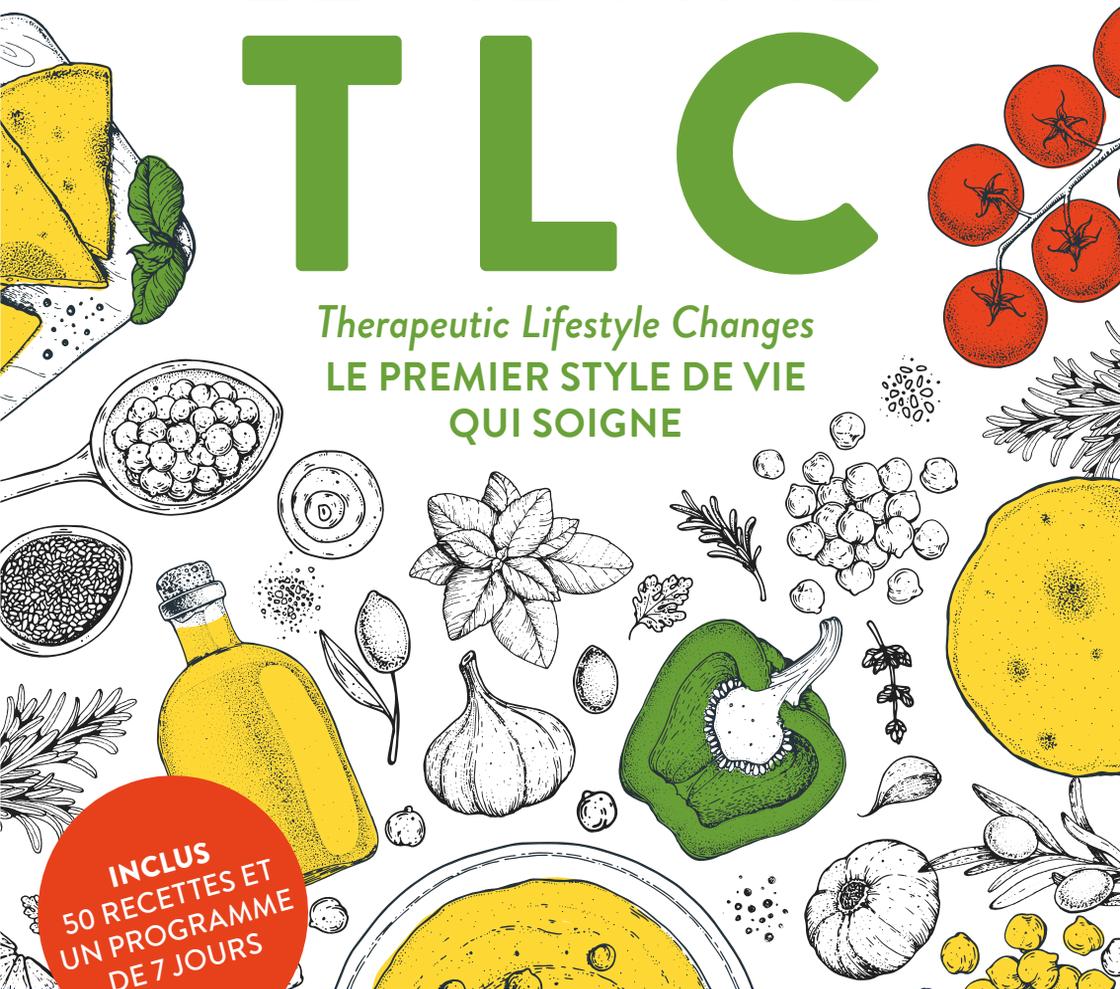


**D<sup>r</sup> PIERRE NYS**  
ENDOCRINOLOGUE-NUTRITIONNISTE



# LE RÉGIME TLC

*Therapeutic Lifestyle Changes*  
**LE PREMIER STYLE DE VIE  
QUI SOIGNE**



**INCLUS  
50 RECETTES ET  
UN PROGRAMME  
DE 7 JOURS**

**Le style de vie minceur, anti-inflammatoire  
et anticholestérol super-longévité**

**LEDUC** 



Le TLC est l'un des meilleurs programmes santé du monde. Il est comparable au régime méditerranéen, en moins gras et avec l'activité physique en plus. Résultat : un nouvel art de vivre, médaillé d'or catégories « facilité » et « familial », récompensé par les médecins experts du NIH – National Institutes of Health.

L'association mieux manger + moins stresser + plus bouger = la combinaison gagnante anticholestérol, minceur, longévité et anti-diabète de type 2.

