ANNE DUFOUR
& CAROLE GARNIER

Préface de RUDY DE SOUSA, coach sportif

CARB CYCLING

LE RÉGIME SANS SUCRE LE PLUS FACILE DU MONDE

Stop aux kilos, à la fatigue, au diabète…
Mode d'emploi pour débutants

+

120 RECETTES « low carb/high carb »
et 4 SEMAINES DE PROGRAMME
pas à pas.

LEDUC.S PRATIQUE

Nous rêvons tous de perdre une taille, voire deux ou trois, facilement, sans contrainte ni larmes. C'est enfin possible grâce au régime Carb Cycling : cycle alternant jours avec glucides (jours *up*) et jours sans (jours *low*). Ce livre donne le mode d'emploi de ce régime TRÈS efficace, lucide, stimulant pour le métabolisme et TRÈS simple à suivre. C'est aussi une garantie santé, minceur, bien-être et longévité exceptionnelle, sans les inconvénients des régimes sans sucre habituels.

DANS CE GUIDE

- **Le b.a.-ba du Carb Cycling en 40 questions-réponses :** Quelle quantité de sucre/glucides devrions-nous consommer ? Quels sont les premiers sucres à éliminer de son alimentation ? Combien de kilos peut-on espérer perdre avec le régime Carb Cycling ?…
- Quinoa, lentilles, saumon, poulet, œufs, agrumes, baies… **les 76 meilleurs aliments Carb Cycling :** ceux pour les jours riches en glucides (jours *up*) et ceux pour les jours pauvres en glucides (jours *low*).
- **120 recettes pour alterner les jours *up* et les jours *low* :** Brochettes de thon aux poivrons, Aiguillettes de canard au poivre vert, Légumes sautés au seitan, Compote de fruits rouges cannelle et pistaches…
- **Un programme Carb Cycling** heure par heure sur 4 semaines : listes de courses, menus, conseils, activité physique…

INCLUS : la table complète des teneurs en glucides des aliments, la table complète des index et charge glycémiques des aliments.

PERDEZ 1 TAILLE EN 4 SEMAINES AVEC
LE RÉGIME CARB CYCLING,
LE RÉGIME
« PAUVRE EN SUCRE »
LE PLUS SIMPLE
ET LE PLUS EFFICACE

« Grâce à ce livre sur le Carb Cycling, nouvelle approche des régimes sans sucre, vous apprendrez à vous débarrasser de ces sucres inutiles et nocifs et à mieux gérer vos glucides en respectant des rythmes physiologiques. »
RUDY DE SOUSA

ANNE DUFOUR, journaliste indépendante, et CAROLE GARNIER, journaliste à *Top Santé*, sont auteures de nombreux livres à succès sur la nutrition aux éditions Leduc.s, dont *Ma bible de l'alimentation végétarienne, flexitarienne et végétalienne* et *Dopamine, le régime minceur et bien-être le plus facile du monde.*

ISBN : 979-10-285-0956-9
9 791028 509569

19 euros
Prix TTC France

LEDUC.S PRATIQUE

Design : hej!jeanne
Illustrations : © Shutterstock
RAYON : SANTÉ

Des mêmes auteures, aux éditions Leduc.s

Dopamine, le régime minceur et bien-être le plus facile du monde, 2017.
Le régime Mind : le meilleur régime du monde pour le cerveau, 2017.
DASH, le meilleur régime du monde, 2016.

Découvrez leur bibliographie complète :
www.editionsleduc.com/anne-dufour
www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
https://tinyurl.com/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0956-9

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

CARB CYCLING : LE RÉGIME SANS SUCRE LE PLUS FACILE DU MONDE

LEDUC.S
PRATIQUE

SOMMAIRE

PRÉFACE 7

INTRODUCTION 11

COMMENT ÇA MARCHE ? LE B.A.-BA DU CARB CYCLING EN 42 QUESTIONS-RÉPONSES 17

LES 76 MEILLEURS ALIMENTS CARB CYCLING 89

120 RECETTES CARB CYCLING 167

VOTRE PROGRAMME CARB CYCLING EN 4 SEMAINES 293

ANNEXES 377

TABLE DES MATIÈRES 439

PRÉFACE

Mon expérience de coach sportif au sein d'un palace parisien et de coach privé à domicile m'a fait prendre conscience des vraies problématiques d'hygiène alimentaire. J'ai donc développé mes connaissances à travers les livres, congrès, conférences sur l'alimentation-santé qui joue un rôle complémentaire sur l'activité physique.

