

Bon Poids. Bon Sommeil. Vivre Mieux.

**3S**

Et notre santé

UN PETIT GUIDE POUR UNE VIE ENRICHISSANTE  
par **RAGHURAJ RAJENDRAN**

Traduit par  
M. Mathieu JOSSEAU  
Mlle. Shreya Krishnan

Ce livre a été publié en s'efforçant de rendre le matériel exempt d'erreurs après le consentement de l'auteur. Cependant, l'auteur et l'éditeur n'assument pas et rejettent par la présente toute responsabilité envers toute partie pour toute perte, tout dommage ou toute perturbations causées par des erreurs ou omissions, que ces erreurs ou omissions résultent d'une négligence, d'un accident ou de toute autre cause.

Bien que tous les efforts aient été faits pour éviter toute erreur ou omission, cette publication est vendue à la condition et à la compréhension que ni l'auteur, ni les éditeurs ou les imprimeurs ne seront responsables de quelque responsabilité à l'égard de quiconque en raison d'une erreur ou d'une omission dans cette publication, d'une action ou d'une omission rendu ou accepté sur la base de cet ouvrage. Pour tout défaut d'impression ou d'impression ou de reliure, les éditeurs ne seront responsables que du remplacement de l'exemplaire défectueux par un autre exemplaire de cet ouvrage.

## Table des matières

Avant-propos.....	4
Avant-propos Dr. P.K.Sasidharan.....	5
Review .....	9
Review .....	11
Préface.....	13
Remerciements.....	15
INTRODUCTION .....	17
ÉVITEZ LE SUCRE ET LES SUCRERIES !.....	19
ÉVITEZ LE DÎNER : PRENEZ VOTRE DERNIER REPAS AVANT 18h00 HEURES....	24
ÉVITEZ LE THÉ DU MATIN AVANT L'ENTRAÎNEMENT.....	29
ÉVITER LES COLLATIONS .....	33
PASSER À DES ALIMENTS À INDICE GLYCÉMIQUE FAIBLE .....	35
NATUREATARIAN .....	38
VOIE À SUIVRE.....	43
DIVERS .....	45
TROIS S ET NOTRE SANTÉ : GUIDE D'UN OFFICIER DU SERVICE ADMINSTRATIF INDIEN POUR UNE BONNE SANTÉ .....	47
ADOPTER LE MANTRA DES 3S POUR UNE BONNE SANTÉ.....	55
LES SIGNES SOLAIRES DU SOMMEIL .....	59
LE THÉ, POUR BIEN COMMENCER VOTRE JOURNÉE !.....	64
Références.....	68

# Avant-propos

Ce livre essaie de vous dire quelque chose. Toutefois son but n'est pas de vous vendre quelque chose, pas même ce livre. En ayant à l'esprit, amour pour l'environnement, ayez la gentillesse de donner cet exemplaire à une personne qui vous est chère. Le contenu sera toujours disponible comme référence sur [www.3Sandourhealth.org](http://www.3Sandourhealth.org)

## Avant-propos Dr. P.K.Sasidharan

Qui devrait lire ce livre ? Toute personne en surpoids ou obèse et souhaitant perdre du poids devrait le lire.

Avant de dire « je n'ai pas besoin de le lire », évaluez si vous êtes vraiment en surpoids ou non ! Sinon, vous pourriez penser que ce livre ne vous concerne pas. Nous vivons maintenant dans un monde de personnes obèses. La situation actuelle est que la plupart des individus ne parviennent même pas à reconnaître qu'ils sont en surpoids ou obèses, car la majorité de leurs amis, collègues et parents, qu'ils voient tous les jours, sont en surpoids. Ils sont arrivés à un stade où seules les personnes en surpoids ou obèses sont désormais considérées comme normales. Le plus triste dans l'épidémie d'obésité est que les personnes qui en souffrent sont ensuite obligés d'identifier les problèmes en termes médicaux comme le cholestérol, le diabète, l'hypertension, ou des problèmes spécifiques à certains organes comme la stéatose hépatique, le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) et optent pour leurs traitements, y compris des traitements coûteux, et inaccessibles pour beaucoup d'entre eux. Plusieurs millions de personnes sont sous traitement pour le diabète, l'hypertension, la dyslipidémie, les maladies cardiaques, hépatiques et rénales sans savoir ce qui les a réellement provoquées. Ils ont tous un facteur commun : la prise de poids et ses problèmes associés. L'hypertension et le diabète sont ensemble la cause la plus fréquente d'insuffisance rénale. Le diabète et l'hypertension sont tous deux le résultat d'un apport alimentaire excessif, d'un manque de fruits et légumes, d'un manque d'exercice physique et d'un stress non géré avec certains facteurs supplémentaires qui varient d'un individu à l'autre (comme le tabagisme, l'alcool, la restauration rapide, etc.). Beaucoup d'entre

eux finissent par subir des procédures coûteuses comme des greffes de foie et de rein, des dialyses, des angioplasties, des chirurgies de by-pass et même des chirurgies bariatriques. Une industrie à milliard de dollars est désormais construite autour des personnes obèses et en surpoids.

La première étape est donc d'identifier si vous êtes en surpoids ou obèse. L'indice de masse corporelle (IMC) est une méthode simple qui consiste à diviser le poids (en kg) par la taille (en m<sup>2</sup>) soit  $IMC = \text{poids en kg} / \text{taille}^2 \text{ en m}$  est une méthode simple. Mais visez une réduction de poids au plus bas avec un  $IMC=19$  au moins ; si cela est impossible, n'allez pas au-dessus d'un  $IMC =23$ . Même avec un  $IMC$  de 19 seulement, certaines personnes peuvent avoir tous les problèmes de surpoids et d'obésité. Cela s'explique par le fait que leur poids normal initial aurait pu être encore plus bas. Le poids normal de chaque personne est différent, et nous pouvons approximativement l'identifier comme étant le poids le plus bas obtenu à la fin de la croissance (18-20 ans), à condition que vous soyez alors mince à l'époque. L'obésité englutit la plupart des pays, l'Inde ne fait pas exception à la règle, le monde entier va être surchargé de personnes obèses qui mangent plus, achètent plus et jettent tous leurs déchets sans réfléchir. La production des déchets est aussi excessive car nous consommons davantage. Nous prenons du poids en mangeant plus fréquemment pour nous divertir, pour le plaisir, ou pour le goût, mais pas pour les besoins corporels. Ceux qui restent obèses deviennent également un gâchis économique pour la société, car non seulement ils gaspillent de la nourriture et génèrent plus de déchets solides, mais ils deviennent aussi paresseux, moins énergiques, moins créatifs et surtout, leur corps portent toutes les maladies comme le diabète, l'hypertension, l'hypercholestérolémie, la stéatose hépatique, les maladies articulaires, les crises cardiaques, les maladies rénales, les accidents

vasculaires cérébraux, les cancers et même les problèmes psychologiques, la maladie des ovaires polykystiques (PCOD) et l'infertilité .

En devenant obèse, nous devenons un fardeau pour notre planète. Tous les hôpitaux et les industries sont construits pour eux et survivent grâce à eux. De plus, les personnes obèses elles-mêmes deviennent indisponibles pour la société en partie à cause de leur faible énergie et de leur préoccupation à suivre des traitements impliquant la prise de médicaments qui deviennent complètement inutiles après quelques années. Elles deviennent littéralement un fardeau économique et social car elles se retrouvent avec des traitements faramineux effectués dans des centres coûteux... Ainsi, dans ce processus, les personnes obèses rendent la nourriture et l'argent indisponible aux autres êtres humains qui meurent de faim ou n'ont pas de logement, d'éducation et de vêtements. Ainsi, les personnes obèses rendent la nourriture et l'argent inaccessibles à la société. Aujourd'hui, l'Inde compte le plus grand nombre de personnes en surpoids et obèses au monde. Rappelez-vous la nourriture économisée est de la nourriture produite.

Ayant décidé de perdre du poids, M. Raghuraj donne un moyen simple, efficace et facile de perdre du poids ; rappelez-vous toujours de réduire les calories, d'inclure des légumes riches en fibres, des fruits frais, des protéines naturelles et de l'eau. Dans les trois S, évitez le Sucre qui représente non seulement les sucres simples, mais aussi l'excès de calories, le Snacking (grignotage) est à éviter complètement et si vous pouvez, éviter de Souper, il sera alors facile de perdre du poids mais, à défaut, prenez le dernier repas en très petite quantité et trois heures avant d'aller au lit. Les trois S à adopter - Le sport ou l'exercice physique sous toutes ses formes, donne la forme physique et permet de dépenser quelques calories, Sangeeth (musique) et Sleep (sommeil) sont des techniques de

relaxation, ou bien on peut opter pour d'autre forme de techniques de gestion du stress qui lui convient. Avec la perte de poids, vous pouvez réduire le diabète, la stéatose hépatique et plusieurs autres maladies si elle a été entrpris suffisamment tôt ; votre niveau d'énergie augmente énormément, vous dormirez profondément et naturellement, vous deviendrez plus actif et créatif au quotidien.

Je suis sûr que le livre de M. Raghuraj, excellent officier de l'IAS (Service administratif Indien) à Delhi, motivera les personnes qui souhaitent perdre du poids ; Il a perdu lui-même 18 kg, il partage ses propres expériences, sur la façon dont il pourrait y parvenir, au profit des autres. C'est grâce à son père, avec qui je suis très lié, que j'ai fait sa connaissance. Il a compris l'importance du mouvement que nous avons lancé, Social Health One Health Movement (SHOHM) et il a même décidé de reverser les bénéfices de ce livre à SHOHM. C'est un livre incontournable pour toutes les personnes en surpoids et obèses.

Kozhikode

FRCP

16 décembre 2019

Dr.P.K.Sasidharan, MD,

FICP,

Emeritus Professor,

Department of Family  
Medicine Former Professor &  
HOD, Department of  
Medicine Govt. Medical  
College, Kozhikode .

# Review

Dr Sanjeev Chopra

(Directeur LBSNAA, Mussoorie)

Deux livres très différents mais intéressants ont été reçus par votre chroniqueur la semaine dernière. Le premier est de mon collègue Raghuraj Rajendran, qui s'appelle 3S And Our Health (Notion Press), que je vous recommande vivement pour au moins sept raisons. J'ai vu Raghu perdre du poids dans une période de temps remarquable. Ces suggestions sont absolument "faisables" et ne nécessitent aucun équipement/supplément mis à part votre propre volonté. Nous apprenons que nos vies sont absolument entre nos mains. 3S est à un prix raisonnable, ne prend pas trop de temps à lire et suit un style d'écriture simple et élégant. Le message principal de ce livre est que nous pouvons vivre mieux si nous respectons un cycle de sommeil, un régime alimentaire et un programme d'exercices physiques tout en évitant le sucre et les dîners tardifs. Nous verrons les résultats par nous-mêmes dans quelques jours, voire quelques semaines. Il recommande fortement une pause d'au moins douze heures - de 18h00 à 6h00 tous les jours - pour s'assurer que l'excès d'insuline peut être évacué du corps, ce qui rendrait l'entraînement/le yoga du matin beaucoup plus significatif. Il est assez clair que le sucre raffiné est le grand méchant dans tout ça : malgré tout, l'industrie du sucre est un vrai business avec un grand bet les entreprises continuent de promouvoir les boissons gazeuses et des aliments transformés malgré un impact sur la vie et la santé de millions de personnes, en particulier celles qui se trouvent au bas de la pyramide en leur offrant l'illusion d'un mode de vie si éloigné de leur vie réelle. Il recommande deux bons repas

par jour - de préférence le traditionnel dal-subzi -roti/riz avec du ghee - car ce sont les meilleurs aliments pour les climats indiens. Raghu suggère de bien dormir, et le moyen d'y parvenir est de s'éloigner de toute communication non essentielle, en particulier du du téléphone portable trois heures avant de se mettre au lit, et d'écouter de la musique indienne (Sangeet) avant d'aller se coucher..

