celle que vous dictent vos goûts et vos envies. Changer d'alimentation pour perdre du poids ne peut donc pas passer par le fait de suivre une alimentation meilleure au sens de « plus saine », ou meilleure du point de vue de la « santé », si celle-ci nous satisfait moins que notre alimentation actuelle. Nous devons bien manger « le meilleur », et spécifiquement ce que notre inconscient trouve « le meilleur ».

Bien sûr, les nutritionnistes, les médecins, tout le corps médical, votre entourage, même, pourraient vous dire ce qu'est la meilleure alimentation pour vous. Et vous-même pouvez avoir une petite idée sur la question. Mais il s'agit d'un glissement de sens. La meilleure alimentation pour vous, c'est l'alimentation que vous — en fait, lui, votre inconscient — trouvez la meilleure, au sens gustatif. La meilleure alimentation pour vous n'est donc pas

## *Satisfaire ses envies*

celle qui sera la plus saine ni la plus bénéfique à votre santé.

Pourquoi ? Parce que l'humanité n'a jamais pu se fier qu'à ses sens pour survivre. Il ne s'agit donc pas de prétendre que notre alimentation est la meilleure — dans le sens de « plus saine » — quand nous mangeons n'importe quoi. Il s'agit simplement d'affirmer qu'une meilleure alimentation ne peut vraiment être jugée comme meilleure par notre inconscient que si elle respecte nos goûts. Une alimentation plus saine ne sera tenable à terme que si elle nous satisfait, gustativement parlant.

Pourrait-il y avoir une raison à cela ? C'est un fait souvent oublié, mais nos cellules graisseuses permettent à notre corps de piéger des toxines. Or perdre du poids conduit à libérer ces toxines dans votre sang, et donc dans tout votre organisme, y compris votre cerveau.

Notre hypothèse est que l'inconscient agit dans la perte de poids comme il le fait spontanément dans le mal de mer. Le mal de mer naît d'une dissonance entre l'information recueillie par l'oreille interne, le mouvement des vagues, et l'information perçue par l'œil, pour lequel tout est stable.

Pour le cerveau, cette dissonance ne peut que résulter d'une hallucination due à l'ingestion de poison. Il induit le vomissement pour libérer votre corps de cette possible neurotoxine. Vous avez beau connaître, consciemment, l'origine de cette dissonance née de vos sens, vous ne pourrez pas empêcher votre inconscient d'en tirer ses propres conclusions et d'enclencher ses mécanismes de défense.

Nous supposons que le processus est exactement le même dans la perte de poids.

## *Satisfaire ses envies*

Tout changement d'alimentation, aussi « saine » que celle-ci puisse être, qui entraîne une perte de poids est immanquablement associé, à court ou moyen terme, à la libération de toxines dans votre organisme.

Votre inconscient associe donc à votre nouvelle alimentation l'apparition de toxines. Il conclura que vous faites de mauvais choix alimentaires et que vous avez avalé un poison. Il manipulera votre faim et vos envies — l'alliesthésie olfacto-gustative évoquée plus haut —, mais également votre moral et vos humeurs, pour vous pousser à revenir à votre alimentation antérieure.

En période de régime, dès lors, la seule chose qui puisse persuader votre inconscient qu'il n'a pas avalé quelque chose de toxique est que les aliments ingérés lui procurent un maximum de plaisir. Voilà pourquoi, selon nous, le plaisir alimentaire est absolument capital dans la perte de poids.

### **Envie et besoin**

En refusant de manger l'éclair au chocolat, vous avez cru agir de manière rationnelle : vous avez considéré que l'option de manger l'éclair n'était pas la meilleure pour vous, pour votre santé ou votre poids. Vous avez considéré que l'éclair n'était qu'une envie, pas un besoin.

Mais comment distingue-t-on l'envie du besoin ? Existe-t-il même un critère pour les distinguer ? N'y allons pas par quatre chemins : en fait, pour ce qui est de l'objet de votre envie, non.

## *Satisfaire ses envies*

Rien ne nous permet d'affirmer avec certitude que l'objet d'une envie ne correspondrait pas en fait à un véritable besoin pour notre inconscient. Le besoin est une information connue de l'inconscient et transmise au conscient pour qu'il en tienne compte, de même que les envies.

Et rien ne vous permet de dire *a priori* que ce qui vous fait plaisir correspondrait à un plaisir dévoyé de votre inconscient. Rien ne permet de distinguer d'un « mauvais désir » un besoin spécifique vital de l'inconscient.

Pour autant, notre expérience commune nous informe que certaines de nos envies semblent tout de même passablement suspectes.

Quand je finis en dix minutes la plaque de chocolat que j'avais prévue pour la semaine, quand j'engloutis en une heure le paquet de céréales de toute la famille ou que je vide la réserve de crème glacée stockée au congélateur, il m'est difficile de penser que j'ai, sans le savoir, comblé un manque quelconque repéré par mon inconscient. N'y aurait-il vraiment aucun moyen de faire le tri parmi toutes mes envies ?

En fait, le seul moyen de distinguer la véritable envie de l'envie dévoyée est le temps.

La véritable envie est celle pour laquelle vous pourriez attendre. Autrement dit, tout ce qui correspond à une impulsion subite de manger quelque chose de bon, soit par simple gourmandise, soit sous le coup du stress, de la tristesse ou de la fatigue, tout ce que vous mangeriez dans l'instant parce que vous en avez l'occasion, devrait être considéré non comme une envie, mais comme une faim.

## *Satisfaire ses envies*

À la base de votre impulsion, il y a l'immédiateté qui témoigne d'un signal inconscient. L'inconscient est l'agent qui ne connaît pas le temps, qui agit dans l'instant, et qui présentement agit pour combler une faim.

Ce signal de faim que vous ressentez dans le désir de céder à une envie soudaine est donc, lui, légitime. Il s'agit d'un besoin inconscient. Ce signal correspond véritablement à une faim, et nous verrons comment la prévenir et y répondre.

Mais ce signal de faim, légitime, donc, est dévoyé par le conscient. Ce dernier se tourne vers ce qui, dans votre environnement, lui semble le plus approprié: le plus énergétique, c'est-à-dire le très gras comme le très sucré, et le plus désirable des aliments qu'il a pu repérer dans votre environnement.

Pour l'instant, on retiendra ceci: l'envie véritable, celle qui pourrait effectivement correspondre à un authentique besoin, est l'envie pour laquelle vous pourriez attendre, celle que vous pourriez regarder avec sérénité, lorsque celle-ci sera assouvie. Paradoxalement, donc, dans le domaine alimentaire, l'envie n'est jamais une envie dans l'instant.

## SATISFAIRE SA FAIM

**P**AR la dissonance cognitive, notre inconscient semble nous indiquer qu'il est possible de perdre du poids en changeant d'alimentation, et en mangeant le meilleur. Nous venons de voir qu'il faut satisfaire nos envies. Alors faudrait-il pour autant renoncer à satisfaire sa faim ?

### Manger

Nous avons dit que l'inconscient est un agent rationnel, constamment présent et à l'œuvre en nous, qui ne peut changer arbitrairement ses objectifs, et qui cherche toujours à les atteindre au mieux.

Nous allons supposer que le premier de ses objectifs est d'assurer notre intégrité physique. Et cela passe, entre autres, par le fait de nous nourrir. Par la faim, notre inconscient nous signale notre besoin d'être nourri, et le fait que nous ayons été assez nourris par le rassasiement.

La faim est donc un signal positif et unilatéral que l'inconscient manipule pour nous motiver à y répondre.

## *Satisfaire sa faim*

De même, il peut, ponctuellement, retarder ou supprimer notre appétit, et même nous envoyer un signal de dégoût pour la nourriture en général ou un type de nourriture en particulier, en cas de maladie ou d'intoxication, par exemple. Mais, lorsque la faim apparaît, il est normal d'y répondre.

Notre organisme est capable de survivre sans manger. Si vous avez faim, vous n'en mourrez pas, du moins pas tout de suite. Vous disposez donc d'une marge de manœuvre pour vous procurer de la nourriture. Mais l'inconscient ne peut chercher volontairement à ce que d'une manière générale vous ne vous nourrissiez pas.

Alors, peut-on utiliser le jeûne pour perdre du poids? Bien évidemment, vous, votre conscient, le pouvez. Mais il ne peut en aucun cas s'agir d'une solution de l'inconscient. Pourquoi? Tout simplement parce que le rôle de l'inconscient est de vous nourrir, de vous guider au mieux dans cet acte, et même de profiter de toutes les occasions pour vous nourrir, dans un monde où la nourriture reste *a priori* occasionnelle.

La pratique du jeûne est donc une décision qui émane de votre conscient, et qui a sans doute beaucoup de vertus, mais qui ne peut en aucun cas correspondre à la recherche de la « meilleure » alimentation dont il est question dans la dissonance cognitive, puisque, justement, ce n'est pas une alimentation.

Vous pourriez argumenter en soulignant que les famines ont toujours existé; que l'humanité s'est construite sur des périodes de jeûne forcé, puis de retour à l'abondance alimentaire, et que d'ailleurs c'est sans doute pour cela que

## *Satisfaire sa faim*

notre corps a développé cette capacité si gênante de stocker des réserves en période d'abondance. Et vous pourriez en déduire que nous devrions chercher à reproduire artificiellement, à travers la pratique du jeûne, ces périodes de manque.

Mais c'est ignorer le caractère statique de l'inconscient. Parce que le poids est l'objet d'une régulation inconsciente, l'inconscient doit forcément pouvoir maintenir notre poids sans avoir à compter sur les aléas extérieurs que sont les privations, disettes et famines pour assurer un équilibre interne.

### **Satisfaire toute sa faim**

De la même manière, l'inconscient ne peut en aucun cas se contenter de rester toujours « sur sa faim ».

La faim est le signal du manque, et le rassasiement est le signe que ce manque a été comblé. Ce sont là des signaux naturels, auxquels il n'existe aucun substitut, et dont nous ne pouvons pas nous passer. Si je reste sur ma faim, je triche avec mon inconscient, je fais semblant de croire qu'il veut « trop », alors qu'il ne peut pas vouloir trop, puisqu'il veut « au plus juste ».

Bien sûr, là encore, notre inconscient est capable de supporter une petite frustration. Mais, *a priori*, nous devrions ne pas tricher avec notre inconscient, et plutôt chercher à satisfaire au mieux à ses demandes. N'oublions pas que l'inconscient est un agent rationnel qui par définition ne manifeste pas de désirs délirants.

## *Satisfaire sa faim*

Et puisqu'il s'agit d'un agent rationnel qui agit en permanence à travers nous et qui évolue à une échelle de temps bien inférieure à la nôtre, nous n'avons pas à supposer qu'il lui faut encore un peu de temps pour comprendre que nos besoins ont été ou non comblés.

Si j'ai faim à l'issue d'un repas, il faudrait plutôt en déduire que je n'ai sans doute pas répondu à ma faim de manière adéquate, selon lui. Et si ma faim disparaît, en fin de compte, il faudrait plutôt l'imputer au fait que l'inconscient est capable de lisser la satisfaction de ses besoins, de le faire même sur plusieurs jours. Et de fait, l'équilibre nutritionnel du corps humain ne se calcule pas sur une journée, mais sur plus d'une semaine.

