

Plus de frites avec son steak!

Tout a commencé il y a presque cent ans par l'automédication réussie d'un médecin américain. A la suite d'une grave maladie, le D^r **William Howard Hay** (1866–1940) chamboula complètement son alimentation et **sépara rigoureusement ses apports de glucides et ceux de protéines**. Le régime dissocié était né. Ce faisant, selon cette théorie, on remet sur ses rails l'équilibre entre acides et bases et on guérit les maladies. Même si les scientifiques tiennent cette barrière alimentaire pour complètement superflue, aujourd'hui, **des milliers de pratiquants ne jurent que par ce régime** grâce auquel, disent-ils, ils maintiennent leur poids et se sentent bien dans leur peau.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Les médecins avaient déjà pratiquement abandonné leur patient, un médecin américain du nom de Howard Hay, 40 ans à peine. La terrible inflammation des reins dont il souffrait semblait inguérissable et sa carrière professionnelle terminée. Mais le bon docteur Hay s'intéressait à la façon dont les populations sauvages se nourrissaient. C'est ainsi qu'en 1907 il se mit à un régime qui, selon ses propres dires, le remit sur pied en trois mois seulement. Pour lui, la voie était toute tracée: il fallait donc combattre non plus les symptômes des maladies mais leur origine.

Howard Hay considère que nombre de maladies ont pour origine un déséquilibre entre les acides et les bases. Quand le corps produit essentiellement des acides, à un certain moment les réserves de bases qu'il renferme ne peuvent plus maintenir un certain équilibre. On tombe alors malade. A l'origine de tous les maux, selon Howard Hay, trop

de viande, de sucre et de farine blanche. Il recommandait donc à ses patients, en plus d'aliments naturels si possible non transformés, de l'air frais, du repos, du soleil, une bonne hygiène journalière et de l'activité physique.

On devait s'alimenter de 20% de producteurs d'acides comme la viande, le poisson, le fromage et les œufs, et de 80% de producteurs de bases, à savoir de fruits, de champignons, de légumes et de pommes de terre. A part ça, Howard Hay pensait qu'ensemble les glucides et les protéines ne pouvaient être que partiellement digérés. Les protéines ont besoin d'acides, les glucides de bases pour ne pas atterrir dans le canal digestif sous forme de déchets en pleine fermentation et pourrissement, déchets qui fabriquent encore davantage d'acides et mettent la santé en péril. Cette théorie s'appuyait sur d'anciennes recherches dont les résultats montraient que les glucides ralentissaient la digestion et qu'une ali-

mentation riche en protéines envoyait nombre de glucides non digérés dans les intestins.

Dans le groupe des protéines, Howard Hay verse, en plus de la viande, du poisson, du lait et des œufs, également le fromage (jusqu'à 55% de matières grasses) et les fruits acides (baies, fruits à noyau, kiwis, ananas et melon) qui, en raison de leurs acides, devraient dans la mesure du possible être consommés avec des protéines. Dans le groupe des glucides, on trouve les céréales, les pâtes, les pommes de terre, le miel, les fruits secs, les raisins secs et les bananes. Les aliments neutres sont les graisses et les huiles, les produits laitiers aigres, les fromages gras (dès 60% de matières grasses), le jaune d'œuf, presque tous les légumes, les champignons, les olives, les myrtilles et les noix à l'exception des cacahuètes. On peut combiner comme on veut ces aliments neutres. En revanche, on ne doit pas manger des produits du groupe des protéines en même





PHOTO: ALEXANDER EGGER

temps que ceux appartenant à celui des glucides.