Raghu suggère également qu'avant de manger quoi que ce soit, il vaut mieux se demander : comment cet aliment, en particulier, est-il arrivé dans mon assiette? si c'est un fruit local ou un légume cultivé au potager, c'est le meilleur. S'il s'agit du lait de votre propre vache ou de l'agriculteur local, c'est bien meilleur que le lait produit par l'industrie ou le lait en poudre qui est vraiment le pire. Les fruits et les noix, en particulier les fruits et le miel produit localement, sont une source nutritive idéale ainsi que les céréales et les millets locaux sont meilleurs que les aliments exotiques. Manger frais est certainement bien meilleur que transformé, en plus d'un tarif moins élevé, c'est meilleur pour notre santé. En termes simples, les 3S à éviter sont le sucre (Sugar), les grignotages (Snacking) et les diner (Supper), et les 3S à adopter sont le Sport, la musique (Sangeet) et un bon sommeil (Sleep)

C'est, selon moi, un livre très positif en effet.

# Review

Anudeep Durishetty, IAS

Peu d'entre nous savent ou comprennent à quel point le sucre est pernicious ou ce que le grignotage fait à notre corps. Ce petit guide de Monsieur Raghuraj fait un excellent travail non seulement pour dire comment le sucre, le souper et les collations nous affectent, mais explique également pourquoi. L'essence même du livre est simplement la suivante : arrêter le sucre, le souper et les collations nous rendent en bonne santé. Mais la meilleure partie n'est pas la théorie derrière les mauvais régimes, mais les conseils concrets qu'elle donne au lecteur en général. C'est là qu'il se distingue des autres.

Dans ce monde regorgeant de conseils nutritionnels, nous avons tous besoin d'astuces simples pour distinguer les bonnes habitudes alimentaires des mauvaises. Le livre offre ces conseils simples qui sont incroyablement utiles. Considérez ceci. Comment pouvons-nous déterminer si certains aliments sont bons pour nous ? L'auteur donne un conseil simple. Calculez la distance que la nourriture doit avoir parcourue depuis ses origines pour figurer sur votre menu. Moins il y a de distance, mieux c'est. Aliments non transformés : les noix, les fruits et les légumes frais sont toujours plus sains que les alternatives transformées. Le livre regorge de conseils si concrets que nous pouvons tous nous imprégner dans notre vie quotidienne pour rester plus léger et avoir une meilleure santé.

Ce livre rappelle, de manière raisonnée et persuasive, l'intérêt d'un mode de vie plus sain. Il est de petite taille, mais ayant un impact durable. Chaque fois que vous avez envie de vous gaver de ce dessert ou de siroter cette boisson gazeuse, ce livre vous fait

réfléchir et vous incite à vous poser la question : est-ce que cela en vaut la peine ?

# Préface

Je souhaite que ce livre soit court et bref. Il devrait être capable de suggérer une ligne directrice au lecteur. Pour le lecteur plus curieux, il faut clarifier le raisonnement et les références derrière ce qui est suggéré pour les trois objectifs – la gestion du poids, bien dormir et avoir un bon niveau d'énergie tout au long de la journée !

Je ne revendique aucune expertise. Je ne revendique que l'expérience. Je ne suis pas médecin, ni diététicien ni expert professionnel en fitness. Cette disqualification est aussi ma qualification, car je ne cherche pas à vous vendre autre chose qu'un changement de mode de vie à la fin de ce livre.

Les bénéfices de mon livre seront reversés au Social Health One Health Movement. Je remercie SHOHM d'avoir gentiment accepté mon offre de recevoir la même chose. Cette organisation est un groupe de bénévoles cherchant à diffuser le message d'un mode de vie sain pour l'ensemble de la société. Cela m'aide également à trouver une nouvelle vigueur pour publier et faire connaître ce livre, car je sens que je contribue à la cause qui est épousée par l'organisation.

Ce livre cherche à documenter mes recherches à propos d'une vie meilleure. Les premières publications ont été effectuées sur Facebook et Twitter. Par la suite, ces articles ont été publiés dans de grandes revues comme The Week, Pioneer et Outlook. Si vous préférez une introduction en douceur du concept je vous suggère de commencer par lire ces articles. Ils se trouvent aux chapitres 10, 11 et 12.

À partir des rubriques principales, vous remarquerez que le livre semble énoncer certaines règles de la vie quotidienne. Un mot à ce sujet s'impose ici. Oubliez les règles. Chaque corps humain est unique et il ne serait pas raisonnable d'établir des règles que chacun d'entre nous doit suivre à la lettre. Il est plus important de comprendre le principe qui conduit à une règle. Ensuite, si l'on apprécie le principe, chaque individu devrait être capable de faire un sérieux effort pour créer et définir sa propre règle pour atteindre les valeurs défendues.

Au cours de mon court passage à l'Académie nationale d'administration de Lal Bahadur Shastri, des officiers stagiaires venaient souvent me voir pour obtenir des conseils concernant l'une ou l'autre des règles de l'académie. Là encore, je les implore d'aller aux premiers principes et de comprendre pourquoi la règle a été imposée. Très souvent, nous commettons l'erreur de prononcer des règles sans clarifier le lien entre règles et principes premiers. Les individus conscients doivent être prudents à ce sujet. Dans ce livre aussi, oubliez les règles ; mais cherchez la logique derrière les règles. Alors - atma deepo bhava !

New Delhi

22.11.2019

Raghuraj Rajendran

# Remerciements

Le livre porte le nom de son auteur. L'auteur a une obligation envers ceux qui, d'une manière ou d'une autre, contribuent à ce livre. Je vous prie de m'excuser par avance si j'oublie quelqu'un dans l'assemblée.!

Je remercie le Dr Jagannath Dixit pour son soutien précieux. Son travail a été essentiel dans l'élaboration de ce livre. Le Dr Robert Lustig et le Dr Suhas Kshirsagar, que je n'ai pas rencontrés, m'ont laissé de magnifiques impressions qui se reflètent dans ce livre.

Je remercie Shri Dharmendra Pradhan pour m'avoir soutenu et motivé dans mes efforts. J'ai eu la chance d'avoir le Dr Sanjiv Chopra, directeur LBSNAA comme mentor et guide. J'en profite pour le remercier ainsi que mes autres collègues qui ont toujours été si encourageants ! Shri N Bajendra Kumar, CMD, NMDC, Shri Manoj Jhalani, ministère de la Santé, Shri Manoj Ahuja, directeur spécial, LBSNAA en font partie, mais ce n'est certainement pas les seuls.

Je remercie le Dr P K Sasidharan d'avoir parcouru le manuscrit et suggéré quelques modifications.

Je remercie mes collègues - Jatin, Ankur, Pratyush, Deepak, Yogender, Gora ji et toute l'équipe d'avoir été si utiles dans mon travail.

Je remercie Notion Press d'avoir fourni une plate-forme où l'on peut publier et dormir la conscience intacte !

Je remercie mon père, qui était si enthousiaste de me suivre et de me guider en même temps. L'un des meilleurs moments de ma vie a été lorsqu'il m'a appelé pour me dire qu'il avait perdu huit kilos et qu'il se sentait plus énergique après avoir suivi le régime. Je remercie ma mère de m'aimer et d'avoir cru en moi, même quand elle ne voulait pas me croire ! Mon frère, je suis dans tes bras !

Gowri se plaindrait si je ne mentionnais pas son nom. Alli et Appu aussi ! Mais alors, ce n'est qu'une déclaration de mon amour pour eux. Ils sont ma force. Ils sont ma fierté. Sans eux, il n'y aurait pas de moi, sans parler non plus du livre !

\*\*\*

## Chapitre 1

# INTRODUCTION

La suggestion est simplement celle-ci.

Éviter les 3S: Sucre, Snacks, Souper

Adopter les 3S: Sports, Sangeet<sup>1</sup>, Sleep (Dormir)

Je procède à l'élaboration

Ce livre n'a pas pour but d'ajouter des années à votre vie. Il s'agit d'ajouter de la vie à vos années. Si vous voulez profiter au maximum de votre temps, lisez la suite pour avoir une perspective. Les vingt prochaines minutes pourraient changer votre vie!

Beaucoup d'entre nous ont du mal à garder leur poids sous contrôle. On court le risque de devenir diabétique ou d'être déjà déclaré diabétique.

Certains d'entre nous se sentent moins énergiques au cours de la journée. Certains pensent que le sommeil est trop court et superficiel et détestent être alarmés et éveillés. Si vous cherchez des conseils sur ce qu'il faut faire à cet égard, ce livre contient un ensemble de suggestions. Elles sont

---

1 Sangeet est Hindi/Sanskrit pour la musique.

Éviter le sucre raffiné et les sucreries.

Dîner (dernier repas de la journée) avant que la nuit tombe(18h00).

Évitez le thé du matin avant l'entraînement.

Évitez les collations : passez d'abord à trois repas par jour, disons à 9h00, 13h00, 18h00.

Passez à des aliments à faible indice glycémique (Choux, Fruits, Noix) – Soyez un naturaliste<sup>2</sup>.

Passez à 2 repas par jour.

Entraînez-vous tous les matins.

Chacune de ces étapes à un but précis. Il serait plus facile de vous suggérer de suivre ce cours parce que la religion ou un saint le suggère. Vous remarquerez immédiatement que certains des conseils sont des principes religieux bien reconnus. La sagesse traditionnelle à cet égard a été transmise de génération en génération. Mais le raisonnement derrière les étapes est souvent perdu dans la transition. À l'ère moderne où l'information et la désinformation sont au bout des doigts de chacun, les principes ne sont pas assez tenaces s'ils ne sont pas expliqués avec leurs raisons. Dans ce livre, après avoir commencé par les choses à faire, nous procédons à l'élaboration du pourquoi.

---

2. C'est un mot à consonance élevé inventé pour indiquer que l'on devrait manger des aliments qui sont le moins transformés par l'homo sapiens.

## Chapitre 2

# ÉVITEZ LE SUCRE ET LES SUCRERIES !

S'il ne doit y avoir qu'une seule chose à retenir de ce livre, c'est bien celui-ci. Évitez le sucre ! Dépourvu de cette toxine, vous vous mettez probablement tout seul sur la voie et atteindrez l'état final requis.

Mais pourquoi cette interdiction générale du sucre ? Je vous propose ici quelques références. Vous pouvez faire une pause dans la lecture de ce livre et taper « That Sugar Film » sur Google ou YouTube. Vous trouverez quelques bandes-annonces dans la section vidéo et il y a de fortes chances que vous trouviez également le film complet qui dure environ une heure et demie. Regardez-le ! Je l'ai regardé et cela a changé ma façon de voir la vie et ma vie.

Quand j'ai vu ce film pour la première fois, j'avais du mal à garder la foi quant à un régime incluant deux repas par jour suggéré par le Dr Jagannath Dixit. Pour atteindre le jeûne intermittent, mon plan était de prendre le petit-déjeuner et un déjeuner tardif. Je n'étais pas diabétique. J'ai donc apprécié mon déjeuner avec une bonne portion de desserts diablement délicieux. La nuit, les fringales étaient trop cruelles. Certains jours, je parvenais à m'endormir malgré la faim. Les autres jours, je cédaï.

Il se passait quelque chose de curieux à ce moment-là. J'avais terriblement faim la nuit. Mais si j'arrivais à m'endormir, le matin, les sensations de faim avaient disparu ! Je ne me sentais pas fatigué, même après une série d'exercices physiques soutenus. C'était contre-intuitif car j'étais alors encore plus éloigné de mon dernier repas. Quand j'ai abandonné le sucre et les bonbons pendant la

journée, tout à coup mes sensations de faim dans la nuit ont disparu ! Ce n'était rien de moins qu'un mystère pour moi !

## **Pourquoi le sucre donne-t-il faim ?**

Le sucre, quelle que soit sa forme, augmente immédiatement votre glycémie. Lorsque vous prenez du sucre, des bonbons ou tout aliment à indice glycémique élevé, il y a une poussée de glucose dans le corps - c'est la raison pour laquelle nous nous sentons bien lorsque nous prenons du sucre. Notre humeur est exaltée.

