



Penser le régime autrement

Dans le contexte de l'auto-explorateur que je vous propose de devenir, découvrez mon dernier ami sur la toile : le docteur Jade Teta. Il est docteur en naturopathie de l'Université de Bastyr aux États-Unis. J'ai suivi toutes ses vidéos, lu ses deux livres et épluché son blog depuis deux ans. Il me paraît rigoureux, logique, ouvert, généreux. Il est infiniment respectueux de la nature de chacun, de son évolution propre, de ses freins ou de ses entrains. Vous qui connaissez le monde militaire des régimes, vous serez aussi ému, je crois.



Avec son frère Keoni, Jade Teta est l'auteur, de deux livres. *The New ME Diet : Eat More, Work Out Less, and Actually Lose Weight While You Rest* (« le nouveau régime ME : mangez plus, faites moins d'exercice et perdez du poids en vous reposant ») et *Lose Weight Here : The Metabolic Secret to Target Stubborn Fat and Fix Your Problem Areas* (« maigrissez où vous voulez, le secret pour cibler le gras coriace »).

De son propre aveu, il regrette le choix du titre de son dernier livre, imposé par l'éditeur, car le cœur de son discours est différent : il voudrait que chacun puisse lire les messages de son corps, adapter la nutri et l'exercice en fonction de ce que son organisme lui envoie comme messages et non selon les conseils d'un coach. L'abréviation de son programme Metabolic Effect est *ME*, ce qui signifie « moi » en anglais. Tout est dit.

Teta annonce vingt-cinq ans de métier alors qu'il en a quarante. Simple : déjà ado, il coachait ses coéquipiers de football américain, consultant dans son dortoir de fac'. C'est par son historique propre de vétéran et par sa grande souplesse intellectuelle qu'il a pu systématiser une méthode hors des sentiers battus. Il définit de nouvelles règles, plus justes que l'orthodoxie actuelle tout simplement parce qu'elles reflètent la réalité.

- * Loi n° 1. Loi de la compensation métabolique (p. 19).
- * Loi n° 2. Loi du multitâches métabolique : le corps ne suit pas plusieurs voies simultanées. Il n'est pas multitâches. Il ne peut fabriquer du muscle et perdre du gras en même temps.
- * Loi n° 3. La loi de l'efficacité (p. 33).
- * Loi n° 4. La loi de l'individualité métabolique (p. 27).
- * Loi n° 5. La loi de l'entropie psychique (la volonté est comme une pile qui se décharge vite et qui se recharge lentement, n'en abusez pas).

Très fin, il ne choisit pas son camp : faut-il penser « hormones » comme la mouvance Taubes (p. 25) ou « calories » comme l'école