La santé doit être abordée de manière holistique, c'est-à-dire en intégrant une alimentation saine, un sport (une dépense énergétique) et la gestion de ses émotions (stress, anxiété, haine). En effet ce n'est pas une équation à une seule inconnue comme peuvent le prétendre de nombreuses personnes ou blogs en parlant de produits miracles. Il faut donc la poser en ayant conscience des paramètres propres à chaque individu.

Ma clientèle – hommes d'affaires, chefs d'entreprise, avec beaucoup de responsabilités donc disposant peu de temps pour soi – m'a poussé à adapter une pédagogie douce. Cependant, cette démarche *step by step* n'exclut pas le principe de base qu'il faut se donner les moyens d'atteindre ses objectifs. N'espérez aucun résultat si vous ne comptez pas changer certaines choses. On a tous une certaine ascèse dans un domaine qui nous anime, ce qui peut parfois nous conduire à nous oublier. Le « lâcher-prise » se fait généralement par le biais de la *junk-food*, du tabac, ou tout autre moyen d'activer les récepteurs dopaminergiques. Du fait d'une journée stressante nous nous dirigeons vers des choix qui induiront une sensation de bien-être comme

les drogues peuvent le faire. Serge Ahmed, Directeur de recherche au CNRS, aborde le sujet avec brio.

L'explosion des maladies de civilisation (diabète, obésité, maladies cardiovasculaires) témoigne de la nécessité d'une prise de conscience. Si vous lisez ces lignes c'est que vous êtes dans cette démarche et je vous félicite. Alors n'hésitez pas à partager ce livre autour de vous.

Deux principes de base sont à retenir, je vais les aborder brièvement. Ce livre les développe largement. Néanmoins, nous le savons tous, la qualité des aliments qui composent notre assiette, celle que le regretté David Servan-Schreiber nous incitait à consommer, est fondamentale. Les prochaines pages vous relateront tous les aliments dont vous avez besoin ainsi que des menus pratiques à suivre sans effort. Et de quoi avons-nous besoin ?

Cette assiette idéale est constituée de 50 % de légumes, fruits, protéines végétales (bio, de saison et locaux), 20 % de protéines animales (optionnel) en privilégiant les petits poissons gras (sardines, maquereaux, harengs), 20 % de céréales idéalement complètes (riz complet ou basmati, flocons d'avoine…), 5 % de lipides (huiles d'olive et de colza, beurre bio), 5 % d'aromates (thym, romarin, cannelle, ail…) et 0 % de sucre raffiné (sodas, confiseries, sucre de table, sirop de glucose-fructose…). La seule alternative valable est le miel, à consommer tout de même avec parcimonie. Grâce à ce livre sur le Carb Cycling, nouvelle approche des « régimes sans sucre », vous apprendrez à vous débarrasser de ces sucres inutiles et nocifs et à mieux gérer vos glucides en respectant des rythmes physiologiques. C'est ce qu'on appellerait le « quoi manger ».

La question du « quand manger » est souvent délaissée, c'est pourtant l'un des secrets d'une bonne santé. Réintroduire nos trois, deux ou un repas par jour dans une fourchette de 8 à 10 heures est crucial. « *No snack* », même le fameux snack *healthy*. Le reste est une phase de mise au repos de l'organisme ou jeûne.

Je suis conscient que la tentation est omniprésente (panneaux publicitaires, distributeurs, télévision). Il n'est jamais trop tard pour créer de nouvelles habitudes, notre mode de vie/de pensées n'est pas figé. Bruce Lipton l'écrit très subtilement dans *Biologie des croyances*. Je terminerai en le citant : « Les survivants seront ceux qui auront pris conscience du caractère destructeur de notre style de vie irréfléchi. »

Vous êtes dans une prise de conscience en ouvrant les pages de ce livre, je vous souhaite une agréable lecture.

Rudy De Sousa, coach sportif
Youtube/Instagram Rudy Hedoness

INTRODUCTION

Nous avons tous envie de posséder une cape d'invisibilité, un cheval, une robe de princesse aux mille diamants/une panoplie de chevalier invincible, de parler 7 langues, de savoir bien jouer au tennis (et au piano), ou de nager avec les raies mantas. Chacun ses fantasmes, et pour la plupart d'entre nous, nous n'en réaliserons – au mieux – qu'un ou deux. Mais s'il y a bien une chose dont nous rêvons tous, c'est de perdre une taille, voire deux ou trois, facilement, sans contrainte ni larmes. Et là, ce n'est pas de l'ordre du fantasme mais, enfin, rendu possible grâce aux dernières découvertes scientifiques qui régissent notre métabolisme, stockage de graisses, contrôle de l'appétit et autres rouages intimes de notre silhouette. Les chercheurs savaient déjà que le sucre, et plus largement les glucides*, étaient un point alimentaire crucial sur lequel focaliser pour mieux contrôler son poids.

