

<https://www.youtube.com/watch?v=p0XXzIKa8qE>

[Les-schizonautes.fr](https://www.les-schizonautes.fr)

0:00:00.120,0:00:05.720

la chose la plus importante à éliminer pour les gens est les aliments ultra-transformés et la caractéristique

0:00:05.720,0:00:11.520

des aliments ultra-transformés sont les glucides raffinés et les

0:00:11.520,0:00:16.640

huiles végétales raffinées, si tout ce que vous faites c'est cela , vous allez faire ressentir

0:00:16.640,0:00:20.920

d'énormes avantages pour la santé, s'il vous plait ne mettez pas de graines de lin dans votre smoothie

0:00:20.920,0:00:25.200

c'est la première chose contre laquelle je peux mettre en garde les amateurs de smoothies.

0:00:25.200,0:00:30.000

lorsque les graines de lin sont endommagées par le mixage ou la mastication, elles libèrent de minuscules quantités de cyanure.

0:00:30.000,0:00:37.600

Salut tout le monde avant de plonger dans l'interview , je veux prendre un instant pour vous inviter

0:00:37.600,0:00:42.640

dans notre écosystème vert du corps et de l'esprit où vous pouvez explorer les possibilités infinies de la santé

0:00:42.640,0:00:47.120

et du bien-être, tout ce que vous avez à faire est de cliquer sur le bouton -S'abonner pour écouter d'autres émissions - qui donnent à réfléchir - dans le domaine de la santé

0:00:47.120,0:00:52.080

--traduction : les-schizonautes.fr

0:00:52.080,0:00:58.680

-- Alors, quelles sont les plus grandes idées fausses

0:00:58.680,0:01:07.360

que les gens ont sur les aliments pour le cerveau, , je pense que beaucoup de gens pensent que les aliments pour le cerveau

0:01:07.360,0:01:12.960

comment manger pour leur cerveau en ajoutant des aliments spécifiques à leur régime qui vont renforcer

0:01:12.960,0:01:19.560

leur santé mentale et le protéger de choses comme la dépression et la démence, nous pensons

0:01:19.560,0:01:25.120

à certains super-aliments et suppléments comme étant importants pour la santé du cerveau, vous savez

0:01:25.120,0:01:32.120

comme manger plus de baies ou de chocolat noir ou de vin rouge , ce genre de choses

0:01:32.120,0:01:40.400

et non seulement ces stratégies ne fonctionnent pas, mais elles elles peuvent même se retourner contre les gens, pour deux

0:01:40.400,0:01:46.000

raisons, d'abord parce qu'elles ne sont pas efficaces, mais mais pire encore, c'est une chose de faire quelque chose

0:01:46.000,0:01:52.960

qui n'est pas efficace, mais le vrai problème de la stratégie c'est qu'elle distrait

0:01:52.960,0:01:59.320

les gens de ce qui est réellement important à propos de l'alimentation du cerveau les choses que vous pouvez faire pour améliorer

0:01:59.320,0:02:04.960

votre cerveau La santé n'a rien à voir ou très peu avec l'ajout de choses spéciales au

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:02:04.960,0:02:11.080

régime alimentaire, il s'agit en fait de soustraire les éléments du régime qui nuisent à la santé.

0:02:11.080,0:02:17.240

cerveau en premier lieu, c'est une stratégie vraiment puissante et bien sûr, ce n'est

0:02:17.240,0:02:25.760

pas aussi facile que d'ajouter des choses ce n'est pas aussi valorisant ou aussi positif

Les-schizonaut.es.fr

0:02:25.760,0:02:32.760

vous savez, la soustraction donne l'impression de priver et d'être négative et difficile, mais elle est tellement plus efficace

0:02:32.760,0:02:37.440

je pense que c'est l'un des problèmes que je veux m'assurer que les gens en apprennent un peu plus.

