

# LE LIVRE DU COACH: LES DOSAGES

## Les dosages - un peu d'arithmétique

**L**a cure *Retour à soi* est très codée en chiffres. Si le mangeur ne veut pas jouer à l'algèbre selon ce que j'expose ci-après, qu'il suive simplement les menus à la lettre (pyy). Ces derniers sont calculés pour répondre aux dosages utiles pendant la cure *Retour à soi*, pour une femme de taille moyenne. Un homme sportif ou massif adaptera selon sa faim. C'est pour une raison simple que les tables de ce document sont évaluées pour une dame adulte: ce programme n'a jusqu'ici tenté que des femmes...

## Les dosages en U. P.

**T**out comme les glucides, l'apport protéiné est très contrôlé et calculé en unités protides ou UP. , dont je propose ci-après un tableau schématique. Rappel: dans ce programme, on dose les protides en une unité prot' où 1 U. P. vaut dix grammes de protides. Une femme dont le poids de forme est de 65 kg — même si cette personne est pour le moment au double du poids ou bien plus mince — doit consommer un total minimal de 6 U. P. quotidiennes pendant la cure *Retour à soi*. Un sportif intensif de grande stature pourrait tripler la dose à 18 U. P. — cas

rarissime parmi les victimes de burn-out, avouons-le. Pas de maximum pendant la cure, si ce n'est le bon sens. Les pratiquants tireraient un tout grand bénéfice à augmenter largement le dosage suggéré, car la demande en protéines d'un corps fatigué, en inflammation chronique, tel que l'est l'organisme d'un épuisé chronique, est très haute. Surdoser en protéines sur les quelques semaines de la cure *Retour à soi* ne peut faire de dégâts. En revanche, sous-doser revient à pratiquer une cure antifatique de drainage, ce qui n'est pas l'essence de ce programme.

Ce dosage est calculé pour être proche des mesures ANSES classiques, doses réputées pour être dans la fourchette basse des besoins, selon les professionnels. L'ANSES suggère 0.83g/kg (<https://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines>).

C'est le matin qui demande le plus de réflexion de la part du pratiquant, le plus grand changement dans les habitudes. Selon le critère n° 1 (pyy), la plus grande portion des protéines doit être consommée le matin au repas n° 1. Une femme prévoira un repas n° 1 riche de 3 U.P. *minimum* (un homme: 5 U.P. *minimum*). On en verra des illustrations imagées plus loin (pyy).

- Faites la liste des petits déjeuners favoris du mangeur, choisis parmi les options «salé-gras-protéiné» (pyy).
- Rectifiez les quantités selon les dosages en U.P. pour le cas (femme ou homme), en consultant les tables ci-après. Imaginons un petit déjeuner ou brunch où l'on demande de consommer au moins 3 U.P. Choisissez dans la liste suivante les aliments qui plaisent pour le matin et multipliez les doses pour obtenir les 3 UP. Par exemple: 3 oeufs (soit 2 fois 1,5 œuf moyen qui vaut 1 U.P.) et 40 à 50 gr de comté (pour 1 UP). Selon goût et tolérance, bien sûr. Un jeune homme sportif pourra doubler les doses.
- Consultez ensuite le tableau des US, rectifiez les dosages de ce premier repas selon les tableaux (pyy).
- Rédigez avec le patient la liste des courses pour les dix premiers jours.

Ensuite , ce sera un jeu d'enfant. C'est la transition qui demande un peu d'organisation.

Tous les chiffres ci-après sont arrondis par rapport aux tables nutritionnelles, selon le principe que ces dernières sont des approximations, datées — et formatées qui plus est : quelles cuissons ? quelle qualité de base ? Comment peut-on croire qu'un comté artisanal contient pile-poil la dose de protéines pures indiquées dans ces tables nutritionnelles, généralement évaluées sur des produits industriels ? Même si certaines pièces de bœuf sont notoirement plus riches en protéines que d'autres, je n'ai pas intégré ces détails de pinaillage ici. Nous visons une proportion globale.

En outre, bien malin celui qui peut prédire la dose de protides que votre corps est capable d'extraire d'un steak ou d'une poignée d'amandes, ici et maintenant. Certains profils tirent mieux parti des nutriments du végétal, d'autres de l'animal. En général, les épuisés chroniques font partie de la dernière catégorie. Ils ne peuvent pas suivre les principes de ma cure antifatigue, qui est une variante du plan hypotoxique qu'on appelle aussi l'alimentation vivante (Living Food en anglais). Ils n'en ont pas la force ! Ils feront confiance dans un premier temps aux graisses saturées et aux protéines des produits animaux, tant que le corps n'a pas repris les rênes de lui-même. Les personnes les plus fragilisées veilleront à un apport concentré sous forme de protéines les plus utilisables : des protéines à chaque repas, de source animale, car le végétal est difficile à assimiler, pour eux, ici et maintenant.