Au menu :

- **Le TLC en 50 questions-réponses :** C'est quoi ? Que mange-t-on au quotidien ? Quels sont les principes de base ? Est-il adapté à la grossesse ? Pourquoi favorise-t-il la longévité ?...
- **L'abcédaire des 30 aliments champions TLC :** abricot, ail, asperge, carotte, chou, fraise, lentille, maquereau, moule, mâche... et pour chacun ses vertus et mes recommandations TLC.
- **100 battles pour choisir le bon aliment dans chaque catégorie :** eau vs soda, graines de soja grillées vs cacahuètes, olive verte vs olive noire, rillettes de thon vs rillettes de porc...
- Sommeil, grossesse, longévité, stress, santé, sport... **les routines quotidiennes TLC** pour les enfants et ados, les adultes, les seniors.
- **Un programme en 7 jours pour mettre en pratique les principes TLC :** listes de courses, menus, recettes, exercices physiques...
- **Les 50 meilleures recettes TLC pour toute la famille :** chia pudding au kiwi, muesli croustillant, taboulé de chou-fleur à la libanaise, potage de lentilles au saumon fumé, buddha bowl veggie, couscous express de quinoa, filet tout mignon aux champignons, blanquette aux trois poissons, nice cream bananes et amandes, mousse TLC au chocolat...

**19 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3114-0



9 791028 531140

editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayon : Santé

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

*Tout vient du foie, 2023.*

*Plus jamais ballonné, 2022.*

*Ma bible de l'alimentation low Fodmaps, 2022.*

*Guide de poche de l'index glycémique, 2022.*

*Ma bible zéro sucre, 2021.*

*Je m'initie à l'alimentation antidiabète, guide visuel, 2020.*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux

Photos de couverture : © DiViArts / AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock, Deletraz, Nicolas Trève

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3114-0

**D<sup>r</sup> Pierre Nys**  
Endocrinologue-nutritionniste

# Le régime TLC

*Therapeutic lifestyle changes*

LEDUC ↗



### **En consultation avec moi**

Vous retrouverez dans ce livre des QR codes vous permettant d'accéder à des contenus inédits pour aller plus loin.



# Sommaire

Introduction	7
<b>Première partie</b>	
<b>Le régime TLC, 33 questions-réponses, mode d'emploi</b>	<b>13</b>
TLC côté alimentation : questions-réponses, liste de courses, champions, battles, idées de menus, spécial grossesse, portions...	15
TLC lifestyle : sommeil, grossesse, longévité, stress, santé, sport, genre, âge... les routines quotidiennes TLC	47
<b>Deuxième partie</b>	
<b>À table ! Le TLC en pratique, tout de suite</b>	<b>95</b>
L'abécédaire des 45 aliments champions TLC	97
On va faire les courses TLC ensemble ?	143
60 battles TLC	147
Du matin au soir avec le régime TLC	211
Programme TLC de A à Z en 7 jours (vous verrez déjà les résultats)	219
Les 50 meilleures recettes TLC pour vous tout seul... ou toute la famille (apéros et week-end entre copains bienvenus)	247
Ressources, sources, études	305
Index	307
Table des matières	311



# Introduction

Parmi les 24 régimes évalués par une équipe de médecins *US News & World Report*, l'un d'entre eux, le TLC, mis au point par le NIH – *National Institutes of Health* – s'est hissé au sommet pour rafler plusieurs places de champion. Et a ainsi trusté la place de médaillé d'or en tant que « régime santé le plus facile à suivre » et « meilleur régime familial ». C'était en 2023, mais depuis, il reste en haute mer, à naviguer parmi les meilleurs régimes santé du monde. Il est spécialement dédié aux personnes en surpoids et/ou ayant trop de cholestérol. Ce qui sous-entend, forcément « des personnes ayant des troubles métaboliques, de glycémie (glucose), peut-être de NASH (la « maladie du foie gras ») et subissant 24/24 une inflammation ». Rappelons que pour espérer faire partie des « meilleurs du monde », un régime doit absolument être :

- › **Nutritif et équilibré.** Cela semble la moindre des choses. Certes. Pourtant, de nombreux régimes pèchent par élimination de toute une famille d'aliments jugés « grossissants » et deviennent alors, de fait, déséquilibrés. À quoi sert un régime santé... déséquilibré ? Je vous le demande. Le TLC (*Therapeutic Lifestyle Changes*), revu et corrigé par rapport à sa version originelle, en intégrant une modernisation de ses critères, est un modèle d'équilibre et de sagesse.
- › **Mon avis :** le TLC est un régime équilibré, c'est-à-dire qui couvre l'intégralité des besoins quotidiens du corps. Énorme bon point, à comparer aux régimes cétogène, low carb et autres combinaisons diététiques intéressantes à certains points de vue, mais non applicables par tous, en tout cas pas sur le long terme. Or, c'est ce que l'on recherche : des routines alimentaires fiables, pour « toujours », à adopter pour protéger sa santé en général.

- › **Sûr.** C'est-à-dire, encore une fois, sans risque pour la santé – bien évidemment –, sans carences ni déficiences, sans laisser planer de doute sur son fondement, sans causer un préjudice quelconque aux personnes ayant des besoins spécifiques, comme des ados en pleine croissance, des patients atteints de maladie chronique telle que le diabète ou le lupus, des seniors devant couvrir leurs besoins physiologiques malgré un appétit malmené.
  - » *Mon avis* : le TLC convient à tous, et donc à chaque membre de la famille.
  