0:02:37.440,0:02:41.840

sur le sujet, juste pour être clair là dessus parce que beaucoup de personnes vont être contrariées par le fait que vous ayez mentionné

0:02:41.840,0:02:48.080

les baies, le chocolat noir et le vin.

nous pouvons encore avoir ces choses qui sont toujours bonnes mais nous ne pouvons pas

0:02:48.080,0:02:53.880

manger un régime américain standard et s'attendre à ce que l'ajout de ces choses fasse que tout aille bien

0:02:53.880,0:03:00.440

ils sont toujours bons mais nous avons besoin de soustraire des des choses si je comprends bien oui

0:03:00.440,0:03:04.800

pour la plupart donc nous allons prendre ces trois exemples différents parce qu'ils sont

0:03:04.800,0:03:09.440

très différents les uns des autres, donc les baies par exemple , il n'y a vraiment rien de mal à

0:03:09.440,0:03:15.440

avoir des baies dans l'alimentation elles sont vous savez à moins que vous ne soyez sensible aux baies ou devoir

0:03:15.440,0:03:21.280

maintenir votre consommation de glucides à un niveau très bas et qu'il ne vous faut pas manger trop de baies , mais pour la plupart

0:03:21.280,0:03:30.600

les baies sont très bien et elles sont délicieuses

et elles sont elles sont sûres, Je voudrais cependant mettre en garde

0:03:30.600,0:03:35.640

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

contre la surconsommation de chocolat noir car il y a pas mal de sucre dedans.

0:03:35.640,0:03:41.360

chocolat noir, il faut donc faire attention à l'apport en sucre et donc je dirais que pour les baies, je donnerais

0:03:41.360,0:03:47.600

un feu vert, pour le chocolat, je donnerais un feu jaune - soyez attentifs à la surconsommation de chocolat

0:03:47.600,0:03:53.400

pour le vin rouge je donnerais vraiment un feu rouge ici en tant que psychiatre qui se concentre sur l'optimisation de

0:03:53.400,0:03:59.760

la santé du cerveau, je ne peux vraiment pas recommander le vin rouge dans le cadre d'un régime alimentaire sain, cela ne veut pas dire que vous

0:03:59.760,0:04:06.240

ne pouvez pas en consommer, mais cela signifie que nous ne pouvons pas le mettre dans la même catégorie que d'autres aliments qui

0:04:06.240,0:04:13.120

avoir des avantages potentiels, ou même être complètement bénin, parce qu'il comporte des risques, et

0:04:13.120,0:04:17.080

le risque est différent pour chaque personne vous devez savoir où vous en êtes en termes de capacité

0:04:17.080,0:04:23.200

de consommer en toute sécurité des quantités modérées de vin rouge vous connaissez aussi le sous-titre de

0:04:23.200,0:04:29.600

votre livre, vous parlez de vaincre l'anxiété et je suis un adepte de la modération en matière d'alcool

0:04:30.720,0:04:35.800

et c'est une question de cadre et de contexte.

appréciez vous l'alcool avec modération avec des amis ou vous

0:04:35.800,0:04:42.200

appréciez l'alcool avec modération seul, je pense qu'il y a une grande différence mais je n'ai jamais entendu parler

0:04:42.200,0:04:48.760

de construire à partir de votre point de vue -- aucun médecin qui est dans le domaine de la psychiatrie nutritionnelle ne

0:04:48.760,0:04:56.320

prescrit de l'alcool pour vaincre l'anxiété vous savez nous savons que les baies peuvent potentiellement beaucoup

0:04:56.320,0:05:04.040

plus que les viandes les poissons comme j'entends beaucoup mais je vous entends sur l'alcool et donc qu'elles

0:05:04.040,0:05:11.560

sont les choses qui nous ramènent à votre point de vue plus large que nous devrions supprimer,-- je pense que le plus

0:05:11.560,0:05:18.280

important à supprimer sont les aliments ultra-transformés et l'ingrédient signature

0:05:18.280,0:05:24.600

des aliments ultra-transformés sont les glucides raffinés et les huiles végétales raffinées.

0:05:24.600,0:05:29.600

Les huiles de graines sont des huiles végétales raffinées , comme l'huile de soja et

0:05:29.600,0:05:36.680

l'huile de colza et ainsi de suite. c'est ça et c'est très difficile à faire parce que

0:05:36.680,0:05:44.440

ces ingrédients sont présents dans pratiquement tous les aliments préparés et transformés sur le marché, si vous

0:05:44.440,0:05:50.240

faites cela , vous allez bénéficier d'énormes avantages pour la santé, parce que ces deux

0:05:50.240,0:05:58.280

ingrédients que sont les glucides raffinés et les huiles de graines sont de puissants promoteurs de l'inflammation

