

CATHERINE MALPAS

Faites la paix  
avec.  
votre assiette



**LE JUSTE POIDS  
PAR LA NATUROPATHE  
DES STARS**

Éditions  
de La Martinière





Faites la paix  
avec.  
votre assiette

© Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM.

Retrouvez-nous sur :

[www.editionsdelamartiniere.fr](http://www.editionsdelamartiniere.fr)

[www.facebook.com/editionsdelamartiniere](https://www.facebook.com/editionsdelamartiniere)

ISBN : 978-2-7324-8420-4

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335 2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

CATHERINE MALPAS

Préface de Carinne Teyssandier

Faites la paix  
avec.  
votre assiette

Le juste poids par la naturopathie

**Éditions  
de La Martinière**



# Sommaire

---

Avant-propos : Grossir n'est pas une fatalité .....	11
Préface de Carinne Teyssandier.....	13
Introduction .....	15
Zapette mode d'emploi.....	18

## I

---

### Une alimentation adaptée à la physiologie humaine

<b>Chapitre 1.</b> Les bases de l'alimentation .....	21
<b>Chapitre 2.</b> L'alimentation : il était une fois.....	27
<b>Chapitre 3.</b> Mécanismes, rouages et engrenages de la faim .....	35
<b>Chapitre 4.</b> L'index glycémique : pourquoi et comment vous allez perdre vos kilos en trop !.....	39
<b>Chapitre 5.</b> Bien manger pour bien digérer.....	79
<b>Chapitre 6.</b> Le sucre, un ennemi redoutable tout en douceur... ..	87
<b>Chapitre 7.</b> Microbiote intestinal : un organe à part entière ! .....	97
<b>Chapitre 8.</b> L'équilibre acido-basique .....	121
<b>Chapitre 9.</b> La bonne eau ne coule pas forcément de source.....	129
QUIZ n° 1 .....	135

## II

### Le drainage des toxines

<b>Chapitre 1.</b> Détoxifier l'organisme, c'est préserver sa santé .....	141
<b>Chapitre 2.</b> Les toxines* ? Drai-nez... é-li-mi-nez ! .....	143
<b>Chapitre 3.</b> La santé : un esprit sain dans un corps sain ! ..	149
<b>Chapitre 4.</b> Éliminez grâce à la monodiète ! .....	155
<b>Chapitre 5.</b> Les bienfaits du jeûne ou comment rajeunir.....	165
QUIZ n° 2 .....	171

## III

### La gestion des émotions

<b>Chapitre 1.</b> Ne laissez pas vos émotions prendre le contrôle .....	177
<b>Chapitre 2.</b> La maîtrise de soi par l'autosuggestion consciente .....	185
<b>Chapitre 3.</b> Travaillez sur le sens de la vie .....	189
QUIZ n° 3 .....	199

## IV

### L'exercice physique régulier

<b>Chapitre 1.</b> Arrêtez les marathons sur canapé et bougez-vous ! .....	203
<b>Chapitre 2.</b> Le mouvement, c'est la vie ! .....	211
<b>Chapitre 3.</b> La dépense énergétique globale quotidienne..	221
QUIZ n° 4 .....	227

Conclusion.....	231
Solutions aux QUIZ.....	233

## Annexes

Tordons le cou à 15 idées reçues !.....	237
Pour aller plus loin... ..	245
Glossaire .....	281
Notes .....	305
Bibliographie .....	315
Remerciements .....	319



# Avant-propos

---

## Grossir n'est pas une fatalité

### **Pourquoi et comment vous allez retrouver un poids idéal grâce à ce livre**

.....

Le surpoids et l'obésité constituent un problème majeur de santé. Tous les indicateurs sont au rouge !

- 1 Français sur 2 est en surpoids (32,3 %) ou en obésité (15 %).
- En 2012, la France comptait 7 millions d'obèses contre 3,5 en 1997.
- En 15 ans, le nombre de personnes obèses de plus de 18 ans a été multiplié par 2.
- En 15 ans, le poids moyen a augmenté de 3,6 kg et le tour de taille de 5,3 cm.