### **Satisfaire toutes ses faims**

Il existe également des moments pendant lesquels nous pouvons éprouver le désir ou le besoin d'« outre-manger », de nous remplir ou de nous rassasier, par faim, par compulsion ou par envie, ou tout simplement parce que, délivrés de toute surveillance et de tout regard culpabilisateur, nous avons l'occasion de manger plus que ce qui serait « raisonnable ». Nous sautons alors sur l'occasion de faire un excès.

Il est facile de décréter que ce ne sont pas là des comportements rationnels, qu'il s'agit de comportements pathologiques (frénésies alimentaires, boulimie ou « *craving* »), qui ne sont motivés par aucun besoin nutritionnel spécifique. Mais là encore, à y regarder de près, ce besoin

## *Satisfaire sa faim*

d'outrage-manger est un comportement parfaitement normal, puisque nous l'avons tous connu à des degrés d'intensité variables.

N'oubliez pas que nos comportements alimentaires ne sont jamais irrationnels en tant que tels. Ce ne sont que deux comportements rationnels qui, combinés et mis en œuvre par le même individu, ont l'apparence d'un comportement irrationnel. Si l'inconscient agit en permanence en nous et que son but est, comme le nôtre, de maintenir notre équilibre pondéral, il est indispensable qu'il s'appuie sur des mécanismes internes de régulation du poids.

Notre hypothèse est que ces besoins impérieux et périodiques d'« outrage-manger » ne sont que la combinaison d'une faim impérieuse et légitime exprimée par l'inconscient, mais biaisée et dévoyée par le conscient.

La solution du problème de surpoids passe donc, selon nous, par la compréhension de la nature de cette faim de l'inconscient, et par la satisfaction de celle-ci.

### **Faim et rassasiement**

En fait, il serait merveilleux que tous nos appétits soient aussi spécifiques que votre envie d'éclair au chocolat de tout à l'heure, par exemple; et qu'ils soient justement ce qu'on appelle des « appétits spécifiques ».

Mais soyons honnêtes: la plupart du temps, la faim ne se base sur aucune envie précise, du moins apparemment. Nous sentons bien que nous avons faim, mais nous serions bien incapables de dire de quoi en particulier.

## *Satisfaire sa faim*

Bien sûr, si nous sentons une odeur appétissante, notre appétit sera réveillé. Et bien sûr, nous sommes toujours capables, si on nous donne le choix, de dire que nous préférons la viande rouge à la volaille, le bœuf au veau, le riz aux pâtes, et que dès lors nous choisirions plutôt tel ou tel plat, justement composé de viande de bœuf accompagné de riz.

Nous avons donc une bonne idée de ce que sont nos goûts, et notre appétit peut toujours être aiguisé. Mais, pour ce qui est de la faim comme envie spécifique, ce sentiment est finalement assez rare. Justement parce que la faim ne s'embarrasse pas de ce genre de considérations.

L'enjeu dans la faim est de manger quelque chose qui nous plaise, bien sûr, mais surtout de calmer cette dernière. *A priori*, donc, pas d'envie spécifique ici. Pour le dire autrement, l'envie spécifique semblerait n'être que marginale dans la faim.

De la même manière, le rassasiement, la sensation de satiété, est une sensation qui n'est pas parfaitement définie.

Bien souvent, la plupart d'entre nous ne cessent de manger, non pas parce que pleinement rassasiés, mais plutôt parce que notre assiette, le plat ou notre portion de nourriture sont finis. Dans l'immense majorité des cas, nous pourrions toujours avaler quelque chose de plus.

En fait, cette capacité que nous avons de limiter spontanément nos prises alimentaires est ce que les spécialistes appellent un « comportement alimentaire régulé ». On parle de « rassasiement conditionné ». Or ce

## *Satisfaire sa faim*

type de rassasiement est le résultat d'un apprentissage<sup>9</sup>.

Faim et rassasiement semblent donc être au cœur du problème. Qu'est-ce que je cherche lorsque je veux me rassasier ?

---

9. « Le rassasiement conditionné repose sur un double apprentissage inconscient qui établit des liens entre, d'une part, l'image sensorielle, olfactive et gustative de chaque aliment et, d'autre part, les effets métaboliques que ceux-ci ont induits lors de leurs consommations antérieures. » Marc FANTINO, « Plaisir alimentaire et régulation énergétique », dans *Traiter l'obésité et le surpoids*, ouvr. cité, p. 38.

## LA FAIM

**N**OUS avons dit que les envies sont importantes et doivent être respectées, et que la faim est un signal unilatéral sans ambiguïté qui ne doit pas être laissé inassouvi. Si aucun de ces deux signaux ne peut être remis en question, peut-être faut-il chercher l'origine de notre prise de poids dans les aliments que nous consommons, et l'impact qu'ils peuvent avoir sur notre métabolisme. Et de fait, même s'il y a mille manières de se nourrir, notre faim ne peut jamais être réellement et durablement satisfaite que par trois catégories de macronutriments : protéines, glucides et lipides.

### **Impact nutritionnel des macronutriments**

Du point de vue nutritionnel, protéines, glucides et lipides ont chacun des rôles différents.

Les protéines, ou protides, permettent de fabriquer muscles et os, d'entretenir organes, viscères, hormones, agents immunitaires, enzymes, ligaments, tissu conjonctif,

## *La faim*

cartilage, une partie de l'ADN et des neurotransmetteurs, etc. Les lipides, ou graisses, outre leur rôle bien connu de réserve d'énergie, participent, entre autres, aux membranes des cellules, notamment celles de notre système nerveux et de notre cerveau, à la synthèse de certaines hormones, au transport des vitamines liposolubles. Les glucides, également appelés « hydrates de carbone », ou « saccharides », ou « sucres », fournissent une énergie rapide à l'organisme. Dans la nature, ils sont souvent associés à d'autres glucides, inassimilables, eux : les fibres.

Pour autant, aucun de ces macronutriments n'est indispensable en tant que « macronutriment » à proprement parler.

Ce qu'on appelle les « protéines » ne sont en fait que des assemblages d'acides aminés ; et parmi tous les acides aminés qui composent ces protéines, seuls une vingtaine d'entre eux jouent un rôle vital, et seulement neuf d'entre eux ne peuvent pas être synthétisés par notre corps<sup>10</sup> et sont donc dits « essentiels ». Notre faim pourrait se réduire à ces quelques acides aminés essentiels, puisqu'ils doivent impérativement nous être apportés par l'alimentation ; mais nous pourrions les trouver dans un spectre relativement large d'aliments.

---

10. Histidine, leucine, thréonine, lysine, tryptophane, phénylalanine, valine, méthionine, isoleucine. Par ailleurs, l'arginine et la glutamine sont produites en quantités insuffisantes pour répondre aux besoins des sportifs, raison pour laquelle ces derniers les prennent souvent en compléments alimentaires.

## *La faim*

Les glucides sont des substances organiques naturelles<sup>11</sup>. On distingue les sucres « simples », monosaccharides (glucose, fructose et galactose) ou disaccharides (saccharose, lactose et maltose), et les sucres « complexes », ou polysaccharides (amidon, glycogène et cellulose). Notre corps stocke les sucres que nous assimilons dans les muscles et le foie sous forme de glycogène. Par ailleurs, notre corps dispose de différents mécanismes pour créer du glycogène à partir de protéines ou de lipides. Pour autant, les glucides sont en général associés à des fibres et à divers micronutriments qui ont tous leur propre intérêt nutritionnel.

Quant aux lipides, ils présentent tous à peu près la même composition : ils associent à une molécule de glycérol trois acides gras ; ce sont ces acides gras qui différencient les graisses. On distingue les graisses « saturées » des « graisses insaturées », et dans ces « graisses insaturées » on distingue encore les « graisses mono-insaturées » des « graisses poly-insaturées ». On divise ce dernier groupe des acides gras polyinsaturés en deux familles : les oméga-3 et les oméga-6. Parmi tous ces lipides, seuls ces deux derniers acides gras, les oméga-3 et 6, sont dits « essentiels », dans la mesure où notre organisme ne peut pas les synthétiser.

Par leur impact nutritionnel, donc, ni les protéines, ni les glucides, ni les lipides, en tant que « macronutriments », ne peuvent être identifiés comme essentiels, même si certains

---

11. Nous ne parlons ici que des glucides assimilables. Pour les autres glucides, indigestibles, voir « Remarques sur les fibres », p. 86.

## *La faim*

de leurs composants sont indispensables à la vie. Qu'en est-il par ailleurs de leur apport calorique ?

### **Impact calorique des macronutriments**

Du point de vue calorique, protéines et glucides apportent 4 kcal par gramme. Du seul point de vue énergétique, donc, ils ne peuvent pas être distingués. Les lipides, quant à eux, apportent 9 kcal par gramme, ce qui leur confère un avantage énergétique.

Si notre inconscient ne se souciait que de calories, il devrait donc préférer les lipides aux protéines ou aux glucides.

Mais, justement, notre faim n'est jamais purement une recherche de lipides. La nature est bien faite : les graisses ne sont pas vraiment appétissantes en elles-mêmes.

Par contre, elles contribuent en grande partie au goût des aliments qu'elles composent ou accompagnent. Elles influencent notre prise alimentaire de manière indirecte, en modifiant non seulement le goût de ce que nous consommons, mais également leur valeur énergétique. Mais elles peuvent le faire tout autant pour les aliments riches en protéines que pour les aliments riches en glucides.

*En fait, notre faim n'est ni totalement le résultat d'un manque nutritionnel ni celui d'un déficit calorique.* La faim est d'abord et avant tout un signal hormonal qui dépend directement, notamment, du taux de glucose présent dans notre sang, ce qu'on appelle la glycémie.

## Impact hormonal des macronutriments

Lorsque notre glycémie, le taux de glucose présent dans notre sang, diminue, nous avons faim. Cette glycémie dépend de notre état nutritionnel ou de notre activité physique, mais elle est également gouvernée par l'action antagoniste de deux hormones : l'insuline et le glucagon<sup>12</sup>.

Les glucides stimulent la production d'insuline. L'insuline est une hormone hypoglycémiante : elle abaisse le taux de sucre dans le sang. La présence d'aliments dans votre tube digestif stimule votre sécrétion d'insuline. Celle-ci favorise alors l'assimilation par le corps des éléments nutritifs qu'il absorbe, avec la conversion des glucides présents dans votre sang en glycogène stocké dans le foie et les muscles, mais aussi en acides gras, au niveau du tissu adipeux.

Les protéines, quant à elles, stimulent la libération du glucagon<sup>13</sup>. Il s'agit d'une hormone hyperglycémiante, qui permet principalement au glycogène stocké dans le foie d'être libéré dans le sang. Glucagon et insuline sont interdépendants : si le taux de glucagon augmente, le taux d'insuline diminue, et *vice versa*. Un taux de glucagon insuffisant induit une sécrétion d'insuline compensatoire, ce

---

12. Deux autres hormones produites par l'estomac en fonction de son taux de remplissage sont également importantes : la ghréline, qui stimule l'appétit, et la leptine, qui produit la sensation de satiété.

