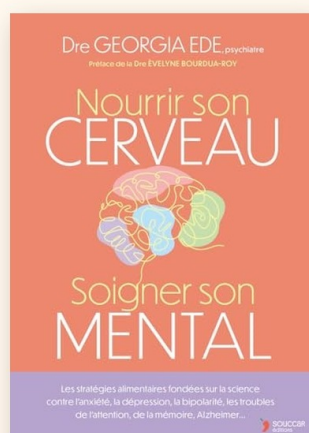
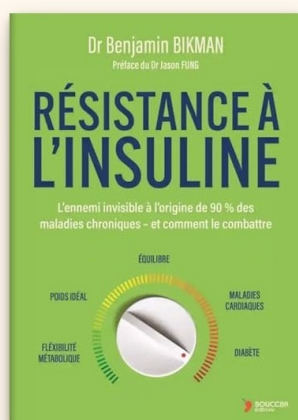
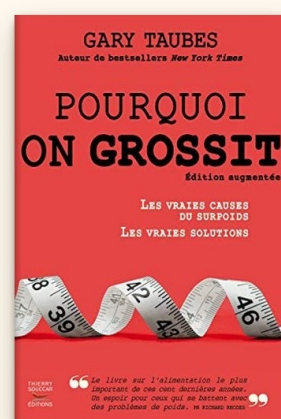
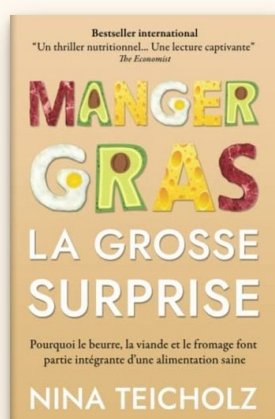
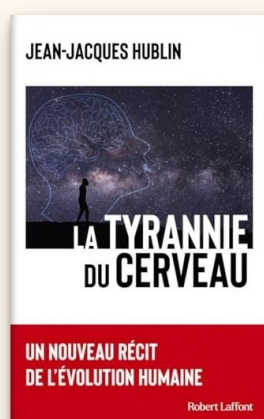
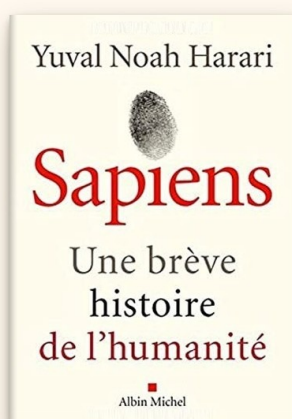


Les 7 livres qui ont reconstruit **ma santé** et **ma tête**



AUCUN DE CES SEPT NE PARLE DE RÉGIME.

À un certain moment de ma vie, j'ai arrêté de chercher des recettes et j'ai cherché des explications. Pourquoi mon corps réagissait comme ça. Pourquoi ce qu'on m'avait appris ne marchait pas. Pourquoi j'avais faim à dix heures alors que j'avais pris un petit-déjeuner.

Ces sept-là m'ont répondu. Chacun sur un sujet différent, et je les ai rangés par sujet.

La plupart de ces livres, je les ai lus en anglais à leur sortie. Aujourd'hui les sept existent en français, et c'est une chance.

1

COMPRENDRE

Pourquoi le corps rejette l'alimentation moderne

L'échelle de temps de l'espèce, et le prix énergétique de notre cerveau.

Sapiens

La Tyrannie du cerveau

2

RÉHABILITER

Le gras, et l'histoire de sa condamnation

Comment on en est arrivés au rayon « 0 % », et ce que ça a coûté.

Manger gras

Pourquoi on grossit

3

LA RACINE

L'insuline, du métabolisme jusqu'au cerveau

Le dénominateur commun des maladies chroniques, et de l'humeur.