Nous sommes de plus en plus gras et ça nous tue ! Qu'attendons-nous pour réagir ?

Non, la prise de poids n'est pas une fatalité !

L'âge, que l'on utilise abusivement, ne fait rien à l'affaire : être quadra, quinquagénaire ou sexagénaire ne justifie pas une brioche inesthétique, signe avant-coureur de potentiels ennuis. Des ennuis cardiovasculaires\*, respiratoires, articulaires et autres « joyeusetés » que vous retrouverez plus loin dans le chapitre dédié à cette question.

Les vitesses d'évolution entre notre style de vie et celui codé dans nos gènes ne sont plus en phase. Nos habitudes fluctuent au gré

des modes, du progrès technologique, des découvertes scientifiques et biologiques... Elles évoluent très vite. Rappelez-vous comment vivaient nos parents ou nos grands-parents, il y a moins de cinquante ans, et vous verrez le fossé qui nous sépare de leur mode de vie.

Pas étonnant que les réponses génétiquement programmées par notre organisme en perdent leur latin...

Plus nous ferons de régimes (identifiés par notre organisme comme des périodes de famines au temps des chasseurs-cueilleurs), plus nous lui apprendrons à faire des réserves (gène d'épargne<sup>1</sup>) et à garder un poids de santé élevé pour affronter les périodes de vaches maigres ! Apprenons-lui plutôt grâce à une alimentation équilibrée que nous sommes dans une période d'abondance et que nos réserves sont inutiles...

Grâce à mon protocole, vous allez non seulement retrouver, mais mieux encore, conserver durablement votre poids d'équilibre, et ce quels que soient votre sexe et votre âge.

Je m'y engage personnellement !

Catherine Malpas

# Préface

## de Carinne Teyssandier

---

En octobre 2014, je me rends à ma première consultation avec Catherine Malpas, très excitée. Je souhaitais perdre une vingtaine de kilos et surtout retrouver de l'énergie et la forme. Mes espoirs n'ont pas été déçus.

J'ai rencontré une femme à l'écoute, loin des discours habituels, sempiternellement identiques, prônant la réduction des quantités, la limitation du gras et blablabla.

Sur son bureau, un pot d'amandes à grignoter sans modération... Ça commençait bien !

Je suis montée sur sa machine magique qui ne laisse rien au hasard et ne fait pas de cadeau !

Elle mesure le poids, la masse grasse, le muscle, l'eau, les os... tout y passe.

Et pour finir, cette machine vous attribue un âge métabolique ! Vlan !

Évidemment, d'un point de vue statistique, ma première consultation ne fut pas glorieuse. Mais à chaque rendez-vous, j'étais impatiente de voir si ma nouvelle hygiène de vie, dispensée par Catherine, portait ses fruits.

À chaque fois, je gagnais un peu de terrain et améliorais mes courbes : celles des graphiques et celles de ma silhouette.

Je me sentais mieux, plus dynamique, avec un meilleur moral et pleine de vitalité.

Catherine ne donne pas un régime strict, identique pour tout le monde, à suivre à la lettre.

Elle écoute notre façon de manger habituelle et l'ajuste, grâce à ses connaissances, pour faire en sorte que nos habitudes soient

respectées mais que tout passe en index glycémique\* bas, puisque c'est la clé de voûte d'une bonne santé et de sa méthode.

J'ai beaucoup appris sur le fonctionnement de mon organisme, tordu le cou à de nombreuses idées reçues, et compris comment gérer et adapter cette nouvelle façon de manger à VIE. Car nous ne sommes pas dans une situation de régime restrictif, avec un début et une fin. Nous nous lançons un nouveau programme santé valable pour toute la vie !