Le mécanisme exact de la libération d'insuline dans notre corps est quelque chose sur lequel les médecins ne semblent pas s'entendre. Ingénieur de formation en droit, je me retrouve en sécurité face à ce débat. Certains disent que dans un délai imparti, c'est la même mesure d'insuline qui est sécrétée quelle que soit la quantité que vous mangez. D'autres disent qu'il s'agit d'une relation proportionnelle entre la quantité de nourriture ingérée et la sécrétion d'insuline. C'est-à-dire que plus vous mangez, plus la quantité d'insuline est élevée, plus la quantité d'insuline est libérée. Ou est-ce une fonction exponentielle asymptotique ? Laissons les experts débattre et décider !

Quoi qu'il en soit, lorsque nous prenons des aliments à index glycémique élevé comme le sucre, le taux de glucose dans le sang augmente. Le problème étant que tout ce qui augmente trop rapidement s'effondre ! Ainsi, lorsque le niveau de glucose dans le sang diminue, nous ressentons un besoin extrême d'une autre dose de sucre. Ce cycle de grignotage sur la prochaine collation sucrée / à index glycémique élevé continue plusieurs fois dans la journée. Chaque fois que nous mangeons dans la journée, le taux glycémique augmente. Une fois j'ai compté – le mien a atteint huit !

Cette poussée et cette chute sont également typiques d'autres substances psychotropes. Mais le sucre n'est pas compté dans cette tranche (ce qui me préoccupe). Nous n'hésitons pas à recommander de ne plus faire de publicité promulguant cigarettes et alcool. Mais quand il s'agit de boissons sucrées, nous n'en sommes pas au même niveau de sensibilisation. Le résultat est qu'environ 400 millions de personnes sont touchées par le diabète sur la planète. Cela conduit invariablement à une complication ou à l'autre - il peut s'agir d'une insuffisance rénale ou d'une perte de la vue. Le diabète fait des ravages. Et le sucre a le vent en poupe !

En dehors de cette poussée et de cette chute, qui perturbent votre journée en vous faisant vous sentir faible et dépendant d'autres produits comme le thé et le café, le sucre génère un autre produit. C'est la quantité très concentrée de fructose dans le sucre. Le fructose est naturellement présent dans les fruits. Cependant, c'est en quantité limitée et aussi matraqué avec beaucoup de fibres et d'autres vitamines. En ce qui concerne le sucre, le fructose que l'on retrouverait dans bon nombre de fruits est concentré et ingéré en une seule fois. Le métabolisme du fructose dans le foie est qualitativement différent.

Les détails techniques de ce métabolisme sont présentés dans « The Bitter Truth » du Dr Robert Lustig. La vidéo est également disponible sur YouTube. Le problème de fond est que le fructose est converti en graisse qui bloque nos artères et nos veines et nous rend vulnérables aux crises cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux.

Maintenant, dire que le sucre est dangereux n'est pas facile à apprécier ! Nous vivons dans un environnement conditionné par la publicité, où l'on passe d'un produit à l'autre pour captiver notre attention. La plupart des produits alimentaires du supermarché

contiennent du sucre. Le film « That Sugar Film » nous rappelle clairement la jungle dans laquelle nous vivons aujourd'hui. Le sucre est à l'affût et se jette sur nous de tous les côtés.

C'est un bon exercice mental de noter la quantité de sucre que nous mangeons chaque jour. Nous sommes une société accro au sucre. Nos plaisanteries et nos festivités sont tellement infestées de sucre qu'il nous est assez difficile de voir ce qui se trouve sous nos yeux.

Quand je fais la suggestion impopulaire de délaisser le sucre et les produits sucrés, la réaction collective est presque immédiate. Mais quand il s'agit d'éviter le sucre, je trouve les intellectuels bloqués physiquement dans ce que j'appelle une tentative de modération et de dépendance. Ils essaient de contrôler la consommation de sucre plutôt que de l'éviter complètement. Une dose par jour est liée à vous mettre sur le cycle de poussée de glucose qui vous fera vous sentir mal à la fin. C'est la raison pour laquelle je vous partage le conseil de ma mère lors de mon entrée à l'université concernant la drogue – dites non la première fois. Quand il vous rencontre pour la deuxième fois, vous êtes plus faible !

L'addiction au sucre et à la nourriture en général est une autre difficulté. Nos conversations semblent incomplètes sans un peu de sucre. Lorsque vous regardez de plus près, vous constaterez que ce commerce est prudent dans le développement et la propagation de cette perception. #3SandOurHealth espère apporter un soutien à cet égard en créant une plate-forme où nous pourrions discuter d'idées sur la façon de sauver nos relations et nos vies des intérêts commerciaux de quelques-uns.

D'une certaine manière, l'aspect cruel du sucre est qu'il est maintenant devenu si bon marché qu'il est répandu parmi les

personnes les plus pauvres qui ne peuvent s'épargner les effets négatifs du sucre. Regardez autour de vous et vous constaterez qu'avec des ressources financières limitées, le régime alimentaire a une tendance au sucre. Pire encore, la consommation de sucre est également très aléatoire en fonction des croyances sociales qui peuvent être exacerbées – rendant le sucre obligatoire dans les offrandes religieuses et les coutumes traditionnelles. Le sucre colle à la peau !

## Chapitre 3

# ÉVITEZ LE DÎNER : PRENEZ VOTRE DERNIER REPAS AVANT 18h00 HEURES.

Manger dans le noir est si courant dans notre société ! A tel point qu'en dehors de la religion jaïne, il ne semble y avoir aucune autre religion suggérant de finir son dernier repas de la journée avant la tombée de la nuit ! Cependant, si vous parlez à des personnes âgées vivant dans les villages, ils vous diront que manger après la tombée de la nuit est quelque chose de relativement nouveau qui est arrivé dans notre société – du moins en Inde !

Il est plus facile de suivre les conseils préconisés par la religion. Mais mon sentiment est que, dans la société actuelle, il y a beaucoup plus d'information qui circule vers nous que quelque chose solennellement ancré dans la religion, ce serait anormal.

---

3. Ce n'est pas correct. Récemment, j'étais allé à Tokyo et j'ai été agréablement surpris de constater qu'ils ont la tradition de terminer leurs repas avant qu'il ne fasse trop noir. Beaucoup d'amis me disent que c'était effectivement le cas dans l'Inde rurale avant que le paradigme du petit-déjeuner-déjeuner-dîner ne leur soit imposé. À bien y penser, même maintenant, les bureaux du gouvernement de l'État du Madhya Pradesh commencent à fonctionner à 10 h 30 et ferment à 17 h 30 – une relique des anciennes habitudes alimentaires de la région.

Essayons donc de comprendre l'intérêt de dîner tôt. Voir pourquoi cette suggestion de prendre un dernier repas tôt est faite.

La digestion ralentit pendant la nuit – c'est ce que dit le Dr Suhas Kshirsagar dans son livre « Change your schedule, change your life ». Cela étant vrai, digérer tout ce qui est ingéré après la tombée de la nuit serait une tâche plus laborieuse. Cette tâche ne laisserait pas notre corps se reposer correctement. C'est assez intuitif et je suis sûr que nous avons tous vécu l'expérience de trop manger pendant le dîner et que nous nous sommes ensuite retrouvés nauséeux pendant notre sommeil.

Lorsque nous dînons tard, même si nous semblons nous endormir juste après, nous ne faisons que « fermer les yeux » - pas dormir ! Le corps ne peut pas se reposer complètement tant que le processus de digestion n'est pas terminé. Il est donc conseillé de terminer le travail de digestion pendant nos heures d'éveil plutôt que d'essayer d'effectuer plusieurs tâches pendant le sommeil.

Dans le même livre, il y a un autre aspect intéressant mentionné concernant la mélatonine. On dit que la mélatonine libérée dans la circulation sanguine est utile pour réparer et nettoyer le corps pour le lendemain. Mais la mélatonine n'est sécrétée que lorsque le corps pense qu'il fait noir !

Le Dr Kshirsagar montre très clairement à quel point regarder les écrans de votre téléphone portable ou de la télévision pendant les heures de grande écoute vous prive de sommeil de qualité ! La lumière à spectre complet fera croire à votre corps qu'il fait encore jour et qu'elle ne libérera donc pas la mélatonine requise. La libération tardive de mélatonine génère un impact supplémentaire de faiblesse lorsque vous vous levez le matin car le processus de régénération est toujours en cours ! Nous mettons souvent la pression à nos enfants pour qu'ils « se lèvent tôt le matin ». Après

avoir lu le Dr Kshirsagar, je pense que c'est une erreur de dire qu'un levé à 4 heures ou 5 heures est considéré comme tôt. C'est le bon moment pour se lever et on devrait pouvoir se lever sans alarme à ce moment-là. Cela peut être réalisé en mettant l'accent sur le fait d'aller au lit « tôt », disons-le, d'aller au lit à l'heure. Cela signifierait à son tour se préparer à dormir tôt en donnant au corps une pause de l'électronique après 18h00. De plus, le dernier repas de la journée doit être ingéré avant 18h00. Cela donne à la mélatonine cinq à six heures complètes pour faire son travail jusqu'à 3 heures du matin.

C'est plus facile à dire qu'à faire à l'ère moderne sans perte d'efficacité et de socialisation. Aujourd'hui notre société est organisée de tel que nous donnons un maximum de temps aux écrans électroniques et aux repas à cette tranche horaire 19h - 22h. Je vous suggèrerais de mettre de côté la communication asynchrone pour l'instant de vous focaliser sur la communication synchrone ! L'ingénieur électronique que je suis revient avec vengeance. Laissez-moi vous expliquer.

Par communication asynchrone, je parle par exemple d'un chat WhatsApp où vous n'avez pas à répondre simultanément que l'autre personne. Les plateformes de médias sociaux comme Facebook ou Twitter sont similaires. Si nous interagissons ainsi en matinée, il n'y a pas grand mal à le faire.

Un appel téléphonique est une communication synchrone. Cela nécessite une réponse immédiate. Si vous ne répondez pas aux appels, vous pouvez manquer quelque chose de vraiment urgent et important. J'ai vu certaines personnes mettre leur téléphone en mode silence pour conserver une communication synchrone. Ce n'est pas une idée stupide non plus! Mais cette méthode ne fonctionnerait certainement pas avec des patrons

stupides qui vous enverraient des messages sur WhatsApp et s'attendraient à ce que vous répondiez instantanément. Cette idée que tout le monde est en permanence connectée est très contagieuse. J'avais un patron qui envoyait des messages sur WhatsApp et quand ils n'étaient pas "lu" à temps, il envoyait un rappel également sur WhatsApp !! Aucun « S » ne peut les sauver si ce n'est le verbe « sensé » peut-être

La raison la plus importante pour laquelle vous devriez prendre votre dernier repas avant 18h00 est liée à l'insuline. Lorsque vous prenez votre dernier repas à 18h00, vous disposez de 12 heures complètes avant 6h00 du matin pour que l'excès d'insuline s'écoule de votre corps et pour que le corps atteigne un état de cétose - un état métabolique dans lequel le corps va brûler les graisses pour gagner de l'énergie. Cela signifie que lorsque vous prenez votre dernier repas à 18h00 votre corps est en "mode réduction de graisse" le lendemain matin à 6h00, lorsque vous faites votre séance de sport. Par conséquent vous perdriez plus de poids lors de vos entraînements.

L'insuline a deux fonctions de base qu'elle exerce lorsqu'il y a un excès de glucose dans le sang. Premièrement, elle commence à convertir l'excès de glucose en glycogène, ce qui permet de maintenir le taux de glucose dans le sang. Deuxièmement, elle envoie un message aux cellules graisseuses pour qu'elles ne brûlent pas. On pourrait imaginer que c'est une chose sensée à faire pour le corps. Puisqu'il dispose d'argent liquide sous forme de glucose, il envoie un message au dépôt de graisse fixe, pour qu'il ne soit pas liquidé ! Plus la quantité de graisse que nous avons dans notre corps est élevée, plus l'insuline nécessaire à la deuxième fonction de prévention de la

combustion des graisses est importante. Cela signifie à son tour qu'avec plus de graisse, votre libération d'insuline aura tendance à devenir moins efficace pour le contrôle de la glycémie. C'est un autre nom pour le diabète ! Cela fait aussi clairement ressortir le lien entre l'obésité et le diabète, qui est mis en évidence dans la plupart des manuels médicaux.