Mais après avoir tâtonné durant des années avec des régimes « zéro sucre » intenables, des régimes « index glycémique » parfaits pour la santé mais pas toujours évidents à suivre au quotidien, des régimes *low carb* (faible en glucides) déséquilibrés, qui ne tenaient pas compte de la qualité des aliments et n'étaient en réalité pas plus efficaces que les *low fat* (pauvre en graisses) pour perdre du poids**, émerge enfin une copie modèle à suivre pour à la fois prendre soin de sa santé, de son tour de taille et de sa vie sociale, le tout en ménageant ses préférences alimentaires. Ce modèle, c'est le Carb Cycling.

---

* Lire « Quelle différence y a-t-il entre les glucides (= « carbs ») et le sucre ? » (p. 23).
** Lire « Pourquoi manger moins de glucides fait maigrir ? » (p. 57).

Dans ce livre, nous vous en expliquons les bases fondamentales, comment ça marche et pourquoi. Puis, nous vous aidons à mettre le pied à l'étrier pour démarrer un programme complet, tenant compte à la fois de ce que vous mangez, de ce que vous brûlez, de votre gestion du stress (essentielle dans un objectif minceur, nous vous expliquerons pourquoi), de votre respiration (essentielle aussi), de votre flore intestinale…

Ceux qui connaissent nos livres savent déjà que nous parlons exclusivement des régimes santé, pratiques et accessibles à tous, ne présentant que des vertus et aucun désagrément. C'est simple : soit un modèle alimentaire coche toutes les cases – efficacité, innocuité, plaisir – et nous vous le proposons pour vous aider, soit il manque un volet et il n'a aucune chance d'être développé. En effet, à quoi sert un régime qui serait inefficace ? Qui aurait des effets fâcheux sur la santé, la beauté, le tonus, l'haleine ? Qui serait pénible à suivre et donc que l'on respecterait… 3 jours ? À rien, assurément. Cette conclusion pétrie de bon sens est aussi celle à laquelle parvient une étude récente (février 2018) qui compare l'efficacité minceur des régimes « pauvres en graisses » avec l'efficacité des régimes « pauvres en glucides » : aucune différence entre les deux. Ce qui compte c'est d'avaler moins de calories au final, et cette magnifique étude d'intervention d'une durée de 12 mois le répète encore une fois.

Le Carb Cycling, variante plus équilibrée et plus saine d'un régime « sans sucre », répond à la problématique des personnes qui :

- *ont quelques kilos en trop* à perdre (voire pas mal de kilos, en fait !) mais ne sont pas prêtes à sacrifier leur gourmandise pour autant ;
- *se nourrissent de plats préparés* et autres produits industriels fortement transformés, et savent qu'il faudra bien en sortir un jour, mais comment ?
- *se débattent avec les glucides*, soit qu'ils consomment trop de boissons sucrées, de sucreries, de féculents, soit qu'ils sont dans une spirale trop manger/mal manger dont ils n'arrivent pas à sortir ;
- *souhaitent manger de moins en moins de glucides* pour diverses raisons (poids, santé…) mais ont peur de ne pas y arriver parce que « c'est trop dur » ; elles cherchent un mode d'emploi pour le

faire sans perturber leur quotidien, leurs menus, leur vie amicale et sociale ;
- *envisagent de suivre le régime cétogène* mais craignent qu'il soit trop drastique ou incompatible avec leur vie quotidienne ;
- *sont déjà sportives*, en forme, plutôt minces, mais n'arrivent pas à trouver un modèle alimentaire équilibré propre à améliorer leurs performances sportives tout en restant légères et sans problème digestif ;
- *sont des femmes qui abordent la périménopause* – et bientôt la ménopause – avec la désagréable expérience de ne plus entrer dans leur garde-robe, alors même qu'elles n'ont pas changé leurs (saines) habitudes alimentaires ;
- *sont diabétiques de type 2* et doivent spécialement faire attention à leur assiette – notamment à la quantité et la qualité des glucides – mais n'ont pas toujours la volonté ou les connaissances pour.

Bref, il existe de nombreuses raisons pour « manger moins de sucre » sans pour autant rentrer dans des régimes dogmatiques, pénibles, inadaptés et même dangereux. Le Carb Cycling s'adresse donc, finalement, quasiment à nous tous. Car nous tous devrions maîtriser notre consommation de glucides, nous tous devrions connaître le sucre et ses mille visages afin d'éviter ses plus grossiers pièges, nous tous devrions mettre en place une alimentation saine, contrôlée sur un plan glucidique mais gourmande, pour rester en bonne santé le plus longtemps possible.

