

Dr Pierre Nys

500 RECETTES

santé métabolique



De l'entrée au dessert,
**LES MEILLEURES RECETTES
POUR BOOSTER
SON MÉTABOLISME**

LE DUC 
poche

Fatigue chronique, prise de poids, glycémie instable, inflammation silencieuse, troubles cardiovasculaires... Derrière ces déséquilibres se cache un acteur central : le métabolisme. On ne peut rien réparer durablement sans s'occuper de lui. Il gère tout ce qui est important : énergie, silhouette, glucose, cholestérol, sommeil, hormones, immunité, transit intestinal, bref, notre vitalité en général.

Au menu :

- **Pourquoi tout commence par le métabolisme**, et comment il influence durablement la santé ;
- **Comprendre l'inflammation métabolique silencieuse**, l'apaiser par l'alimentation ;
- **Les piliers de la cuisine métabolique** : fibres, bons gras, protéines de qualité et micronutriments protecteurs ;
- **500 recettes santé métabolique**, faciles, rassasiantes et anti-inflammatoires, avec plus de **35 aliments champions**, expliqués.

500 recettes pour booster votre métabolisme

Le **Dr Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est spécialiste de l'Index Glycémique et auteur de nombreux titres aux éditions Leduc, dont *Et si c'était le pancréas ?*, *L'alimentation qui change tout !* et *Incrovables hormones*.

Rayons : Santé, diététique

ISBN 979-10-285-3811-8



9 791028 538118

editionsleduc.com

LEDUC
poche



FABRIQUÉ
EN EUROPE



10,40 euros
Prix TTC France

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

Et si c'était le pancréas ? 2026.

Surpoids, diabète, cholestérol... L'alimentation qui change tout !, 2025.

Ma petite bible de l'alimentation antidiabète, 2025.

500 recettes IG bas, 2024.

500 recettes antidiabète, 2023.

500 recettes Low Fodmaps, 2023.

L'alimentation Glucose Control, 2023.

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

Retrouvez-nous sur notre site 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.



Édition : Catherine Dupin

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

Design de couverture : Constance Clavel

Photographies de couverture : © Shutterstock

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3811-8

ISSN : 2427-7150

Dr Pierre Nys

500 RECETTES
santé métabolique

SOMMAIRE

Introduction	7
16 raisons de manger « métabolique » dès le prochain repas	11
L'abécédaire des 37 aliments champions pour la santé métabolique	29
Petits-déjeuners, goûters et en-cas	47
Apéritifs et crudités	93
Tartes salées, sandwiches et tartines	175
Soupes, potages et veloutés	197
Salades complètes	247
Viandes et volailles	303
Poissons et fruits de mer	359
Légumes, légumineuses et accompagnements	433
Œufs, pâtes et plats veggie	475
Desserts	525
Table des matières	561

INTRODUCTION



n n'entre pas dans un livre de cuisine par des courbes d'insuline, mais par le ventre, le nez, les souvenirs, le plaisir. La médecine viendra ensuite, presque en douce. Le plaisir avant tout !

Nos *500 recettes santé métabolique* devraient trôner dans chaque cuisine, et se couvrir petit à petit de taches de sauce tomate, d'huile d'olive, de miettes de pain, de traces de doigts farinés. C'est un livre qui ne craint pas de vivre, accepte l'imperfection, ne juge pas mais accompagne. Il comprend que l'on fait de son mieux, avec ce que l'on a, le soir en rentrant, entre la fatigue et l'envie de bien faire. Ouvrez-le comme on ouvre un placard exhalant l'odeur de café, d'épices, de romarin, de citron fraîchement zesté. Laissez-vous guider par le crépitement d'un œuf juste tombé dans la poêle, la vapeur d'un brocoli encore croquant, le parfum d'un poisson sorti du four, la douceur d'une pomme croquée à pleines dents.

LA CUISINE MÉTABOLIQUE, C'EST AUSSI UNE FAÇON D'ÊTRE AU MONDE

La cuisine métabolique est l'inverse d'une punition : la promesse de retrouver le plaisir simple de manger vrai. Et on ne parle pas, ici, seulement d'aliments mais bien d'être à table : il s'agit de poser le téléphone pour échanger avec celles et ceux partageant notre repas, de prendre le temps de mâcher, de rire, de raconter sa journée (et d'écouter celle des autres), de se resservir un peu de légumes rôtis, de saucer avec un morceau de pain.

Car manger, ce n'est pas seulement nourrir des cellules, mais aussi nourrir des liens. Et les liens, on le sait aujourd'hui, font partie intégrante de notre santé métabolique. Le corps digère mieux si l'esprit est détendu, l'insuline travaille avec davantage de précision après un repas calme et en bonne compagnie, le cerveau régule plus finement l'appétit si l'on mange en conscience, loin des écrans et des notifications. Dans ces pages, il y a des tomates gorgées de soleil, des sardines qui brillent encore, des œufs à l'odeur de ferme, des herbes ciselées du bout des doigts, des lentilles odorantes, mijotant gentiment pour parfumer la maison d'effluves rassurants. Il y a des plats réchauffant l'hiver, des salades célébrant l'été, des desserts qui consolent sans faire de mal.

C'est une cuisine qui parle aux cinq sens, le meilleur point de départ pour commencer à se soigner.

LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE N'EST PAS POSSIBLE SANS UN BON MÉTABOLISME

Je suis médecin nutritionniste, endocrinologue (= spécialiste des hormones) et diabétologue (= spécialiste du diabète). Le cœur du réacteur du métabolisme. Après plusieurs décennies passées en consultation, j'ai acquis une certitude simple : on peut traiter beaucoup de maladies, mais on ne peut rien réparer durablement sans s'occuper du métabolisme. Il « gère » tout ce qui est important : énergie, poids, glycémie, cholestérol, sommeil, hormones, immunité, transit intestinal, bref, vitalité en général. Quand il se dérègle, tout se dérègle. Problème : nous avons appris à traiter les symptômes sans jamais soigner la cause. Manger métabolique, ce n'est pas suivre une mode, c'est revenir au fonctionnement naturel du corps, respecter sa physiologie, lui donner ce dont il a besoin pour effectuer correctement son travail.

Je suis né dans le Limousin, dans une France où l'on mangeait encore des produits simples, peu transformés, de saison, cuisinés à la maison. On ne parlait pas calories, index glycémique, macronutriments, *low carb*, de pyramides alimentaires, cétogène ou enzymes, et les corps fonctionnaient mieux. Aujourd'hui, nous mangeons beaucoup, souvent, mais nous nourrissons de moins en moins bien nos cellules. Trop de sucre, de farine blanche, de produits industriels, de graisses dénaturées, d'additifs, de trucs et de machins sans lien avec la notion même d'aliment : ces « choses » que l'on avale, et ce changement de rythme, favorisent les déséquilibres et l'inflammation. Le corps humain n'a pas été conçu pour gérer ce goutte-à-goutte, voire cette avalanche, quasi permanent. Le métabolisme sature, l'insuline déborde, le foie s'engorge, les cellules deviennent sourdes aux signaux hormonaux, d'où la fameuse résistance à l'insuline dont je reparlerai plus loin. La mère de bien des maux. Manger métabolique, c'est réparer cette rupture entre notre biologie ancestrale et notre alimentation moderne.

J'ai vu, au fil des années, des patients transformer leur santé simplement en changeant leur manière de manger : la glycémie se normalise, le cholestérol s'équilibre, le foie se dégraisse, la fatigue disparaît, le poids et la silhouette se régulent sans lutte. Ce livre est né de ces histoires-là, des réussites silencieuses de ces métabolismes qui se remettent à fonctionner comme ils auraient toujours dû le faire. Et le message positif, c'est qu'il y en a plein ! Avec ce livre en main, j'espère que ce sera bientôt votre tour !

16 RAISONS DE MANGER « MÉTABOLIQUE » DÈS LE PROCHAIN REPAS

1. Parce que tout commence par le métabolisme

Le métabolisme, c'est la somme de toutes les réactions qui maintiennent la vie : produire de l'énergie, de la chaleur (rester à 37 °C, ça ne se fait pas tout seul !), réguler le sucre, fabriquer des hormones, réparer les cellules. Si le moteur tourne mal, tout le reste s'enraye : poids, énergie, humeur, immunité, fertilité.

2. Parce que c'est la base de la prévention

Diabète, cholestérol, stéatose hépatique (= « foie gras »), SOPK (= syndrome des ovaires polykystiques), troubles thyroïdiens, hypertension, syndrome métabolique... tout commence ou se corrige dans l'assiette. Même si l'activité physique est, elle aussi, nécessaire pour tout remettre d'équerre, le dérèglement hormonal à l'origine de tous ces soucis s'invite le plus souvent à cause d'une alimentation inadaptée. Ou plus sûrement à des routines de vie quotidiennes qui « ne vont pas » : pas assez de sport, trop de sucre, de grignotage, de glucides, d'aliments

ultra-transformés, un stress chronique envahissant, un sommeil en pointillés... La prévention ne commence pas à la pharmacie, ni chez le médecin, mais au marché ou au supermarché. Chaque repas est un message envoyé à votre corps, et il semble dire soit « Je te respecte », soit « Débrouille-toi avec ce que je te donne ». La cuisine métabolique est une médecine du quotidien, douce, progressive, sans effet secondaire, que l'on pratique trois fois par jour, avec plaisir.

3. Parce que c'est bon

J'adore bien manger, dans tous les sens du terme. Mes papilles gustatives dirigent souvent mes choix au marché. Donc je ne pars jamais avec une liste de courses, j'y vais « au *feeling* ». Mais je m'aperçois que tout ce que j'achète est bel et bien « ami du métabolisme », sans que je m'impose le moindre effort pour. Nous ne parlons pas ici de « faire un régime », et encore moins de « faire un régime pour maigrir ». Oublions aussi les grammages à peser (j'ai droit à 4 radis, pas à 5) et autres calories à compter, c'est de l'histoire ancienne tout ça. Concentrons-nous sur des recettes simples, rassasiantes, colorées, séduisantes et rapides.