Lorsque vous prenez votre dernier repas avant dix-huit heures, à six heures du matin, votre corps aura paisiblement drainé l'excès d'insuline et les cellules graisseuses seront maintenant prêtes à être utilisées comme carburant. Cet état de non-consommation de nourriture peut facilement continuer. Comme indiqué dans le dernier chapitre, si l'on évite le cycle d'accélération du glucose en évitant les aliments à index glycémique élevé, il est plus facile de passer à la cétose après la dernière prise de glucose. Le corps passe de l'utilisation du glucose comme carburant à l'utilisation des graisses comme carburant. Il ne sera pas faux de dire que vous ressentez une sensation de faim parce que vous prenez du sucre !

## Chapitre 4

# ÉVITEZ LE THÉ DU MATIN AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Le mécanisme expliqué dans le dernier chapitre est la raison pour laquelle c'est une bien mauvaise idée de prendre du thé le matin avant de faire un exercice matinal. Beaucoup d'entre nous n'ont pas un sommeil réparateur pendant la nuit et se lèvent donc le matin sans se sentir complètement d'attaque. On essaie ensuite de prendre un thé pour « se désaltérer »<sup>4</sup>. Cela libère de l'insuline dans notre corps, ce qui indique aux cellules graisseuses de ne pas brûler en raison de la présence de glucose. La quantité de glucose elle-même sera très faible et sera rapidement épuisée lorsque l'on fait de l'exercice. Mais la sécrétion d'insuline garantit que la combustion des graisses n'est plus une option pour les douze prochaines heures. Par conséquent après un exercice physique, on est considérablement fatigué et affamé. Dans cet état, il est à nouveau naturel pour la personne de prendre des aliments énergétiques instantanés qui sont des sucres ! Ironiquement, la plupart de nos boissons énergisantes sucrées sont exactement là pour cette occasion<sup>5</sup>.

---

4. Souvenez-vous de la publicité de la nouvelle marque de thé. Vous vous sortez de la phase de réparation induite par la mélatonine, vous vous plaignez que votre corps se sent groggy et vous donnez ensuite une autre raison induite de l'extérieur pour qu'il se sente frais !!

5. Vous connaissez maintenant le secret derrière le secret de l'énergie (et du solde bancaire) de nombreux sportifs célèbres.

Il n'est pas rare de voir des personnes transpirer le matin sans que cela ait un impact sur leur masse graisseuse. Ce n'est certainement pas mon cas que l'exercice après le thé du matin soit mauvais. Il a les autres effets bénéfiques de l'exercice, comme l'amélioration de votre circulation sanguine et la libération d'hormones comme la norépinéphrine ou l'endorphine. . Je ne suis pas un expert en la matière et je ne m'étendrai donc pas sur le sujet. Mais il est certain que si vous cherchez à perdre ce surplus de graisse dans votre corps et à éviter les maladies de la vie, faire de l'exercice pendant la cétose vous mènera à la situation idéale. L'exercice physique peut être classé par objectif : réduire les graisses / le poids, améliorer l'endurance, améliorer la force et améliorer la souplesse. Ces quatre objectifs ne sont pas tous atteints par le même type d'exercice - ainsi croient certains experts. Par exemple, si votre intention et votre besoin sont de perdre du poids, vous devez recourir à des exercices d'aérobic dans lesquels vous effectuez des mouvements rythmés. Cela pourrait être la marche rapide, le jogging ou même la natation. Mais un exercice avec des mouvements saccadés comme jouer au badminton ou au tennis ne serait pas aussi utile pour perdre du poids. D'un autre côté, cela serait utile pour développer votre force musculaire. Des exercices d'étirement comme le yoga amélioreraient la souplesse du corps. Chaque individu devrait faire une autoévaluation des besoins corporels et ainsi mélanger les exercices physiques afin d'atteindre les objectifs ci-dessus.

Il faut être attentif à amener le corps au poids souhaité avant d'essayer de sauter le cours en terre battue de l'Open de France. Avec un surpoids, il est fort possible que vous vous blessiez en tentant de pratiquer un sport. Le premier objectif devrait être d'amener votre poids dans la tranche appropriée. Si vous avez moins

de 50 ans, vous pouvez essayer de gagner en force d'abord et en endurance par la suite. Après 50 ans, il semble préférable de se concentrer sur le maintien de la souplesse du corps par des exercices légers comme le yoga, tout en contrôlant son poids.

Un mot sur les étirements, avant votre exercice matinal, est également essentiel ici. Cela aide à prévenir les blessures. Cela vous aiderait à poursuivre une plus longue durée qui serait nécessaire pour atteindre vos objectifs. Les médecins du sport accordent une importance particulière à l'étirement des muscles du mollet avant de courir. Ce simple investissement de cinq minutes contribuera grandement à améliorer votre emploi du temps et votre exercice.

Une autre question est souvent posée, celle concernant le moment de la journée ou effectuer l'exercice physique le matin ou le soir ? On dirait que l'exercice physique régulier a ses propres avantages car il améliore la circulation sanguine et d'autres facteurs. L'amélioration de la circulation sanguine aide à éliminer les toxines de notre corps <sup>6</sup>. Cependant, si l'on devait choisir une heure, ce serait le matin pour les raisons suivantes.

En règle générale, nous sommes actifs dans la journée et l'exercice serait un moyen de nous préparer à cet état actif. Une exposition à

---

6.En sanskrit, le terme pour l'exercice est Vyayam. Vyay dépense. Ama est la toxine. Est-ce que nous dépensons toutes nos toxines de manière régulière ou les accumulons-nous seulement ?

La lumière matinal transmettrait à notre corps un message naturel qu'il est maintenant le matin et qu'une activité est attendue. Le Dr Suhas Kshirsagar met en évidence le lien avec la mélatonine de ce phénomène observé. En exposant le corps le matin au soleil, la mélatonine comprendrait qu'elle peut arrêter son travail et laisser le corps travailler.

Si vous suivez le jeûne intermittent avec un horaire stricte du petit-déjeuner et un déjeuner tardif, le corps sera dans un état de cétose le matin et vous pourrez atteindre vos objectifs physiques d'une bien meilleure manière façon

A l'origine, quand j'ai commencé par le jeûne intermittent, j'avais l'habitude de manger des produits à base de sucre raffiné sous forme de desserts. Après le déjeuner, à l'heure du dîner, j'avais horriblement faim. Mais, si j'ai bravé cette période de faim et que je trouvais le sommeil, j'ai remarqué que mon niveau d'énergie était très bon le matin. C'était contre-intuitif car le dernier repas était encore plus éloigné on était alors plus loin du dernier repas.

Inspiré par le film « That Sugar Film », j'ai abandonné le sucre. L'impact sur la sensation de faim était plus prononcé pendant la nuit. Puisque les niveaux de glucose restaient stables, il était maintenant beaucoup plus facile d'éviter le repas du soir.

D'où l'importance d'abandonner le sucre comme indiqué dans le premier chapitre.

## Chapitre 5

# ÉVITER LES COLLATIONS

Pourquoi faut-il éviter de prendre de petites collations après, dirons-nous, toutes les 2 heures ? À ce jour, certains diététiciens de premier plan conseillent aux gens de suivre un tel régime pour aider à perdre du poids. Je dois préciser qu'il y a environ 5 ans, j'avais également réussi à perdre du poids en suivant cette routine consistant à prendre de très petits repas tout au long de la journée. Mais ma volonté n'était pas assez forte pour maintenir ce régime. Avec du recul, je pense avoir eu de la chance de ne pas m'en être tenu à ce plan qui ne sonne pas très juste en biochimie.

Pour savoir pourquoi il est important d'éviter les collations, nous devons approfondir un peu la biochimie derrière cela. Je suggère fortement de regarder la vidéo du Dr Jagannath Dixit à cet égard. Le mécanisme est expliqué brièvement ci-dessous-

Dans notre corps, il y a en permanence un niveau basal de sécrétion d'insuline par le pancréas. Mais chaque fois que nous ingérons de la nourriture et qu'il y a une libération de glucose dans le sang, une nouvelle dose d'insuline est libérée dans votre sang. Selon le Dr Dixit, cette injection d'insuline n'est pas répétée dans les 55 minutes qui suivent. Vraisemblablement, c'est le temps de remplissage. Si après 55 minutes, un autre déclencheur sous forme de nourriture est donné, une autre mesure d'insuline est une nouvelle fois libérée dans le sang<sup>7</sup>.

La physiologie de la libération d'insuline fait encore l'objet de recherches., à savoir si elle est causée par l'ingestion d'aliments ou si elle est causée par un niveau de glucose résiduel plus élevé dans le corps. Dans tous les cas, des grignotages répétés libèrent de l'insuline dans le corps qui devra envoyer des messages aux cellules

graisseuses pour qu'elles ne brûlent pas non plus. Les ! De cette façon, le fait de prendre plusieurs repas et de ne pas terminer son repas en 55 minutes conduirait à un excès de libération d'insuline dans l'organisme<sup>8</sup>.

Des libérations fréquentes d'insuline conduisent à une situation de tolérance à l'insuline<sup>9</sup>. C'est-à-dire que l'efficacité de l'insuline dans le corps diminue et que la mesure de l'insuline dans le corps ne serait pas suffisante pour contrôler le niveau de glucose. Cet état est appelé diabète dans le langage courant.

Pour faire l'histoire courte, le grignotage conduit au diabète. Cela peut être mesuré par l'augmentation du taux d'HbA1c dans le sang. Il s'agit d'une indication de l'augmentation de la glycémie moyenne au cours des trois derniers mois. Il se manifeste plus tard sous forme de sucre dans le sang.

Ce niveau élevé de glucose dans le corps a des effets délétères sur plusieurs organes. Il est trop courant d'écouter des histoires malheureuses de perte de la vue ou d'insuffisance rénale chez les patients diabétiques

---

7. J'ai fait des recherches pour connaître la physiologie du fonctionnement du pancréas. Cette affirmation du Dr Dixit doit être examinée de près pour voir si c'est bien le cas.

8. C'est typique des soirées nocturnes où le premier verre vous est apporté à 19h et le dessert est servi à 22h.

9. Assez intuitif pour les ingénieurs. Tout comme nous ne pouvons pas entendre le bruit ambiant

## Chapitre 6

# PASSER À DES ALIMENTS À INDICE GLYCÉMIQUE FAIBLE

Il n'est certainement pas possible qu'au lieu de prendre de petits repas toutes les deux heures, on commence à se gaver deux ou trois fois par jour. La modération dans la prise alimentaire serait certainement nécessaire.

Dans ce contexte, il est important d'analyser ce que nous mangeons et comment cela affecte notre niveau d'énergie. Cela permettrait de clarifier également pourquoi il est suggéré de prendre 2 repas complets par jour - ce que nous avons l'habitude de prier pour nos divinités<sup>10</sup>.

Quand j'avais l'habitude de manger mon riz et mon dal ou mon rôti et dal, je n'étais pas très sûr s'il y avait un autre but pour le dal que d'ajouter du goût au repas et de fournir les protéines nécessaires.

---

10. J'ai entendu un argument selon lequel deux vrais repas étaient le strict minimum et c'est pourquoi nous l'avons inclus dans nos prières. La suggestion était que l'on devrait manger plus fréquemment. Pour une raison quelconque, j'ai la pleine foi que notre Dieu est tout à fait capable de délivrer ce pour quoi nous prions. Si un troisième repas était nécessaire ou préférable, nos ancêtres l'auraient certainement demandé. Je ne me souviens pas m'être retenu quand je priais pour quelque chose des dieux. Je ne me souviens pas avoir prié pour le deuxième rang en classe quand j'étais enfant!