0:05:58.280,0:06:05.280

[Les-schizonautes.fr](http://Les-schizonautes.fr)

et du stress oxydatif, et même dans le cas des glucides raffinés, la résistance à l'insuline qui

0:06:05.280,0:06:10.640

qui prive le cerveau d'énergie, voilà donc quelques-unes des causes profondes, les causes vraiment puissantes

0:06:05.280,0:06:10.640

qui privent le cerveau d'énergie, voilà donc quelques-unes des causes profondes, les causes vraiment puissantes

0:06:10.640,0:06:17.880

contribuant aux problèmes de santé mentale en premier lieu, et c'est pourquoi les éliminer est la

0:06:17.880,0:06:22.760

la chose la plus importante que l'on puisse faire. Je pense donc que de nombreuses personnes se rallient à l'idée d'éliminer

0:06:22.760,0:06:30.360

les aliments ultra-transformés et les huiles de graines, je pense que c'est en train de prendre de l'ampleur, autre chose que vous mentionnez dans

0:06:30.360,0:06:37.840

le livre qui est lié au stress oxydatif que, je pense encore proche de l'acide linoléique-pouvez-vous

0:06:37.840,0:06:44.280

aborder cette question, qu'est-ce que c'est, pourquoi c'est un problème, où est-ce que c'est ? où se trouve-t-il, quelles sont les quantités sûres parce que c'est

0:06:44.280,0:06:53.440

un peu partout, vous avez tout à fait raison, l'acide linoléique est un acide gras oméga-6 très fragile.

[Les-schizonautes.fr](http://Les-schizonautes.fr)

0:06:53.440,0:06:58.440

Il s'agit donc d'acides gras oméga-3 et d'acides gras oméga-6, ce sont des acides gras à longue chaîne, ils sont très

0:06:58.440,0:07:04.040

différents de la plupart des graisses que l'on trouve dans l'alimentation, en tout cas il s'agit d'un acide gras oméga-6

0:07:04.040,0:07:10.760

très fragile et on le trouve en petites quantités dans dans les aliments d'origine végétale et animale ,la plante entière ainsi que dans les produits

0:07:10.760,0:07:16.360

animaux en très petites quantités,vous en avez plus dans les fruits à coque et les graines, mais on en trouve aussi

0:07:16.360,0:07:22.760

dans les aliments d'origine animale, il est donc naturellement présent en petites quantités dans la nature et nous donc

0:07:22.760,0:07:27.520

nous avons évolué pour en consommer de petites quantités - le problème, c'est qu'au cours des cent dernières

0:07:27.520,0:07:34.360

années, nous avons développé la technologie permettant d'extraire les huiles des graines de tournesol

0:07:34.360,0:07:42.440

et des graines de coton et des graines de colza toutes ces différentes graines de soja qui sont aussi des graines

0:07:42.440,0:07:50.200

d'un certain type et les concentrer et les mettre dans des bouteilles et puis elles apparaissent

0:07:50.200,0:07:56.160

dans la mayonnaise et les vinaigrettes et les produits de boulangerie sans produits laitiers ,vous savez, des choses comme ça,

0:07:56.160,0:08:03.640

Nous faisons frire des chips et il y en a partout, de sorte qu'un pourcentage élevé de notre régime alimentaire c'est de

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:08:03.640,0:08:11.120

l'huile végétale et les et les huiles végétales sont très riches en acide linoléique pour beaucoup d'entre elles et

0:08:11.120,0:08:17.240

le problème de l'acide linoléique, c'est qu'il est très fragile et qu'il est très sensible à ce qui est

0:08:17.240,0:08:21.920

appelé stress oxydatif, ce qui fait qu'on pense qu'il va devenir rance dans le corps très

0:08:21.920,0:08:27.840

rapidement, ce qui déclenche une réaction en chaîne d'oxydation d'autres molécules qui se trouvent à proximité

0:08:27.840,0:08:33.880

vous obtenez ainsi un grand nombre de sous-produits toxiques. Nous sommes donc conçus pour en absorber de petites quantités.