13. Didier PANIZZA, *Grossir, c'est surtout mal fonctionner*, Res Medica, p. 148 et suiv.

## *La faim*

qui abaisse votre glycémie : le taux de sucre dans votre sang diminue, et déclenche un signal de faim.

Protéines et glucides ont donc des impacts hormonaux antagonistes sur notre glycémie et notre faim. Mais, en fait, un simple apport de calories trop important en un seul repas suffit à stimuler la sécrétion d'insuline, quelle que soit leur source. Les lipides comme les protéines, par leur impact calorique, peuvent donc également, indirectement, augmenter notre insuline.

Mais les graisses ont par ailleurs leur propre impact hormonal. Les lipides que nous absorbons sont utilisés pour produire des « eicosanoïdes », des hormones spécifiques auxquelles ils confèrent leurs éléments structuraux et leurs propriétés. Ces eicosanoïdes impactent tous les systèmes hormonaux de l'organisme, notre métabolisme et notre prise alimentaire. Or acides gras oméga-3 et oméga-6 ont des effets antagonistes. Et puisqu'ils sont « essentiels », ils ne peuvent être ni synthétisés ni substitués les uns aux autres par notre corps : on ne peut les trouver que dans l'alimentation, donc dans notre environnement, qui a dès lors lui aussi un impact sur la régulation de notre métabolisme.

Ce qui signifie que si notre faim dépend d'un signal hormonal, ce signal hormonal est lui-même gouverné par notre environnement. Il faut donc voir en quoi et comment notre environnement impacte notre faim.

## **Impact hormonal de notre environnement**

Nous avons vu que les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont dits « essentiels » : notre corps ne les synthétise pas. Ils sont présents à l'état naturel dans tous les végétaux et dans les animaux qui s'en nourrissent. Autrement dit, à l'état de nature, il suffirait de manger pour que mon inconscient obtienne ces deux acides gras indispensables. Inversement, obtenir ces deux acides gras essentiels est le signal, pour mon inconscient, que je me nourris.

Dans la nature, ces acides gras sont majoritaires à des périodes de l'année très différentes : au printemps, pour les oméga-3 ; en automne, pour les oméga-6. Ils constituent des marqueurs saisonniers et préparent notre corps au changement des saisons : les acides gras oméga-6 favorisent le développement du tissu adipeux. Les acides gras oméga-3 au contraire favorisent la satiété, freinent les mécanismes de synthèse et de transport des lipides. En automne, les aliments que nous absorbons sont à la fois riches en sucres et en oméga-6 : notre taux d'insuline et notre appétit augmentent, et nous accumulons des réserves. Au printemps, c'est l'inverse qui se produit.

L'alternance des saisons, sa transcription dans la nature en matière d'acides gras et l'impact que cette alternance a sur le métabolisme de nombreux êtres vivants ne se comprennent que si l'on tient compte du besoin d'accumuler des réserves pour le retour de l'hiver. Pour certains animaux, cette capacité à accumuler des réserves est essentielle pour survivre à l'hibernation.

## *La faim*

Il existe donc, à l'état de nature, un phénomène de régulation de la prise alimentaire et de la prise de poids, liée à l'alternance des saisons et à la manière dont elles impactent le ratio oméga-6/oméga-3 de notre alimentation.

Or ce ratio a progressivement évolué au cours des millénaires :

Les paléonutritionnistes reconstituent un ratio oméga-6/oméga-3 de 1 durant les centaines de milliers d'années qui ont été celles de la construction de notre physiologie et de notre génome. Ce ratio a atteint doucement avec l'invention de l'agriculture une valeur de 5 ; il a ensuite explosé en quelques décennies pour atteindre des valeurs comprises entre 15 et 25 dans nos régimes<sup>14</sup>.

Notre appétit et notre poids sont donc déterminés par le cycle des saisons et notre environnement, ou plutôt celui, artificiel, dans lequel notre alimentation nous fait évoluer. En somme, nous ne grossissons pas parce que nous mangeons mal : nous mangeons parfaitement bien, au sens instinctif du terme, lorsque nous cherchons le meilleur dans notre environnement.

Rechercher instinctivement les aliments les plus sucrés, les plus gras et les plus riches en sels minéraux donne un avantage évolutif considérable dans un environnement hostile, puisque ce sont les caractéristiques des nutriments qui

---

14. Pierre WEILL, « Graisse et obésité : une question de quantité ou de qualité ? », dans *Traiter l'obésité et le surpoids*, ouvr. cité, p. 61-74.

## *La faim*

me préparent le mieux aux changements saisonniers à venir.

Ce sont l'évolution et notre époque en particulier qui nous font vivre dans un univers où la succession des saisons ne se traduit plus dans notre alimentation, dans un univers qui ne se régule plus. La recherche du « très bon », du « meilleur » (c'est-à-dire du plus sucré, du plus gras, du plus riche en sels minéraux), qui devait nous guider dans nos choix alimentaires et adapter nos corps à notre environnement, nous éloigne aujourd'hui toujours plus de notre équilibre pondéral et métabolique originel. La régulation naturelle sur laquelle reposent notre physiologie et notre inconscient ne s'opère plus. Il va donc falloir rechercher ce qui motive notre faim.

## LE RASSASIEMENT

**S**I L'ÉVOLUTION fait que notre faim et nos envies ne sont plus de bons indicateurs pour nous guider dans nos choix alimentaires, il faut donc que nous revenions à ce que réclame notre physiologie. Si manger à volonté peut ne plus nous rassasier, c'est que peut-être nos besoins ne sont plus couverts de manière adéquate. Nous devons alors chercher à comprendre quel est ce rassasiement que notre faim cherche à atteindre.

### Les besoins énergétiques

On parle de « dépense énergétique totale » pour désigner l'ensemble des processus par lesquels l'organisme transforme l'énergie.

Il est admis que cette dépense d'énergie peut se scinder en quatre grands postes : la dépense au repos; la dépense postprandiale, ce que notre corps dépense pour assimiler notre nourriture; la dépense liée à l'activité physique; et la dépense énergétique destinée à maintenir notre température. Dans nos sociétés contemporaines, la dépense de

## *Le rassasiement*

thermorégulation est réduite à 2 %, nous pouvons donc la négliger.

Alors, comment se répartissent nos dépenses énergétiques? La dépense au repos correspond à 60-65 % de la dépense énergétique totale d'un individu sédentaire. Quant à la dépense énergétique postprandiale, elle représente 15 % de la dépense énergétique totale. Jusqu'ici, en exagérant un peu, vous êtes couché sur votre canapé et vous n'avez rien fait que manger, à peu de choses près. Finalement, si vous vous décidez à vous activer quelque peu, vous dépenserez 15 à 20 % de votre énergie à cela<sup>15</sup>.

Vous dépensez donc environ 80 % de votre énergie à maintenir un corps en état de fonctionner.

### **Les besoins nutritionnels**

Tout de même, pendant tout ce temps où vous êtes resté sur votre canapé, vous avez eu faim. Comment ce signal est-il apparu? Un déséquilibre hormonal entre insuline et glucagon a été repéré par votre inconscient, et il vous a fait la grâce de vous prévenir. Mais quel est ce besoin que votre inconscient vous signale?

Vous vous souvenez de votre dépense énergétique de repos: elle représenterait 60 à 65 % de vos dépenses énergétiques totales. On admet que 90 % de cette dépense au repos est liée à votre masse maigre. Votre masse maigre, ce sont vos os, vos muscles, vos organes, dont la peau, et les

---

15. Vous pourrez même aller jusqu'à 30 %, mais la proportion de votre dépense au repos aura alors légèrement diminué.

## *Le rassasiement*

liquides de votre corps. Bref, votre masse maigre, c'est vous moins ce fichu tissu adipeux que votre corps a produit au fil des ans.

Votre inconscient fabrique, entretient, protège et répare votre masse maigre grâce à des protéines. Sur la douzaine de kilos de protéines que contient un corps humain « standard », 300 grammes sont renouvelés quotidiennement<sup>16</sup>.

Ce qui signifie qu'en l'espace de six semaines l'inconscient aura renouvelé la même quantité de protéines que celle contenue dans tout le corps.

[Cette synthèse] comprend la synthèse des protéines de structure, constitutives de la membrane de la cellule (notamment du neurone) et de ses compartiments internes (ses organites), la synthèse des protéines enzymatiques dont certaines élaborent des neurotransmetteurs et des récepteurs recevant les messages pour édicter des ordres, de certaines protéines exerçant un rôle nourricier (ou trophique), et enfin la synthèse des polypeptides hormonaux (des petits polymères d'acides aminés) intervenant dans les mécanismes de la neurosécrétion. La synthèse des polypeptides ou des protéines du cerveau se fait, comme celle de toutes les cellules, à partir d'acides aminés venus de l'alimentation, via le sang<sup>17</sup>.

Or justement, des trois macronutriments dont notre

---

16. Jean-Marie BOURRE, *la Nouvelle Diététique du cerveau*, Odile Jacob, p. 129.

17. *La Nouvelle Diététique du cerveau*, ouvr. cité, p. 127-128.

## *Le rassasiement*

corps se nourrit, les protéines sont le seul groupe que le corps ne peut ni stocker ni fabriquer à partir d'autres nutriments que des protéines. Pas de chance.

Dès lors, notre corps est en fait à lui-même sa propre réserve de protéines: en cas de carence, il puise dans sa masse maigre, dans les muscles et les organes, pour en fabriquer. Notez bien: *dans ses muscles et dans ses organes*. Dans ce dont il ne voudrait pas se débarrasser, dans ce dont il n'aurait jamais dû devoir se débarrasser.

Pour ne pas en venir à de telles extrémités, le corps recycle autant que possible les protéines qu'il renouvelle. Mais il doit également pouvoir trouver tous les jours dans son alimentation une certaine quantité de protéines. Il ne s'agit là ni de plaisir ni d'énergie, mais bien de minimum d'entretien.

### **La faim comme « appétit spécifique »**

Nous allons supposer que la faim, le besoin de manger « suffisamment » contenu dans l'idée de manger « très, gras, sucré, salé », peut en fait être interprétée comme l'appétit spécifique d'une alimentation riche en protéines, d'une « alimentation d'entretien ».

En fait, cette faim peut s'analyser comme la demande de votre corps de lui fournir ce dont il a besoin pour maintenir son intégrité, et qui correspond à une combinaison optimale de protéines, de glucides et de lipides. Autrement dit, tout ce qu'il faut à votre corps pour que les protéines que vous lui fournissez par l'alimentation

## *Le rassasiement*

soient assimilées de la manière la plus économique possible.

Pour remplir cet objectif, cette alimentation d'entretien doit satisfaire à trois caractéristiques : elle devrait vous apporter une certaine quantité de protéines minimum par prise alimentaire.

Surtout, elle devrait apporter juste autant de glucides que de protéines ; pas beaucoup plus de glucides que de protéines, mais pas beaucoup moins non plus, parce que, dans les deux cas, ce déséquilibre se traduirait par une faim réactionnelle.