- › **Facile à suivre et thérapeutique (= qui soigne).** N'est pas « meilleur régime du monde » qui veut. La théorie, c'est bien joli, mais si en pratique il faut aller chercher des aliments rares à l'autre bout de la planète, s'équiper en casseroles bizarres ou matériel coûteux, ou encore que le budget hebdomadaire explose parce qu'on fonde brusquement ses menus sur des aliments ou superaliments douteux, encore plus onéreux par les temps qui courent, ça ne peut pas marcher longtemps. Par ailleurs, « facile » c'est bien, mais évidemment insuffisant. On demande à un régime santé... d'améliorer la santé. Le TLC est admirable en cela : il intègre dans son nom même la notion de changement de style de vie thérapeutique.
  - » *Mon avis* : le TLC fait appel uniquement des aliments naturels, peu ou pas transformés, peu coûteux et simplissimes à préparer. Vous croiserez ici et là des boîtes de maquereaux, des pois chiches, des lentilles, des betteraves, des pâtes... Mais, surtout, il est basé, comme son nom l'indique, sur le TLC c'est-à-dire « le style de vie thérapeutique » : on modifie des choses dans son quotidien pour aller mieux, et pas seulement l'alimentation. Le TLC prend en compte les notions de gestion du stress, d'un meilleur sommeil et de lutte contre la sédentarité par exemple, trois piliers indispensables pour retrouver la santé et perdre ses kilos en trop. Les autres régimes sont tous basés sur l'alimentation seule et on y adjoint des conseils (souvent vagues et au bon vouloir du patient, et si on le sent, et s'il ne fait pas trop froid, et si ceci, si cela) d'activité physique. Ce n'est pas du tout la même chose.

- › **Efficace pour perdre du poids.** Bien souvent, on décide de se mettre au régime pour perdre du poids. Les médecins, eux, cherchent surtout à améliorer vos paramètres santé et il se trouve que *cela passe forcément par la perte de poids*. C'est une démarche différente, car les patients consultent souvent pour une demande esthétique, ce qui peut se comprendre, sans trop se soucier des paramètres du genre glucose ou cholestérol dans le sang. Or, c'est pour équilibrer ces paramètres sanguins qu'il est intéressant de suivre un nouveau modèle alimentaire. Et ce nouveau modèle alimentaire doit impérativement réduire le cholestérol et le glucose, ce qui se soldera, au final, par un recul des bourrelets.

  - » *Mon avis* : à quoi servirait un régime santé qui ne vous aiderait pas à perdre du ventre, puisque le surpoids abdominal est à l'origine de nombreux problèmes de santé ? Le TLC, donc, fait maigrir, même si ce n'est pas son but premier. S'il ne faisait pas maigrir, il ne serait pas l'un des meilleurs du monde, puisqu'il ne cocherait pas cette case obligatoire dans le « cahier des charges ».
  
- › **Efficace contre les maladies cardiaques.** Sauf à être issu d'une famille « cardiaque », il est rare de se préoccuper de son cœur quand on est jeune. L'alerte se déclenche malheureusement souvent trop tard, par un discret essoufflement, un « bruyant » accident cardiaque ou encore lors d'une prise de sang de routine se soldant par le redouté « vous avez trop de cholestérol ! » proféré par votre médecin. Même si le cholestérol en excès n'est plus systématiquement considéré comme un ennemi juré, il reste problématique. Surtout associé à d'autres anomalies métaboliques. Ne serait-ce que parce que c'est un « marqueur » généralement associé à une mauvaise hygiène de vie. Je rappelle que chacun d'entre nous a un cœur et que ce cœur fait fonctionner tout dans le corps. Tout. Il est donc prioritaire de ne pas le malmenager comme nous le faisons hélas trop chaque jour, et même chaque nuit d'insomnie ou d'apnée du sommeil.

  - » *Mon avis* : le TLC fait du cholestérol son cheval de bataille. Mais, en réalité, il s'attaque aux racines du mal cardiaque, protégeant ainsi également de l'hypertension, de la micro-inflammation débouchant sur tant d'attaques cardiaques, de l'oxydation abimant si vite les organes, de l'excès d'acide urique et des triglycérides... Bref : se révèle un remarquable protecteur cardiaque.