Heureusement, nous ne sommes pas seuls ! Catherine est à nos côtés. Toujours positive, disponible et à l'écoute des moindres questions par mail ou téléphone. Catherine est connectée.

Quand mon corps faisait de la résistance, Catherine a toujours trouvé les solutions pour déverrouiller la situation. Ses prescriptions sont toujours naturelles et remettent l'organisme dans son bon état de marche. Ainsi, j'ai pu passer des paliers compliqués et accéder au bien-être.

Je revois Catherine me dire : « Si vous n'y arrivez pas, c'est que j'ai mal fait mon travail ! »

C'est dire si elle aime son métier et qu'elle vit sa méthode... Il n'y a qu'à regarder sa silhouette de rêve pour s'en convaincre !

Il n'y a pas meilleure coach, toujours souriante, pleine d'entrain et déculpabilisante.

Merci, Catherine, pour tout ce que vous m'avez apporté et merci d'avoir rassemblé votre savoir dans ce livre qui nous éclaire sur notre corps et son fonctionnement.

Merci de nous mettre sur les rails du bien-être, de la santé et donc du BONHEUR.

# Introduction

---

*« Chaque jour, à tout point de vue,  
je vais de mieux en mieux. »*

ÉMILE COUÉ (1857-1926),  
PÈRE DE LA PENSÉE POSITIVE

## **Maigrir ne suffit pas !**

---

Avoir un corps en bonne santé sans être capable de gérer harmonieusement ses émotions, ses pensées, sa vie spirituelle n'a pas de sens ! La santé doit concerner tous les aspects de l'être.

La force de la pensée positive vous guidera pas à pas à travers les différents chapitres.

Le livre que vous tenez entre les mains n'est qu'un outil. Son efficacité dépendra de ce que vous en ferez. Bien utilisé, il vous apportera des conseils et une méthode efficace pour perdre vos kilos superflus, mais pas que... Il vous dira aussi comment éviter de les reprendre.

Pour cela, il faudra vous « mouiller » les méninges et revenir sur les différents chapitres pour bien comprendre l'interaction corps/esprit. Autrement dit, laissez tomber les symptômes pour vous attaquer « à la cause de la cause », comme le préconisait Hippocrate. Votre corps vous en remerciera !

Mincir durablement sans faire de régime, c'est encore la seule philosophie qui garantisse des résultats durables.

Fuyez la brutalité des régimes dont l'issue est toujours la même... la reprise inévitable des kilos et, en prime, la perte d'estime de soi.

Empruntez le bon chemin, celui de la liberté et du bien-être physique et psychique durable. Même si ce chemin doit être un peu plus long... La nutrition n'est qu'une facette du puzzle.

Souvenez-vous aussi que le naturopathe ne guérit pas. C'est un éducateur de santé. Un coach dont le travail consiste à analyser le mode de vie du consultant puis à lui prodiguer les bons conseils pour améliorer son hygiène de vie. Il s'adresse à des gens conscients de la nécessité de prendre en main leur santé.

La santé repose sur un socle à quatre pieds :

- L'alimentation adaptée à la physiologie humaine.
- Le drainage des toxines\*.
- La gestion des émotions.
- L'exercice physique régulier.

La naturopathie repose sur trois principes :

- Tout être vivant possède un pouvoir autoguérisseur qui s'active dès que l'on respecte la physiologie humaine.
- La santé est la condition normale des êtres vivants. Elle dépend de l'application correcte des règles d'hygiène de vie.
- La maladie est toujours le résultat de manquements aux lois physiologiques. C'est généralement notre façon de vivre qui justifie l'état de notre santé.

Si nous apprenons à gérer correctement nos habitudes de vie, alors nous mettons toutes les chances de notre côté pour avoir le plus haut degré de santé possible.

Être en bonne santé, c'est être au juste poids. C'est-à-dire à l'équilibre entre les différentes masses corporelles : masse maigre, masse grasse et masse hydrique\*.

Si nous n'y sommes pas, alors notre hygiène est défaillante.