CARB CYCLING : LA NOUVELLE LOGIQUE DIÉTÉTIQUE SANTÉ-MINCEUR

Sur la planète régime, durant des décennies, une mode a chassé l'autre. L'ennemi à abattre a longtemps été le gras pour cause de forte valeur calorique. Depuis quelques années, c'est plutôt le sucre dans le collimateur. Et pas seulement *le sucre* au sens « goût sucré » mais aussi *les glucides*, ce qui englobe indifféremment les sucreries et autres aliments effectivement à la saveur sucrée – biscuits, confiture,

bonbons, sodas, jus de fruits, crème dessert, crème glacée, miel, pâtisseries, gâteaux, chocolat, et même fruits séchés voire fruits frais (excès) – mais aussi les pâtes, le pain, et autres féculents.

Ces derniers temps, les modes alimentaires ne sont plus vraiment des méthodes farfelues qui se poussent les unes les autres, fondées sur une idéologie non vérifiée ou des études scientifiques faibles. Il s'agit plutôt de concepts qui s'affinent au gré des découvertes scientifiques solides, de grande envergure. Il est en effet désormais certain que l'excès de *sucre* est nuisible, pas seulement au tour de taille mais aussi pour la santé et la longévité. Les *glucides* (dans le sens « sucres lents ») doivent eux aussi être contrôlés, et c'est tout l'enjeu du Carb Cycling. Car si tout le monde sait qu'il faut limiter les sucreries, pour ce qui est des glucides – principalement les féculents, donc –, la bataille fait rage entre experts. Il y a deux camps : celui pour qui les *sucres* sont à limiter mais les *glucides* ne présentent aucun inconvénient et au contraire sont indispensables, et celui pour qui presque tous les glucides se valent, car tous se transforment en glucose et donc tous finissent par solliciter l'insuline, nœud du problème.

La solution se situe comme toujours sagement « au milieu » de ces extrêmes. Plutôt que d'interdire des familles entières d'aliments, ce qui n'est jamais une bonne idée, il semble plus judicieux de considérer que la quantité de glucides idéale est différente pour chacun, car fonction des dépenses caloriques. Pour résumer, un sportif a besoin de plus de glucides qu'un non sportif. Une personne debout toute la journée (vendeuse, serveur…) a besoin de plus de glucides qu'un employé de bureau. Ou, dit autrement : plus vous bougez, plus vous brûlez, plus vous pouvez manger de pain, de pâtes, de lentilles, de riz ou de pommes de terre.

CARB CYCLING : ALTERNER LES JOURS AVEC GLUCIDES ET LES JOURS SANS GLUCIDES

Dans « Carb Cycling » il y a « carb » (= carbohydrates = glucides) et « cycling » (= cycles).

Carb – Les « carbs », ou glucides, sont les principales sources d'énergie de l'organisme. Ils englobent les amidons, les sucres et les fibres. Tous les glucides impactent la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre sanguin : les amidons et les sucres *augmentent* cette glycémie, les fibres la font *baisser*. Nous trouvons naturellement les carbs dans les fruits, les légumes, les légumes secs, le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre et autres féculents, de même que dans le miel et autres aliments sucrés. Nos besoins en glucides varient selon le sexe, l'âge, l'activité physique, le métabolisme de base… D'après les recommandations des autorités de santé, environ 50 % de nos apports caloriques totaux devraient être des glucides. Et, bien évidemment, des *glucides sains* (végétaux bruts, qui poussent dans la terre : fruits, légumes…) et non sous forme de *sucres* (aliments industriels avec du sucre ajouté, aussi bien les sucreries et sodas que les biscuits apéritifs, petits gâteaux, sirops, eaux aromatisées, nectars, barres de céréales, soupes et autres sauces industrielles avec sucre ajouté, etc.). Tout le monde comprend bien que les « mauvais sucres » doivent être réduits au strict minimum, voire évités totalement. Mais concernant les « glucides », les choses ne sont pas si claires. Sont-ils sains, ou pas ? Ce chiffre de 50 %, donc, est âprement discuté par les experts en nutrition. Il en ressort cette idée : si vous avez une activité physique relativement élevée au quotidien, oui, consommer 50 % de votre ration alimentaire sous forme de glucides peut être correct. Mais si vous êtes sédentaire, comme près de 80 % d'entre nous, ne marchez pas 60 minutes par jour, restez assis quasiment du matin au soir, alors ce chiffre devrait passer de 50 % à 40 %, voire moins. Cette petite baisse sur le papier correspond en réalité à un chamboulement des habitudes alimentaires. Car si l'on doit manger moins de glucides, par quoi les remplacer pour ne pas mourir de faim ? Par des protéines ou par des graisses ? La réponse n'est pas si évidente que cela, nous détaillerons dans les pages suivantes pourquoi.