Finalement, cette alimentation devrait comprendre un apport de matières grasses juste suffisant pour rendre bonne cette alimentation, gustativement parlant. Cette faim d'une « alimentation d'entretien », nous pourrions la qualifier indifféremment d'appétit spécifique de « protéines assimilables ».

Il s'agit donc d'une envie de rassasiement par une alimentation d'entretien, c'est-à-dire basée sur un juste équilibre de protéines, de glucides et de lipides, mais qui en même temps laisse beaucoup de latitude sur la manière dont elle peut être satisfaite. Il s'agit cela dit d'un appétit impérieux, puisqu'il doit absolument être rassasié. Et finalement, c'est un appétit récurrent : le corps renouvelle ses protéines sans cesse et ne peut les stocker : ce besoin de rassasiement réapparaîtra de manière régulière tout au long de la journée.

En bref, la « faim », cette envie non spécifique, indéfinie que nous ressentons tous les jours et que nous devons

absolument satisfaisant, devrait être vue comme l'envie spécifique d'une alimentation d'entretien que nous envoie notre inconscient.

**L'« outre-manger » comme « appétit spécifique »**

Toutes les faims non spécifiques peuvent être comprises comme une envie spécifique d'alimentation d'entretien, y compris et surtout nos besoins périodiques d'« outre-manger ».

Nous savons que le corps ne juge pas ses apports alimentaires sur une journée, mais sur un peu plus d'une semaine<sup>18</sup>. Les crises de boulimie ou d'hyperphagie peuvent donc parfaitement constituer une réponse de notre inconscient à des apports nutritionnels inadéquats de son point de vue, et pourraient être interprétées comme une faim « structurale » d'une alimentation optimale en protéines plutôt que comme une faim de glucides, en particulier lorsque nous sommes en surpoids.

Pourquoi ? D'abord parce que nous ne connaissons pas vraiment quels pourraient être nos besoins en protéines. Nous les connaissons d'autant moins que notre masse musculaire, une des composantes de la masse maigre, diminue régulièrement à partir de 20-30 ans, puis plus rapidement à partir de 50-60 ans. Au-delà d'un certain seuil, cette fonte musculaire devient pathologique : on parle alors de sarcopénie. Les médecins pensent qu'une consommation de

---

18. *La Nouvelle Diététique du cerveau*, ouvr. cité, p. 341.

## *Le rassasiement*

protéines inadéquate pourrait être un des facteurs contribuant à cette fonte musculaire<sup>19</sup>.

Ensuite parce que les estimations sont faites sur des adultes, sur la base d'un poids donné. Qui peut savoir ce dont a besoin un corps qui maigrit ? Qui même peut savoir quels sont les véritables besoins en protéines d'un corps en surpoids ? Si mon corps me demande quelque chose de non spécifique, si mon corps a faim sans que je sache au juste de quoi, je devrais en déduire que ce sont plutôt de protéines assimilables, de cette alimentation d'entretien, qu'il manque. Du moins tant que ma silhouette ne me convient pas.

---

19. Article « Sarcopénie », site Web du centre hospitalier universitaire de Bordeaux, [www.chu-bordeaux.fr/Les-services/Service-de-médecine-physique-et-de-réadaptation/PATHOLOGIES/Sarcopénie/](http://www.chu-bordeaux.fr/Les-services/Service-de-médecine-physique-et-de-réadaptation/PATHOLOGIES/Sarcopénie/).

## NOTRE HÉRITAGE ALIMENTAIRE

**I**L EXISTE donc bien, dans notre faim, une différence d'information entre ce que notre inconscient demande et ce que notre conscient perçoit. Et il semblerait que le conscient ne réponde plus de manière adéquate aux demandes de notre inconscient. En fait, l'explication de ce phénomène est aujourd'hui bien connue.

### L'alimentation au Paléolithique

Nous avons dit que l'inconscient pouvait être considéré comme un agent statique. Son rôle est de maintenir des équilibres physiologiques développés sur des périodes extrêmement longues. Et nous avons également supposé que la grille de lecture de l'inconscient se situait à une unité d'échelle bien inférieure à celle du conscient.

Et de fait, sur le plan de la physiologie, notre patrimoine génétique est identique à celui de l'homme de Cro-Magnon, qui vivait à l'ère paléolithique, bien avant l'apparition de l'agriculture. En fait, l'être humain a passé 99,9 % de son

## *Notre héritage alimentaire*

histoire et de son évolution au régime alimentaire préhistorique :

La plupart des experts sont d'accord pour dire que l'homme, depuis au moins un million d'années, a pu subsister grâce à un régime de chasseur-cueilleur, composé de 60 à 90 % de protéines sous forme de gibier, et pour le reste, de racines, baies, pousses, graines et noix<sup>20</sup>.

Le régime alimentaire de l'humanité, pendant des centaines de milliers d'années, a donc été celui de grands chasseurs. C'est sur la base de cette alimentation que l'homme s'est construit, que le signal de faim lui-même s'est organisé, et il n'est pas absurde de penser que lorsque l'inconscient formule un besoin, il s'attend à obtenir, à court ou moyen terme, ce sur quoi il s'est construit, et ce pour quoi son patrimoine génétique est, pour l'instant tout du moins, le mieux équipé aux fins de l'assimiler.

### **L'alimentation au Néolithique**

La révolution agricole du Néolithique a amorcé une profonde modification dans l'alimentation des hommes. La viande, le produit de la chasse ou de la pêche, la cueillette ont été largement remplacés par la consommation quotidienne des produits de l'agriculture, notamment les céréales<sup>21</sup>.

---

20. *La Nouvelle Diététique du cerveau*, ouvr. cité, p. 42.

21. Blé, riz, maïs, seigle, orge, avoine, sorgho, millet, et les produits qui en sont issus.

## *Notre héritage alimentaire*

Les céréales font partie de ce qu'on appelle les « féculents », l'ensemble des produits source de glucides complexes. Ce groupe inclut également les légumes secs<sup>22</sup> et les tubercules comme les pommes de terre, et par extension leurs produits transformés.

Et de fait, céréales et autres féculents contiennent certains des acides aminés qui constituent les protéines<sup>23</sup> et que procure la viande. Mais les céréales ne contiennent pas tout le spectre des acides aminés présent dans la viande, tant s'en faut<sup>24</sup>. Ne serait-ce que pour retrouver le spectre complet d'acides aminés essentiels que notre corps ne peut synthétiser, des légumineuses doivent être ajoutées aux céréales. C'est d'ailleurs ce qu'ont fait spontanément nombre de cultures :

Toutes les cultures, toutes les civilisations, à la suite d'une très longue sélection, ont fini par pallier les déficiences des plantes alimentaires en mettant au point des mets qui les combinent en équilibrant leurs avantages, en compensant leurs manques. Il est vital d'associer au moins deux végétaux<sup>25</sup>.

---

22. Appelés également « légumineuses », notamment les haricots, fèves, lentilles, pois, etc.

23. Voir plus haut, p. 52.

24. « Si les muscles contiennent la majeure partie des protéines de l'organisme (plus des deux tiers), celles-ci sont néanmoins présentes partout, et leurs fonctions sont multiples. Il y en a plus de 12 000 classes différentes dans l'organisme de l'homme. » *La Nouvelle Diététique du cerveau*, ouvr. cité, p. 129.

25. *La Nouvelle Diététique du cerveau*, ouvr. cité, p. 136.

## *Notre héritage alimentaire*

Surtout, l'impact des féculents sur notre index glycémique est radicalement différent de celui des protéines ou des lipides.

Nous avons vu que la révolution néolithique a propulsé à 5 le ratio oméga-6/oméga-3 de notre alimentation, qui avait été de 1 pendant des milliers d'années, et que ce ratio n'avait fait qu'augmenter depuis.

C'est sur la base de ce constat qu'un grand nombre de médecins recommandent aujourd'hui de revenir à une alimentation la plus proche possible de l'alimentation du Paléolithique, ou, à tout le moins, d'adopter une alimentation à index glycémique bas.

### **Une « meilleure » alimentation**

Mais la consommation de féculents a ses avantages : ils permettraient, *a priori*, de manger « moins » — entendez « moins souvent ». Ils semblent donc pouvoir nous libérer de nos besoins de subsistance les plus élémentaires. Surtout, en diversifiant notre alimentation, les produits de l'agriculture, mais aussi de l'élevage, apparu peu après l'agriculture, ont considérablement enrichi notre univers gustatif.

Du point de vue du conscient, les deux objectifs d'une alimentation satisfaisante, satiété et goût, sont respectés.

À une nuance près cependant : avec la viande, la satiété vient d'un juste apport de protéines, les protéines ayant un effet naturel de coupe-faim ; avec les céréales, même si le plus grand spectre des acides aminés n'est pas garanti,

## *Notre héritage alimentaire*

le sentiment de satiété viendra, entre autres, de leur apport calorique et de la distension du volume gastrique qu'elles provoquent.

En permettant d'atteindre la satiété sans couvrir la totalité des besoins en protéines de notre corps, en satisfaisant notre faim tout en maximisant notre plaisir gustatif, en élargissant considérablement notre univers gustatif, la révolution néolithique a introduit une différence entre la satisfaction de nos émotions alimentaires et une assimilation adéquate de protéines.

### **Revenir en arrière ?**

Faudrait-il pour autant faire machine arrière, revenir à un régime « paléo », ou se soucier pour le restant de nos jours de notre glycémie ?

Bien évidemment, cela pourrait être meilleur pour notre santé. Mais voilà : bien souvent, notre santé ne l'exige pas. Et ce sont ces mêmes instincts de chasseur-cueilleur que nous avons hérités du Paléolithique qui nous dictent de choisir le meilleur de ce que notre environnement alimentaire actuel propose.

L'univers alimentaire et gustatif qui est le nôtre ne constitue pas, en tant que tel, un poison. Personne n'est mort de la consommation occasionnelle des produits qui nous sont proposés en supermarché, quelle que soit leur qualité nutritionnelle ou leur charge calorique.

Se priver de la simple possibilité de manger ce que consomme notre entourage ou de ce que nous propose

## *Notre héritage alimentaire*

notre environnement représente une souffrance qu'il nous semble bien inutile de s'infliger, si notre survie immédiate ne le justifie pas. Nous ne pouvons plus renier notre environnement alimentaire, mais plutôt apprendre à composer avec lui.

## UNE ALIMENTATION NORMALE

**M**AINTENANT que nous avons éclairci les questions d'envies, de besoins, de faim et d'excès, reste à déterminer ce que notre inconscient veut lorsqu'il nous demande de changer de régime, d'aller vers une « meilleure » alimentation.

L'enjeu ne peut pas, du moins directement, être celui de la perte de poids, puisque notre poids est justement régulé par notre inconscient.

Nous allons donc supposer que ce dernier cherche plutôt à nous faire retrouver une alimentation « normale ». Mais justement, quelles sont les caractéristiques d'une alimentation « normale » ?