Résistance à l'insuline

Nourrir son cerveau

4

LE MENTAL

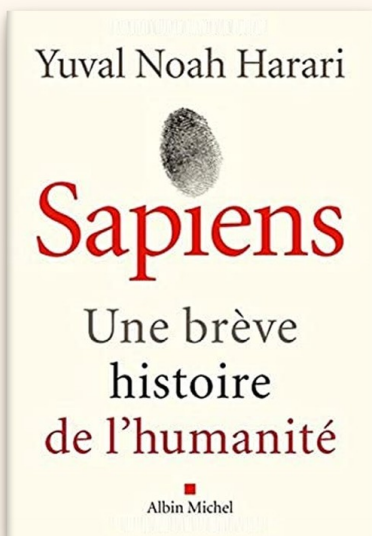
La biochimie ne va pas sans le mental

Ce que tu ressens pendant que tu appliques, et pourquoi ça décide de la suite.

Le sentiment est le secret

TU N'AS PAS BESOIN DES SEPT

Si tu n'en lis qu'un : le 4 pour comprendre ton poids, le 5 pour comprendre ta santé. Les cinq autres viendront tout seuls, parce que ces deux-là ouvrent des portes. La carte de lecture est en page 10.



ÉDITEUR

Albin Michel

PARUTION

2015 (éd. française)

PAGES

512

SE LIT

Comme un roman

[Le voir sur Amazon](#)

Sapiens

Yuval Noah Harari · Une brève histoire de l'humanité

DE QUOI ÇA PARLE

L'histoire de notre espèce en trois bascules : la révolution cognitive, la révolution agricole, la révolution scientifique. Harari consacre un chapitre entier à l'agriculture, qu'il appelle **la plus grande escroquerie de l'histoire** : en passant aux céréales, l'humain a gagné en nombre et perdu en santé. Squelettes plus petits, dents abîmées, journées plus longues.

COMMENT IL M'A AIDÉ

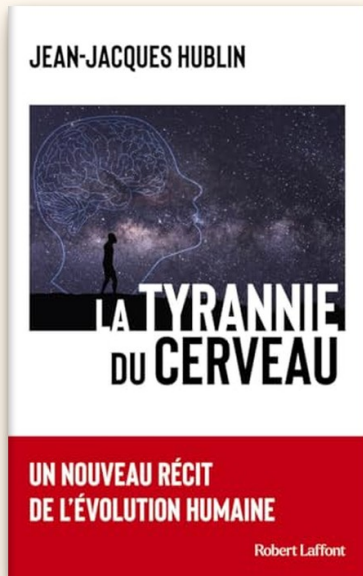
Il m'a donné l'échelle de temps. Notre corps a trois cent mille ans. Le pain quotidien en a dix mille. Les produits du rayon central, soixante-dix. Tout le reste de ce guide découle de ce décalage.

À LIRE SI tu as besoin de voir le décalage avant de croire au mécanisme.

Quand tu poses ça sur une frise, la question change. **Ce n'est plus « qu'est-ce qui cloche chez moi ».**

OÙ TU EN ES DANS LES SEPT





ÉDITEUR

Robert Laffont

PARUTION

octobre 2024

PAGES

320

L'AUTEUR

Paléanthropologue, Collège de France

[Le voir sur Amazon](#) ↗

La Tyrannie du cerveau

Jean-Jacques Hublin · Un nouveau récit de l'évolution humaine

DE QUOI ÇA PARLE

Un paléanthropologue raconte l'évolution humaine par l'énergie. Son fil : le cerveau est un organe hors de prix. **Deux pour cent du poids du corps, vingt pour cent de son énergie.** Et tout le reste de notre biologie s'est réorganisé pour payer cette facture : la digestion, le sommeil, la durée de l'enfance, la façon dont on élève nos petits.