Cycling – Les toutes dernières découvertes scientifiques nous enseignent que pour commencer une perte de poids et/ou de nouvelles habitudes alimentaires bénéfiques pour la santé tout de suite ET à très long terme, le corps a besoin d'être surpris. Casser la routine permet en effet au métabolisme de rester relativement élevé, donc de toujours « bien brûler » les calories. Sinon, comme c'est le cas dans les régimes minceur n'incluant pas cette donnée essentielle, il s'habitue à la restriction calorique, que celle-ci soit glucidique (sucres) ou lipidique (graisses), et il faut toujours manger moins pour poursuivre sa perte de poids. Comme chaque jour il a moins, il s'habitue à fonctionner et même à stocker, y compris en période « maigre », et l'on parvient forcément un jour ou l'autre à un mur : on ne maigrit plus, alors que l'on ne mange quasiment rien. Et comme on ne mange quasiment rien, on n'a pas l'énergie pour augmenter son activité physique, ni même la motivation.

C'est pour éviter cet écueil de jadis, qui a encore trop souvent cours aujourd'hui, que les systèmes de cycles alimentaires, et plus précisément de cycles glucidiques (« Carb Cycling »), ont été créés. En alternant des jours « riches en glucides » avec des jours « pauvres en glucides », on surprend l'organisme, et on organise ses journées un peu différemment. Ainsi, la perte de poids se poursuit, tranquillement, inexorablement, autant les jours *up* que les jours *low*. Résultat : une perte de poids assurée, sans agression pour le corps, qui ne se sent pas en danger de « manquer » et donc ne se rebelle pas en bloquant toute perte de poids. Zéro fringale non plus à l'horizon puisque zéro frustration. Le Carb Cycling est un outil minceur idéal, et en plus hyper-adaptable car chacun choisit « son cycle » en fonction de sa situation personnelle.

COMMENT ÇA MARCHE ? LE B.A.-BA DU CARB CYCLING EN 42 QUESTIONS-RÉPONSES

Avant de passer à table, de modifier vos listes de courses et le contenu de vos placards, lisez ces quelques pages. Car on ne fait bien que ce que l'on comprend bien !

1. QUELS SONT LES 6 SIGNES QUI MONTRENT QUE VOUS MANGEZ TROP DE SUCRE ET/OU DE GLUCIDES ?

Procédons étape par étape. Parlons d'abord de vous. Vous vous demandez si vous mangez trop de sucre, de glucides, mais sans avoir besoin d'une calculette ou d'un master en maths et en diététique ? Vous avez raison. Nous ne vous proposons pas de calculer la quantité de glucides que vous ingérez, parce que, en plus, ce n'est pas très parlant

– si votre métabolisme est élevé, vous en brûlez beaucoup, donc des chiffres moyens ne signifient pas grand-chose. En revanche, voyons ensemble votre état général, et si vous cochez une ou plusieurs des propositions suivantes, oui, vous consommez probablement trop de glucides, ou pas les bons.

1. *Vous êtes en surpoids et vous n'arrivez pas à perdre,* malgré vos efforts (divers régimes, sport, etc.).....❒

2. *Vous vous sentez aussi énergique qu'un escargot paraplégique.* Malgré de bonnes nuits de sommeil, un rythme de vie cool, un niveau de stress peu élevé. À 15 heures, vous rêvez d'une seule chose : aller vous coucher. .....❒

3. *Vous subissez vos émotions,* vos sautes d'humeur (et les autres aussi). Plus vous avalez de sucre, plus vous pétez les plombs : crises de larmes inexpliquées, tempêtes visant injustement tel ou tel, boules d'angoisse, réactions émotionnelles inappropriées et/ou surdimensionnées, mauvaise tête… .....❒

4. *La perspective d'un saladier de mousse au chocolat ou d'un buffet de desserts à volonté vous rend déraisonnablement heureux.* Oui, une part de tarte tatin c'est sympa, mais pas de quoi non plus tuer père et mère pour ça. Si rien ne vous procure davantage de bonheur qu'un fraisier ou une gaufre au Nutella, c'est bizarre. Et si la perspective de vous passer, ne serait-ce qu'une seule journée, de votre soda chéri ou de dessert vous rend hargneux et obnubilé par la frustration, le bizarre se confirme. .....❒