### Une alimentation qui rassasie

Une alimentation normale doit avant tout rassasier. La faim est un signal positif et unilatéral, il ne peut pas y avoir d'ambiguïté sur ce signal. Si mon alimentation ne calme pas ma faim, mon inconscient en déduira qu'il

## *Une alimentation normale*

a échoué à me sensibiliser à mon besoin de nourriture. Il manipulera ma sensibilité à la faim, il l'augmentera. Un régime ne peut donc qu'être un régime alimentaire qui me rassasie complètement.

Et le corollaire de ce premier principe est que je n'ai pas à organiser, de mon propre chef, de période de privation dans mon alimentation. Ma faim devrait être comblée, et, une fois celle-ci comblée, la non-faim, la satiété, devrait être atteinte. Mais, *a priori*, je n'ai pas à me priver de manière volontaire au prétexte que j'ai mangé ou que j'aurais été suffisamment rassasié.

Une fois posé ce préliminaire, qu'est-ce qu'une alimentation normale, pour l'inconscient ? C'est d'abord une alimentation normale au sens gustatif du terme ; ensuite, c'est une alimentation normale au sens statistique.

### **Une alimentation gustativement normale**

Une alimentation gustativement normale doit me permettre de manger de manière parfaitement habituelle ce qui me fait plaisir.

Il faut donc, autant que possible et à chaque prise alimentaire, que mon alimentation soit une source de plaisir. Je dois aimer ce que je mange tous les jours, à chaque repas ou collation que je prends. Je dois toujours manger quelque chose qui me fasse plaisir.

Une alimentation gustativement normale doit également me permettre de satisfaire mes envies. En l'occurrence, il ne s'agit plus simplement d'aimer ce que je mange

## *Une alimentation normale*

quotidiennement. Mon alimentation doit me permettre d'assouvir mes appétits spécifiques.

Un appétit spécifique est un désir qu'exprime l'inconscient, il doit être traité comme un besoin essentiel. Et puisque ma survie exige que je mange un certain nombre de calories périodiquement, que ce soit tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois, mon inconscient juge parfaitement normal, et à raison, que, très périodiquement, je puisse m'autoriser les aliments qui me font spécifiquement envie, quels qu'ils soient.

Finalement, une alimentation gustativement normale doit me permettre de manger tout ce que mon environnement alimentaire me permet de consommer, si cela me fait plaisir et que cela ne m'est pas absolument contre-indiqué.

### **Une alimentation statistiquement normale**

Une alimentation normale doit également être normale au sens statistique du terme.

Une alimentation statistiquement normale doit me permettre de manger, périodiquement, beaucoup plus de calories que d'habitude, de faire un excès. Parce qu'il n'y a rien de plus anormal dans la nature qu'une alimentation qui me procure jour après jour la même quantité de calories. Mon alimentation, même si elle peut être centrée autour de mes besoins caloriques, doit pouvoir être, caloriquement ou énergétiquement parlant, irrégulière.

Une alimentation statistiquement normale devrait également me permettre de manger seul, de faire un excès qui

## *Une alimentation normale*

ne regarde que moi, si et quand j'en ai envie, bien sûr. Parce que, encore une fois, il n'y a rien de plus normal que de profiter d'une occasion qui se présente de se nourrir en dehors du regard du groupe.

### **Le grand paradoxe**

C'est là que réside le grand paradoxe de ce régime alimentaire : il a toutes les caractéristiques d'un régime alimentaire parfaitement normal. De fait, il s'agit d'un régime alimentaire normal, puisqu'il ne suppose ni privation ni frustration. Et, pour autant, il vous permettra de perdre tout le poids que vous voulez.

Si vous permettez à votre inconscient d'obtenir l'alimentation normale qui vient d'être décrite, si vous satisfaites tous les besoins de votre corps (votre faim) et toutes ses envies (vos envies spécifiques), vous perdrez du poids, et vous en perdrez autant que vous voudrez, parce que rien ne permettra à votre inconscient de dire que votre alimentation pose problème, elle lui semblera parfaitement satisfaisante.

Et incidemment, plus vous perdrez du poids, plus il vous faudra satisfaire ces caractéristiques. Plus vous perdrez du poids, plus vous devrez veiller à ne jamais avoir faim, à vous faire plaisir en mangeant, à respecter vos envies spécifiques, à grignoter si vous en avez envie, à faire des excès si l'envie s'en présente, etc. Plus votre poids vous aura posé problème au cours de votre vie, plus vous aurez été sujet à des troubles du comportement alimentaire, plus vous devrez respecter

## *Une alimentation normale*

ces caractéristiques, puisqu'il s'agit de la garantie pour votre inconscient que tout va bien, et qu'il ne peut mieux faire.

Ce qui veut dire qu'indirectement le poids n'est pas l'objectif premier de notre inconscient. Le poids n'est jamais que la conséquence de l'optimisation de deux besoins jugés fondamentaux par notre inconscient : manger « suffisamment », et manger « bon ». Il ne peut donc exister à proprement parler de « poids d'équilibre », puisque ce poids dépend essentiellement de la façon dont notre corps s'adapte à un paysage alimentaire donné.

Vous perdrez du poids comme vous en avez gagné : vous aviez pris du poids parce que votre inconscient aspirait à une alimentation normale ; vous allez en perdre parce que votre inconscient aura obtenu l'alimentation normale à laquelle il aspirait.

Maintenant, la question est : comment y arrive-t-on ?

LE RÉGIME DE L'INCONSCIENT RATIONNEL :  
LES PRINCIPES

**A**LORS, comment faire pour retrouver une alimentation normale au sens de l'inconscient, perdre du poids et rester mince ? Vous savez ce que doit être votre alimentation normale au sens gustatif et statistique du terme. La clé est de distinguer votre faim de vos envies spécifiques, et de combler l'une et les autres de manière optimale.

**Satisfaire sa faim**

La première chose à laquelle veiller est de *toujours satisfaire votre faim* quand elle se manifeste. Et plus vous perdrez du poids, plus ce sera quelque chose d'essentiel.

Mais, pour être tout à fait honnêtes, la plupart du temps nous avons juste faim, tout simplement. Nous avons envie de manger, et peut-être que, dans cet état de faim, surtout si nous le laissons durer, certains aliments, certains plats finissent par nous tenter plus que d'autres. Mais il ne

## *Le régime de l'inconscient rationnel: les principes*

s'agit pas là de véritables envies, et encore moins d'envies spécifiques.

Cette faim habituelle, quotidienne et non spécifique, il est optimal de la satisfaire avec une « alimentation d'entretien », une alimentation apportant un juste équilibre de protéines, glucides et lipides<sup>26</sup>.

Il est parfaitement inutile, et même contre-productif, de suivre un régime protéiné strict ou de ne consommer que des protéines pures. Il faut combiner vos protéines avec ce qui les rendra bonnes pour vous et vous permettra de les assimiler de manière à satisfaire véritablement votre faim.

Ces protéines peuvent être animales ou végétales, pourvu qu'elles soient de qualité et vous apportent, au minimum, les neuf acides aminés essentiels que notre corps ne peut synthétiser lui-même.

Pour vous satisfaire et donc vous rassasier, ces sources de protéines doivent être bonnes, et même les meilleures possibles, qualitativement mais surtout gustativement parlant.

Si, pour satisfaire votre faim, vous devez grignoter fréquemment, toujours dans le cadre de cette alimentation protéinée, faites-le.

Finalement, la vie peut présenter des coups durs. Vous pouvez recevoir de mauvaises nouvelles, appréhender une réunion, devoir fournir un effort plus important ponctuellement, subir un stress, etc. Les occasions sont multiples.

---

26. Dans le chapitre « Le rassasiement », voir « La faim comme "appétit spécifique" », p. 63.

## *Le régime de l'inconscient rationnel: les principes*

Vous devriez considérer toutes ces situations comme des perturbations dans un équilibre. Votre appétit est réglé pour une certaine activité, un certain quotidien. Tout ce qui perturbe ce quotidien, et qui représente un effort supplémentaire, une situation de crise, déclenche en général un appétit ponctuel. Votre inconscient prévoyait une certaine activité et cette organisation inconsciente est soudain bouleversée. Il va signaler un besoin supplémentaire : vous allez avoir faim.

Cette faim-là doit être rassasiée. Considérez que la vie exige de votre corps un supplément d'énergie qu'il n'avait pas prévu et qu'il doit satisfaire. Nourrissez-le avec cette alimentation d'entretien, avec des protéines assimilables.

Satisfaire ce type de besoin ponctuel avec une alimentation d'entretien ne vous fera pas grossir, bien au contraire. Votre corps consommera ce dont il a besoin et brûlera le reste en augmentant légèrement votre activité physique. Cela enseignera à votre inconscient qu'il n'a rien à craindre et qu'il n'a pas besoin de faire de réserves, parce que vous lui fournirez ce qu'il faut dès qu'il le faut.

Par contre, il y a tout de même un moment dans la journée où vous savez que vous ne subirez aucun stress, aucune fatigue, aucun coup dur, et où vous ne ferez pas grand-chose, tout du moins consciemment : c'est votre sommeil. Il s'agit du moment où l'inconscient est seul aux commandes.

Vous disposez donc de quelques heures pendant lesquelles ce dernier va pouvoir gérer votre poids. Il serait

## *Le régime de l'inconscient rationnel: les principes*

totallement aberrant que sous prétexte de restriction calorique vous vous priviez dans la journée lorsqu'il vous arrive un imprévu, et qu'ensuite vous nourrissiez excessivement votre corps justement lorsqu'il en aura le moins besoin.

Vous devriez, le soir, en bonne logique, manger juste assez, et suffisamment loin de votre coucher, mais pas trop non plus pour ne ressentir encore aucune faim en vous endormant: l'idée n'est pas de se coucher affamé, ce serait totalement contre-productif. Par contre, vous devriez manger suffisamment léger pour que ce moment de sommeil soit l'occasion pour votre inconscient de puiser dans vos réserves.

### Satisfaire ses envies

Nous avons dit que la véritable envie, en matière alimentaire, est une envie pour laquelle nous sommes capables d'attendre<sup>27</sup>.

Une fois votre faim satisfaite de manière régulière avec cette alimentation d'entretien, ces aliments source de protéines, équilibrés en glucides comme en graisses et satisfaisants gustativement, il pourra vous venir des envies de manger tel ou tel plat.

Le jour de la semaine, la saison, la région, le calendrier sont souvent l'occasion d'envies particulières. Dans tous ces cas-là, quand une envie spécifique se manifeste, quand il vous vient à l'esprit que tel ou tel plat vous ferait plaisir,

---

27. Voir plus haut « Envie et besoin », dans le chapitre « Satisfaire ses envies », p. 41.

## *Le régime de l'inconscient rationnel: les principes*

que la saison s'y prête, etc., pensez à ce que vous voulez vraiment, pensez à ce qui vous ferait le plus plaisir, *et faites tout ce que vous pouvez pour obtenir très exactement ce que vous voulez, comme vous le voulez.*

Il est même possible d'aborder la chose dans l'autre sens. Réfléchissez à ce que vous aimeriez vraiment consommer de manière habituelle, ce que vous aimeriez pouvoir vous permettre une ou plusieurs fois par semaine, ou par mois. Réfléchissez à ce que vous aimeriez pouvoir vous autoriser, à ce qui vous ferait réellement plaisir, à ce qui vous donnerait l'impression de vous rapprocher de l'alimentation de vos rêves. Puis commencez par intégrer cette occasion graduellement, au fur et à mesure de votre perte de poids.