J'étais donc plutôt sans méfiance lorsque la nouvelle génération nous a offert un bol de pâtes ou de nouilles à la place de mon roti-dal-sabji. Quand on analyse la nourriture sur la base de l'index glycémique, l'alimentation traditionnelle s'impose soudain comme le choix à faire. Il en va de même pour la pratique consistant à ajouter du ghee au rôti. Je vais vous expliquer.

L'indice glycémique des aliments indique la vitesse à laquelle ils libèrent du glucose dans le sang. C'est-à-dire qu'un aliment comme la pomme de terre avec un indice glycémique élevé libérera du glucose d'un seul coup comme un sprinter. Les aliments comme les germes ou le lait à faible indice glycémique libèrent lentement du glucose dans la circulation sanguine.

C'est-à-dire que lorsque nous mangeons notre riz et notre dal, le riz (ayant un index glycémique plus élevé) libère du glucose plus rapidement et le dal (ayant un index glycémique plus bas) emboîte le pas un peu plus tard. Cela nous donne des niveaux d'énergie stables pendant une période plus longue. Mais lorsque notre repas n'est pas correctement constitué, tout le glucose est libéré rapidement. Cette augmentation de glucose genre soudain un effet de bien-être au cerveau comme dans le cas du chocolats Cependant, à long terme, il est suivi d'une baisse accélérée du niveau niveaux de glucose, nous laissant une sensation d'envie de manger.

Ce processus met en tension puis en veille tout notre système corporel. Cette analogie suggérerait que malgré le sentiment de bonheur qu'offrent les aliments à indice glycémique élevé, nous devrions faire un pas conscient vers les aliments à faible indice glycémique.

Lorsqu'on regarde la palette d'aliments à index glycémique élevé et bas, ça révèle aisément ce que nous considérons comme de la malbouffe sont tous des aliments à index glycémique élevé. Nous avons une L'industrie du snacking est basée sur ces aliments. Le pauvre dal n'a pas beaucoup de gens qui l'emballent, car il n'est pas attrayant pour la sensibilité du commerce !

Cela explique aussi pourquoi nous devrions passer à des repas complets - d'abord trois, puis deux par jour. Cela réduira la quantité d'insuline libérée dans le corps et évitera ainsi le diabète. Mais la routine de deux repas par jour serait facile à maintenir sans sensation de faim débilitante. Cela n'arrive que lorsque vous excluez ce poison de sucre de votre alimentation !

## Chapitre 7

# NATUREATARIAN

Une note sur le « naturalisme » s'impose. Lorsque nous nous approchons de nourriture disposée sur un buffet, tout cela est à égale distance de nous. Qu'il s'agisse d'un fruit qui vient d'être arraché de l'arbre ou d'un morceau de gâteau au chocolat transformé, qui a été manipulé à plusieurs reprises pour atteindre sa forme actuelle. Lorsque tous les aliments sont équidistants, il ne nous est pas immédiatement évident que ces aliments ont parcouru différentes distances pour arriver sur la table dont nous nous approchons.

L'idée qui se cache derrière la notion de naturaliste est d'être conscient de cet aspect de la nourriture. Chaque fois que nous prenons une décision sur ce qu'il faut manger et ce qu'il ne faut pas manger, nous devons baser notre décision sur un calcul mental de la distance parcourue par la nourriture à partir de son état naturel. Est-ce juste hors nature ? Ou est-ce un poulet grillé élevé à la ferme ? Est-ce du riz cultivé est un produit de la culture ou est-ce une noix qui est juste là dans la nature ? Est-ce un aliment disponible localement ou est-ce un aliment exotique et ésotérique qui a été artificiellement rassemblé pour suggérer qu'il est disponible en abondance ?

Ce calcul mental nous aidera à décider ce qu'il est préférable de manger. Dans la mesure où nous gardons une alimentation naturelle, nous devrions être en sécurité !

### **Qu'avez-vous dans votre assiette?**

L'un des avantages à regarder la télévision aux heures de grande écoute, c'est d'identifier ce que le commerce nous pousse à

manger et à boire. Cela n'est peut-être même pas nécessaire que nous connaissions ces options. Nous n'aurions pas mangé ces aliments sans un coup de pouce, un chantage émotionnel et un lavage de cerveau effectués par le biais de publicités.

Grâce aux trois Khans et à leurs abdominos, la jeune génération est sensibilisée et désireuse de manger sainement et d'être en meilleure santé. Dans certains cas, ça dégénère en solutions rapides de paquets de protéines délétères. Cependant, la nouvelle génération est beaucoup plus soucieuse de sa santé que par le tabagisme d'autant

Quand il s'agit de nourriture, nous avons nos propres clans. Il y a les végétariens et les non végétariens. Ensuite, il y a les lacto-végétariens et les gens qui considèrent même l'oignon, l'ail et les pommes de terre comme tabous. Nous avons des religieux qui qualifient les aliments de praniques et non praniques – faisant paniquer, en incluant même l'ail dans la catégorie tamasique et en épargnant les pommes de terre comme rajasvic. Ensuite, il y a des nutritionnistes qui insistent sur le fait que notre grand-mère savait mieux ! Si tel est le cas, je devrais me mettre à chiquer du tabac !

Le problème avec la nourriture aujourd'hui, c'est qu'elle nous arrive sur un plateau ! Laissez-moi vous expliquer. C'est si évident lors d'un déjeuner ou d'un dîner buffet. Que ce soit tamasique, végétarien ou cuisine de grand-mère, tous sont accessibles avec la même facilité. L'économie moderne a mis en place une économie d'échelle qui amène le plus ésothérique des objets provenant de l'autre coin du monde à un coût qui n'aide pas à faire la moindre distinction. Alors comment choisir quoi manger ? Le corps humain est comme une machine qui peut convertir l'énergie en produits alimentaires et répondre à ses propres besoins. Nous avons un processeur relativement efficace dans notre cerveau qui n'est pas

très énergivore. Peut-être qu'une perspective utile pour suggérer la nourriture à prendre est de transposer notre corps humain, par imagination, à l'environnement d'origine pour lequel il a été conçu. C'est-à-dire avant que l'intelligence « artificielle » des êtres humains ne commence à changer les circonstances (la nature).

Ici, je n'entrerais pas dans le débat de savoir si Dieu lui-même a conçu cela.. C'est assez semblable aux ordinateurs portables et de bureau que nous concevons quant aux attentes environnementales dans lequel ils seraient ; et puis soudain, l'intelligence artificielle prend le relais pour changer l'environnement lui-même sans encore pouvoir déchiffrer le code sur la façon de changer l'arrangement d'alimentation qui était à l'origine basé sur 230 V et 50 Hz.

Prenons donc du recul et réfléchissons – quels sont les aliments naturels disponibles ? Dans quelle mesure un aliment en particulier est-il naturel ? Sur le buffet d'aujourd'hui, la pomme et le poulet Muglai sont tous les deux au même niveau d'apport. Mais à cette époque, pour le chasseur-cueilleur, la pomme aurait été un fruit à portée de main (si vous êtes dans la bonne zone) et chasser une volaille aurait été une poursuite engageante.

Alors que l'intelligence artificielle des êtres humains a changé la toile de fond, la stupidité naturelle n'a pas réussi à distinguer les différents éléments de notre assiette. Le niveau d'activité physique qui doit au moins suivre la prise de différents types d'aliments n'est pas évident - étant donné qu'il n'y a aucun effort, quel qu'il soit, précédant notre accès à ces aliments. Il serait utile de calculer mentalement la quantité de transformation et d'innovation qui a été intégrée dans chaque aliment. On pourrait ainsi choisir un œuf à la coque plutôt qu'une omelette, car le premier ne contient ni de sel ni d'huile - deux ingrédients « secrets » qui font la différence. Nous transportons du sel à des distances où ils n'auraient pas pu être

imaginés. Nous rendons l'huile disponible sans effort physique, comme précurseur. Il ne s'agit pas de suggérer que l'on devrait complètement arrêter de prendre du sel ou de l'huile étant donné le traitement impliqué. C'est seulement une perspective qui est suggérée pour voir l'aliment tel qu'il est.

Il n'est pas rare de trouver des végétariens méprisant les non-végétariens comme étant des êtres méchants, prêt à tuer pour manger. Il est toutefois reconnu par de nombreux végétariens que mêmes les plantes et les légumes sont vivants et ça mérite de s'y attarder. Pour manger les céréales que nous produisons, il est impératif que nous les cultivions et que nous les récoltions pour en dévorer les graines - le tout rayonnant de vie, ne cherchant que l'abandon pour s'épanouir. Cet argument n'est pas pour disculper les non-végétariens. Peut-être que nous ne survivrions pas sans cette récolte sans vies. Cependant, nous devons être conscients de notre action même lorsque nous croquons dans notre prochain rôti, qu'entre les végétariens et les non végétariens, la différence est de degré et non de nature - du moins en ce qui concerne le côté émotionnel.

Encore une fois, l'examen qui précède la perspective de l'effort nous aide à choisir entre les différents types d'aliments végétariens ou non végétariens. Vous pourriez imaginer vos chances de pouvoir lutter contre un bovin. Au moins, cela montre que votre corps est conçu pour faire plus d'efforts s'il consommait des céréales plutôt que des fruits ou des légumes. Cela ne peut qu'augmenter votre activité physique étant donné la nécessité actuelle de céréales pour que tout le monde puisse survivre. Si vous y arrivez, passez aux fruits (et de manière locale) ! Nous avons un style de vie dans lequel nous sommes fiers d'éviter l'effort. Il ne s'agit pas de discréditer toutes les innombrables inventions et découvertes qui nous aident à vivre la vie que nous menons - et la technologie qui m'amène à

partager mes réflexions avec vous.. Mais, il est impératif pour nous de prendre du recul pour voir à quel point le labyrinthe est notre propre création et de jouer le jeu de la vie en conséquence. La suggestion est d'être à l'écoute de la nature. Il y a plus de réponses que de questions que nous pouvons nous poser.

## Chapitre 8

# VOIE À SUIVRE

Il existe de nombreux régimes alimentaires comme le véganisme, le végétarisme et les habitudes alimentaires jaïns qui sont considérés comme plus sattviques. A ce jour, je ne les ai pas expérimenté. Je pense fortement que ces derniers seraient certainement un bien meilleur style d'alimentation et que l'on devrait aspirer à suivre cela. Je m'arrête à l'idée d'ajuster votre *natureatarianism* pour deux raisons.

1. Je ne suis pas qualifié pour suggérer quoi que ce soit, de plus je ne suis pas ce régime alimentaire

2. Je ne vois pas l'utilité de recommander un régime alimentaire si éloigné que ce que consomme actuellement la population.

Cela devrait être réalisable et, plus important encore, ressenti comme faisable. Chacun est différent et ce qui convient à l'un est différent pour l'autre. Je vous encourage donc à essayer les recommandations mentionnés dans le livre. Cela n'entraîne aucune dépense supplémentaire. Il n'y a pas d'équipement de fantaisie ou de supplément que vous devez acheter. C'est une affaire sûre!

Je conclus avec un mot sur le sucre et la dépendance sociale qui l'entoure. Mon expérience personnelle montre qu'une addiction même modérée a un impact sur votre volonté. Il est donc plus facile de dire un vrai non. Il en est ainsi de l'alcool. Il en est ainsi des cigarettes. C'est ainsi avec le sucre ! Aucune excuse pour mettre ça entre parenthèses!

Si mes paroles ont pu vous donner un axe de réflexion , je considérerai mon travail comme terminé. Tout le monde est différent. A chacun d'être en contact avec son propre avis, son esprit et son corps pour obtenir une meilleure santé - une perte de poids, un meilleur sommeil ou une meilleure énergie. Le caractère unique de votre corps et de votre esprit implique que vous tracez votre propre voie après avoir écouté la logique exprimée. J'attends avec impatience votre retour sur ce chemin. Plus égoïste que la plupart des pensées, puisque je pratique cela, j'ai besoin de savoir si je fais une erreur.