5. *Vous avez tout le temps faim,* vous rôdez à la cuisine, vers la supérette, le distributeur de « cochonneries », le bureau d'Odette (on les connaît, les tiroirs d'Odette ! bourrés à craquer !), la boulange… C'est le fil conducteur de votre vie. .....❒

6. *Vous avez trop de mauvais cholestérol LDL* et de triglycérides, pas assez de bon cholestérol HDL. Ce qui traduit de mauvaises habitudes alimentaires et de vie.....❒

Ce mini-diagnostic posé, la question est : comment manger moins de glucides ? Par quoi commencer, comment planifier ses menus, faire ses courses, réduire ces chers glucides sans pour autant devenir psychorigide sur la question, et pénible à la maison ou avec ses amis ? La réponse tient en deux mots : le Carb Cycling.

2. QUELS SONT LES GRANDS PRINCIPES DU RÉGIME CARB CYCLING ?

Il y en a trois. Ils sont très simples. Contrôler la quantité ET le rythme ET la qualité des glucides (carbs) qui entrent dans votre bouche. Le tout en adaptant vos menus en fonction de votre quotidien, et non l'inverse. Si c'est l'anniversaire du petit dernier jeudi prochain, faites la fête avec lui, profitez vous aussi de son gâteau d'anniversaire, ne restez pas dans votre coin avec des bâtons de céleri et des tomates cerises. Mais les jours avant et après, serrez les boulons côté glucides. C'est aussi simple que cela, et nous allons vous le prouver au fil des pages.

1. LA QUANTITÉ. Prendre conscience de la quantité des glucides que l'on avale (et des astuces pour la réduire)

Le but du Carb Cycling est globalement de manger moins de glucides. Avant de consommer moins de glucides, encore faut-il avoir une idée de : 1. combien on en avale chaque jour ; 2. dans quels aliments ils se trouvent. Sur ces deux points, très souvent, de grosses surprises à prévoir. Et rarement des bonnes… Il est donc déjà nécessaire de prendre conscience que l'on consomme des glucides du matin au soir, même si l'on pense manger sainement, et qu'en apportant quelques correctifs très simples, on peut réduire quasi par 2 ses apports. Le tout sans bouleverser ses habitudes alimentaires, loin de là ! Ne perdez jamais de vue que le corps a absolument besoin de glucides, c'est vital. Mais il faut bien les choisir et en contrôler les quantités.

	BONS CHOIX	MAUVAIS CHOIX
Féculents	Grains entiers (blé, riz, millet…) Pain, farine, pâtes ou autres préparations simples à base de grains entiers	Grains raffinés Pain, farine, pâtes ou autres préparations simples à base de céréales raffinées (pain blanc, céréales de petit-déj, barres de céréales…)
Légumes	Tous, frais ou surgelés nature	Préparations industrielles à base de légumes, au rayon frais, surgelés ou en conserve
Fruits	Tous, frais ou surgelés nature, crus ou cuits	Préparations industrielles à base de fruits, au rayon frais, surgelés ou en conserve, coulis, fruits déshydratés et « triturés », confitures ultra-sucrées… Jus, nectar, boissons aux fruits Yaourts aux fruits et autres desserts fruitiers, y compris les compotes avec sucre ajouté
Sucreries	Chocolat noir (petites quantités)	Toutes, sous toutes formes. C'est encore pire si ce sont des boissons : jus, sodas, thé sucré, café sucré…

2. LE RYTHME. Manger des glucides un jour sur deux ou seulement le week-end, ou… selon un « cycle »

Récemment, comme le *low carb* (= pauvre en sucre) ne convenait pas à tous, certains nutritionnistes se sont mis à proposer quelque chose à « mi-chemin » entre le « rien de sucré » et le « tout sucré ». Du *low carb* un jour sur deux, en quelque sorte. Ils se sont aperçus que ce principe de cycle avec les jours « oui » et les autres « non » permettait de réduire sensiblement, voire très sensiblement la quantité de glucides ingérée par semaine, par mois… Évidemment, plus le cycle est fourni en jours « pauvres » (= *low*), moins on avale de glucides et plus les résultats sont spectaculaires. Mais aussi, plus le régime est

difficile à suivre ! Dans l'exemple ci-dessous, nous vous proposons un cycle simple à suivre, aux résultats appréciables, rapides, le tout sans aucune frustration ni risque de déséquilibre alimentaire. C'est ce cycle que nous vous recommandons à tous, en « standard ». Étant entendu que le Carb Cycling peut se décider sur mesure et s'adapter à vous, vos besoins, votre vie. Rien de comparable entre une personne sédentaire ayant 35 kg à perdre, et un sportif amateur régulier cherchant à optimiser ses performances tout en se délestant de 2 kg. Nous reviendrons plus loin dans les détails sur ces différentes combinaisons.