- ▶ **Efficace contre le diabète.** Là encore, une évidence pour les médecins, mais pas toujours compréhensible par le grand public. Le diabète est une maladie de la régulation du sucre. *Le diabète de type 1*, nécessitant des injections d'insuline, est une maladie d'origine auto-immune et l'hygiène de vie n'est que peu (ou pas) en cause dans son déclenchement. N'empêche : le diabétique de type 1 doit faire attention à son alimentation, et le TLC répond parfaitement à ces exigences. *Le diabète de type 2* est, lui, déclenché le plus souvent par une mauvaise hygiène de vie, associée à une génétique défavorable. Il touche de plus en plus de personnes, et de plus en plus jeunes, car ce déséquilibre du glucose sanguin s'installe au fil d'années de mauvaise alimentation et de sédentarité. Cette mauvaise hygiène de vie finit par dérégler nos mécanismes de gestion du sucre. Si l'on ne réagit pas pour équilibrer sa glycémie (taux de glucose dans le sang), c'est la porte ouverte à une kyrielle de maux – malaises, fatigue, inflammations, douleurs, troubles de la santé physique et mentale, montagnes russes émotionnelles, blessures sportives, menaces cardiaques, affaiblissement des défenses immunitaires donc augmentation de tous les risques de maladie – infections, cancers, maladies auto-immunes... Et, avant de devenir diabétique de type 2, on est prédiabétique. En jargon médical on dit « insulino-résistant » : il est encore possible de faire marche arrière pour retrouver un taux normal de glucose. Une fois diagnostiqué, il est aussi toujours possible d'améliorer son hygiène de vie pour équilibrer sa glycémie.
- » *Mon avis* : le TLC est basé sur des aliments à index glycémique bas ou modéré, donc qui font peu grimper la glycémie : c'est bien. En outre, il regorge d'aliments riches en antioxydants et anti-inflammatoires, protecteurs pour nos cellules, nos organes. L'équilibre du glucose concerne chacun d'entre nous, à tout âge, diabétique ou non (pensez à la prévention !) et doit être inclus dans les habitudes alimentaires le plus tôt possible.

J'ai passé toute ma vie en consultation à essayer de donner ces clés aux patients, leur expliquant que consommer davantage de « vrais » aliments, bruts, naturels, avec une prédominance de végétaux et de poisson, moins de viande rouge, de fromage, de dessert, pourrait les aider à éviter bien des problèmes de santé.

Je suis heureux de vous proposer dans ce livre des conseils, principes, explications, recettes, programmes, listes de courses, petits « tips ». Tous ces outils concrets, pratiques, je l'espère, vous aideront à mettre en place de nouvelles routines d'hygiène de vie, pour vivre mieux, plus longtemps, plus confiant. Et si possible prévenir la spirale des traitements médicamenteux, ou les accompagner pour davantage de résultats bénéfiques et moins d'effets secondaires.



**En consultation avec moi**



### **Les bienfaits du régime TLC**

En fonction des critères retenus, en tout cas selon mon point de vue, le TLC est le numéro 1 des régimes santé à bien des égards. Sucre, gras, activité physique... il prend en compte l'essentiel pour un mode de vie idéal.



# Le régime

**TLC**

**33**

**questions-réponses**

MODE D'EMPLOI



# **TLC côté alimentation :**

**questions-réponses,  
liste de courses, champions,  
battles, idées de menus,  
spécial grossesse, portions...**

Le TLC ? « Qu'est-ce que c'est que ce nouveau régime encore ? Ils nous en sortent vraiment un chaque année ! ». Si c'est votre première réaction, vous vous trompez. Il n'est pas question ici de mode ni de « collection » qui en remplace une autre, comme dans le prêt-à-porter. Il s'agit de mettre en pratique des principes solides, qui se sont imposés au fil des années et des (très nombreuses) études scientifiques. Voici à quoi le TLC peut vous aider.

## 1. TLC, c'est quoi ?

*Therapeutic Lifestyle Changes*. C'est un programme en 3 volets, concentrant des changements dans :

- › l'alimentation,
- › l'activité physique,
- › le surpoids.

Le but originel est de baisser le taux de cholestérol. Ce dernier, bien que légèrement en baisse depuis quelques années, reste trop élevé pour 20 % d'entre nous au moins.

## 2. Qui l'a inventé ?

Les Américains, en 1985. Plus précisément, le *National Heart, Lung and Blood Institute*, s'inspirant du programme national d'éducation sur le cholestérol des *National Institutes of Health (National cholesterol education program / National Institutes of health)*. À l'époque, les États-Unis étaient effrayés de l'augmentation folle des accidents cardiaques et tentaient par tous les moyens de réduire le cholestérol des personnes déjà en surpoids.

Le régime TLC a été imaginé il y a des années, et certaines personnes le suivent encore « dans son jus », c'est-à-dire en suivant scrupuleusement ses principes d'origine. Pourtant, plusieurs points ont été modernisés depuis. D'autres, au contraire, restent bien ancrés sur le socle. L'exceptionnelle « longévité » de ce TLC montre qu'il était conçu intelligemment à l'origine, notamment parce qu'il intégrait « le sport » dans le cœur même de son programme.

## 3. Pourquoi son objectif premier était la baisse du cholestérol ?

À l'origine, il s'agissait de réduire son cholestérol sans médicaments. Car on croyait, alors, que « tout » était la faute du cholestérol : il était accusé de boucher les artères et par conséquent de provoquer des accidents cardiaques, de faire grossir, bref : de réduire l'espérance

de vie. Le TLC focalisait donc sur la réduction des « mauvaises graisses », ou ce qui était considéré comme tel alors.