COMMENT IL M'A AIDÉ

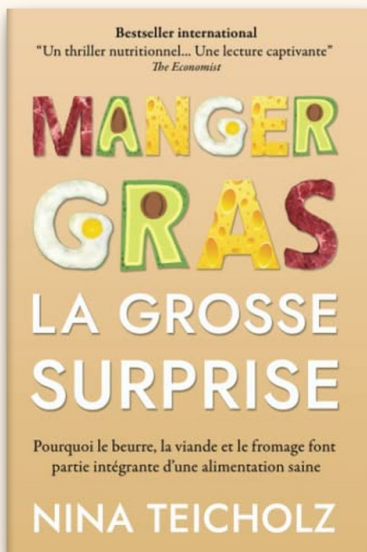
Il a mis le mécanisme sur la fatigue de seize heures que j'ai traînée pendant des années. Un organe qui coûte aussi cher ne peut pas tourner sur un carburant qui monte et qui s'effondre trois fois par jour.

À LIRE SI ta fatigue t'agace davantage que ton poids.

Ta tête consomme un cinquième de tout ce que tu manges. **Ça se voit à ce que tu lui donnes.**

OÙ TU EN ES DANS LES SEPT





Manger gras, la grosse surprise

Nina Teicholz • Titre original : The Big Fat Surprise

DE QUOI ÇA PARLE

Neuf ans d'enquête sur la façon dont les graisses saturées ont été condamnées. Teicholz remonte aux études fondatrices des années cinquante et soixante, regarde ce qu'elles montraient vraiment, et suit le chemin qui mène du laboratoire jusqu'à l'affiche du supermarché. **Le beurre, la viande et le fromage y ressortent autrement.**

PARUTION

2021 (éd. française)

ENQUÊTE

Neuf ans de travail

PAGES

≈ 450

LE GENRE

Journalisme d'investigation

[Le voir sur Amazon](#) ↗

COMMENT IL M'A AIDÉ

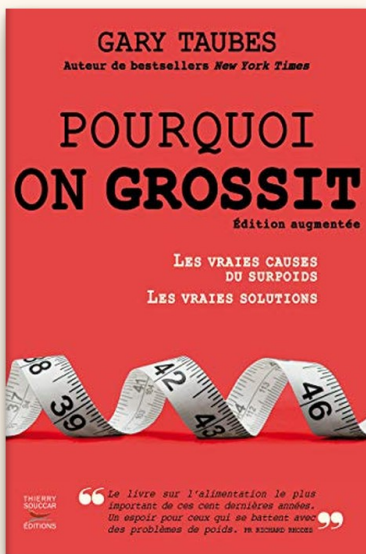
Il m'a fait comprendre d'où venait la peur du gras. Le beurre dans ma poêle a une histoire, et cette histoire n'est pas celle qu'on m'a apprise à l'école.

À LIRE SI on t'a dit que le gras bouche les artères, et que tu ne l'as jamais vérifié.

Un consensus, c'est un accord entre des gens. **Il peut tenir cinquante ans sans avoir jamais été démontré.**

OÙ TU EN ES DANS LES SEPT





ÉDITEUR

Thierry Souccar

ÉDITION

Nouvelle éd. augmentée

PAGES

≈ 400

LE PLUS

Le plus accessible des sept

[Le voir sur Amazon](#)

Pourquoi on grossit

Gary Taubes · Les vraies causes du surpoids, les vraies solutions

DE QUOI ÇA PARLE

La thèse hormonale de la prise de poids. Taubes démonte l'équation « calories entrantes contre calories sortantes » et propose un autre mécanisme : **les glucides commandent l'insuline, l'insuline commande le stockage, et la faim suit le stockage.** Chaque chapitre est une objection, traitée jusqu'au bout.

COMMENT IL M'A AIDÉ

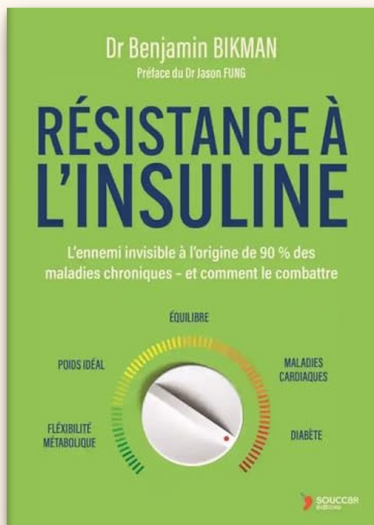
Il a mis des mots sur ce que je vivais sans le comprendre : je mangeais plus, je ne comptais rien, et je perdais.