Je répète le concept des 3S

Evitez les 3S : Sucre, Snacks, Souper

Adoptez les 3S : Sports, Sangeet, Sommeil (Dormir).

Je vous souhaite bonne chance et bon courage !

## Chapitre 9

# DIVERS

J'aurai pu attirer votre attention sur le fait que les suggestions apportées dans ce livre sont tout à fait en phase avec ce qui est prescrit dans le mode de vie traditionnel des Indiens. L'Ayurveda suggère la même chose que celle mise en évidence par le Dr Suhas Kshirsagar dans son livre.

C'est parfois une bénédiction de revenir à l'essentiel et que certains vont adopter. Je pense crois avoir été capable de démontrer un raisonnement scientifique à ce qui a été suggéré sans argumenter uniquement sur les traditions.

Je pense qu'il est toujours possible pour la nouvelle génération de demander plus de preuves et d'explications scientifiques que de se baser sur la tradition culturelle , surtout en ce qui concerne le jeûne intermittent

Tout d'abord, je vous prierai de bien vouloir l'essayer. Dans les écoles d'ingénieurs, c'est le leurre typique qui est adopté pour initier la nouvelle génération à toutes sortes d'activités délétères, du tabagisme à l'alcool et plus encore. Quoi qu'il en soit, ce défi expérimental ici n'est certainement pas dangereux. Après tout, qu'est-ce que je demande ? Laisser le sucre de côté, manger un repas de moins, arrêter de regarder le téléphone portable ou la télévision après la tombée de la nuit. Rien de tout cela ne devrait vous tuer ! Si vous en tirez des bénéfices, continuez.

Mais avant de mettre cela en place, il est nécessaire de connaître certaines recherches suggérant des gains qui peuvent ne pas être immédiatement évidents car cela se produit à un niveau beaucoup plus profond. Ici, je voudrais vous référer aux recherches

du docteur Yoshinori Ohsumi qui a reçu le prix Nobel de médecine en 2016. Ses recherches portaient sur un processus par lequel les corps se nourrissent de cellules mortes et de toxines en l'absence de nourriture régulière après une période de jeûne.

Cela suggère que s'il y a une période de jeûne, cela serait utile pour détoxifier notre corps.

Dans le système traditionnel indien, nous avons le jeûne supplémentaire que nous observons pendant Navratri<sup>11</sup>. Cela se produit généralement juste avant le changement de saison, à un moment où les gens ont plus de chances de tomber malades. Est-ce une coïncidence si une pratique qui détoxifie votre corps a été incorporée dans notre vie en la fixant dans un calendrier religieux ? Il aurait été très difficile de convaincre les foules de la biochimie impliquée même si quelqu'un était au courant. Mais à une époque où il existe un accès à l'information, nous devons nous acharner à soutenir nos réflexions avec les preuves disponibles et de reconnaître ouvertement lorsque nous ne sommes pas sûrs. Le but de l'écriture n'est pas de dispenser sa science avec prétention. Il s'agit de documenter les pensées afin que la pensée suivante puisse commencer là où la précédente s'est arrêtée ! Ce livre pourrait avoir un copyright. Mais l'idée est copyleft – chercher l'amélioration ou même la réfutation !

---

11. Un festival indien qui s'étend sur 9 nuits.

## Chapitre 10

# TROIS S ET NOTRE SANTÉ : GUIDE D'UN OFFICIER DU SERVICE ADMINISTRATIF INDIEN POUR UNE BONNE SANTÉ

### "La semaine"

#### **Trois S et notre santé: un officier du Service Administratif Indien vous conduit vers une meilleure santé**

27 septembre 2019 22:41 IST

Dans une lettre à un vieil ami, un officier de l'IAS (service administratif Indien) écrit quant à l'importance d'éviter le sucre, les collations et le diner et d'adopter le sport, le sangeet et le sommeil.

Cher David,

Comment vas-tu ? Cela fait un moment que je ne t'ai pas écrit. La raison pour laquelle j'ai pensé à t'écrire cette lettre sans trainer, c'est que tu risques d'avoir du mal à me reconnaître lors de notre prochaine rencontre ! Je ne plaisante pas, j'ai perdu environ 16 kg depuis notre dernière rencontre. C'est à propos de mon apparence et de mon poids, mais le plus important est le changement positif dans ce que je ressens.

Avec la grâce de Dieu, j'ai une nouvelle routine où je suis debout et actif tôt le matin et je suis capable de rester énergique

toute la journée. J'ai un emploi du temps assez éprouvant, mais mon corps, ma tête et mon esprit n'ont fait que rajeunir.

Comme tu le sais, j'ai toujours voulu être en bonne santé et j'ai essayé de nombreux régimes et exercices physiques. J'ai parfois réussis - un régime à base de fruits et de légumes m'a soulagé de la sinusite chronique et le fait de prendre de petits repas toutes les deux heures, comme suggéré par certains diététiciens réputés, m'ont aidé à perdre du poids. Tout cela impliquait beaucoup de stress et de volonté. Mais je n'ai pas réussi à m'accrocher à aucun d'entre eux. Maintenant, j'ai l'impression que c'était une bénédiction déguisée. Je vais te dire comment.

Je vais essayer de maintenir un peu de suspense. Je vais commencer par te raconter ce que j'ai vécu. Aujourd'hui, je crois fermement qu'il existe un chemin plus facile pour le même résultat. Mais la relative facilitée du chemin que je propose n'est pas immédiatement évidente si je ne parle pas de la façon dont j'en suis arrivé à cette conclusion.

Tout a commencé quand j'étais encore à Bhopal, il y a environ deux ans. J'ai un ami, de la région de Maharashtra, dans le service dans lequel sa femme est médecin. Par conséquent, il était naturel que nous parlions santé au cours de nos échanges. Grâce à cette famille, j'ai découvert le régime alimentaire du Dr Dixit, un exemple typique d'éducation via l'université WhatsApp. Le lien qui a été partagé était une vidéo du Dr Jagannath Dixit, parlant, si j'ai bien compris, à des étudiants en médecine, d'un régime alimentaire qui aurait été popularisé par le Dr Shrikant Jichkar (qui n'est plus). La vidéo s'est démarquée pour une raison : elle ne semblait rien vendre. Dans la vidéo, qui est disponible sur YouTube, l'idée clé est la suivante : manger deux fois par jour ; terminez votre repas en 55 minutes, évitez le sucre raffiné et les sucreries si vous êtes

diabétique. La logique est la suivante : tout acte consistant à manger va sécréter une quantité fixe d'insuline dans le corps. Par conséquent, plus vous mangez souvent, plus les mesures d'insuline libérées dans votre sang seront élevées. L'augmentation d'insuline dans le sang provoque une tolérance à l'insuline. Cela signifie qu'il faudrait plus d'insuline pour traiter la même quantité de glucose dans le sang. S'il n'est pas disponible naturellement dans le corps, alors cela entraîne une dépendance à l'insuline ou à des médicaments administrés de manière externe, c'est ce qu'on appelle le diabète. Si une personne mange en 55 minutes, une seule mesure supplémentaire d'insuline se retrouve dans le sang et ainsi la sensibilité à l'insuline du corps est maintenue. Un groupe de bénévoles engagés est désormais associé à la mission du Dr Dixit de faire connaître ce régime alimentaire. On prétend même inverser l'état du diabète.

J'ai décidé d'essayer ce régime. À ce moment-là, j'avais déménagé à Mussoorie et, comme tu le sais, ma famille ne pouvait pas emménager avec moi. Je sais seulement manger. Malgré certaines tentatives infructueuses, je n'avais toujours aucune idée de quoi cuisiner. Cuisiner trois plats préparés par jour était un défi, ou peut-être cela a-t-il été le bon environnement pour m'obliger à suivre le régime Dixit. J'avais l'habitude de prendre mon petit déjeuner et un déjeuner tardif. Quand je ne trichais pas envers le Dr Dixit avec une portion de muesli et de lait aromatisé dans la nuit, je restais fidèle au régime en évitant les collations.

Les conditions de l'Académie [Académie nationale d'administration Lal Bahadur Shastri] sont utiles pour maintenir la santé à certains égards, mais pas à d'autres. L'académie possédait l'une des meilleures installations sportives de la planète. Avec ma résidence dans la Happy Valley, j'aurais eu du mal à trouver une excuse pour ne pas faire d'exercice physique. Encore une fois,

c'était de la responsabilité morale de la faculté de faire comprendre aux stagiaires cette nécessité de garder la forme physique et de discipline. Donc, sortir le matin pour s'entraîner était facile.

D'un autre côté, il y avait des snacks à portée de main.. Mes enfants adoraient mon bureau. Ma petite était presque sûre que son père avait passé le meilleur des moments seul dans les collines avec un accès facile au brownie et au softy. La cantine de l'académie est béni par les meilleurs chefs qui peuvent tester votre volonté lorsque vous essayez d'éviter les collations pour adhérer au plan du Dr Dixit. J'avais l'habitude de pousser pratiquement toutes ces friandises dans les 55 minutes à l'heure du déjeuner. Le Dr Dixit donne une autorisation pour 55 minutes ; il n'insiste jamais pour que nous mangions pendant 55 minutes. Mais étant coordinateur de la faculté en droit, j'ai vite sauté sur cette échappatoire. Je me suis goinfré deux fois par jour !

Mais le plus souvent, en raison de la non-disponibilité d'un dîner cuisiné à la maison, on se tourne et pour éviter l'alternative d'appeler un autre repas à la cantine. J'ai perdu du poids. Je dirais que j'étais épuisé par ma consommation de volonté. J'ai lu que la volonté est disponible en quantité limitée, contrairement à la puissance cérébrale et à la puissance musculaire qui s'améliorent avec l'usage.

Mais avec une activité physique régulière et une alimentation beaucoup plus contrôlée que la plupart des autres, je perdais du poids. J'ai continué à lire sur les avantages du jeûne intermittent. J'ai été surpris d'apprendre que le prix Nobel de médecine avait été attribué au Dr Yoshinori Ohsumi pour son étude sur l'autophagie, qui semblait donner une base scientifique à la pratique religieuse du jeûne.

J'ai observé une chose ici. Après mon déjeuner, à l'heure du dîner, j'avais faim. Mais si j'arrivais à dormir, les matins, je n'avais pas envie de manger. Je ne me sentais pas aussi affamé ou fatigué que la nuit précédente - même pas après les cinq parties de badminton du matin.

J'ai ensuite eu l'occasion d'aller en Corée du Sud. J'ai été invité à participer en tant que personne ressource à un atelier sur la résilience aux catastrophes. Tu te souviens peut-être que la dernière fois que je suis allé à Séoul, j'avais été séduit par le concept de la philosophie Advaita ayant des applications pratiques dans la vie quotidienne. Cette fois-ci, le message était plus simple : arrêtez le sucre ! Pendant une pause dans l'atelier, j'ai eu une conversation avec des participants de l'Université de New Castle en Australie. Lorsque le sujet de discussion a porté sur les régimes alimentaires, l'un d'eux m'a suggéré de regarder That Sugar Film et m'a envoyé le lien vers le film. Disposant d'un peu de temps, j'ai regardé le documentaire. L'idée maitresse du film : comment nous sommes entourés par le commerce du sucre raffiné et comment la dépendance sociale à cela est délétère pour la santé de la société.