- › *Les graisses saturées* – dures, figées à température ambiante, par exemple le beurre, le « gras » des viandes, du jambon.
- › *Le cholestérol* des aliments – viandes, œufs, fromages, sauces...
- › *Les graisses trans*, présentes dans les produits ultra-transformés.



**En consultation avec moi**



**TLC et chasse au cholestérol**

Pourquoi le mode de vie TLC est plus efficace pour réduire le cholestérol et protéger son cœur, que de seulement réduire – ou pire interdire – les aliments riches en cholestérol. Et les clés pour comprendre enfin le bon et le mauvais cholestérol.

## 4. Réduire les graisses est-ce bénéfique pour autre chose que le cholestérol ?

Même si depuis cette approche réductionniste a largement été critiquée, pour son côté trop simpliste – « J'ai trop de graisses dans le sang, donc je mange moins de gras pour réduire ces graisses dans mon sang » –, elle a permis paradoxalement d'améliorer bien d'autres paramètres santé très importants, tout autres que le cholestérol. Par exemple, on a découvert depuis que...

- › *Une alimentation riche en mauvaises graisses (et en glucides)* augmentait l'inflammation, donc le risque cardiaque, de maladies chroniques, de mort prématurée.
- › *Une alimentation excessive en viandes rouges, abats et en poissons riches en purines* favorisait l'explosion des triglycérides et de l'acide urique (on y reviendra), à l'origine de bien des problèmes métaboliques.
- › *Une alimentation trop riche en graisses, surtout en mauvaises graisses*, incluant toutes les huiles végétales raffinées et « modifiées » par un traitement industriel agressif, devenait inflammatoire et donc mauvaise pour la santé. Cela inclut les margarines, « beurres enrichis » (en ceci, en cela), mais aussi huiles de maïs, de soja, de tournesol, de pépins de raisin, d'arachide... Si on réduit les graisses, on augmente obligatoirement les

sucres/glucides. L'excès de graisse augmente le risque d'insulinorésistance (= prédiabète).

- › *Une alimentation riche en sucre, mais aussi en faux sucres, est fortement inflammatoire, abîme le cœur, le cerveau, perturbe le sommeil, les microbiotes et tous les grands systèmes qui régissent notre santé.*

Or, ces quatre points sont au cœur du TLC. Vous le constatez : nous sommes loin du seul cholestérol responsable de tout et donc à combattre à tout prix. Au contraire, au fil des découvertes et des études scientifiques, nous complétons petit à petit le puzzle permettant de comprendre pourquoi un « régime » comme le TLC peut être bénéfique, même si ses objectifs de départ n'étaient peut-être pas les bons. Manger TLC agit sur bien d'autres tableaux que « le cholestérol », en modulant notre métabolisme, notre niveau d'inflammation, c'est-à-dire les rouages intimes de notre santé, notre longévité.

## **5. Quelle différence entre le TLC et le DASH\*, ces deux régimes étant préconisés pour protéger son cœur ?**

Le régime TLC focalise sur la baisse de cholestérol, incitant surtout à réduire les graisses. Mais pas seulement : il s'intéresse aussi aux portions, au sel, au sucre. Il prend en compte les calories, et est assez « strict » dans sa version originelle.

Le régime DASH focalise sur l'hypertension artérielle, incitant surtout à réduire le sel et les aliments et habitudes de vie hostiles à une bonne pression artérielle. Mais il prend aussi en compte d'autres paramètres cardiaques, comme des aliments recommandés pour une bonne circulation du sang. Il ne prend pas en compte les calories, misant davantage sur le goût et le comportement présumé « raisonnable » des personnes qui doivent le suivre.

---

\* *Dietary Approaches to Stop Hypertension.*

## 6. Que mange-t-on au quotidien si on suit ce régime ?

On mange « de tout », réparti comme suit.

Aliments	Quantités/ jour	Mon avis
Céréales complètes	6 portions	Mangez du pain, du riz ou des pâtes à chaque repas, en variant. Exemple : 4 tartines au petit-déjeuner + un peu de pâtes le midi + un peu de riz le soir, c'est tout simple.
Légumes verts, légumes secs	3 à 5 portions	Au déjeuner et au dîner, visez la moitié de l'assiette en « légumes verts », lentilles, haricots + un petit bol de salade verte (ou de soupe chaude ou froide, ou de crudités) à chaque repas.
Viande ou poisson	140 g maximum	Cela nous donne une portion de 100 g de poisson blanc ou de steak haché maigre le midi + 2 œufs cuits le soir (si souhaité). On peut faire moins, voire totalement végétarien puisque le TLC autorise une belle quantité de céréales et de légumineuses, qui apportent conjointement toutes les protéines nécessaires.
Produits laitiers faibles en gras	2 à 3 portions	Visez plutôt le « 2 », sachant que déjà, 2 produits laitiers par jour, c'est beaucoup. Disons 1 yaourt nature le midi, 1 fromage blanc le soir. On peut prendre des produits à base de laits végétaux : attention à la composition de ces derniers, si vous ne les faites pas vous-même. Ils contiennent souvent du sucre et/ou des additifs.
Fruits	2 à 4 portions	Privilégiez les fruits nature, à croquer, plutôt que les compotes, coulis... Un jus ne remplace en aucun cas un fruit. Y compris si vous le pressez vous-même. Une étude parue en 2024 conclut que 1 verre de jus (même 100 % pur jus, sans sucre ajouté) est associé à un surpoids, surtout chez les enfants de moins de 11 ans (mais chez les plus grands et les adultes aussi).