À LIRE SI tu as compté des calories pendant des années sans rien voir bouger.

Tant que l'insuline est haute, ton corps range. **Et il ne déstocke pas pendant qu'il range.**

OÙ TU EN ES DANS LES SEPT





ÉDITEUR

Thierry Souccar

PARUTION

janvier 2025

PAGES

288

PRÉFACE

Dr Jason Fung

[Le voir sur Amazon](#)

Résistance à l'insuline

Dr Benjamin Bikman · L'ennemi invisible à l'origine de 90 % des maladies chroniques

DE QUOI ÇA PARLE

Bikman est chercheur en bioénergétique. Il relie la résistance à l'insuline à la plupart des maladies chroniques : surpoids, maladies cardiovasculaires, hypertension, Alzheimer, certains cancers, infertilité, ostéoporose. **Le sous-titre annonce quatre-vingt-dix pour cent d'entre elles**, et la seconde moitié du livre donne les leviers, sans médicament.

COMMENT IL M'A AIDÉ

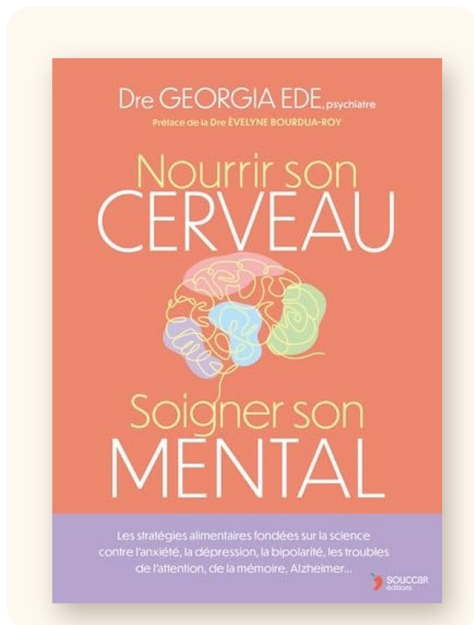
Il m'a donné le fil. Toutes ces maladies qu'on traite dans des services différents, avec des spécialistes différents, partagent un dénominateur. C'est la colonne vertébrale de tout ce que j'enseigne. Je fais partie des premières coachs certifiées Insuline IQ, son école.

À LIRE SI tu veux le mécanisme complet, une bonne fois, avec les sources.

Tu peux avoir une glycémie parfaitement normale et une insuline qui hurle depuis dix ans. **On ne la mesure presque jamais.**

OÙ TU EN ES DANS LES SEPT





ÉDITEUR

Thierry Souccar

PARUTION

2025 (éd. française)

PAGES

≈ 380

L'AUTRICE

Psychiatre, formée à Harvard

[Le voir sur Amazon](#)

Nourrir son cerveau, soigner son mental

Dr Georgia Ede · Humeur, anxiété, mémoire : le cerveau vu par le métabolisme

DE QUOI ÇA PARLE

Ede est psychiatre. Elle prend la santé métabolique et l'applique au cerveau : humeur, anxiété, concentration, mémoire. Elle reprend une à une les croyances sur l'alimentation dite bonne pour le cerveau et regarde ce que la recherche soutient vraiment. **Ses conclusions sur les régimes riches en végétaux surprennent**, y compris les gens qui la lisent en étant déjà d'accord avec elle.

