

# APRÈS LE STOP & GO?

**V**ous venez de suivre pendant un trimestre ou plus un quasi-jeûne alterné. Vous vous êtes léché les babines un jour sur deux — ou cinq jours sur sept si vous pratiquez la variante du 5/2. Vous avez mis le corps au repos le reste du temps. Il est temps de définir votre propre assiette optimale. Le *Stop & go* est une technique passagère. Elle permet de prendre conscience de ce qu'est notre mode alimentaire idéal, en trouvant au passage un petit bénéfice grâce à une perte de poids et de volume. Son effet principal ne réside pas là mais bien dans les effets collatéraux : primo, l'amélioration de quasi tous les biomarqueurs métaboliques de santé (entre autres de meilleurs niveaux de cholestérol et de taux d'hormone de croissance, moins de graisse viscérale, celle qui encombre les organes, des triglycérides enfin réduits); secundo, l'envie naturelle de manger sainement et tertio l'extinction des compulsions alimentaires — en tout cas de la part physiologique de ces fausses faims tenaces. C'en est fini des épisodes où l'on se jette sur les aliments. Vous êtes alors en état de regarder la nourriture pour ce qu'elle est, de mieux ressentir la satiété et la vraie faim. Vous êtes à même de définir enfin votre mode alimentaire idéal, au-delà des régimes.

Vétéran qui avez développé une forme de gras coriace, le *Stop & go* est une façon de se remettre à niveau régulièrement, une technique qui équivaut à un jeûne hydrique régulier, sans les contraintes sociales. Reprenez cette cure un mois par an, au sortir de l'hiver. Ou un peu plus longtemps si vous la pratiquez en forme 5/2.

Le *Stop & go* ne peut pas être tenu en permanence, car il est un régime. À ce titre, il est un diktat extérieur à vous. Intenable. Le seul mode alimentaire permanent à privilégier : le vôtre, tiens ! Si vous préférez un cadre, qui serait votre lanterne quand le fond de l'air est trop obscur, basez-vous sur l'assiette ressourçante que je décris dans mon

topo *Nourritures vraies*. Choisissez la grille de l'orientation qui vous correspond vraiment : soit l'omnivore, soit le semi-végé, soit le clair végétarien. Ces grilles sont disponibles via les bonus de ce livre (p. 2). Sur cette base, découvrez petit à petit le rythme et le contenu de votre assiette optimale, celle qui vous convient, qui vous rassasie et qui vous verticalise.