Mais pourquoi devrait-on abandonner le sucre ? Je vous suggère fortement de regarder le film pour le découvrir en détail. Robert Lustig, un endocrinologue pédiatrique américain, a élaboré de manière académique la biochimie derrière tout cela et a tenté d'élucider l'affaire. J'essaie de l'expliquer ici de manière simple: le sucre est composé de fructose et de glucose. Le glucose est nécessaire à notre corps pour répondre à ses besoins énergétiques. Le glucose provient également des hydrates de carbone lorsqu'ils sont transformés. Cependant, le fructose est traité différemment. S'il n'y a pas de besoin immédiat d'utilisation, il est converti en graisse à l'intérieur du foie et il se dépose ensuite dans les zones où ils peuvent causer le plus de dégâts, comme les vaisseaux sanguins. Il

est donc délétère de prendre du fructose de manière concentrée, comme dans le sucre raffiné ou dans des produits contenant beaucoup de sucre raffiné, des jus de fruits, confitures en passant par le ketchup. Quand on mange du sucre, il fait monter momentanément notre taux de glucose, puis quand il descend, il nous fait faire une dépression où nous nous sentons faibles et avides de plus de sucre, un peu comme n'importe quel autre drogue psychotrope ! Il serait préférable pour notre cerveau que le taux de glucose ne fluctue pas ainsi au cours de la journée. Le cerveau fonctionne avec du glucose. Il serait donc bénéfique de prendre nos repas le moins de fois possible car cela évite les variations massives de glucose tout au long de la journée.

Un autre point clé ici est la question de la combustion des graisses déposées, un rêve pour de nombreux amateurs de santé. Lorsque nous prenons de la nourriture, l'apport de glucose dans le sang augmente et pour aider le glucose à déverrouiller les cellules pour y accéder, de l'insuline est sécrétée. Maintenant, il est suggéré que l'insuline a aussi une autre propriété. Elle envoie un signal aux cellules graisseuses qu'elles ne doivent pas brûler. En d'autres termes, les graisses ne brûlent pas lorsque l'insuline est présente. Une fois que le glucose dans le corps libère une mesure d'insuline, pour l'évacuer complètement du corps et permettre aux graisses de brûler, il nécessite douze heures pour s'écouler. Donc, une fois que vous avez libéré votre insuline avec votre thé du matin, l'exercice vous fatiguera, mais ne pourra pas brûler vos graisses. C'est là qu'intervient la philosophie du jeûne intermittent. Vous vous souviendrez du régime alimentaire conseillé par le Dr Dixit qu'il fallait manger seulement deux fois par jour et rester à l'eau le reste du temps. Cela et la tradition séculaire Jäin de prendre son dernier repas avant le coucher du soleil aide à drainer complètement l'insuline de l'organisme pendant nos heures de sommeil. Ensuite,

lorsque vous faites un peu d'exercice aérobique le matin, l'insuline n'est pas présente et le corps se met en mode cétose. C'est un très bon état, quelque chose que j'ai ressenti lors de mes séances d'entraînements matinales à l'académie. Comme je prenais des produits à base de sucre raffiné pendant mon déjeuner, j'ai eu un moment d'euphorie, puis le soir, mon taux de glucose s'est effondré et j'ai senti que j'avais besoin de manger. Le matin, j'étais en cétose si je résistais à la chute, je me sentais bien.

Cela signifiait que si j'abandonnais le sucre, je devrais être capable de faire mon régime Dixit deux fois par jour plus facilement et c'est exactement ce qui s'est passé. J'ai commencé à perdre mes dépôts de graisse et mon poids a commencé à diminuer. Mon niveau d'énergie était très bon car les niveaux de glucose étaient stables au lieu de monter en flèche et de s'effondrer. Je ne libérais pas d'insuline de temps en temps, ce qui a conduit à une tolérance à l'insuline. Je dois vérifier mon taux d'HbA1C pour savoir où j'en suis. Ce taux est considéré comme une meilleure mesure pour savoir si on est proche du diabète.

La meilleure partie était la profondeur de mon sommeil. Avec de la nourriture dans le ventre, même lorsqu'on ferme les yeux, le corps travaille encore et a peu de temps pour vraiment se reposer et récupérer. Cela signifie que même avec un sommeil plus long, la profondeur requise n'est pas disponible, Éviter les téléphones portables et la télévision avant de dormir vous évite une surcharge de stimulus visuel et contribue à la troisième dimension de votre sommeil. Je dormais mieux.

J'en suis donc arrivé à la philosophie des 3S et de notre santé. Disons qu'il faut adopter 3S et éviter 3S. Les 3S à éviter sont le sucre, les collations et le souper, dans cet ordre. Les 3S à adopter seraient le sport, le sangeet (musique) et le sommeil.

Comme nous l'avons déjà fait remarquer, la volonté est limitée. Ainsi, même si nous nous lançons dans un voyage avec la volonté, nous devrions rapidement chercher une autre source de pouvoir –celle de la routine. Pour perdre du poids, si l'on s'installe dans une routine dont il faudrait ensuite de la volonté pour s'en défaire pourrait être la meilleure solution.

Je terminerai par une observation que j'ai pu faire lorsque j'ai cessé de consommer du sucre en Corée du Sud. Soudain, j'ai cherché des aliments dans les supermarchés sans sucre. C'était une révélation que je ne pouvais pas trouver autre chose que des cacahuètes. Le film sur le sucre dit que 80% de ce que nous mangeons contient du sucre. La limite de consommation de sucre pour la sécurité humaine conseillée par les associations médicales bienveillantes est de sept cuillères à café et nous en consommons plus de 30. Une seule bouteille de boisson gazeuse a environ sept cuillères à café ! Je pense qu'il est plus facile de se libérer personnellement de la consommation de sucre toxique, mais faire sortir sa famille, ses amis et la société est un tout autre combat. Le commerce impliqué n'aide certainement pas. Il y a toute une industrie construite autour de la combustion des calories excédentaires, qui coexiste heureusement avec le commerce du sucre raffiné. Sans parler de l'industrie médicale qui essaie de prévenir les millions de décès causés par le diabète !

Il est temps que nous ne croyions pas que n'importe quel coup de pouce est le secret derrière l'énergie de quelqu'un. Nous devons chercher notre propre secret pour booster notre énergie : éviter le sucre, les snacks et les diner , et adopter le sport, le sangeet et le sommeil.

## Chapitre 11

# ADOPTER LE MANTRA DES 3S POUR UNE BONNE SANTÉ

"The Pioneer "

**Adoptez le mantra des 3S pour une bonne santé**

*Samedi 12 octobre 2019 |*

Il est nécessaire de mener une action concertée pour éduquer les gens sur les effets délétères du sucre raffiné et des produits sucrés

Les exigences de la société moderne pèsent sur la vie de presque tout les habitants de planète et pas seulement les bureaucrates ou des *babus* comme on les appelle dans le pays. Bien que le stress lié au travail que subissent les *babus* est particulièrement grave, étant donné leurs responsabilités, je suis assez accommodant à l'idée que nous sommes tous dans le même bateau. Nous sommes tous confrontés au stress de la vie quotidienne, au désir d'être en bonne santé et à la crainte des maladies liées au mode de vie. Ces considérations m'ont conduit à la recherche d'un mode de vie plus sain et d'un corps plus en forme et plus mince. En conséquence, deux ans plus tard, j'ai perdu 16 kilos. J'ai commencé à me lever tôt. Et, malgré un emploi du temps de de travail pénible, je me sens actif et je peux canaliser mon énergie de manière plus productive tout au long de la journée. Je dors même mieux maintenant.

Cependant, le voyage vers cet état de félicité et de bien-être n'a pas été facile. Il a commencé il y a deux ans alors que j'étais à

Bhopal. La femme d'un ami médecin, m'a présenté le régime alimentaire du Dr Dixit sur YouTube. Pour moi, la crédibilité de la vidéo tenait surtout au fait qu'elle n'essayait pas de vendre quoi que ce soit. Le plan impliquait de manger deux repas par jour, de terminer un repas dans les 55 minutes et d'éviter le sucre raffiné, en particulier si l'on souffre de diabète. Le raisonnement biochimique proposé était simple : chaque fois que vous mangez, de l'insuline est libérée. Celle-ci, en excès, conduit à l'insulinorésistance et au diabète.

J'ai opté pour ce régime lorsque j'ai déménagé à Mussoorie à l'Académie nationale d'administration de Lal Bahadur Shastri. Sans ma famille autour et sans expérience en cuisine, c'était plus facile de sauter le dîner. Comme je n'étais pas diabétique, j'ai continué à consommer du sucre et des produits sucrés pendant les deux « fenêtres de consommation » de la journée. Bien que j'ai eu une faim mortelle le soir, j'ai réussi à traverser cette phase.

Avec une bonne dose d'exercice et le régime alimentaire, j'ai perdu du poids. Il y a eu des moments où j'ai failli perdre ma volonté, et les choses n'ont certainement pas été aidées par les circonstances étranges qui ont tenu ma famille à l'écart à Bhopal. Bien que s'endormir sans dîner ait été un effort énorme au début, au matin, il n'y avait plus aucune envie de manger et on pouvait savourer les nombreuses parties de badminton et de squash dans la magnifique Happy Valley. C'était contre-intuitif pour moi, car au matin, on était plus loin du dernier repas complet qu'on avait mangé.

À ce stade, sur la suggestion d'un ami australien, j'ai regardé That Sugar Film, un film qui révèle tout sur le commerce du

sucre raffiné et comment la «dépendance sociale» à ce sucre est délétère pour la santé de toute la société. Ce film, qui est en fait un documentaire bien fait, a changé ma vie.

Lorsque j'utilise le mot «addiction sociale», je veux indiquer que ce n'est pas seulement l'individu mais le monde entier qui est accro à cet aliment dangereux, le sucre. Le film m'a incité à abandonner le sucre et j'ai alors constaté que les fringales qui m'abattaient la nuit avaient complètement disparu. Alors que se passait-il ? Laissez-moi vous expliquer.

Le sucre (ou tout aliment à indice glycémique élevé) fait monter en flèche le taux de glucose dans le sang pour ensuite s'effondrer. Lorsque le taux de glucose baisse, nous commençons à avoir envie de plus de sucre. Cela signifie que si je supprime totalement le sucre de mon alimentation, je pourrais suivre facilement mon régime Dixit «deux repas par jour». Et c'est exactement ce qui s'est passé.

Si vous vous donnez 12 heures pour que l'insuline soit évacuée de votre corps, le processus de cétose (lorsque le corps n'a pas assez de glucose pour produire de l'énergie, il brûle les graisses stockées à la place ; cela entraîne une accumulation d'acides appelés cétones dans l'organisme) commence. J'ai commencé à perdre mes dépôts de graisse et mon poids a commencé à diminuer. Mon niveau d'énergie était très bon car les niveaux de glucose étaient stables plutôt que de monter en flèche et de s'effondrer. Les activités sportives du matin étaient désormais des attaques directes sur les amas graisseux. Il y a eu un autre résultat heureux. Comme le processus de digestion était bien terminé au moment où l'on se retire pour la journée, le

sommeil était calme et complet, en un même nombre d'heures qu'avant.

Il est nécessaire de mener une action pour éduquer la génération actuelle et la prochaine sur les effets délétères des produits raffinés sur notre santé. Le commerce du sucre, du fitness et des traitements est en danger avec cette prise de conscience des masses et cela ne devrait donc pas vous surprendre si ces mots ne vous parviennent jamais à temps. En résumé une nécessité immédiate pour nous est « d'éviter les 3S et d'adopter les 3S », ce qui signifie éviter le sucre, les collations et le souper. Adoptez le sport, le sangeet (musique) et le sommeil. Le voyage pourrait être plus facile pour vous si vous commencez par éviter le sucre. Regardez ensuite l'effet 3S.

*(L'auteur est un officier du service administratif indien du cadre du Madhya Pradesh. Les opinions exprimées sont personnelles.)*

## Chapitre 12

# LES SIGNES SOLAIRES DU SOMMEIL

Les signes solaires du sommeil :

Par Raghuraj Rajendran

Offrons nous des pauses ensoleillées et une bonne nuit de sommeil !

Avez-vous déjà ressenti le besoin de mieux dormir ? Vous ne vous sentez pas complètement reposé avec votre quota de sommeil ? Sentez-vous le besoin de thé pour avancer dans la journée ? Lisez la suite.