On l'a vu <sup>28</sup>, il ne s'agit pas ici de l'alimentation que vous, consciemment, considéreriez comme « meilleure pour vous » au sens de « plus saine ». Tout ce que vous allez modifier dans votre alimentation, tout ce que vous allez remplacer, doit aller vers le meilleur gustativement. Encore une fois, l'alimentation la meilleure pour vous sera celle qui respectera votre faim et vos envies.

Il ne s'agit pas non plus de choisir un moment dans la semaine pendant lequel vous pourriez manger n'importe quoi, parce qu'alors vous seriez face, soit à une faim, soit à une « envie de volume », une envie d'« outre-manger », qui n'est pas une envie en soi, mais plutôt un

---

<sup>28</sup>. Voir « La garantie du meilleur » dans le chapitre « Satisfaire ses envies », p. 39.

## *Le régime de l'inconscient rationnel: les principes*

besoin inconscient qui ne peut se prévoir ni se planifier <sup>29</sup>.

Si vous avez passé votre vie à vous priver, il est probable que vous aurez des envies très spécifiques de choses qui vous auraient toujours tenté, et que vous ne vous seriez pas autorisées: des choses que vous avez toujours rêvé de manger.

Considérez qu'il s'agit là d'envies spécifiques, et autorisez-vous. Prenez le temps de les savourer. Faites de ces occasions des moments exceptionnels, particuliers. Mais n'oubliez jamais que faim et envies spécifiques sont deux choses différentes.

Il est d'ailleurs tout à fait possible que, ayant satisfait une envie spécifique, vous continuiez à ressentir une certaine faim, que vous pourrez alors combler avec une « alimentation d'entretien ». Quoi qu'il en soit, ce sera à vous de déterminer ce que vous voulez faire, en fonction de votre objectif pondéral et de la situation.

### **Satisfaire les excès**

Si l'envie vous prend de manger plus que vous le feriez d'habitude, analysez d'abord la nature exacte de cette envie.

Si vous avez simplement faim, considérez cette envie d'outre-manger comme un besoin impérieux mais légitime d'une alimentation d'entretien. Cette envie d'outre-manger,

---

29. Dans le chapitre « Le rassasiement », voir « La faim comme "appétit spécifique" », p. 63, et « L'"outre-manger" comme "appétit spécifique" », p. 65.

## *Le régime de l'inconscient rationnel: les principes*

que nous éprouvons tous ponctuellement, est un désir normal. Puisqu'il s'agit d'un désir d'outre-manger, et que généralement il ne vient pas avec l'envie de manger quoi que ce soit de spécifique, cela doit correspondre au besoin d'une alimentation riche en protéines, mais en abondance.

Si vous ressentez une envie spécifique, et que vous avez envie de manger «énormément», gardez à l'esprit que votre appétit spécifique et votre faim (ou votre envie d'outre-manger) ne sont pas la même chose, et qu'ils peuvent se trouver condensés dans votre envie présente. N'hésitez pas à satisfaire cette envie spécifique, mais n'oubliez pas non plus que le désir de manger énormément est une faim et devrait théoriquement se voir assouvi par une alimentation d'entretien. Essayez de satisfaire les deux.

Là encore, l'essentiel est de retrouver la silhouette qui vous convient, d'une part, et de respecter vos sensations alimentaires, d'autre part. Donc, n'hésitez jamais à consommer suffisamment de cette alimentation d'entretien si l'envie vous en prend ou que la nécessité s'en fait sentir. Notre corps peut parfaitement gérer cet apport supplémentaire de protéines, et en a d'ailleurs peut-être besoin ponctuellement.

### **Boire**

La consommation de protéines, la perte de poids et l'élimination des toxines sont toutes de très bonnes raisons de boire.

## *Le régime de l'inconscient rationnel: les principes*

Les liquides permettent de drainer les toxines et d'éliminer les déchets par les reins. Par ailleurs, il faut savoir que seulement 40 % de l'eau indispensable à notre organisme est apportée par l'alimentation solide. Les 60 % restants devraient être apportés par l'absorption de liquides de toute nature : eau, tisane, lait, thé, café, etc.

L'alcool n'est bien évidemment pas compris dans cette liste, puisqu'apportant 7 kcal par gramme, plus que les protéines ou les glucides : il devrait être considéré comme un aliment. De son côté, le lait est une boisson riche en graisses, qui n'est pas non plus dépourvue de sucres ; il est élaboré spécifiquement par chaque mère pour nourrir son petit, en fonction de son état sanitaire et de son espèce. À ce titre, il devrait être de qualité et intégré avec circonspection à son alimentation.

Consommer des protéines implique en général de bien s'hydrater, tout au long de la journée. Une consommation totale d'environ 2 litres de liquide par jour en petites prises réparties tout au long de la journée, en l'absence d'éventuelle contre-indication médicale, est en général conseillée.

Mais boire quoi ? Il en va des boissons comme des aliments. Elles devraient vous faire plaisir. Si l'eau vous semble trop fade, n'hésitez pas à choisir des boissons sans sucre ou édulcorées sans glucides.

## REMARQUES SUR LES FIBRES

Nous avons déjà vu que les glucides assimilables sont un des trois macronutriments qui constituent notre alimentation <sup>30</sup>. Mais il existe également des glucides inassimilables, dits « indigestibles » : ce sont les fibres. Tout aliment végétal contient des fibres dans des proportions variables.

Les fibres que nous consommons sont en général des chaînes de polysaccharides. Ce sont donc des assemblages de sucres, même si elles sont faiblement sucrées; et c'est bien pour cela qu'elles sont classées parmi les glucides. Les fibres ont un pouvoir de rétention d'eau : elles contribuent à augmenter le volume de notre alimentation. Certaines fibres sont par ailleurs dites « fermentescibles » : en fermentant dans le gros intestin, elles donnent lieu à une production d'acides gras qui sont utilisés par les bactéries de l'intestin et

---

30. Voir « Impact nutritionnel des macronutriments », dans le chapitre « La faim », p. 51.

par le corps. Elles ont donc elles aussi une valeur énergétique.

Nous voilà dès lors avec une catégorie d'aliment qui, sans être un macronutriment à proprement parler, reste constituée de glucides, même en faible quantité, qui confère à l'alimentation un certain volume, et dont la digestion est notamment synonyme, pour votre inconscient, à l'assimilation d'une certaine quantité d'acides gras. Et les légumes qui contiennent ces fibres sont une excellente source de sels minéraux.

Les légumes représentent donc une parfaite condensation de ce qui potentiellement pourrait vous apporter un certain volume d'aliments, tout en vous apportant le « gras (acides gras), sucré (polysaccharides) et salé (sels minéraux) » qui sont à la base du bon.

Mais voilà, il est peu probable que vous aimiez les légumes cuits à la vapeur ou à l'eau, sans plus d'accompagnement. Et même si vous les aimez ainsi, il est très peu probable qu'ils constituent votre source unique d'alimentation.

Et en fait c'est bien normal : les légumes peuvent apporter le « très gras sucré salé », mais, pour qu'ils nous rassasient, encore faudrait-il en consommer des quantités qui sont rarement disponibles en toute saison et sous tous les climats.

LE RÉGIME DE L'INCONSCIENT RATIONNEL :  
LA PRATIQUE

**V**OUS allez perdre beaucoup de poids, et vous allez progressivement vous acheminer vers l'alimentation que vous préférez et qui vous convient le mieux. Pour parvenir à ce résultat, vous devez faire en sorte que chacune de vos prises alimentaires soit, autant que possible, un plaisir.

Il ne sera pas ici question des « envies spécifiques », qui ne concernent que vous et pour lesquelles vous pouvez faire ce que vous voulez, à condition de distinguer effectivement « envies spécifiques » et « faim », et d'essayer d'y répondre de manière adéquate.

### Satisfaire votre faim

Votre faim traduit un besoin d'une alimentation d'entretien, et ces besoins sont réguliers. Ils vont même être plus ou moins forts à certains moments de la journée, qui ne dépendront peut-être pas de vos horaires de repas.

## *Le régime de l'inconscient rationnel: la pratique*

Pour répondre au mieux à ces besoins, il est préférable de *faire des repas légers et de prévoir de petites collations tout au long de la journée*. Mais, quel que soit le repas que vous avez fait, léger ou non, si la faim réapparaît, vous devez la satisfaire par une alimentation d'entretien.

Certes, vous devriez *préserver les notions de petit déjeuner, déjeuner et dîner*, même si en fin de compte ces trois repas peuvent ne pas différer beaucoup d'une collation. Cependant, vous serez libre de les compléter par de multiples prises alimentaires légères tout au long de la journée pour satisfaire votre faim. En somme, *vous ne resterez sans doute jamais plus de 1 h 30 à 2 h 30 sans manger*, selon le moment de la journée.

Si vous apprenez une mauvaise nouvelle, que vous devez faire face à une montée de stress, que vous éprouvez un coup dur et que vous éprouvez le besoin de manger, vous devriez satisfaire ce dernier en priorité par une alimentation d'entretien, par des « protéines assimilables ». Votre inconscient a repéré une agression et il ressent le besoin d'un supplément de force pour y répondre. Notez bien : de force, pas d'énergie. D'où cette envie de manger.

Il serait complètement contre-productif de vous priver dans ces moments-là sous prétexte de régime. Bien au contraire : il s'agit d'une occasion supplémentaire de montrer à votre inconscient que vous l'avez compris, et que vous êtes capable de répondre à sa demande de manière adéquate.

Vous pouvez dans ces occasions vous permettre une collation protéinée suffisante pour satisfaire votre faim.

## *Le régime de l'inconscient rationnel: la pratique*

Si, en réaction à cette demande, à cette faim, vous répondez ainsi par des protéines assimilables, vous vous sentirez plus à même de vous adapter à la situation à laquelle vous êtes confronté.

Rappelons-le, il existe inversement un moment de la journée où généralement vous savez que vous n'aurez aucun effort à fournir, c'est quelques heures avant de vous coucher.

Le sommeil est ce qui chez nous les hommes s'apparente le plus à l'hibernation chez certains animaux, et se présente comme le moment idéal pour puiser dans nos réserves.

En bonne logique, vous devriez donc consommer le soir une alimentation un peu moins riche en glucides — ou plus riche en protéines —, manger plus léger et satisfaire votre faim avec juste ce qu'il faut pour que votre digestion ne perturbe pas votre sommeil, c'est-à-dire votre perte de poids. Contrairement aux animaux qui hibernent, vous savez que le réveil viendra dès le lendemain, et que votre faim sera satisfaite à votre réveil.

### **L'alimentation d'entretien**

Votre alimentation va être composée de repas et de collations. Comment les composer ?

#### *Combien de protéines ? Lesquelles ?*

La quantité de protéines au cours d'une même collation ou d'un même repas devrait être approximativement la

## *Le régime de l'inconscient rationnel: la pratique*

même que celle de glucides que vous consommez. Celle de lipides, quant à elle, devrait être d'à peu près un tiers à la moitié de celle des protéines.