4. Parce qu'on ne parle pas de calories, mais d'intelligence nutritionnelle

Le corps n'est pas une calculatrice : il réagit à la qualité, tout autant qu'à la quantité. Les meilleurs modèles alimentaires santé, comme le Régime méditerranéen, sont profondément « santé métabolique ». Sinon, ils ne seraient pas les meilleurs régimes santé du monde, tout simplement. Mais notre corps est très bien fait, et on peut naturellement manger « métabolique » sans être fan de l'huile d'olive, des tomates et des courgettes. Alors, encore une fois, laissez-vous mener par vos papilles, ce sont d'excellents guides. Je rappelle qu'au Japon, il n'y a pas d'huile d'olive, or l'espérance de vie est l'une des plus élevées au monde. Pareil dans certains pays nordiques. Donc ne culpabilisez plus si les tians, ratatouilles et piperades, ce n'est pas votre truc. Vous avez dans ce livre des centaines de combinaisons de saveurs à votre disposition, aussi bonnes

pour la santé. Le corps ne sait pas compter, il sait en revanche interpréter des signaux hormonaux, nerveux, digestifs. Il sait reconnaître la qualité d'un aliment, sa densité nutritionnelle, sa capacité à nourrir ou à perturber. Deux repas apportant le même nombre de calories peuvent produire des effets opposés sur votre métabolisme. La cuisine métabolique repose sur une intelligence biologique, pas sur une arithmétique alimentaire.

5. Parce que l'intestin en raffole

L'intestin n'est pas un simple tuyau digestif comme on l'a longtemps cru. C'est, au contraire, un organe hyperévolué, hormonal, immunitaire, et métabolique. Il aime les fibres, certaines graisses, vitamines... Dans notre côlon vivent des milliards de microbes (bactéries, virus...). Lorsque tout est équilibré, cette cohabitation se fait en paix. Nous nourrissons ces microbes par notre alimentation et, en échange, ils nous aident à réguler le sucre, les graisses et l'inflammation. Certains aliments favorisent le déploiement de microbes « santé » tandis que d'autres, au contraire, poussent au développement de microbes inflammatoires ou qui facilitent la prise de poids, le cholestérol, etc. Les recettes métaboliques nourrissent ce microbiote intestinal, que l'on appelait jadis « flore intestinale » (aucun rapport avec les fleurs, en fait). Finalement, ce n'est pas seulement une question de transit intestinal, même si nous parlons bien aussi de cela : un microbiote performant est indispensable pour un métabolisme au top, donc une silhouette « sous contrôle », des défenses immunitaire impeccables, et même un mental en bonne santé.

En cuisine : les fibres, les bottes secrètes de la santé métabolique

La fibre est LA clé de la satiété, de la glycémie stable et du microbiote heureux. Enfin parlons plutôt DES fibres tant elles sont variées et aux impacts métaboliques précis, indispensables, complémentaires. Elles ralentissent la digestion du sucre et nourrissent les bonnes bactéries intestinales qui, à leur tour, soutiennent le pancréas. Je



vous conseille d'ajouter des aliments riches en fibres solubles, insolubles ou fermentescibles à chaque repas (légumes, graines, légumineuses, flocons d'avoine) et de privilégier les aliments peu transformés. En général, plus ils sont modifiés par l'industriel, moins ils renferment de fibres. Les fibres, c'est simple, peu coûteux et extraordinairement efficace pour la santé métabolique.

6. Parce que c'est antifatigue physique et mentale

Fini les coups de barre de 11 heures ou les fringales de 17 heures. La glycémie reste stable, le cerveau suit. Donc, le corps est plus « stable », l'humeur, l'attention et la vivacité intellectuelle aussi. Une base « anti-crise énergétique » à tout âge ! C'est étonnant comme « tout le monde » est fatigué : la fatigue chronique est devenue la norme. Or, se traîner dès le matin n'a rien de normal. Le corps est au contraire conçu pour être énergique ET endurant à condition d'être bien nourri. Et nous, que faisons-nous ? On le nourrit mal et pour compenser, on recourt à des artifices, comme des compléments alimentaires (vitamines...), quelque chose ne tourne vraiment pas rond. C'est de cela que nous parlons : d'une énergie pérenne, nous permettant de profiter pleinement de nos journées, tout simplement.

7. Parce que l'insuline est l'hormone clé du siècle

S'il y a une hormone à respecter, c'est l'insuline. Absolument indispensable à la vie puisqu'elle achemine le glucose (= carburant) dans chacune de nos cellules, y compris les neurones, elle devient redoutable quand elle est malmenée. Déjà, elle « décide » si vous brûlez ou si vous stockez, si votre foie travaille bien ou s'engraisse, si ovaires, thyroïde et surrénales (coucou le cortisol) fonctionnent harmonieusement ou pas. Or, l'insuline déteste les montagnes russes alimentaires, comme les « descentes » dans les paquets de bonbons, les grandes boissons sucrées (café + topping, jus de fruits, sodas...), les méga pizzas – typiques au resto italien. Bref, elle a pas mal de raisons de s'énerver, l'insuline. Elle apprécie la régularité, la stabilité,

la cohérence. La cuisine métabolique la respecte, et quand l'insuline va bien, tout va mieux.

Composer une assiette qui respecte vraiment l'insuline

Avec les années, j'ai fini par adopter une structure d'assiette très simple, que j'applique presque machinalement. Toujours une belle portion de légumes. Toujours une vraie protéine : œufs, poisson, légumineuses, viande de qualité. Toujours une bonne graisse : huile d'olive, colza, noix, beurre fermier. Et généralement, un féculent intelligent : patate douce, quinoa, lentilles. Ce type d'assiette cale, rassasie, stabilise la glycémie et évite les fringales de fin d'après-midi que je vois tant en consultation. Cette assiette simple dans sa conception respecte le pancréas, le foie et les muscles, sert de « modèle » pour toute sa vie, y compris quand on mange au restaurant, par exemple à la cantine le midi.