Le rôle de l'hormone mélatonine dans notre sommeil nécessite une compréhension approfondie. Idéalement, la mélatonine est libérée par la glande pinéale dans le corps humain environ 3 à 4 heures après la disparition complète de la lumière à spectre. Par lumière à spectre complet, dans un environnement complètement naturel, nous entendons la lumière du soleil. C'est-à-dire que 3 à 4 heures après le coucher du soleil, la mélatonine est libérée par le corps. Si le soleil se couche vers 18h00, la sécrétion de mélatonine se produit vers 21h00 à 22h00. C'est à ce moment-là que nous nous sentons endormis, du moins quand nous devrions idéalement nous avoir envie de dormir.

Quel est le rôle de la mélatonine ? Elle aide notre corps à bien dormir. Il rajeunit le corps, le répare et le détoxifie. Pour tout cela, elle nécessite près de 6h00. C'est-à-dire que si la mélatonine est

sécrétée vers 22h00, elle aura son effet jusqu'à 4h00 du matin en partant de 22h00 de la nuit précédente. L'heure la plus sombre de la journée est 22h00 à 2h00 du matin. C'est là que nous ne devons pas faire de compromis sur notre sommeil. C'est là que le sommeil fonctionne le mieux !

Mais dans la vie moderne, ce rythme du corps est affecté. Le corps qui est programmé par nature pour libérer de la mélatonine après 3 à 4 heures de lumière à spectre complet est exposé à des lumières à spectre complet lorsque nous regardons les écrans de téléviseurs LED et de téléphones portables. Ainsi, lorsque nous tapons sur l'écran en utilisant Facebook ou Twitter à 21h00. ou lorsque nous regardons le débat télévisé aux heures de grande écoute, nous forçons involontairement notre corps à croire qu'il fait jour. Cela retarde la sécrétion de mélatonine. Disons que si elle est retardée jusqu'à 2 heures du matin, la mélatonine sera en mesure de compléter sa routine de rafraîchissement du corps à 8 heures du matin seulement - car elle a besoin environ 6h00 heures pour effectuer son travail.

Pendant ce temps, nous réveillons notre corps à 6h00 du matin. Notre calcul est que nous avons dormi pendant 8 heures de 22h00. à 6h00 du matin. Or, le sommeil facilité par la mélatonine n'est que de 4 heures. De nouveau après 6h00 du matin, étant donné que la lumière du soleil est présente, l'impact de la mélatonine est entravé. Cela signifie que nous sommes empêchés de notre sommeil profond et réparateur par notre exposition aux écrans - mobile ou TV - après 18h00 le soir

Quelle est la proposition ? Il serait très difficile de laisser des appels téléphoniques après 18h00 car il pourrait y avoir un message urgent que quelqu'un essaie de communiquer. Mais nous pourrions certainement essayer de réduire la communication asynchrone

après 18h00 sur le mobile. Par communication asynchrone, j'entends quelque chose qui n'a pas besoin d'une réponse immédiate de votre part - comme un SMS. Oui, cela signifie que nous ne parcourons pas WhatsApp et YouTube le soir. Cela signifie que nous passons à la radio, à la lecture et aux conversations après le coucher du soleil. De cette façon, notre sommeil serait plus profond quand il arrive à 22h00. De plus, nous nous réveillerions naturellement tôt le matin et nous sentirions frais et dispo sans être alarmé par notre éveil.

La tyrannie de l'alarme rend toxique la vie de nombreuses jeunes aujourd'hui. Indépendamment de la façon dont nous avons entravé la libération de la mélatonine, nous forçons notre corps à se réveiller en fonction d'une horloge. Chaque jour, nous avons un besoin différent de sommeil différent en fonction de ce qui nous est arrivé pendant au cours de la journée. Cette information n'est certainement pas relayée à la pièce d'horlogerie. Elle se contente de nous réveiller bêtement à l'heure prévue.. Ne nous sentons-nous pas groggy le matin et n'avons-nous pas l'impression d'avoir eu un sommeil incomplet ? L'idée est de laisser le corps suivre son cycle normal. Avant de nous classer comme des alouettes et des hiboux, commençons par soustraire le corps de la tyrannie de la lumière étrangère à spectre complet apportée par la vie moderne.

Si l'on discute avec des personnes qui ont déjà vécu dans des villages, elles parleraient immédiatement de l'habitude de dormir « tôt » et de se lever « tôt » dans les villages. La tradition indienne fait référence aux « Brahm Muhurt » à 3h45 du matin et considère que c'est l'heure à laquelle il faut se lever. Mais tout cela est possible si l'on sait utiliser les téléphones intelligents. Cela dépend de la valeur que nous accordons à la télévision aux heures de grande écoute vis-à-vis du sommeil.

De cette façon, il est clair que ce n'est pas vraiment le nombre d'heures qui importe dans le sommeil. La durée du sommeil n'est qu'un paramètre. La profondeur de votre sommeil est déterminée par le fait qu'il est complété par une bonne libération hormonales naturelles.

En plus le fait d'avoir des aliments à digérer dans le système digestif, met votre corps dans un stress évitable pendant la nuit. Le taux métabolique chez les animaux diminue pendant la nuit. Chez les crocodiles, c'est tellement évident qu'il est incapable de bouger pour manger la nuit. Chez les humains, nous avons du mal à digérer les aliments après la tombée de la nuit. Si nous sommes capables de reposer notre système digestif lorsque nous dormons, cela contribue à une autre dimension de la qualité de notre sommeil. Oui, cela signifierait s'éloigner des dîners tardifs. En étant conscient des conséquences, nous pouvons toujours améliorer nos choix.

L'exact opposé de cette confusion jour-nuit se produit pendant nos heures de travail. Peu d'entre nous ont la chance d'avoir un bureau suffisamment ensoleillé. Nous travaillons à l'aide d'un éclairage artificiel pendant la journée. Cependant, cette lumière n'étant pas à spectre complet, notre corps se prépare à dormir et nous nous sentons fatigués. C'est alors que nous tournons vers le thé ou le café pour nous sentir « rafraîchis » en injectant des produits chimiques dans notre corps ainsi qu'un excès de sucre qui a ses propres conséquences négatives. Nous pouvons éviter cela en réalisant que la réaction du corps est uniquement qu'à un manque d'énergie. Prenez une pause ensoleillée de deux minutes au lieu d'une pause thé. Cela vous aidera également à prendre des vitamines vitales.

La conséquence de priver notre corps d'un sommeil régénérant et détoxifiant au quotidien peut être catastrophique et nuire à notre

fonctionnement a bien des égards. Mais il est de notre ressort de prendre le contrôle de nos vies en laissant notre corps à son rythme naturel. Je vous souhaite une bonne nuit de sommeil !

## Chapitre 13

# LE THÉ, POUR BIEN COMMENCER VOTRE JOURNÉE !

Le thé pour bien commencer votre journée ! Raghuraj Rajendran

Le jardin Lodhi à Delhi est un endroit magnifique à à 6h00 du matin ! Tout comme les autres petits et grands parcs des villes où l'élite soucieuse de sa santé se rassemble pour participer à la campagne Fit India en pratiquant une activité sportive matinale .

Je soupçonne que la plupart des personnes enthousiastes qui se rendent à ces activités sportives ne sont pas très satisfaites des résultats. . Oui, la promenade matinale est rafraîchissante ; mais les dépôts de graisse semblent être tenaces - Un monsieur a dit - Pran Jaye, Par Wajan na Jaye! (Je suis en train de mourir, mais mon poids ne disparaît pas ). Sans que le corps soit en bonne forme, beaucoup reviennent meurtris après fait de l'exercice avec un nouvel enthousiasme !

Il y a une ou deux choses simples que vous pouvez essayer pour obtenir de meilleurs résultats lors de vos séances de sport matinales.

Tout d'abord, évitez le thé ou toute autre boisson stimulant l'insuline avant votre activité matinale !

'Pourquoi ? Cela me donne l'énergie nécessaire pour faire mon activité matinale?!'

Laissez-moi vous expliquer ! Lorsque vous prenez du thé, avec du sucre OU du lait, avant de faire de l'exercice du matin, il y a toutes les chances

que vous ayez de l'énergie à revendre.. L'insuline a deux rôles. Elle convertit l'excès de glucose en glycogène. Mais elle envoie aussi un signal aux cellules graisseuses de ne pas brûler - maintenant que le glucose est disponible !

Donc, prendre votre thé du matin signifie que votre corps qui était sur le point d'entrer dans un état de cétose après le jeûne de la nuit, se remet à consommer du glucose. La graisse vit un jour de plus!

Si vous laissez le pic matinal d'insuline, votre activité matinale réduira vos dépôts de graisse. Cela améliorera votre capacité à vous étirer davantage avec les activités sportives à mesure que vous vous rapprocherez de votre poids idéal.

Encore une fois, lorsque vous faites de l'exercice, soyez clair sur la raison pour laquelle vous faites de l'exercice. Si vous êtes en surpoids, essayez-vous d'éliminer les graisses et de perdre du poids ? Ou essayez-vous d'améliorer votre souplesse ? Ou bien essayez-vous de renforcer vos muscles? Ceci est important car votre objectif déterminera le type d'exercice qui vous convient le mieux.

Pour perdre du poids, il faut faire des exercices d'aérobic, disent certains experts. Pour renforcer les muscles, il faut faire des exercices anaérobiques. Vous connaissez beaucoup de joueurs de badminton amateurs qui transpirent pendant leurs trois parties sur le terrain avec leur ventre plein! Pour faire disparaître votre ventre, vous devez atteindre cet état de cétose où les pics d'insuline ne se bloquent pas. Des exercices d'aérobics tels que la marche rapide ou le jogging sont nécessaires. Il est important pour de vous mettre

d'abord en forme en réduisant votre poids (si vous êtes en surpoids) avant de vous lancer sur le terrain pour jouer au badminton.

Maintenant, pour atteindre un état de cétose à 6h00 du matin, en plus d'éviter le thé du matin avant l'exercice, vous devez faire une autre faveur à votre corps - ne pas lui faire ingérer de nourriture le soir. Un niveau basal de sécrétion d'insuline est acquis ; mais pour que le corps se débarrasse de l'excès d'insuline, le corps doit faire une pause d'environ 12 heures. Ainsi, en prenant votre nourriture avant 18h00 le soir donnera à votre corps ce temps critique, pendant lequel vous pouvez espérer réduire vos dépôts de graisse. C'est un peu comme si le corps vous disait que vous devez dépenser l'argent disponible avant de plonger dans les dépôts fixes. Ce n'est que logique !

Maintenant, si vous arrivez à prendre un dernier repas tôt dans la journée, cela vous aide aussi à mieux dormir. Votre corps n'a pas à faire la digestion quand vous avez les yeux fermés (ce qui le distingue d'un sommeil réparateur et rajeunissant ). Là encore, le spectre lumineux des écrans – mobile ou TV indique à notre corps qu'il fait jour alors qu'il fait encore nuit à neuf heures du soir. Cela retarde la sécrétion de mélatonine, qui répare notre corps et nous donne du repos. Ce repos est aussi essentiel pour pouvoir se lever frais et dispo le matin. Mais hélas ! Nous avons cherché à nous lever tôt le matin en nous forçant à sortir du lit pour être de bons garçons et de bonnes filles et nous nous sommes sentis groggy le matin dans la foulée ! « Tôt au lit et tôt pour se lever » - mais nous semblions ne pas comprendre heure de grande écoute TV ou sommeil en prime – désolé !

Sortir à la lumière du soleil donnera à notre corps le message nécessaire pour le garder en vie. C'est vrai à 6h00 du matin et il en est ainsi à 16 heures du soir. Le soleil peut donc nous aider à retirer

le thé (et le sucre) de notre journée. Nous pourrions alors commencer le thé de notre journée !

\*\*\*

*L'auteur est membre du service administratif indien du cadre du Madhya Pradesh. L'auteur peut être contacté à raghuajmr@gmail.com. Les vues sont personnelles*

*#3SandOurHealth*

# Références

1. *Effortless Weight Loss and Diabetes Prevention* par le Dr Jagannath Dixit
2. *Change your schedule, Change your life* par le Dr Suhas Kshirsagar
3. *FAT Chance* par le Dr Robert Lustig
4. *Pure, white and Deadly* par le Dr John Yudkin
5. *That Sugar Film* de Damon Gameau