0:08:33.880,0:08:40.320

pas conçus pour verser de l'acide linoléique concentré dans notre corps trois quatre

0:08:40.320,0:08:46.160

cinq six fois par jour et le problème est que nos cellules adipeuses ne sont pas conçues pour

0:08:46.160,0:08:52.480

stocker l'acide linoléique en grande quantité et notre cerveau ne sait pas vraiment quoi faire avec

0:08:52.480,0:08:57.520

cet acide linoléique quand il le voit, donc on finit euh .. quand nous parlerons du cerveau en particulier, parce que

0:08:57.520,0:09:04.760

Je suis psychiatre et vous avez raison, la science est très récente dans ce domaine, l'acide linoléique

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:09:04.760,0:09:13.240

traverse le cerveau aussi facilement que n'importe quel autre acide gras polyinsaturé mais une fois

0:09:13.240,0:09:19.640

qu'il est dans le cerveau, il semble que la grande majorité soit brûlée pour produire de l'énergie et ce n'est

0:09:19.640,0:09:25.280

pas du tout ce que le cerveau est censé faire,



le cerveau n'est pas censé brûler des acides

0:09:25.280,0:09:32.080

gras comme source d'énergie le cerveau est conçu pour brûler de petites molécules comme le glucose et les cétones pour

0:09:32.080,0:09:39.400

l'énergie lorsqu'il brûle de l'acide linoléique ou d'autres acides gras pour obtenir de l'énergie, il y a beaucoup plus de

0:09:39.400,0:09:45.600

stress oxydatif et d'inflammation très néfastes pour le cerveau - et encore une fois, le stress oxydatif et l'inflammation

0:09:45.600,0:09:53.160

ce sont quelques-unes des racines, quelques-unes des très puissantes forces contribuant à des forces nocives

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:09:53.160,0:09:58.280

sous-jacentes aux problèmes de santé mentale, nous voulons vraiment minimiser cela autant que possible, ce n'est

0:09:58.280,0:10:06.320

pas nécessairement l'acide linoléique que l'on trouve dans les noix, vous savez, je prends des noix de cajou ou des noix

0:10:06.320,0:10:14.200

ou les cacahuètes ou n'importe laquelle de ces noix et le beurre de noix c'est de l'acide linoléique à haute

0:10:14.200,0:10:18.720

concentration, pour en revenir à l'huile de graine qui est problématique, donc comme la plupart des personnes ici présentes

0:10:18.720,0:10:25.080

ne vous inquiétez pas de l'acide linoléique, quand il se retrouve naturellement dans les aliments que nous consommons, ce sont encore

0:10:25.080,0:10:31.000

et toujours les huiles de graines, absolument, et c'est pourquoi les principes de la Whole Foods s'appliquent ici, nous ne voulons pas

0:10:31.000,0:10:36.680

nous inquiéter des graisses naturellement présentes dans les aliments d'origine végétale ou animale, nous voulons nous soucier des produits

0:10:36.680,0:10:42.960

raffinées et concentrées de manière non naturelle.  
même chose pour les hydrates de carbone, il n'y a pas

0:10:42.960,0:10:46.960

besoin d'éviter les hydrates de carbone dans les  
Whole Foods à moins que vous n'ayez endommagé votre

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:10:46.960,0:10:54.640

métabolisme, vous voulez éviter les glucides concentrés ultra-raffinés et les huiles  
qui

0:10:54.640,0:11:00.760

n'existent pas dans la nature - donc vous êtes psychiatre et  
votre livre : changer votre alimentation pour changer

0:11:00.760,0:11:08.400

votre esprit - parle des cétones et vous avez fait une étude en 2022 je crois sur le  
régime cétogène appliqué

0:11:08.400,0:11:13.880

aux maladies mentales graves, pouvez-vous partager ce que vous avez fait ,ah oui,  
merci de m'avoir posé la question à ce sujet

0:11:13.880,0:11:19.320

c'est le travail de mon ami et collègue le Dr Albert Danan, psychiatre, qui est à  
l'origine de cette étude.