Si vous observez bien les flèches, vous constatez qu'en semaine, nous sommes à « un jour sur deux » (= un jour faible en glucides, un jour normal en glucides) tandis que les week-ends sont considérés comme *up* c'est-à-dire « normaux en glucides ». Repas familiaux, fêtes entre amis, entraînements sportifs… autant de raisons pour lesquelles nous avons laissé les glucides en quantité normale durant ces deux jours particuliers. À vous de modifier ce cycle en fonction de votre vie sociale, familiale, sportive… : si c'est au contraire le week-end que vous pouvez le plus facilement « faire attention », alors passez en mode *low* durant le week-end.

- *Les jours « low carb » :* on consomme du poisson, des œufs, de la viande, des légumes verts, des fruits très peu sucrés et en quantité contrôlée.
- *Les jours « up carb » :* on mange les mêmes aliments, mais aussi des légumes racines (carottes, panais), des légumineuses (lentilles, haricots secs, pois…), des céréales et des pseudo-céréales (riz, pâtes, pain, muesli, quinoa…), des fruits (tous) en plus grande quantité, des graines (chia…).

3. LA QUALITÉ. Le régime Carb Cycling est un régime à IG bas et à CG basse

En effet, il ne s'intéresse pas seulement à la *quantité* des glucides, comme nous venons de le voir dans le point précédent. Il intègre également la notion de leur *qualité*, à commencer par leur index glycémique (IG) et, encore plus concret, leur charge glycémique (CG).

Deux raisons évidentes à cela. Premièrement, les aliments à IG bas et à CG basse permettent de maîtriser la glycémie et donc d'éviter les hypoglycémies, et les fringales de sucre qui vont avec. Par conséquent, choisir la qualité de ses glucides est une condition *sine qua non* pour en maîtriser la quantité. Deuxièmement, le but de suivre un régime Carb Cycling n'est pas de « manger moins de sucre » mais bien d'améliorer sa santé, son sommeil, sa silhouette. Et cela ne peut passer que par un contrôle de la glycémie, donc des hormones impliquées dans la gestion du sucre dans notre corps, tout comme par le choix d'aliments sains. Et donc, forcément, par des aliments à index et charge glycémiques bas.

Carb Cycling : des glucides un jour sur deux...

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Low	Up	Low	Up	Low	Up	Up

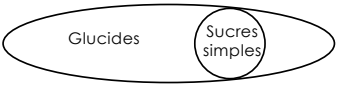
... ou seulement le week-end

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Up	Up	Up	Up	Up	Low	Low

Bilan : des résultats minceur évidents, une bien meilleure maîtrise de la glycémie et un confort pratique tel qu'il est très facile à suivre sur une longue, une très longue période.

3. QUELLE DIFFÉRENCE Y A-T-IL ENTRE LES GLUCIDES (= CARBS) ET LE SUCRE ?

Les sucres ne constituent qu'une petite partie des glucides. Mais tous les glucides sont transformés par le corps pour devenir du glucose, sa source principale de carburant. Aussi, que vous mangiez du pain, des lentilles ou des bonbons, au final, toutes ces sources de glucides deviendront du glucose. Ce n'est pas une raison pour imaginer que les bonbons et les lentilles, c'est pareil. Pas du tout ! Dans les lentilles, il y a aussi des protéines, des fibres, des phytonutriments, des antioxydants, des vitamines, des minéraux… tout ce dont manquent cruellement les bonbons et autres sucreries.



Voici un petit tableau pour comprendre d'un coup d'œil l'empire des glucides.

GLUCIDES					
Glucides complexes			Glucides simples (= « ose »)		
Amidons	**Fibres (solubles et insolubles)**		**Sucres**		
– Haricots secs – Pommes de terre – Pain… – Riz – Quinoa… – Graines (chia, lin…)	– Lentilles – Haricots secs – Avoine – Fruits et légumes – Psyllium – Agar-agar – Konjac	– Pâtes complètes – Riz complet – All bran	Monosaccharides (= 1 sucre) Ex. : glucose, fructose, galactose	Disaccharides (= 2 sucres) Ex. : saccharose = glucose + fructose), maltose (= 2 glucoses), lactose (= glucose + galactose)	Oligosaccharides (= 2 à 10 sucres simples, ou « oses »). Es. : raffinose (galactose + glucose + fructose), maltotriose (glucose + glucose + glucose), stachyose, verbascose…
			– Fruits – Miel – Lait (de tous les mammiphères : vache, chèvre, brebis, ânesse, jument)	– Sucre de table – Sucre dans les aliments industriels	– Souvent ajoutés aux aliments industriels comme fibres ou édulcorants – Soja et dérivés – Cacao – Certains fruits et légumes