Ce qui signifie que pour les protéines, glucides et lipides, vous devriez viser un rapport de 1, 1, et 1/3. C'est ce rapport que vous devez chercher sur les informations nutritionnelles des aliments et produits protéinés que vous achèterez.

Vous devriez compter au minimum 15 à 20 grammes de protéines pour un repas, et 10 grammes au moins pour les collations, mais ce ne sont là que des indications.

L'ANSES estime que, dans l'état actuel des connaissances, des apports quotidiens entre 0,83 et 2,2 g/kg de poids de corps, soit de 10 à 27 % de l'apport énergétique, peuvent être considérés comme satisfaisants pour un individu adulte de moins de 60 ans.

Mais n'oubliez pas qu'à ce jour nous ignorons les véritables besoins des personnes en surpoids. Donc, respectez votre faim avant tout.

Si vous êtes gourmand, n'hésitez pas à utiliser des substituts protéinés. Mais il est impératif que vous les choisissiez de bonne qualité.

Autrement dit, au lieu d'acheter au supermarché des pseudoproduits diététiques protéinés ou enrichis en protéines, il vaut mieux vous tourner vers des laboratoires spécialisés dans les produits diététiques.

Parmi les produits que proposent ces laboratoires, il est inutile de vous tourner vers des sachets de protéines ou des produits de « phase d'attaque », puisque ceux-ci sont très

## *Le régime de l'inconscient rationnel: la pratique*

protéinés et ne présentent pas un bon rapport de protéines, glucides et lipides.

Toutefois, si certains de ces produits très protéinés vous plaisent et vous permettent de vous rapprocher de votre alimentation idéale, n'hésitez pas à les utiliser pour agré-  
menter votre quotidien.

N'oubliez pas que, si vous ne vous faites pas plaisir à chaque repas ou collation, votre inconscient manipulera votre désir de briser votre mode alimentaire. Ne craignez donc pas de vous tourner vers les encas protéinés, si cela vous permet de satisfaire votre gourmandise.

De même, n'hésitez pas à aller vers les sodas édulcorés, le thé ou le café plutôt que l'eau, si cela vous permet de toujours être satisfait gustativement.

### *Composition des repas et des collations*

Structurez vos plats autour des protéines : commencez par opter, parmi les sources de protéines (viandes, charcuterie, poissons, crustacés ou œufs), pour celle que vous préféreriez.

S'agissant de la quantité, choisissez celle qui vous nourrirait pour les deux heures à venir. Ces protéines pourraient être cuisinées sans graisse, bien sûr, mais, si vous préférez la cuisson au beurre ou à l'huile, n'hésitez pas. Il faut que cette alimentation quotidienne constitue en elle-même un plaisir.

Une fois décidée cette source de protéines, choisissez les légumes, crudités ou fruits qui l'accompagneraient le

## *Le régime de l'inconscient rationnel: la pratique*

mieux<sup>31</sup>. Et là encore, le but est de cuisiner ces légumes et crudités de telle sorte qu'ils vous plaisent, et que les consommer vous apporte une satisfaction complète. Si pour cela vous devez les accompagner de matières grasses (huile, beurre, crème, fromage), les agrémenter de lard, de jambon, etc., faites-le.

Les céréales, féculents et sucres lents devraient être réduits au minimum, dans le cadre de l'alimentation d'entretien.

Pour les collations et les petits déjeuners, divisez simplement par deux les quantités de protéines, de glucides et de gras.

Vous pouvez également varier les sources de protéines (charcuterie, fromage, yaourt, fromage blanc) et de glucides (fruits faiblement sucrés, ou tout autre source de glucides en faible quantité), ou opter plus simplement pour des encas protéinés produits par des laboratoires diététiques.

### **Satisfaire ses envies**

Vous n'aurez plus faim. Si vous satisfaites votre faim avec des collations qui vous font plaisir, qui correspondent à vos goûts, vous devriez devenir totalement indifférent à bon nombre d'envies que vous pouviez avoir par le passé.

Pour autant, dans cet état de non-faim, vous pourrez tout de même éprouver des envies. Encore une fois,

---

31. Voir « Remarques sur les fibres », p. 86.

## *Le régime de l'inconscient rationnel: la pratique*

les semaines, les mois, les saisons offrent de multiples occasions de se faire plaisir. Les envies que vous devez satisfaire sont celles pour lesquelles vous seriez prêt à attendre.

Au fur et à mesure de votre perte de poids, vous pourrez vous permettre de plus en plus de diversité.

Votre inconscient est censé maintenir des valeurs d'équilibre. Votre faim et vos envies sont satisfaites, vous perdez du poids, vous n'éprouvez plus d'envies culpabilisantes, et vous avez le sentiment de vous faire parfaitement plaisir : votre inconscient va en déduire qu'il doit augmenter votre faim ou vos envies pour réduire votre perte de poids.

Il est possible qu'il augmente votre faim à tel ou tel moment de la journée ou de la semaine. Si c'est le cas, puisqu'il s'agit d'une faim, vous pouvez la satisfaire par une alimentation d'entretien : votre corps ajuste votre prise alimentaire à votre perte de poids.

Et dans la mesure où vous répondez à votre faim lorsqu'elle se présente, que vous n'êtes plus taraudé par l'idée de manger et que vous vous autorisez ce qui auparavant vous semblait interdit, la diversité ne pourra plus venir que du « plus sain ».

### **Activité physique et supplémentation**

L'activité physique a somme toute assez peu à voir avec la perte de poids.

D'abord parce que les personnes souffrant d'un fort surpoids font, concrètement, beaucoup plus de « sport »

## *Le régime de l'inconscient rationnel: la pratique*

que quiconque en portant justement leur surpoids, et que cet effort physique permanent ne les a jamais fait maigrir, curieusement.

Ensuite parce que le problème de la prise de poids est d'abord un problème d'adéquation de notre alimentation à nos besoins corporels. Il doit donc se résoudre par la réinvention d'une alimentation adaptée. Dans la mesure où l'activité physique favorise la perte de poids, elle semble ne devoir qu'accélérer et intensifier le phénomène de libération de toxines.

La perte de poids devrait être considérée comme un processus qui fatigue, qui exige du repos, et vécue comme une période de convalescence. Personne ne vous interdit de faire du sport, mais vous ne devriez en faire que si vous en avez, vous, véritablement envie.

Par contre, il est important de vous supplémenter. Même lorsque nous ne suivons pas de régime, nous ne couvrons qu'environ 80 % des apports journaliers recommandés en vitamines et minéraux. Il est donc indispensable de se compléter, et à plus forte raison en période de régime.

Une quarantaine de nutriments présents dans les aliments sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps, et donc à notre survie. Outre les deux acides gras oméga-3 et oméga-6 ainsi que les neuf acides aminés dont nous avons déjà parlé, 13 vitamines et 15 minéraux figurent également dans cette liste.

Mais, au-delà même de cette supplémentation, nous avons vu que nos cellules graisseuses permettent de piéger

## *Le régime de l'inconscient rationnel: la pratique*

des toxines, et que perdre du poids conduit à libérer celles-ci dans notre organisme <sup>32</sup>.

Il est capital d'aider votre corps à neutraliser et à évacuer ces toxines. C'est pourquoi vous devriez utiliser autant que possible des capsules de charbon végétal ou d'argile. Il ne s'agit pas là seulement de confort digestif, mais bien de neutraliser et d'évacuer les toxines que libère votre perte de poids.

Faites bien attention, cependant, si vous prenez un moyen contraceptif oral ou si vous suivez certains traitements médicamenteux : l'efficacité de vos traitements pourrait être sérieusement limitée. Vous devez donc prendre ces capsules à bonne distance de vos traitements. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

Des capsules de charbon végétal ou d'argile verte, un complexe multivitaminé, des gélules d'oméga-3, des oligo-éléments sous forme de spiruline ou de sérum hypertonique, du calcium, du magnésium et du potassium seront utiles <sup>33</sup>.

Bien évidemment, vous consulterez votre médecin pour adapter ces prises à votre situation. Tous ces compléments sont importants pour vivre une perte de poids harmonieuse.

---

32. Voir « La garantie du meilleur » dans le chapitre « Satisfaire ses envies », p. 39.

33. Cf. Daniel ARSAC, Marc GOURMELON, Cédric PATUREL, *Mince... je fonds et ça dure!*, Marabout, p. 68-69.

## COMMENT S'ORGANISER ?

**T**OUT D'ABORD, partez du principe que, entre votre heure de lever et votre heure de coucher, vous ne passerez pas 2 heures sans manger, en moyenne. Selon votre style de vie et votre métabolisme, cela pourra osciller entre 1 heure 30 et 2 heures 30. Chacune de vos prises alimentaires n'est vraiment destinée qu'à vous nourrir sur cette petite période.

Inutile, donc, de manger « pour se caler » les 4 ou 5 prochaines heures à venir. Bien au contraire. Votre faim est le besoin d'une alimentation d'entretien, qui doit vous apporter des protéines assimilables, et ces protéines, votre corps ne les stocke pas. Que vous ayez ou non beaucoup mangé lors d'un repas ou d'une collation, vous aurez sans doute faim quoi qu'il arrive 2 heures après, en moyenne.

N'hésitez donc pas à garder la régularité de ces collations. Il faut enseigner à votre inconscient que vous avez compris ses besoins, et que vous les respectez. Il est donc important d'avoir toujours sur vous de quoi satisfaire votre faim, de la prévoir, et même de l'anticiper.

## *Comment s'organiser?*

Parmi toutes les prises alimentaires qui vont ponctuer votre journée, certaines pourront être un peu plus importantes que d'autres.

Se nourrir peut être un plaisir, mais c'est également une servitude. Commencez par déterminer les moments alimentaires de votre journée : qu'est-ce qui relève de la servitude, qu'est-ce qui relève du plaisir, pour vous ? C'est autour de cette distinction que vous allez pouvoir organiser votre journée alimentaire.

### **La servitude**

Commencez par la servitude, et examinez votre journée. Par exemple, certains repas ne sont que des passages obligés. Ce sont tous ces moments où vous mangez parce que vous le devez, ou parce qu'il est l'heure : soit pour satisfaire une faim, soit parce que vous savez qu'il faut manger maintenant pour ne pas avoir faim plus tard.

Cela peut être le petit déjeuner avalé sur le pouce parce que vous ne voulez pas partir de chez vous le ventre vide, l'en-cas pris à la va-vite sur la route parce que vous n'avez pas eu le temps de vous nourrir auparavant. Cela peut être le repas pris à la cantine, pendant lequel vous choisissez des plats qui sont bons, sans doute, mais qui ne correspondent pas vraiment à une envie mûrie.

Bref, pensez à tous ces moments où vous satisfaites une faim, mais qui ne sont ni des moments de plaisir ni des moments privilégiés.

## *Comment s'organiser?*

Pour ces moments où l'alimentation est une servitude, il est optimal de satisfaire votre faim avec une alimentation d'entretien.