Je n'ai jamais été partisan de ces calculs compliqués, pourcentages et autres approches mathématiques. Je considère qu'il est indispensable de manger selon son appétit, et non selon des repères très théoriques. Aussi, je vous propose de vous concentrer sur la colonne de droite de ce tableau. Sauf si vous appréciez les calculs et conseils pointilleux, auquel cas faites-vous plaisir et tournez-vous aussi vers la deuxième colonne.

Focus		
On focalise sur...	Quantités requises ou maximales par jour	Mon avis pour simplifier
Fibres solubles	5 à 10 g ☺	Elles se trouvent en priorité dans les produits céréaliers, les légumineuses, les noix, et certains légumes verts et fruits. Inutile de s'en préoccuper dès lors que l'on respecte les premières lignes du tableau de la page précédente.
Graisses saturées	7 % maximum des calories, soit environ 10 g.	Allez-y doucement sur la viande rouge, surtout grasse (agneau, porc, entrecôte...), les aliments panés, le saindoux, les charcuteries, le beurre (même allégé), les fromages, la crème fraîche, les sauces en général (béarnaise, mayonnaise...), le lait entier, la plupart des huiles végétales courantes (palme, coco, tournesol...), la margarine, les plats cuisinés, les viennoiseries, toutes les fritures (frites, chips, beignets).
Sel (sodium)	2 300 mg de sodium	Les aliments les plus salés – fromages, charcuteries, sauces, plats cuisinés industriels, potages industriels, soupe de poisson, quiches, pizzas, croissants et autres viennoiseries, barres chocolatées, biscuits apéritifs et chips – sont de toute façon à limiter (voire à éviter) en TLC. Il suffit encore une fois de suivre les recommandations de la page précédente pour ne pas avoir besoin de se préoccuper de ce point.
Cholestérol alimentaire	200 mg	Dès lors que vous suivez les bases du TLC, vous échappez aux aliments les plus riches en cholestérol, qui sont les charcuteries, les abats, Les œufs aussi en apportent, mais comme vous n'en consommez théoriquement que 4 ou 5 maximum par semaine, tout va bien.

## 7. Pourquoi aujourd'hui tient-on compte autant des sucres que des graisses dans le TLC ?

Le nouveau TLC combine désormais contrôle des graisses et des sucres à IG (index glycémique) élevé. En effet, l'impact négatif sur le cholestérol de ces derniers, consommés en excès, est désormais bien établi. Les sucres menacent directement le cœur au même titre que les graisses et, même, possiblement davantage. Non seulement parce qu'en excès ils se transforment en graisses, donc on revient au point de départ, mais aussi et surtout parce qu'ils malmènent la glycémie, c'est-à-dire l'équilibre sanguin en sucre (glucose). Or, ce déséquilibre en glucose est associé à une augmentation du mauvais cholestérol (le LDL), des triglycérides, et d'une baisse du bon cholestérol (le HDL).

Le TLC est donc plus que jamais d'actualité, en prenant en compte l'index glycémique des aliments. C'était en fait déjà le cas à son origine, sans le formaliser, car il encourageait à consommer de grandes quantités de légumes, de fruits, des céréales complètes et de légumineuses, que l'on appelait à l'époque des « sucres lents ».

Par ailleurs, le TLC s'est révélé efficace sur plusieurs tableaux, pas seulement celui du cholestérol. C'est également une bonne réponse au syndrome métabolique dans son ensemble.

- *Il fait baisser le cholestérol, et les triglycérides (= les principales graisses du sang).*
- *Il aide à contrôler la pression artérielle.*
- *Il facilite l'équilibre du glucose sanguin (glycémie).*
- *Il est parfait pour « perdre du ventre ».*

Ces quatre points sont quatre clés majeures de la bonne santé et de la longévité. Dès lors qu'ils sont déséquilibrés, tous les risques de maladies augmentent, y compris l'obésité ou les accidents cardiaques.