L'insuline est trop sollicitée par les glucides à index glycémique (IG) élevé (sucre, boissons sucrées, pâtes blanches, riz blanc, pain blanc...), consommés, en outre, en trop grande quantité. Par ailleurs, le but de l'insuline est de faire pénétrer ce sucre dans les cellules afin d'accomplir un travail intellectuel ou physique. Or, chez une personne qui ne bouge pas suffisamment, l'insuline ne redistribue rien du tout, ni aux muscles, ni au cerveau lorsque l'on a tendance à traîner sur le canapé en scrollant sur son portable. Trop d'entrées, pas assez de sorties : l'insuline, dans ce cas, prend le chemin du stockage et de la fatigue. Pas la peine de lui en vouloir : elle ne fait que son travail. Et le pancréas, lui, s'épuise à la fabriquer sans cesse. Une alimentation métabolique redonne au corps la capacité de gérer le sucre sans excès d'insuline. C'est absolument essentiel pour la santé physique et mentale, et pour la longévité.

En consultation : diabète et insuline

Quand on parle de santé métabolique, le diabète n'est pas une maladie isolée – c'est le symptôme extrême d'un métabolisme dérégulé depuis longtemps. Avant le diagnostic, le pancréas travaille déjà trop, l'insuline monte, et le foie commence à stocker. Bonne nouvelle : manger métabolique permet justement d'inverser cette spirale. Les recettes à index glycémique bas ou modéré, riches en fibres et en protéines, diminuent les pics d'insuline. En quelques semaines, on peut stabiliser la glycémie et réduire les envies de sucre. Chez certains patients prédiabétiques, les marqueurs (HbA1c, triglycérides, tour de taille) s'améliorent sans médicament. Comme quoi, la fourchette peut être le premier traitement.

8. Parce qu'elle protège le foie

Le foie est probablement l'organe le plus généreux du corps. Il encaisse tout : sucre en excès, alcool, médicaments, additifs, stress oxydatif... Inlassablement, il filtre, transforme, stocke, recycle, détoxifie. Il fabrique le cholestérol (vital car indispensable à la production de certaines hormones, entre autres), régule la glycémie, transforme les hormones thyroïdiennes pour qu'elles soient actives et « fiables », gère les œstrogènes. Quand le foie va mal, le métabolisme déraile. Et pourtant, nous le maltraitons quotidiennement. Les recettes métaboliques le soulagent : moins de sucres, plus de fibres, de légumes et d'oméga 3. Sinon, il file droit vers la maladie du « foie gras » (un gros foie, gras, dans un gros ventre : c'est la NASH, ou MASH). Détox, digestion, équilibre hormonal : un foie « libre » transforme tout mieux. Les recettes métaboliques le soutiennent, sans surcharge.

9. Parce qu'elle régule la thyroïde

Les nutriments comme le sélénium, l'iode, le zinc, la tyrosine soutiennent cette glande clé du rythme métabolique. En

mangeant mieux, on nourrit sa thyroïde sans supplémentation hasardeuse. Or, cette petite glande encore trop méconnue, située dans notre cou, régule toute notre énergie. Une hypothyroïdie, si la thyroïde est paresseuse, nous rend nous-mêmes « mous », pour tout : digérer, penser, fabriquer de la peau, des cheveux, brûler des calories. À l'inverse, quand elle s'emballe, on souffre d'hyperthyroïdie : le transit intestinal s'accélère, le sommeil nous tourne le dos, le cœur s'emballe. Évidemment, manger métabolique ne remplace pas un traitement pour la thyroïde si vous en avez besoin, mais avouez que prendre des cachets pour stimuler ou apaiser votre thyroïde, selon vos besoins, et manger des aliments qui font exactement l'inverse, ce n'est pas très logique ?

En consultation : thyroïde et métabolisme

La thyroïde est la pédale d'accélérateur du métabolisme. Quand elle ralentit, tout ralentit : digestion, énergie, poids, humeur. Nombre de déséquilibres thyroïdiens ne viennent pas d'un manque d'hormones, mais d'un métabolisme fatigué : inflammation, stress oxydatif, foie engorgé, carences micronutritionnelles. Les aliments riches en iode, sélénium et magnésium (œuf, poisson, noix, chou kale, graines) nourrissent la thyroïde. Les bons gras et une glycémie stable évitent les montagnes russes hormonales. Et le foie, qui convertit les hormones thyroïdiennes inactives en actives, doit être chouchouté : légumes verts, citron, artichaut, curcuma. Manger métabolique et équilibré, c'est aussi prendre soin de sa thyroïde.

10. Parce qu'elle équilibre les hormones féminines

En limitant les pics d'insuline, on apaise les déséquilibres liés au SOPK (on l'a vu plus haut), aux troubles du cycle ou à la ménopause. Moins d'inflammation, c'est aussi moins de syndromes prémenstruels et de fatigue. C'est aussi moins de galères en

préménopause et en ménopause, même si, là encore, personne ne prétend régler les bouffées de chaleur ou le risque de fracture osseuse seulement avec sa fourchette. N'empêche, une assiette « non métabolique » expose à tous les coups à un surpoids (gros ventre), à des sautes d'humeur, à une fatigue aggravée.