Tout cela devient dans notre corps : du **glucose**

4. QUI DEVRAIT SUIVRE LE RÉGIME CARB CYCLING ? QUI NE DEVRAIT PAS LE SUIVRE ?

Question simple, réponse complexe. Puisque nous devons tous maîtriser (ou réduire) notre consommation de glucides, théoriquement, nous devrions tous le suivre, ou presque, en adoptant des cycles différents. En pratique, ce n'est pas si simple, car, par exemple, les diabétiques de type 2, dans l'idéal, devraient avoir une alimentation constante en glucides, protéines, lipides. A priori, pas pour eux, donc. Mais d'un autre côté, s'ils consomment trop de glucides tout le temps – c'est-à-dire s'ils sont en jour *up* tout le temps, avec en plus une mauvaise maîtrise des apports en graisses, ce qui est souvent les cas des diabétiques de type 2 –, forcément, cette configuration est pire encore : manger trop de glucides tout le temps les a menés au prédiabète puis au diabète. S'ils poursuivent sur ce chemin, leurs mauvaises habitudes de toujours continueront à leur causer des problèmes de poids et de gestion de la glycémie. Mieux vaut alors qu'ils en passent par le Carb Cycling avant de rejoindre, lentement mais sûrement, une alimentation chroniquement étale et maîtrisée en glucides.

La recommandation est cependant la prudence pour ces personnes, de même évidemment pour les femmes enceintes, à qui le meilleur conseil est de suivre une alimentation variée, équilibrée, saine et stable. À savoir aussi : consommer davantage de glucides, c'est éventuellement stocker davantage d'eau. En effet, c'est physiologique, 1 gramme de glucides stocké, c'est 4 grammes d'eau stockés aussi. Pas si mal pour ceux qui ont besoin d'une petite réserve hydrique – justement les sportifs, les jours d'entraînement par exemple. Pas génial pour les filles ayant tendance à la rétention d'eau et faisant tout pour drainer et éviter de gonfler. Si vous êtes dans ce dernier cas, et que le Carb Cycling vous attire, il suffit simplement de ne pas avaler quand même trop de glucides les jours *up*… vous stockerez moins d'eau. Et sachez que les jours *low*, cette eau disparaîtra comme elle est venue, de même que durant vos séances sportives bien sûr. Pas de quoi s'énerver avec ça. D'ailleurs la plupart des femmes expérimentent ce yoyo hydrique

au fil des cycles menstruels, donc gonfler et dégonfler est pour elles une variation naturelle connue.

À la lumière de ces précisions, voici les meilleurs profils pour suivre le Carb Cycling dès demain…

- *Les personnes souhaitant perdre du poids* mais n'ayant pas le courage de « stopper le sucre ET les glucides » totalement.

  « Je veux bien arrêter la limonade mais pas les patates ! »

- *Les becs sucrés, les gourmands,* qui savent qu'il faut restreindre le sucre mais ne peuvent se résoudre à devenir « paléovores *low carb* ».

  « J'aime trop les fruits pour m'en passer, j'aime trop les salades tièdes de lentilles aussi, et le cassoulet ! »

- *Les personnes ne supportant pas les « diktats ».* Le Carb Cycling est très attractif puisque l'on choisit soi-même ses cycles, grosso modo (voir point suivant).

  « Je module, c'est moi qui décide ce que je mange et quand : je veux être cadré mais pas obligé. Sinon ça me stresse et, par esprit de contradiction, je fais tout l'inverse de ce qu'il faut et j'ai l'impression qu'on cherche à m'affamer. Libertad ! »

- *Les personnes souhaitant réduire leur consommation de glucides…* mais sans se priver de féculents ! L'art d'avoir le beurre et l'argent du beurre.

  « Je mange "méditerranéen", forcément je suis à moitié italienne. Quand du sang italien coule dans tes veines, pas moyen de se passer de pâtes, de gressins ou de pizza. D'ailleurs les Italiens sont parmi les plus minces d'Europe, donc qu'on me fiche la paix avec mes pennes à la sauce tomate. »

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Carb cycling : le régime sans sucre le plus facile du monde
Anne Dufour et Carole Garnier

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S PRATIQUE