## 8. Quels sont les principes de base du TLC ?

Le TLC n'est pas un régime au sens habituel de ce terme. Il ne comprend pas un début (= une phase d'attaque), une phase de maintien, et une fin, par exemple. C'est plutôt un style de vie, l'adoption de plusieurs habitudes vertueuses. Il vise à modifier nos routines quotidiennes de manière à les rendre bénéfiques pour la santé.

### » Le TLC dans l'assiette

Les grandes lignes sont comparables au régime méditerranéen, d'où sa spectaculaire efficacité. Mais en encore moins gras, et encore moins sucré, pour un cadrage anticholestérol et antitriglycérides encore plus marqué.

#### L'alimentation TLC : 8 conseils pour mieux manger

1. **Uniquement des vrais aliments**, comme des légumes, des céréales, légumineuses, fruits, racines, champignons, épices, herbes aromatiques, salades. Et en quantité adéquate poissons, fruits de mer, œufs, viande maigre...
2. **Légère**, pour garder et retrouver la ligne, préserver ses artères, son cœur, son cerveau.
3. **Digeste pour un bon confort digestif au quotidien**, un microbiote intestinal olympique, un tonus préservé – puisque le corps peut dépenser jusqu'à 80 % de son énergie à digérer quand c'est lourd et compliqué. Il a d'autres choses à faire, comme rester aux aguets côté immunité.
4. **Bonne pour la glycémie (glucose dans le sang)**, hyper-important pour l'ensemble de la santé physique, mentale, émotionnelle et un poids optimal chez chacun d'entre nous, pas seulement pour les diabétiques.
5. **Conserver tonus et énergie grâce aux points précédents**. Ce qui permet d'avoir des journées très actives, et donc de mieux dormir la nuit, de mieux faire face au stress.

6. **Peu grasse.** Les graisses ne doivent pas dépasser 25 à 35 % du total calorique de la journée. Et notamment en faisant vraiment attention à réduire les acides gras saturés, et autres « mauvaises graisses » (voir tableau p. 20) qui ne doivent pas dépasser 7 % du total calorique de la journée.
7. **Peu sucrée.** Le moins possible de sucre, sucreries, boissons sucrées, « faux sucres » (édulcorants).
8. **Sans produits ultra-transformés** – plats préparés, biscuits, desserts de type crème glacée ou produits laitiers « compliqués » (y compris les mousses, yaourts aux fruits...), céréales soufflées, purée en flocons, sauces, galettes de légumes, quiches bas de gamme, poisson pané, « burgers » non identifiés, riz soufflé, cordon bleu, chips, jus d'orange, tarte aux pommes au rayon « pâtisserie » des grandes surfaces... et autres produits industriels avec une liste d'ingrédients à rallonge, pleine d'additifs divers et variés.

## 9. Comment le TLC s'est-il modernisé ?

Nos connaissances en physiologie et nutrition progressent. Ces dernières années, des dizaines de milliers d'études scientifiques ont établi, avec chaque jour plus de certitude, l'impact du style de vie sur le cholestérol, le glucose, l'acide urique ou encore les triglycérides dans le sang, et plus largement sur la santé et la longévité...

Il n'y a plus aucun doute possible : adopter des routines quotidiennes de type TLC est l'assurance de mettre le maximum de chances de son côté pour rester en bonne santé, retrouver un équilibre métabolique et vivre en forme le plus longtemps possible. Même si à l'époque de sa mise au point, on ne parlait pas encore vraiment de l'inflammation chronique, de l'épigénétique, du microbiote, ou encore de l'influence des aliments sur la santé émotionnelle et mentale, et de tant d'autres notions primordiales aujourd'hui, la bonne voie était déjà tracée. Les recommandations se sont affinées entre-temps, c'est tout.

## 10 notions essentielles à la santé et à la gestion du poids

Aujourd'hui, il n'est plus imaginable qu'un régime ne prenne pas en compte ces éléments.

1. **La stabilité de la glycémie** (contrôle du glucose), et ce sans « astuces » bidon ni compléments alimentaires « anti-pic glycémique ».
2. **Le bon état et le bon fonctionnement hépatique** – une base puisque TOUT passe par le foie. Notamment afin qu'il ne devienne pas un « foie gras ». Pas trop de sucre, surtout de fructose, qui est transformé par le corps en graisses et vient se stocker au sein même du foie : c'est la NASH (ou MASH).
3. **La prise en compte du microbiote intestinal** et de l'intestin, impliqués dans un nombre impressionnant de rouages santé et minceur.
4. **Les engrenages complexes de l'inflammation**, bénéfique quand elle alerte, maléfique quand elle s'emballe ou s'installe.
5. **L'équilibre immunitaire** pour ne pas basculer vers le trop faible (malade tout le temps) ni vers le trop fort (allergies, maladies auto-immunes, inflammations).
6. **Les micronutriments** nécessaires au bon fonctionnement métabolique et hormonal de la thyroïde (T3, T4), du pancréas (insuline) et de bien d'autres glandes hormonales.
7. **Les liens entre aliments et neurotransmetteurs** (dopamine, sérotonine), vecteurs de joie, calme, dynamisme, motivation.
8. **Les liens entre aliment, génétique, ADN et longévité**, et notamment avec l'AMPK (voir p. 31), l'enzyme dans votre corps qui détermine si vous allez ralentir ou accélérer votre vieillissement en orientant le métabolisme vers stocker ou brûler la graisse.
9. **L'importance de la bonne santé osseuse, musculaire, sanguine, buccale...** sur la santé en général. Donc l'interaction permanente entre chaque partie du corps et le corps tout entier, obligeant à considérer la prévention comme un « système » à préserver grâce au style de vie.
10. **L'impact de l'alimentation** (production, consommation) **sur l'environnement** – plantes, animaux, mer, campagne, montagne, air, lacs – et le fait que tout cela soit intimement lié. C'est le concept *One health* : ce qui est bon pour mon environnement est bon pour moi.