A la lumière de cette classification en trois groupes, on ne devrait, par exemple, pas consommer un émincé de veau zurichoise (groupe des protéines) et des rösti (groupe des glucides). Oubliez, également, les pizzas au salami ou aux fruits de mer, la timbale de riz et le coquelet ou l'escalope viennoise avec frites. Au lieu de salami ou de crevettes, garnissez dorénavant votre pizza de légumes et la timbale de riz se mangera sans volaille mais avec champignons et pousses diverses. Et comme tant la chapelure que les frites appartiennent à la tribu des glucides, au nom du régime différencié on ne panera pas l'escalope de veau ni ne la flanquera d'une montagne de pommes allumettes. Les adeptes de ce régime peuvent, cependant, embellir le soir quelques Pont-Neuf bien dorés d'une salade verte bien croquante. Car, selon Howard Hay, on devrait réserver les glucides au repas du soir et les protéines au repas de midi. En revanche, il faudrait totalement renoncer à des produits comme les légumineuses qui contiennent beaucoup de glucides mais aussi de protéines. Le fait de verser les ananas dans le groupe des protéines alors qu'ils contiennent pratiquement autant de glucides, que les pommes de terre et que les produits laitiers aigres n'y sont pas mais appartiennent à la famille des neutres, ne sont que quelques-unes des contradictions de cette théorie.

Aujourd'hui, il n'y a pas le moindre doute: en raison de la présence des différents milieux acides et basiques tant dans l'estomac que dans les intestins, il est possible d'y assimiler de façon optimale et au même moment tant les protéines que les gluci-

des. Le meilleur exemple est fourni par le lait maternel: il contient et les uns et les autres. Le régime différencié devrait donc rejeter cet aliment, le plus naturel et le meilleur de tous.

La théorie de Howard Hay est complètement dépassée. Il n'empêche: des millions de gens s'en réclament aujourd'hui encore.

Différencier ne rend pas mince

Alors qu'à ses débuts le régime différencié avait été conçu pour lutter contre les graves maladies du métabolisme en supprimant les déchets d'acides, il s'est entretenu imposé pour perdre du poids. Ses zéloteurs font un tabac car nombre d'adeptes trop gros ont perdu des kilos superflus en l'appliquant. Un secret biochimique s'abriterait-il derrière ce régime séparant les glucides des protéines et ratatinerait-il en l'occurrence les cellules graisseuses? Le Dr Alain Golay de l'Université de Genève a voulu en avoir le cœur net. Il a mis au régime de 1100 calories journalières un groupe de cinquante-quatre obèses. La moitié d'entre eux a consciencieusement et séparément absorbé les aliments riches en glucides, les protéines et les graisses. L'autre moitié a suivi le même régime sans observer cette différenciation. Tous ont maigri mais au bout de six semaines on n'a observé aucune différence notable, à peine si les adeptes du mélange des genres réussissaient un peu mieux. Donc le régime différencié n'apporte rien et provoque seulement des tracasseries inutiles, si l'on en croit les conclusions nettes de cette étude. Que les substances nutritives soient consommées séparément ou ensemble, le métabolisme apparemment s'en fiche. Les deux régimes ont eu des effets positifs

sur les graisses sanguines et le taux d'insuline parce qu'ils comptaient peu de calories et de matières grasses.

Mais alors, des millions d'adeptes du régime différencié peuvent-ils se fourvoyer? Il doit y avoir quelque chose quelque part dans ce régime sans chichi: si, en suivant un tel régime, on fait constamment attention à ne pas mélanger les aliments riches en glucides et ceux riches en protéines, on ne détermine plus son alimentation par les tripes, et cela pour la première fois, peut-être. On accomplit alors la première et plus importante démarche visant à une alimentation réfléchie. A part ça, le régime différencié privilégie les fruits et les légumes, classiques entre les classiques pour tenir la ligne. Et comme, par-dessus le marché, le bon docteur Hay bannissait les produits transformés et le fast food, ses partisans évitaient naturellement toutes sortes de pièges à matières grasses.

Ce n'est pas le régime de séparation des frites et du poulet qui fait fondre les kilos superflus mais la décision, soudain, de choisir une alimentation essentiellement lacto-végétale avec beaucoup de crudités et peu de viande, de charcuterie et de fromage. Parallèlement, le taux de graisse dans le sang descend, pareil avec les purines et le cholestérol, tandis que les vitamines, les sels minéraux, et les matières végétales secondaires se multiplient. On éprouve dans ces conditions un nouvel élan vital qui a conquis les adeptes du régime différencié.

Howard Hay lui-même incarnait merveilleusement le succès de sa philosophie nutritionnelle. Il est mort trente ans après sa maladie des reins à l'âge de 74 ans. D'un accident d'automobile. □