0:11:19.320,0:11:27.680

à Toulouse, en France, et qui pratique la psychiatrie depuis plus de 35 ans. un  
homme merveilleux

0:11:27.680,0:11:32.480

et il s'est vraiment spécialisé dans les maladies mentales chroniques et beaucoup des  
patients qu'il a suivis et

0:11:32.480,0:11:38.280

avec lesquels il a travaillé, dans de nombreux cas, pendant des dizaines d'années,il  
s'est donc intéressé au régime cétogène

0:11:38.280,0:11:44.200

après avoir vu un membre de sa famille s'améliorer avec un régime cétogène et en ce  
qui concerne les symptômes

0:11:44.200,0:11:50.800

de l'autisme et les symptômes de l'épilepsie en l'espace de quelques semaines, et il s'est alors dit

0:11:50.800,0:11:55.960

ce régime semble être bon pour le cerveau

Je me demande si ce régime pourrait aider un grand nombre de mes

0:11:55.960,0:12:02.160

patients qui ne répondent pas à toutes les interventions que j'ai utilisées pour essayer de

0:12:02.160,0:12:11.240

les aider : médicaments , psychothérapie , hospitalisations répétées et il a donc invité 31 de

0:12:11.240,0:12:18.840

ses patients les plus résistants aux traitements à se porter volontaires , à venir à l'hôpital et à essayer un régime cétogène.

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:12:18.840,0:12:26.080

un régime cétogène très léger de Whole Foods (1) à l'hôpital sous sa supervision pour voir si oui ou non

0:12:26.080,0:12:32.880

ça faisait une différence et donc 31 personnes et il s'agissait de personnes souffrant d'une maladie grave et

0:12:32.880,0:12:40.320

chronique résistante aux traitements, troubles bipolaires , schizophrénie et dépression majeure et

0:12:40.320,0:12:48.360

c'étaient des gens qui prenaient en moyenne cinq médicaments psychiatriques, ce qui n'est pas rare , et qui avaient été

0:12:48.360,0:12:55.720

malades, dans de nombreux cas, depuis de nombreuses années, environ 10 ans en moyenne, sous traitement et ce qu'il a observé

0:12:55.720,0:13:01.000

était vraiment si remarquable que nous avons décidé de publier ceci ensemble avec l'aide du Dr

0:13:01.000,0:13:06.720

Eric Westman et le Dr Laura Saow, nous avons également analysé son travail et l'avons publié l'année dernière

0:13:06.720,0:13:12.920

et ce qu'il a observé, c'est que sur les 28 personnes qui ont pu suivre le régime pendant plus de

0:13:12.920,0:13:19.440

[Les-schizonautes.fr](http://Les-schizonautes.fr)

deux semaines, soit 28 sur 31, ce qui est plutôt bien. 28 sur 31, c'est vraiment bien.

0:13:19.440,0:13:23.400

seulement trois d'entre eux ont arrêté le régime et il n'y a pas eu d'effets secondaires graves les gens ont bien toléré

0:13:23.400,0:13:30.160

le régime ,28 personnes ont suivi le régime et dans les 3 semaines suivant le début du régime, tous

0:13:30.160,0:13:40.040

s'étaient améliorés à la fois sur le plan psychiatrique et métabolique , au point que 44% de ces patients

0:13:40.040,0:13:47.920

ont obtenu une rémission clinique de leur maladie maladie mentale chronique grave résistante au traitement

[Les-schizonautes.fr](http://Les-schizonautes.fr)

0:13:47.920,0:13:58.040

c'est tout simplement sans précédent - Ouah- incroyable, d'accord, et donc qu'est ce que cela nous dit, c'est qu'il y a de l'espoir, je veux dire

0:13:58.040,0:14:04.400

il y a tellement de gens qui pensent avoir tout essayé, et ceci indépendamment

0:14:04.400,0:14:08.960

du diagnostic quelle que soit la durée du traitement, quelle que soit la durée de la maladie quelle que soit la durée

0:14:08.960,0:14:15.480

des médicaments qu'ils prenaient, quels types ou combien ou combien de médicaments ils ont pris, ils se sont tous se sont améliorés et pas seulement un

0:14:15.480,0:14:23.480

un peu , nous parlons de sept à dix fois plus d'amélioration robuste par rapport aux études sur les médicaments

0:14:23.480,0:14:30.680

[Les-schizonautes.fr](http://Les-schizonautes.fr)

pour la dépression et les symptômes psychotiques -- wow -- donc Je ne me souviens pas des chiffres qui me viennent à l'esprit

0:14:30.680,0:14:41.120

mais je voudrais dire que vous les connaissez peut-être. que les SSRI ont un effet de 40% , 40 est-ce que