En consultation avec moi



### TLC et foie

Le foie est un organe essentiel pour rester en bonne santé, éviter l'inflammation et maîtriser son poids, son cholestérol, son acide urique, ses triglycérides. Le TLC est parfait pour le garder en bonne santé, et notamment éviter la NASH (= MASH), ce désordre métabolique apparenté au « foie gras », aussi répandu que méconnu.

Nous comprenons mieux les fins mécanismes, même s'il reste beaucoup de travail à accomplir.

Pour l'exemple, voici 3 nuances apportées au TLC d'origine, afin de le rendre encore plus efficace aujourd'hui.

## » 1. Les œufs : innocentés

- › *Avant, en 1985.* On croyait dur comme fer les aliments riches en cholestérol, comme les œufs, responsables de notre taux de cholestérol. Adieu bons œufs coque aux mouillettes tièdes, tchatchouka, œufs brouillés au buffet de l'hôtel.
- › *Aujourd'hui.* On sait que c'est en grande partie faux. Notre foie fabrique 70 % du cholestérol circulant dans notre sang, seuls 30 % sont apportés par l'alimentation, grasse et sucrée surtout. Le taux et le rapport bon/mauvais cholestérol est aussi modulé par l'activité physique.

Il est plus utile de réduire les sucres et de bouger davantage que de se priver totalement d'œuf. Nous avons donc réajusté cela dans le nouveau TLC.

## » 2. Féculents : plus de légumineuses, moins de céréales

- › *Avant, en 1985.* On incitait fortement à remplacer les aliments riches en graisses par des aliments riches en glucides – pain, pâtes, riz, produits céréaliers... considérés comme sains et aux sucres « lents ». Quasi en illimité.

- › *Aujourd'hui*. On sait que les féculents ne peuvent pas être consommés à volonté. Car les glucides en excès, même « sains », peuvent malmenier la glycémie (glucose sanguin), provoquer de l'inflammation et se transformer en mauvaises graisses dans le corps. Lesquelles menacent notre poids, notre cœur, notre foie, notre cholestérol. Si ces aliments restent indispensables à l'équilibre alimentaire, ils doivent être consommés en quantité raisonnable, c'est-à-dire deux fois moins que les légumes verts.

Nous avons réajusté cela dans le nouveau TLC. Nous avons, aussi, remplacé une partie de ces céréales, souvent raffinées – pain blanc, pâtes blanches... – par des légumineuses : lentilles, pois, haricots... Car elles n'ont subi aucune transformation : on les mange après cueillette et séchage puis simple cuisson à l'eau, contrairement aux céréales converties en farine, pain, gâteau, quiche, ou alors soufflées, extrudées... bref, malmenées par des technologies industrielles. Elles sont plus riches en fibres que les céréales, et sans gluten, contrairement à la plupart des produits céréaliers. Des études indiquent que le TLC avec légumineuses est plus efficace que sans. Donc, on passe aux lentilles orange, vertes, marron, au houmous, au chili...

### » 3. Aliments naturels vs aliments industriels : 1-0

- › *Avant, en 1985*. Les aliments industriels étaient (encore) accueillis avec une certaine indifférence, voire bienveillance car toujours censés nous « changer la vie » en faisant gagner du temps de préparation, de cuisson, de vaisselle. Sortez des cuisines, les gens, on s'occupe de tout : notre purée en flocons, nos soupes lyophilisées, nos plats préparés vont vous faire gagner un temps fou.
- › *Aujourd'hui*. L'aliment compte plus que les nutriments. Il est plus que la somme de ses nutriments, plus exactement. Que faut-il comprendre par là ? Que pour bien manger, il faut se concentrer sur la façon dont ont été produits les aliments – mode de production, saisons, transport, goût, savoir-faire de l'agriculteur puis du transformateur – et non pas uniquement sur le produit final, arborant parfois fièrement un « oméga 3 » ou un « vitamine C » bien gros sur l'étiquette... Seule cette traçabilité, du champ à l'assiette, permet de manger de « bons » aliments aptes à couvrir nos besoins physiologiques, donc à maintenir notre santé.