11. Parce qu'elle protège le cœur et le cerveau

Une glycémie (taux de sucre dans le sang) stable et de bons gras (oméga 3 : poissons gras, oméga 9 : huile d'olive) favorisent un profil sanguin protecteur. Plus de HDL (= le bon cholestérol, protecteur), moins de triglycérides. Je rappelle que les accidents cardiaques restent la première cause de mortalité et d'invalidité dans le monde. En France, ils arrivent au deuxième rang, juste après le cancer. Au passage, le diabète et la démence font partie des dix premières causes de mortalité : on a bien à faire face à une hécatombe métabolique. Quant au cerveau, dont la santé est directement liée à celle du cœur – puisqu'il doit être irrigué en permanence sans la moindre faille –, une alimentation à index glycémique bas et riche en bons gras favorise une meilleure mémoire, une concentration aiguisée et une humeur plus stable.

En consultation : les résultats de sang, comment les lire autrement

Quand je vois un bilan sanguin, je ne regarde pas les chiffres isolés. Je cherche le profil métabolique global : glycémie à jeun, insuline, triglycérides, HDL, enzymes hépatiques, acide urique, ferritine, CRP... C'est une « photo » du corps.

Si la glycémie est normale mais l'insuline élevée, on peut craindre un début de résistance à l'insuline. C'est le moment de réagir et de manger métabolique pour éviter que les choses aillent plus loin.

Si le cholestérol total monte mais que le HDL est bon, ce n'est pas forcément un danger.

Si les enzymes hépatiques sont un peu hautes, le foie est saturé, souvent par le sucre, pas par le gras. Il faut rectifier le tir.

Et tout cela se rééquilibre, au moins en partie (ça ne suffit pas toujours hélas, mais c'est la base !) par une cuisine intelligente, simple et quotidienne. Chaque recette de ce livre est un petit « médicament culinaire ».

12. Parce qu'elle aide à perdre du poids durablement

Les repas métaboliques procurent une satiété stable : plus de coups de pompe, plus de « faim de sucre » en milieu d'après-midi. Ce n'est pas une diète ni un régime minceur, on l'a déjà dit. C'est une façon de manger qui réapprend au corps à brûler l'énergie au lieu de la stocker. Il est fondamental de comprendre la différence entre les deux ! Car l'alimentation métabolique s'inscrit dans la durée : elle repose sur une alimentation « bonne pour le corps », qui, en retour, accepte de se délester progressivement des kilos en trop, à l'inverse des régimes agressifs le forçant à maigrir et conduisant presque toujours à reprendre rapidement le poids perdu.

13. Parce qu'elle soutient l'immunité, baisse l'inflammation

Vous en avez probablement déjà entendu parler : l'inflammation silencieuse (= qui ne fait pas mal, contrairement aux inflammations articulaires, cutanées, pulmonaires...), aussi appelée « inflammation de bas grade » ou « inflammation métabolique » (ou encore méta-inflammation) est très directement liée à la glycémie, donc au sucre. Moins de sucre, c'est automatiquement moins d'inflammations, toutes confondues. C'est aussi plus de place pour les micronutriments immunostimulants. Donc finalement, de meilleures défenses naturelles. Dans ma pratique, j'ai vu à quel point l'inflammation chronique de bas grade est au cœur de presque toutes les pathologies modernes : diabète, maladies cardiovasculaires, troubles hormonaux, maladies

auto-immunes, dégénérescence cérébrale. L'alimentation joue souvent un rôle majeur dans cette inflammation. Trop de sucre, trop de produits transformés, trop de graisses oxydées. La cuisine métabolique est naturellement anti-inflammatoire.

14. Parce qu'elle est le socle de la longévité

Les zones bleues sont des endroits du monde où sont concentrés les centenaires. Les études montrent que l'alimentation de ces chanceux superseniors repose sur des principes simples, sains, et métaboliques. Un tel modèle alimentaire apporte moins d'oxydation, plus d'antioxydants, de bonnes graisses, de nutriments protecteurs. Bien manger ne suffit pas pour vivre en bonne santé le plus longtemps possible, mais c'est absolument indispensable.

15. Parce qu'elle accompagne nos rythmes profonds

Manger en rythme, en accord avec ses hormones, c'est une évidence en cuisine métabolique. Le métabolisme déteste l'improvisation permanente car il craint de ne pouvoir gérer ses « stocks » d'énergie, de ceci, de cela. Il préfère les rythmes clairs, répétitifs : insuline, cortisol, mélatonine, hormones de la faim et de la satiété suivent des cycles précis, étroitement liés à notre horloge biologique. Et cette horloge n'est pas identique chez tout le monde : certains organismes sont naturellement matinaux, d'autres fonctionnent mieux plus tard dans la journée. Ce n'est ni un choix ni un défaut, c'est une donnée biologique. On a dépassé le stade de « je suis du soir ou du matin » : il existe au moins 5 profils distincts, deux « du matin » et trois « du soir voire de la nuit » avec chacun ses forces et ses faiblesses santé. Par exemple, l'un de ces profils est plus à risque cardiaque, un autre, de fragilité émotionnelle. Ce que j'essaie d'expliquer, c'est que la capacité à gérer les sucres et les graisses varie elle aussi au cours de la journée, et selon chacun. Un repas riche et tardif sollicite davantage l'insuline qu'un repas pris plus tôt. À l'inverse, certaines personnes n'ont tout simplement pas faim au réveil, et forcer tout le monde à prendre un petit-déjeuner standardisé n'améliore ni le métabolisme ni l'équilibre hormonal.