0:14:41.120,0:14:50.160

cette approximation est efficace et suis assez précis ? oui par rapport au placebo environ

0:14:50.160,0:14:56.320

10 % de mieux que le Placebo, écoutez je veux toujours dire que les SSRI peuvent aussi sauver

0:14:56.320,0:15:02.560

la vie des gens et je ne suis pas contre les médicaments mais je pense qu'étant donné que vous parlez d'un tirage au sort

0:15:02.560,0:15:11.680

une fois sur deux, ce que je pense être vraiment le défi ici avec les SSRI en particulier, c'est de savoir quand

0:15:11.680,0:15:20.080

les gens les prennent et que cela ne marche pas, ils peuvent rapidement se retrouver dans une situation encore pire, parce que

0:15:20.080,0:15:26.680

quand vous commencez à perdre espoir parce que la plupart des gens ne savent pas qu'ils ne sont pas aussi efficaces que

0:15:26.680,0:15:34.000

que l'opinion générale a tendance à penser et donc si vous cherchez un régime d'intervention qui est juste aussi

0:15:34.000,0:15:41.200

efficace, et c'est pourquoi nous croyons d'abord à la modification du mode de vie - au moins vous ne perdez pas espoir

0:15:41.200,0:15:48.240

Je vais essayer ce truc cétogène, je vais arriver à avoir beaucoup plus de graisses et voir ce que ça donne et

0:15:48.240,0:15:53.320

Si ça ne marche pas, j'essaierai quelque chose d'autre. ou peut-être des médicaments, alors que si

[Les-schizonautes.fr](http://Les-schizonautes.fr)

0:15:53.320,0:15:59.080

si vous optez pour les médicaments, je pourrais voir quelqu'un qui souffre déjà d'anxiété et de dépression

0:15:59.080,0:16:04.840

et une maladie psychiatrique grave, vous savez, va rapidement glisser vers une place noire où il n'y a plus d'espoir pour moi

0:16:10.320,0:16:16.200

la psychiatrie pendant 25 ans, les 10 premières années ,j'ai utilisé exclusivement les médicaments et la psychothérapie

0:16:16.200,0:16:21.720

comme le font la plupart des psychiatres et j'utilise toujours des médicaments et la psychothérapie dans mon travail, même

0:16:21.720,0:16:27.880

aujourd'hui dans ma pratique nutritionnelle et métabolique , il y a donc une place pour les médicaments

0:16:27.880,0:16:32.920

les médicaments peuvent être utiles pour certaines personnes et les personnes que ça aide savent que ça les aide

0:16:32.920,0:16:38.400

s'ils ne fonctionnent pas pour vous, je ne veux pas que vous perdiez espoir. Je ne veux pas que vous perdiez espoir et s'ils vous ont seulement aidé

0:16:38.400,0:16:44.560

un peu et que vous avez besoin de plus de soutien, vous pouvez combiner ces stratégies diététiques , régime

0:16:44.560,0:16:49.880

cétogène et d'autres stratégies diététiques, je recommande une variété de différentes options

0:16:49.880,0:16:56.000

à essayer dans le livre, pas seulement le céto, vous pouvez combiner des stratégies diététiques avec des médicaments

0:16:56.000,0:17:01.400

et il n'y a aucune raison de choisir l'un ou l'autre ,  
mais je pense que c'est vraiment

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:17:01.400,0:17:08.480

important que les gens sachent que ces interventions diététiques , d'après mon  
expérience en tant que clinicien et

0:17:08.480,0:17:15.760

dans mon travail clinique et aussi dans les mains du Dr Danan en France , cela  
semblent mieux fonctionner pour

0:17:15.760,0:17:25.080

beaucoup de personnes que les médicaments  
Il s'agit donc d'une intervention très puissante -  
alors, qu'est-ce que

0:17:25.080,0:17:34.360

ce que cela dit sur le régime cétogène, qu'est-ce qui est si bon dans ce régime, est-ce  
que ce sont les protéines, est-ce que ce sont les

0:17:34.360,0:17:43.000

graisse ou est-ce qu'il corrige le syndrome métabolique ou quelque chose du genre ?  
est-ce le conducteur de

0:17:43.000,0:17:47.720

ce qui provoque ces maladies ou s'agit-il nous guider vers comment faudrait-il

0:17:47.720,0:17:55.120

recadrer la façon dont nous pensons à notre cerveau et à notre la santé mentale et  
au régime cétogène

0:17:55.120,0:18:01.480

Quel est le problème et quelle est la solution ?  
Merci d'avoir posé cette question

0:18:01.480,0:18:05.120

C'est la question à un million de dollars ,  
du régime cétogène qui en fait un tel succès ?

