



En librairie le 19 septembre 2019



La méthode hépato-détox

Mincir durablement et sans danger grâce au foie

Dr Réginald Allouche

LE LIVRE

Le foie, notre véritable allié minceur Une méthode nouvelle très efficace

Une approche totalement inédite de la perte de poids

Problèmes de poids, de santé ? Normal, notre foie étouffe !

La faute à qui ? À nos modes de vie : trop de sel, de sucre, de pesticides, d'additifs, d'alcool, de tabac, de sédentarité... Trop de trop.

Tout ce que l'on absorbe passe par le foie. Véritable usine de traitement chimique, le foie élimine les toxiques et toxines, mobilise les graisses, régule le taux de sucre dans le sang... et plus encore. Mais ce grand nettoyeur a besoin d'être lui-même dépollué pour faire son travail, nous aider à vivre en bonne santé et retrouver notre poids de forme.

Après l'intestin et le microbiote, c'est au tour de cet organe discret mais pourtant essentiel de faire son « *coming out* ». Le Dr Allouche nous propose ici un programme précis pour « détoxifier » le foie sans s'épuiser, rebooster l'organisme et mincir durablement et sans danger grâce à :

- des tests et des bilans personnels ;
- des journées types (y compris pour végétariens, intolérants au lactose ou au gluten, etc.) ;
- des listes d'aliments à privilégier ou à éviter, et pourquoi ;
- des recettes (hépato-compatibles) ;
- un tableau de suivi de programme ;
- quelques exercices pour tonifier le corps, etc.

Dans ce livre, tous les aliments proposés sont hépato-compatibles

L'AUTEUR



Le Dr Réginald ALLOUCHE est médecin, ingénieur biomédical et chercheur dans le domaine de la prévention du diabète et du surpoids. Il est l'auteur de nombreux articles scientifiques portant sur la prévention du diabète de type 2, de l'addiction au sucre, et de plusieurs livres parmi lesquels *La Méthode Antidiabète* (2015, Flammarion, 2017, J'ai lu) et *Le Plaisir du sucre au risque du prédiabète* (2013, Odile Jacob).

300 pages • format 153 x 240 mm • broché • 19,90 €

Attachée de presse : Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 • 📱 06 60 63 58 79 • ✉ cmamoumani@gmail.com

LE SAVIEZ-VOUS ?

↳ Le foie est un organe étonnant !

Après la découverte du rôle de l'intestin et du microbiote dans l'équilibre de l'organisme, voici « la révolution du foie ». Le Dr Réginald Allouche nous explique en quoi le foie est l'acteur majeur de la perte de poids : il stocke et déstocke le sucre et les matières grasses, métabolise l'insuline, régule le taux de cholestérol, sécrète la bile indispensable à la digestion, nous libère des toxiques que nous ingérons...

De plus, Le foie possède sa propre horloge biologique : il se met à fonctionner au petit matin et s'endort comme les autres organes avec la nuit. Si vous le faites régulièrement travailler en dehors de ses horaires, vous le perturbez et il ne joue plus son rôle de façon satisfaisante : vous grossissez. Le Dr Allouche propose un programme facile à mettre en place pour, dans un premier temps détoxifier son foie tout en perdant du poids de manière assez spectaculaire, puis continuer et se stabiliser dans la perte de poids sur le long terme.

Tout au long du livre, le Dr Allouche nous indique avec précision pourquoi tel aliment, généralement prescrit dans les régimes aminçissants, peut devenir un obstacle à l'amincissement alors que le même aliment, consommé autrement, sera « hépato-compatible » (et n'abîmera donc pas notre foie). Par exemple :

↳ Adoptez la baguette tradition, oubliez le pain complet

On dit souvent qu'il est préférable de consommer du pain complet, que c'est plus nourrissant, que ce sont des calories « pleines »... Oui MAIS dans le pain complet il y a beaucoup de fibres insolubles et beaucoup de gluten (le pain a été enrichi en gluten il y a de nombreuses années, de manière à obtenir des pâtons plus faciles à travailler et à surgeler), or nous avons du mal à supporter cette transformation qui s'est faite trop vite dans le temps, car elle provoque des fermentations et autres désordres dans notre organisme. Il faut se rappeler que le foie et l'intestin sont nés des mêmes cellules souches. La flore bactérienne a pour fonction d'aider le foie à épurer. C'est pourquoi il est aussi très important que notre flore intestinale se porte bien, sans être irritée. La baguette tradition, elle, ne contient pas d'additif et produit un index glycémique bien plus bas que la baguette blanche classique.

↳ Adoptez le fruit frais cru entier, oubliez le jus de fruit

Manger 3 fruits par jour, c'est très bien. On déguste le fruit avec ses fibres, en le mastiquant, en prenant son temps. Mais consommer le fruit sous forme de jus est une autre histoire. Et on arrive vite à consommer 7 fruits par jour sans s'en rendre compte. Et là c'est un problème. Un jus d'orange classique est préparé avec 4 oranges, mais sous forme de jus, elles n'ont plus leurs fibres ni bien souvent leurs vitamines. On absorbe surtout du fructose. Or le fructose seul n'est pas métabolisé (transformé) par toutes nos cellules ; il n'est métabolisé que par le foie. Et pendant qu'il fait ce travail, le foie ne fait pas autre chose... On l'épuise. Arrêtons de saturer notre foie inutilement !

↳ Quitte à choisir, préférez les légumineuses aux féculents

Les féculents et les légumineuses sont des aliments qui contiennent de l'amidon, mais avec des proportions différentes de sous-amidons. Les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches...) ont une quantité importante de la variété de sous-amidons qui ralentit l'absorption du sucre. Tandis que les féculents (riz, pâtes, pommes de terre...) contiennent une proportion importante de la variété d'amidons qui augmente au contraire l'index glycémique et donc surcharge notre foie en sucres.

Bon à savoir

Si vous laissez au réfrigérateur votre **plat de riz** ou de pâtes, l'amidon soumis au froid à -3 °C se recristallise et donc l'index glycémique baisse.

Un **plat de pâtes cuites *al dente*** qu'on laisse au réfrigérateur une nuit et que l'on consomme le lendemain aura un index glycémique plus bas qu'à l'origine.

Le **pain rassis** subit le même phénomène, son index glycémique sera beaucoup plus bas rassis et froid que chaud.

Pour obtenir le même effet sur l'index glycémique, **congelez votre pain** puis laissez-le se réchauffer à température ambiante. Grâce au phénomène de rétrogradation, son index glycémique aura bien baissé !

Ce livre foisonne d'informations qui vous aideront à perdre du poids définitivement, car vous aurez compris « pourquoi ça marche ».