La cuisine métabolique tient compte de ces réalités. Une soupe de poireaux, un poisson au four, des légumes rôtis à l'huile d'olive n'ont pas le même impact qu'un plat lourd avalé tard devant un écran. Si votre vie quotidienne implique de travailler plutôt le soir, ou la nuit, vous allez naturellement vous adapter et modifier cette hiérarchie. Quoi qu'il en soit, être « du matin » ou « du soir » n'est pas une étiquette morale, mais plutôt une information précieuse. Apprendre à cuisiner en accord avec son rythme, c'est souvent faire un grand pas vers un métabolisme plus stable, plus apaisé, et durablement protégé.

16. Parce qu'elle évite de devenir diabétique

Le diabète de type 2 s'installe lentement, presque discrètement, au fil des années. Bien avant que la glycémie ne dépasse les seuils officiels, le métabolisme envoie des signaux : fatigue après les repas, fringales de sucre, prise de poids au niveau du ventre, élévation progressive de l'insuline dans le sang (encore faut-il la doser...). Dans ma pratique, j'ai vu combien ces signes sont banalisés, alors qu'ils traduisent déjà une résistance à l'insuline en marche. « Résistance à l'insuline », cela veut dire, comme son nom l'indique, que le corps « résiste à l'insuline » qu'il produit lui-même, donc les cellules reçoivent moins d'énergie, tout commence placidement à se désorganiser sur un plan métabolique.

La cuisine métabolique agit à merveille à ce stade-là. Elle limite les pics glycémiques, soulage le pancréas, restaure progressivement la sensibilité des cellules à l'insuline. En privilégiant des repas riches en fibres, en protéines de qualité et en bonnes graisses, elle évite les montagnes russes du sucre sanguin qui épuisent l'organisme. Ce n'est pas une stratégie de restriction, mais de régulation. Objectif : tout mettre en œuvre pour ne pas devenir diabétique. C'est encore possible à ce stade.

J'ai observé, année après année, que le corps sait se réparer si on lui en donne les moyens. Une alimentation cohérente, répétée jour après jour, permet souvent d'éviter le basculement vers le diabète déclaré. Prévenir le diabète, ce n'est pas supprimer le

plaisir de manger, c'est apprendre à manger d'une manière qui respecte la physiologie. La cuisine métabolique n'est pas un traitement du diabète : c'est l'un des meilleurs moyens de ne jamais en avoir besoin.

QUE TROUVE-T-ON DANS CES 500 RECETTES MÉTABOLIQUES ?

Nos recettes sont pensées pour soutenir les grands organes du métabolisme.

- *Le foie*, filtre et régulateur.
- *Le pancréas*, gestionnaire du sucre et de l'insuline. Et, en fait, de la totalité de notre digestion car il fabrique nos enzymes, ces petits ciseaux qui découpent les aliments pour les rendre absorbables par le corps.
- *La thyroïde*, chef d'orchestre de notre métabolisme. Ni trop, ni trop peu.
- *Les muscles*, grands dévoreurs de sucre et producteurs de tout un tas de merveilleuses hormones pour nous – bonnes pour le métabolisme, la santé en général, la longévité, l'apaisement mental, émotionnel...
- *Le microbiote intestinal*, au cœur de la digestion et de l'immunité.
- *Le microbiote buccal*, c'est-à-dire l'ensemble des microbes dans notre bouche, à l'impact, lui aussi, métabolique, cardiaque, immunitaire. Manger métabolique, c'est héberger moins de « mauvaises bactéries » buccales, donc moins de caries mais aussi et surtout moins d'inflammation partout dans le corps.

QUI DEVRAIT MANGER « MÉTABOLIQUE » ?

Tout le monde, puisque c'est la seule manière de se nourrir respectueuse de son corps.

- *Les enfants et les ados*, pour prévenir le surpoids, la fatigue physique, mentale, nerveuse et les troubles hormonaux liés à l'insuline.
- *Les adultes actifs*, pour stabiliser énergie et concentration.
- *Les femmes avec SOPK*, fatigue ou troubles hormonaux.
- *Les diabétiques ou prédiabétiques*, évidemment.
- *Toutes les personnes en surpoids*.
- *Les personnes avec « du cholestérol »*, un foie gras ou/et un syndrome métabolique.
- *Les seniors*, car elle préserve muscles, mémoire et vitalité cellulaire.
- *Et tous ceux qui veulent vieillir en bonne santé*, simplement. Vous, nous !

POURQUOI LE MÉTABOLISME COMMENCE PAR « BIEN DIGÉRER » ?