S'il ne s'agit que d'une collation ou de remédier à votre faim en attendant le repas, vous devriez choisir des encas représentant un juste apport de protéines, glucides et lipides<sup>34</sup>, soit sous forme d'encas protéinés, pourvu qu'ils présentent le bon rapport de nutriments, soit sous forme de collations qui aient les mêmes caractéristiques.

S'il s'agit d'un repas, vous devriez choisir une alimentation à faible impact glycémique et éviter les féculents, ou à tout le moins ne les consommer qu'au titre de condiment<sup>35</sup>.

Si vous devez manger à la cantine, par exemple, rien ne vous empêche de consommer auparavant un substitut protéiné équilibré, pour calmer votre faim et éviter les « dérapages ». Et même après un repas léger, si vous sentez une certaine insatisfaction, vous pouvez compléter cette prise alimentaire par une petite collation d'entretien.

À partir du moment où vous nourrissez votre faim de protéines assimilables, de cette alimentation d'entretien que réclame votre inconscient, vous ne mangez pas trop, vous ne faites que réduire les faims-déguisées-en-envies que vous pourriez ressentir, et rétablir un équilibre hormonal perturbé.

---

34. Voir « Le régime de l'inconscient rationnel: la pratique », p. 88 et suiv.

35. Voir « Remarques sur les fibres », p. 86.

## *Comment s'organiser?*

### **Le plaisir**

Par opposition, il y a les quelques moments alimentaires de la semaine qui correspondent à un véritable plaisir. Ce sont les moments dont vous pourriez vous souvenir, sur le plan alimentaire, si vous repensiez à la semaine qui s'est écoulée.

Cela peut être le repas pris au restaurant ou à la maison avec votre famille ou vos amis, la visite chez vos parents, les repas du soir préparés en famille, le petit déjeuner pris tranquillement à la maison ou au salon de thé avant la journée de travail, etc., toutes ces étapes alimentaires qui ponctuent votre semaine, qui sont importantes pour vous et qui correspondent à de vrais moments de détente et de plaisir.

Pour tous ces moments-là, deux possibilités.

Soit vous vous réjouissez de l'occasion qui vous est donnée de satisfaire une envie particulière, auquel cas n'hésitez pas : il s'agit d'un appétit spécifique, vous devez le satisfaire.

Mais si ces repas ne sont associés à aucune envie spécifique, et que lors de ces moments vous pouvez consommer le moins de sucres et de féculents possible, tout en vous faisant plaisir, vous pouvez très bien économiser votre « crédit » pour une autre occasion. Bien évidemment, il ne s'agit pas de duper éternellement votre inconscient en remettant toujours à plus tard l'occasion de se faire plaisir. Il s'agit d'utiliser au mieux la marge de liberté dont vous disposez. Mais rien ne justifie que, si vraiment vous avez

## *Comment s'organiser?*

envie de vous faire plaisir et que vous vous réjouissez de ces moments, vous vous priviez de votre alimentation préférée.

### **Modulation sur la semaine**

Quand vous savez que vous allez satisfaire une envie spécifique, ou une fois que vous l'avez satisfaite, prévoyez un ou deux jours pendant lesquels vous resterez ou reviendrez à une alimentation d'entretien relativement stricte, pour laisser à votre corps le temps d'éliminer les excès et revenir à un équilibre.

Cela ne devrait pas être trop difficile, dans la mesure où vous vous êtes fait vraiment plaisir, et où vous allez de toute façon vers une alimentation qui est la meilleure possible, même si elle est plus riche en protéines. Par ailleurs, tout dépendra de votre poids, de l'impact que votre envie spécifique aura eu sur celui-ci, de vos objectifs pondéraux et des circonstances.

En fait, cette alimentation d'entretien permet de compenser les moments de la semaine qui correspondent véritablement à de l'alimentation au sens plein du terme. Et, parce que vous vous nourrissez suffisamment et que vous vous faites plaisir de façon quotidienne, vous n'êtes pas tenté de compenser des privations par des excès : vos envies ne sont plus décuplées par la faim.

EN GUISE DE CONCLUSION :  
UNE AUTRE MANIÈRE DE MANGER  
« TRÈS GRAS SUCRÉ SALÉ »

**V**OTRE inconscient ne pourra jamais manipuler que deux leviers dans votre alimentation : la faim et les envies. Vous allez systématiquement satisfaire votre faim et vos envies spécifiques. Et même si vous utilisez des substituts protéinés pour vous aider dans votre perte de poids, vous maintiendrez au minimum un vrai repas par jour au sens où on l'entend généralement.

Vous êtes maintenant libre de moduler votre alimentation en fonction de vos objectifs pondéraux. Nous vous souhaitons bonne route !

ANNEXE  
LES ALIMENTS À FAIBLE IMPACT INSULINIQUE

Toutes les indications qui suivent <sup>36</sup> ne sont vraies que dans la mesure où vous choisissez des produits de qualité. Les aliments ultratransformés devraient être tenus pour suspects *a priori*.

**Pour les protéines**

*Toutes les viandes de boucherie* : bœuf, agneau, porc, veau, gibier, lapin, etc. ; *toutes les volailles* : poulet, canard, dinde, oie, faisan, etc. ; *tous les gibiers* : lapin de garenne, lièvre, faisan, perdrix, canard sauvage, chevreuil, sanglier ; *tous les abats* : cœur, foie, langue, rognons, tripes ; *tous les poissons* : saumon, maquereau, sardine, anchois, thon, hareng, truite, etc. ; *tous les fruits de mer* : huître, moule, crabe, crevette, homard, langoustine, langouste ; les *œufs* sous toutes

---

<sup>36</sup>. Didier PANIZZA, *Grossir, c'est surtout mal fonctionner*, ouvr. cité, p. 148-154.

## *Les aliments à faible impact insulínique*

leurs formes; *tous les fromages* : chèvre, brebis, vache, au lait entier, à pâte cuite, tofu...

*Les charcuteries* : jambon, jambonneau, merguez, bacon, foie gras, rillettes, saucisses, saucisson sec, andouille, cervelas, rillettes de canard ou d'oie, etc.

*Crèmerie* : lait, fromages en général, yaourts nature, fromage blanc...

*Mais les protéines alimentaires n'ont pas toutes la même valeur biologique.* La qualité d'une protéine alimentaire dépend, entre autres, du nombre total d'acides aminés qu'elle contient et de la proportion de ces derniers. En matière de composition, les meilleures sources de protéines sont, par ordre décroissant, le blanc d'œuf, les viandes et les charcuteries (de qualité). Les céréales manquent en général d'un voire de plusieurs des neuf acides aminés essentiels, et doivent donc être complétées par d'autres végétaux.

### **Pour les lipides**

On trouve des lipides dans les huiles végétales, mais également dans certains produits d'origine animale : dans les viandes (bœuf, agneau, porc...), la charcuterie, certains poissons (saumon, thon, anguille, anchois...); les produits laitiers entiers ou partiellement écrémés, comme le beurre, la crème ou le fromage; et dans certains fruits ou légumes, l'avocat ou les fruits oléagineux, noix, noisettes, pistaches, amandes, noix de cajou, cacahuètes, etc.

## *Les aliments à faible impact insulinaire*

### **Pour les glucides**

*Les légumes et crudités faibles en sucres* : salades, betteraves, cresson, pourpier, cornichons, pissenlits, oignons, endives, cœurs de palmier, concombres, radis roses, poivrons verts, jaunes et rouges, céleri branche, céleri rave, tous les champignons, échalotes, carottes crues, fenouils, radis noir, soja, artichauts, asperges, oseille, haricots verts, haricots beurre, brocolis, choux-fleurs, choux verts, choux rouges, choux de Bruxelles, choux chinois, aubergines, courgettes, courges, navets, olives, blettes, cardons, poireaux, épinards, avocats, tomates, salsifis, potimarron, potiron, pâtissons, topinambours, germes de soja, etc. ;

*Les fruits les moins sucrés* : fraises, framboises, myrtilles, cerises, cassis, groseilles, citrons, etc.

*Les fruits à impact glycémique moyen* : pastèques et melons.

*Les autres fruits* : poires, pêches, pommes, oranges, abricots, nectarines, mandarines, kiwis, papayes, figues fraîches, pamplemousse, prunes, et finalement raisins, bananes, ananas sont à consommer avec modération.

*Les boissons* : toutes les eaux plates ou gazeuses, les infusions, le café ou le thé, les sodas sans sucre, les bouillons de viande ou de légumes, les fonds de poisson, veau ou volaille.

## TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i> .....	6
<i>L'inconscient rationnel</i> .....	11
<i>La grille de lecture de l'inconscient</i> .....	21
<i>L'énigme du surpoids</i> .....	28
<i>Satisfaire ses envies</i> .....	36
<i>Satisfaire sa faim</i> .....	44
<i>La faim</i> .....	51
<i>Le rassasiement</i> .....	60
<i>Notre héritage alimentaire</i> .....	67
<i>Une alimentation normale</i> .....	73
<i>Le régime de l'inconscient rationnel: les principes</i> .....	78
<i>Le régime de l'inconscient rationnel: la pratique</i> .....	88
<i>Comment s'organiser?</i> .....	97
<i>En guise de conclusion: une autre manière de manger</i> <i>« très gras sucré salé »</i> .....	102
<i>Annexe: les aliments à faible impact insulinique</i> .....	103

CE LIVRE AU FORMAT PDF  
a été composé et mis en pages  
avec Lua $\text{\TeX}$ .

LES POLICES  
utilisées sont EB Garamond Variable de  
Georg Duffner et Octavio Pardo,  
Tierra Nueva Norte, de Sebastian Nagel, pour la  
couverture, et Athelas de Veronika Burian et  
José Scaglione, pour la quatrième de couverture.

Dépôt légal: mars 2023.



# THE FEEL FREE DIET

## *Le régime de l'inconscient rationnel*

Malgré tous nos désirs de maigrir, il semble que nous mangions en dépit du bon sens. La plupart d'entre nous veulent maigrir, et sont prêts à beaucoup de sacrifices pour y arriver. Et quand nous y sommes enfin arrivés, rares sont ceux d'entre nous capables de se maintenir à leur nouveau poids. Il faudrait donc admettre que nos désirs sont totalement irrationnels, et tout bonnement incompatibles avec nos besoins.

Le problème avec ce raisonnement est qu'il part du principe que ce qui gouverne mes appétits, mon inconscient, est irrationnel. Il me ferait à la fois, souhaiter des choses impossibles à atteindre, me pousserait à agir dans le but de les obtenir, puis me punirait des efforts que lui-même aurait induits.

Or toutes les statistiques ont ceci de remarquable qu'elles traduisent des émotions extrêmement communes : l'immense majorité d'entre nous éprouvent le même message inconscient, que nous sommes trop gros, que nous devrions perdre du poids, et que cette perte de poids doit passer par l'alimentation.

C'est-à-dire que, pour nos inconscients, maigrir est non seulement souhaitable, mais également possible. Supposer notre inconscient rationnel, savoir comment il fonctionne, c'est se donner une chance de comprendre ce qu'il veut, et d'être à même de l'atteindre.