La bonne nouvelle, c'est que le pouvoir de changer est entre vos mains. Voilà ce que vous découvrirez tout au long de cet ouvrage, à condition de redevenir acteur de votre santé !

“ *La force qui est en chacun de nous  
est notre plus grand médecin.* ”

Hippocrate

## Zappette, mode d'emploi

Ce livre est le vôtre. Lisez-le (de préférence) ou non, selon votre humeur.

À vous d'en disposer comme bon vous semble.

Vous pouvez le lire dans tous les sens, sauter des chapitres, y revenir (ou pas !).

Si certains termes vous paraissent trop compliqués, n'hésitez pas à vous reporter au Glossaire à la fin de l'ouvrage. **Ces termes sont signalés par un astérisque\***.

J'ai ajouté également une section « **Pour aller plus loin...** » pour les lecteurs passionnés, les scientifiques ou les simples curieux, désireux d'approfondir immédiatement ou ultérieurement des aspects plus techniques et des interactions ou d'apprécier à sa juste mesure l'infinie et délicate alchimie du corps humain.

Bonne lecture !

# I

## Une alimentation adaptée à la physiologie humaine

*« Si quelqu'un désire la santé,  
il faut d'abord lui demander s'il est prêt  
à supprimer les causes de sa maladie.  
Alors seulement, il est possible d'obtenir  
la santé. »*

HIPPOCRATE



# Remerciements

---

Écrire ce livre m'a pris beaucoup plus de temps que je l'avais imaginé. J'ai souvent douté. À vous tous qui m'avez toujours soutenue, j'exprime ma gratitude et ma reconnaissance éternelle.

Mes fils, **Sacha et Ruben Guetta** pour leur enthousiasme inconditionnel et leurs précieux encouragements ; **Vincent Pierre**, *alias VP*, mon fils spirituel.

**Jean da Luz**, pour son sens des formules, son incroyable faculté à éliminer les mots inutiles (impitoyable tueur de mots inutiles !), qui s'est montré exceptionnellement généreux en m'accordant tout son temps ou presque. Travailler avec lui a été un honneur, un plaisir et un privilège.

**Monica Bragard**, l'amie fidèle dont je ne peux me passer. Toujours là pour me guider.

**Carinne Teyssandier**, ma très chère Carinne, merci, merci, merci pour tout et plus encore !

**Karine Sarre-Danchaud**, pour son amitié sincère et sa patience d'ange.

**Hervé Guetta**, pour son soutien logistique de toujours.

**Jean-Philippe Sorba**, *The best* découvreur de talent...

**Jimmy Jarnet**, *The most wanted* coach sportif et masseur d'exception.

**Trésor Benouaisch**, magicien au grand cœur.

**Gérard Carton**, qui m'a tant appris dans tant de domaines.

Mes ambassadrices et ambassadeurs de cœur : **Caroline Lurati-Charbon**, **Laurence Fajner**, **Vincent Hébert**, **Paloma Coquant**, **Axel Danlos**.

**Stéphane Kantor**, le coach sportif le plus fun de la planète.

**Bruno Guillon**, qui m'a permis de rencontrer Carinne Teyssandier.

**Barbara Boutry**, qui ne ménage pas sa peine pour défendre l'art de la naturopathie au sein de l'Organisation de la médecine naturelle et de l'éducation à la santé (OMNES).

**Jeanne Castoriano** ma Dame de Cœur, bienveillante et toujours là pour moi...

**Agathe Masson**, pour m'avoir suivie dans cette aventure.

DÉPARTEMENT ÉDITORIAL ART DE VIE

RÉALISATION : NORD COMPO, À VILLENEUVE-D'ASCQ

ACHEVÉ D'IMPRIMER EN MAI 2017

PAR NORMANDIE ROTO IMPRESSION S.A.S., À LONRAI

DÉPÔT LÉGAL : MAI 2017

IMPRIMÉ EN FRANCE