On parle beaucoup de métabolisme, de glycémie, d'insuline. En fait, on réduit le métabolisme à cela : le glucose dans le sang, surtout depuis quelques années. C'est crucial bien sûr, je suis diabétologue, donc spécialiste de ce point précis, je ne vais pas dire le contraire. Cependant, j'aimerais rappeler une chose simple, souvent oubliée : le métabolisme ne commence pas dans le sang, mais dans la digestion. Avant de réguler le sucre, le corps doit déjà savoir digérer ce que nous mangeons. Et pour cela, le pancréas joue un double rôle essentiel. On connaît bien sa fonction endocrine, celle de l'insuline. Mais sa fonction exocrine est tout aussi fondamentale. À chaque repas, il libère un liquide alcalin pour neutraliser l'acidité de l'estomac, et surtout des enzymes digestives qui découpent les aliments en nutriments assimilables. Les enzymes, vous savez ces petits « ciseaux » qui découpent les aliments en tout petits morceaux,

sinon nous sommes incapables de digérer. Les enzymes se terminent toutes en « ase ». Donc, sans amylase, les glucides passent mal. Sans lipase, les graisses ne sont pas correctement absorbées. Sans protéases, les protéines nourrissent mal les muscles, les hormones et l'immunité.

Quand la digestion est imparfaite, le métabolisme fonctionne au ralenti, même si l'alimentation est théoriquement « parfaite ». En consultation, j'ai vu de nombreux patients focalisés sur les calories, les macronutriments ou la glycémie, alors que le vrai problème venait d'une mauvaise assimilation : ballonnements, fatigue, carences, stagnation du poids. La cuisine métabolique, et nos 500 recettes dignes représentantes, commencent donc par-là : des aliments simples, bien cuits, peu transformés, faciles à digérer, qui respectent le travail du pancréas. Mieux digérer, c'est déjà mieux métaboliser, première étape vers une énergie et une santé retrouvées.

LES 500 RECETTES MÉTABOLIQUES SONT-ELLES DE TYPE « RÉGIME CÉTOGÈNE » ?

Non. On entend tout et son contraire sur le régime cétogène. Certains en parlent comme d'une révélation métabolique, d'autres comme d'un désastre annoncé. Comme toujours, en nutrition et en médecine, la vérité est plus simple, et plus nuancée.

Sur le plan métabolique, manger cétogène peut être très efficace chez certaines personnes : baisse de la glycémie, amélioration de l'insulinorésistance, perte de masse grasse. Mais chez d'autres, elle entraîne fatigue, inconfort digestif, voire une hausse du cholestérol. Ce n'est ni une question de volonté, ni de « bien faire ». C'est une question de terrain biologique. Donc, il y a la belle idée séduisante sur le papier : « On arrête les glucides, on maigrira et tout ira bien », et la réalité du terrain, souvent très éloignée.

En tant que médecin, j'insiste sur un point : un même modèle alimentaire ne peut pas convenir à tout le monde. Le métabolisme humain est profondément individuel. La génétique, l'histoire pondérale, le foie, le pancréas, l'activité physique, les émotions, la santé mentale, le microbiote intestinal, l'état général (être atteint d'une maladie chronique par exemple, ou pas)... tout compte.

Ce livre ne parle pas de cuisine cétogène, mais de cuisine métabolique intelligente. Certaines recettes sont inspirées de principes utiles de la cétó (moins de glucides, plus de satiété, de « bonnes » graisses), sans en faire un dogme. La bonne alimentation, c'est celle que votre corps tolère, digère et soutient dans la durée. Et aussi celle validée par vos papilles gustatives !

MANGER MÉTABOLIQUE, PAS CHER ET SUR MESURE C'EST POSSIBLE

Il faut et il suffit de revenir aux aliments bruts et malins.

- *Protéines abordables* : œufs, sardines, maquereaux, harengs, tofu, légumineuses.
- *Bons gras économiques* : huile d'olive, de colza, noix, sardines, graines de lin moulues.
- *Glucides « intelligents »*, c'est-à-dire bons pour votre métabolisme : flocons d'avoine, pois chiches, lentilles, patate douce, pain complet au levain, riz noir/rouge/brun...
- *Légumes verts/salades vertes et de saison* : les vrais *superfoods*.
- *Les fruits frais* sont les meilleurs desserts pour le métabolisme.
- *On peut très bien être végétarien et manger métabolique* (voir « Plats veggie », p. 475).

Vous ne jurez que par votre airfryer ? Aucun problème, cet appareil est très « métabolique compatible » puisqu'il permet de cuisiner moins gras tout en offrant des textures très attrayantes. Retrouvez le picto **(A)(F)** sur chaque recette concernée.

2 conseils simples

Privilégiez le frais, le surgelé nature, les conserves au naturel, les produits complets et les achats en vrac. Mangez de saison. Il suffit de se rendre au marché et d'acheter ce qui est le moins cher (OK, ça ne fonctionne pas avec les champignons sauvages, la truffe ni avec les produits de Noël !) pour tomber pile dans la cible.

Reste une question essentielle. Tout cela est-il compatible avec une vie normale ? Avec le travail, les enfants, les imprévus, la fatigue du soir ? La réponse est oui. La cuisine métabolique n'est ni un laboratoire, ni un concours gastronomique. C'est une organisation simple, réaliste, reproductible. Une manière d'habiter sa cuisine sans y passer ses journées.