COMMENT IL M'A AIDÉ

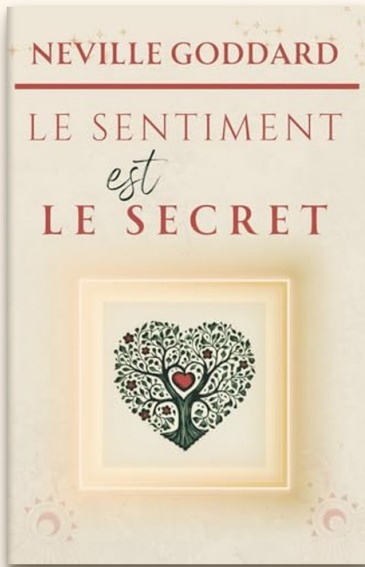
Il a mis un nom sur quelque chose que je constatais depuis des années : mon humeur suit mon assiette avec vingt-quatre heures de décalage. Je le voyais. Je ne savais pas le dire. Je suis allée plus loin que le livre : j'ai suivi sa formation pour cliniciens, *Ketogenic Diets for Mental Health*, jusqu'au certificat.

À LIRE SI ton humeur bouge sans que tu saches pourquoi.

Ton cerveau ne fabrique pas ses molécules avec de la bonne volonté. Il les fabrique avec ce que tu lui donnes.

OÙ TU EN ES DANS LES SEPT





Le sentiment est le secret

Neville Goddard · Feeling Is the Secret, 1944

DE QUOI ÇA PARLE

Un texte très court, écrit en 1944, sur le rôle de l'imagination et du ressenti dans ce qu'on finit par mettre en place. Goddard n'écrit pas une ligne sur la santé. Il écrit sur **l'écart entre ce qu'on dit vouloir et ce qu'on ressent en le faisant**. Certains passages sont datés. Le cœur du texte tient toujours.

PARUTION
1944

PAGES
Une soirée suffit

LE GENRE
Texte court, presque un essai

ATTENTION
Rien à voir avec la nutrition

[Le voir sur Amazon](#)

COMMENT IL M'A AIDÉ

Il va un cran plus loin que la visualisation. Son idée tient en une phrase : on n'obtient pas ce qu'on veut, on obtient ce qu'on est. Tant que tu te vois comme quelqu'un qui lutte avec son assiette, tu luttas.

À LIRE SI tu sais exactement quoi faire, et tu ne le fais pas.

Un protocole que tu suis en te détestant, **tu ne le tiens pas trois semaines.**

OÙ TU EN ES DANS LES SEPT



Trois entrées possibles. Choisis celle qui correspond à ta question du moment, coche au fur et à mesure, et note en une ligne ce que tu gardes de chaque livre.

SI TA QUESTION C'EST

« Pourquoi je ne perds plus de poids ? »

4 → 3 → 5

SI TA QUESTION C'EST

« Pourquoi je suis crevé comme ça ? »

2 → 5 → 6

SI TA QUESTION C'EST

« Comment on en est arrivés là ? »

1 → 2 → 3

COCHE · ET NOTE CE QUE TU GARDES

☐

1

Sapiens

Yuval Noah Harari

.....

☐

2

La Tyrannie du cerveau

Jean-Jacques Hublin

.....

☐

3

Manger gras, la grosse surprise

Nina Teicholz

.....

☐

4

Pourquoi on grossit

Gary Taubes

.....

☐

5

Résistance à l'insuline

Dr Benjamin Bikman

.....

☐

6

Nourrir son cerveau, soigner son mental

Dr Georgia Ede

.....

☐

7

Le sentiment est le secret

Neville Goddard

.....

Je ne les ai pas lus **dans cet ordre.**

Je les ai lus dans le désordre, entre deux vies, avec quatre enfants dans la maison. Certains en trois soirs. D'autres m'ont pris trois mois, et je les ai repris deux ans plus tard en comprenant enfin de quoi ils parlaient.

Aucun ne m'a donné de méthode toute faite. Ensemble, ils m'ont donné de quoi en construire une, et c'est celle que je vis depuis.

Isabelle Faure

Dix ans sans sucre, quatre enfants, et une bibliothèque qui a bien servi !

Les liens de ce guide pointent vers Amazon.

Aucun n'est un lien affilié.

Tu peux les commander ailleurs, ou les emprunter.