Certes, d'autres aliments que ceux que je cite ci-après comprennent des protéines, mais en doses plus minimales. Pensons haricots verts, champignons, pommes de terre, etc. Tellement minimales que... arrondissons, voulez-vous.

## OÙ TROUVE-T-ON 1 U. P. ?

### VIANDES ET VOLAILLES

- ◇ 1,5 œuf moyen ou 1 très gros
- ◇ 50 gr de bœuf, veau, bison, cheval, porc, sanglier, agneau, mouton en incluant les Quasi-charcuteries\* maison et les charcuteries bio;
- ◇ 30 gr d'abats : foies, ris, rognons, langue, etc.
- ◇ 80 gr de tripes
- ◇ 50 gr de volaille avec ou sans peau : poulet, dinde, canard, autruche, etc.; ou d'abats (foies de volaille, gésiers confits, etc.); une toute petite cuisse de poulet (après cuisson, les os enlevés)
- ◇ 60 gr escargots
- ◇ 20 gr d'insectes

### PRODUITS DE LA MER

- ◇ 50 gr poissons (blancs ou gras)
- ◇ 50 gr de chair de crustacés (comme scampis, crabe, langouste, etc.),
- ◇ 70 gr de chair de mollusques (huîtres, crabe, ormeaux, etc. p.ex. 30 moules cuites, décoquillées).
- ◇ 1 cuill. s. de spiruline en brindilles (pour un grand maximum de 2 cuill. s. par jour)
- ◇ 60-80 gr de rillettes de maquereau, saumon, sardines (la dose de protéines dépend de la recette)
- ◇ 140 gr de foie de morue

### LAITAGES OU SUBSTITUTS (POUDRES)

- ◇ 200 gr de yaourt ou de kéfir de lait cru maison
- ◇ 120 gr de fromage blanc entier égoutté, , de brousse ou de cottage cheese (taille de deux petits-suisse)
- ◇ 40 à 50 gr de fromages affinés (comté, camembert, etc.)
- ◇ 30 gr de fromage très sec (parmesan, etc.)
- ◇ une languette de Cracker\* au comté fait maison ( $\pm$  5/5 cm, recette ppy)

- ◇ 4 dosettes Fresubin ou 2 sachets Protiserum

### **PROTÉINES VÉGÉTALES**

- ◇ 15 gr (1 grosse cuill. s.) de spiruline en brindilles  
NB. Limiter le recours à la spiruline à un grand maximum de 2 cuill. s. par jour.
- ◇ ± 50 gr ou 2 bonnes cuillères à soupe de purée d'amande ou tahin
- ◇ ± 50 gr d'oléagineuses (amandes & Cie), soit 1.5 poignées  
NB Ajouter une seule portion d'oléagineux par jour, vers 17 h – et encore !  
S'assurer que le mangeur les digère sans aucun souci digestif.
- ◇ ± 90 gr d'arachides entières ou en beurre  
NB. Elles sont des légumineuses et doivent donc être limitées aux jours multiples du jour 3 - on n'en consomme donc qu'une fois tous les cinq jours.
- ◇ 150 gr de légumes secs (poids cuit)  
NB. A condition qu'ils aient été germés au préalable, exception faite des lentilles roses qui sont très digestes en l'état. A consommer un jour sur cinq.
- ◇ 100 gr de tofu  
NB. Le tofu est repris pour info, car les épuisés chroniques étant souvent souffreteux du tube digestif, le tofu et tous les dérivés du soja sont mal accueillis.

Dans ces calculs, n'oubliez pas qu'en cure *Retour à soi* le mangeur est limité à une seule portion d'oléagineux par jour (50 gr.) et que, par leur teneur en fibres dures et autres désavantages, les légumineuses ne sont pas les protéines idéales pour ce programme. Que les amoureux de la lentille en consomment une fois tous les cinq jours. Les dérivés du soja sont tous omis pendant ce mois et demi de cure, tofu compris. Les dosages «végétaux» ne sont offerts qu'à titre d'info. On aura d'ailleurs observé qu'il y a peu de NB dans la partie 1 de cette liste. J'ai omis les dosages de burgers d'insectes, d'ailleurs, qui demandent aussi trop de précautions oratoires, entre autres pour leur teneur en glucides. Pour info, 1 U. P. se trouverait dans 35g ou ½ petit burger d'insectes de la marque Insecta - dose qui apporte aussi 0.4 U.S, à comptabiliser.