0:18:05.120,0:18:11.440

une intervention aussi puissante et, en réalité, il s'agit moins de ce qu'il y a dans le  
régime mais plutôt sur la façon dont le corps

0:18:11.440,0:18:16.160

réagit au régime, ce qui signifie qu'il y a de nombreuses différentes façons de construire un régime cétogène.

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:18:16.160,0:18:21.040

mais l'objectif principal d'un régime cétogène, indépendamment du nombre de plantes ou d'animaux qu'il contient,

0:18:21.040,0:18:27.680

ou encore la quantité de graisses ou de protéines qu'il contient. l'objectif d'un régime cétogène est d'abaisser le taux d'insuline

0:18:27.680,0:18:33.240

donc toute façon de manger qui abaisse le taux d'insuline et qui vous met en cétose est cétogène.

0:18:33.240,0:18:39.720

Cela inclut le jeûne et la restriction calorique, et pas seulement les régimes riches en graisses , donc quand vous réduisez votre insuline

0:18:39.720,0:18:46.640

ce qui se passe, c'est que vous activez la combustion des graisses et votre corps commence à utiliser moins d'hydrates de carbone

0:18:46.640,0:18:51.360

pour l'énergie et plus de graisse pour l'énergie, que cette que cette graisse provienne de votre alimentation ou d'un excès de de graisse corporelle.

0:18:51.360,0:18:58.760

et lorsque vous commencez à brûler vigoureusement des graisses, le foie transforme une partie de cette graisse en brisant une partie de cette graisse.

0:18:58.760,0:19:05.640

en cétones, qui sont des morceaux de graisse très courts.

qui sont en quelque sorte des molécules de graisse prédigérés euh

0:19:05.640,0:19:13.440

qui peuvent passer facilement dans le cerveau et augmenter l'énergie cérébrale et la raison pour laquelle c'est

0:19:13.440,0:19:21.960

si important, c'est parce que la plupart d'entre nous, malheureusement ,nous avons maintenant une résistance à l'insuline, ce qui signifie que notre cerveau



0:19:21.960,0:19:30.280

ne brûle plus le glucose correctement, nous ne pouvons plus brûler le glucose à pleine capacité, c'est-à-dire que nous ne pouvons plus utiliser le

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:19:30.280,0:19:39.920

glucose suffisamment bien pour alimenter pleinement notre cerveau, donc nous avons besoin d'une source de carburant supplémentaire et les cétones sont

0:19:39.920,0:19:46.760

absolument la source de carburant complémentaire parfaite pour le cerveau donc , sur cette note, est-ce que ces

0:19:46.760,0:19:53.280

les sujets de l'étude avaient-ils des points communs ? dans leur travail de laboratoire, avaient-ils tous un taux d'insuline élevé ?

0:19:53.280,0:20:01.800

ce que j'essaie de comprendre ici, c'est comment comprendre que ce régime peut être efficace

0:20:01.800,0:20:05.320

et si vous dites que l'insuline est un facteur déterminant ici parce que les gens demandent vous savez j'ai comme de

0:20:05.320,0:20:09.240

l'anxiété, essayons de voir si c'est possible. y a-t-il un moyen de regarder les résultats de laboratoire

0:20:09.240,0:20:16.120

de quelqu'un et de se dire que ceci est élevé, ceci est faible. vous êtes en fait un bon candidat ou est-ce que

0:20:16.120,0:20:20.840

tout le monde a des difficultés comme moi, alors je m'arrête là je sais que je t'ai balancé

0:20:20.840,0:20:26.920

beaucoup de choses ,non, c'est génial, c'est exactement la bonne question à poser bien que nous ne sachions pas encore

0:20:26.920,0:20:32.480

quelles personnes seront les meilleurs candidats pour un régime cétogène - Cependant, il y a deux ou trois choses à savoir

0:20:32.480,0:20:40.640

et qui sont utiles , une est que tous les patients de l'étude du Dr Danan avaient au moins un marqueur