Manger métabolique sans passer sa vie derrière les fourneaux

Je suis médecin, pas chef étoilé. J'aime cuisiner, mais j'aime aussi marcher, lire, écrire, préparer des conférences, répondre à des interviews, voyager, travailler le bois, faire du sport, tondre la pelouse, regarder le temps passer sur les collines du Limousin. La cuisine métabolique doit rester compatible avec une vraie vie. Je cuisine souvent pour deux ou trois jours. Une grande soupe de légumes, un plat de lentilles, un poisson au four, des œufs durs prêts au réfrigérateur. J'anticipe, j'organise, je simplifie. Un peu ce que l'on appelle aujourd'hui le « batch cooking », mais sans mot anglais compliqué ni mode d'emploi à suivre à la lettre. C'est plutôt de « l'économie domestique » de base, que j'ai copiée sur ce que je voyais chez moi, petit. Le métabolisme aime la régularité. La cuisine métabolique la prévoyance. Et la santé les routines simples.

7 FAITS REMARQUABLES SUR LA CUISINE MÉTABOLIQUE

1. *Elle est faite pour la vraie vie* : rapide, facile, avec des ingrédients simples à trouver et à préparer.
2. *C'est une cuisine de prévention ET de réparation.*
3. *Elle ne fait pas maigrir, elle « répare » le métabolisme, donc aide à la perte de poids.*
4. *Elle soutient les hormones* : insuline, thyroïde, cortisol, œstrogènes...
5. *Elle diminue l'inflammation silencieuse*, terrain de presque toutes les maladies modernes.
6. *Elle réconcilie plaisir et santé* : pas de frustration, juste de l'intelligence alimentaire.
7. *Elle protège à long terme foie, pancréas, cœur, cerveau et immunité.*

LA CUISSON : AMIE OU ENNEMIE DU MÉTABOLISME

On parle beaucoup des aliments, mais pas assez de la manière dont on les cuisine. Et pourtant, une cuisson mal maîtrisée peut ruiner un excellent produit. Je privilégie les cuissons douces : vapeur, mijoté, four à température modérée, poêle à feu moyen avec une bonne huile. Je me méfie des fritures violentes, des grillades carbonisées, des cuissons trop agressives qui oxydent les graisses et abîment les protéines. Une courgette vapeur avec un filet d'huile d'olive est infiniment plus métabolique qu'une courgette panée industrielle. Un poisson cuit doucement au four s'entend mieux avec le foie qu'un poisson pané surgelé. En cuisine métabolique, la patience et la douceur sont des vertus.

L'ABÉCÉDAIRE DES 37 ALIMENTS CHAMPIONS POUR LA SANTÉ MÉTABOLIQUE

Je n'ai jamais cru aux listes d'aliments miracles. En revanche, aux aliments fiables, oui. Ceux que l'on reconnaît sans avoir besoin de les retourner pour lire une étiquette : ils existaient bien avant nous et continueront d'exister après. En consultation comme en cuisine, ce sont toujours les mêmes qui reviennent, en soutien du métabolisme sans le brusquer.

Cet abécédaire n'est ni une pyramide alimentaire de plus, ni un classement moralisateur du « bon » et du « mauvais ». C'est une boussole pour s'orienter, y compris par grand vent (troubles alimentaires...) en gardant le cap vers 37 aliments simples, accessibles, bons. Je les utilise moi-même, je les recommande depuis des années. Ils ont en commun une chose essentielle : ils respectent la physiologie humaine, nourrissent sans agresser, régulent sans contraindre, rassasient sans excès. Je l'ai déjà dit, je suis un « terrien », dans le sens respectueux de la terre, de la

campagne, de ce qui pousse dans un « bon sol ». Et donc, aussi, des méthodes de productions attentionnées envers le vivant, qu'il s'agisse du jardin, des abeilles ou de nos petites cellules. Tout cela forme un tout, ça s'appelle « *one health* » (une seule santé pour tous, pour tout ce qui vit), j'aime beaucoup cette idée. Tout comme de ne pas manger uniquement pour réguler sa glycémie, mais pour aider à équilibrer l'ensemble de nos hormones, en tout cas celles liées au métabolisme.

Ces aliments soutiennent la glycémie, protègent le foie et le pancréas, participent à l'équilibre des graisses, apaisent l'inflammation et, par ricochet, facilitent la gestion du poids. Ils ne font pas tout, bien sûr. Aucun aliment ne compense une sédentarité totale, un sommeil chaotique ou un stress permanent. Mais intégrés à des routines saines du quotidien, ils constituent une base métabolique remarquablement solide.

Je les ai classés par ordre alphabétique, non par hiérarchie. En cuisine, comme en médecine, ce qui compte n'est pas l'aliment isolé, mais la cohérence d'ensemble, la répétition des bons choix, le plaisir de manger vrai. Si vous deviez retenir une seule idée avant d'entrer dans les recettes, ce serait celle-ci : la santé métabolique ne se joue pas dans l'exceptionnel, mais dans l'ordinaire. Et l'ordinaire, bien choisi, peut devenir un formidable allié de longévité.

AIL

J'ai toujours une tête d'ail dans ma cuisine, et j'en utilise presque tous les jours. C'est un vieux compagnon de table, rustique, mais fidèle. Sur le plan métabolique, l'ail est un allié du foie : il stimule les enzymes de détoxification, aide à l'équilibre du cholestérol et possède une action anti-inflammatoire naturelle. C'est un bon protecteur cardiovasculaire.

Cru, finement haché dans une vinaigrette, ou doucement confit dans un plat de légumes, il n'a rien à voir avec les poudres d'ail