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:20:40.640,0:20:47.160

d'une mauvaise fonction métabolique, c'est-à-dire qu'ils avaient une glycémie élevée ou qu'ils étaient en surpoids ou qu'ils

0:20:47.160,0:20:52.760

avaient des taux de triglycérides élevés ou de l'hypertension artérielle, vous savez des choses qui sont très communément appelées

0:20:52.760,0:20:58.120

Ce sont des éléments de ce que l'on appelle le syndrome métabolique. donc le dysfonctionnement métabolique 92% des

0:20:58.120,0:21:05.640

américains maintenant , exactement la grande majorité d'entre nous ont au moins un marqueur du dysfonctionnement

0:21:05.640,0:21:11.640

métabolique comme vous l'avez dit tout le monde peut bénéficier d'une réduction de son taux d'insuline, n'est-ce pas ?

0:21:11.640,0:21:16.640

donc c'est une bonne chose mais l'autre chose à dire c'est que c'est que dans mon travail clinique, je travaille certainement

0:21:16.640,0:21:21.800

avec des patients qui n'ont aucun marqueur de dysfonctionnement métabolique, je travaille avec des personnes qui sont

0:21:21.800,0:21:28.360

très en forme physiquement, dans certains cas, qui sont maigres vous savez et qui semblent, à tous points de vue

0:21:28.360,0:21:35.000

être en bonne de la santé, nous mesurons leurs tests de laboratoire, tout semble parfait, certains d'entre eux suivent également

0:21:35.000,0:21:41.480

le régime cétogène et nous ne comprenons pas exactement pourquoi certains pourquoi certaines personnes

0:21:41.480,0:21:46.880

répondent vous savez nous ne pouvons pas dire avec certitude pourquoi ces personnes réagissent, mais

0:21:46.880,0:21:55.360

nous savons que le régime cétogène a plus d'un avantage.  
donc oui, il augmente l'énergie cérébrale

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:21:55.360,0:22:01.960

mais il abaisse aussi le taux de glucose et si vous avez des pics  
de glycémie dans le sang après avoir

0:22:01.960,0:22:06.120

mangé, si vous mangez trop de glucides raffinés, par exemple et que votre taux de  
glucose

0:22:06.120,0:22:11.280

augmente après chaque repas, avant de revenir, en augmentant trop haut à chaque  
fois, vous obtenez

0:22:11.280,0:22:17.080

un pic de glucose dans votre sang, vous en provoquez un aussi un dans le cerveau.  
ces pics de glucose

0:22:17.080,0:22:23.400

créent des vagues dommageables d'inflammation et de stress oxydatif ,ainsi quand  
vous abaissez vos

0:22:23.400,0:22:29.240

taux glucose grâce à un régime cétogène, vous réduisez ces vagues, vous avez moins

0:22:29.240,0:22:34.080

d'inflammation dans le cerveau et moins de stress oxydatif  
et il y a beaucoup d'autres choses qui

0:22:34.080,0:22:40.240

se produisent aussi, les neurotransmetteurs se rééquilibrent, etc.  
outil polyvalent - vous avez mentionné les pics de glucose

0:22:40.240,0:22:49.040

et vous avez fait référence à une étude dans le livre sur l'impact du sucre sur les  
adolescents. - oui, pouvez-vous nous en faire part ?

0:22:49.040,0:22:55.680

c'était une bonne étude - pour les parents d'adolescents.  
à toutes fins utiles, ils sont en bonne santé .

0:22:55.680,0:23:01.840

pour cette étude des adolescents en bonne santé ont été choisis et on leur a donné du sucre

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:23:01.840,0:23:08.640

un Cola sucré ou un Cola sans sucre, puis ils ont mesuré leur leur taux d'adrénaline, c'est une hormone

0:23:08.640,0:23:15.080

l'hormone du stress , ils ont suivi leur taux d'adrénaline après après avoir consommé les deux types de cola et

0:23:15.080,0:23:20.640

les garçons qui avaient bu le cola sucré ont vu leur taux d'adrénaline monter en flèche de quatre à cinq fois

0:23:20.640,0:23:29.360

le niveau de base quatre à cinq heures plus tard - il ne s'agissait donc pas d'une réaction immédiate, mais d'une réaction retardée.

0:23:29.360,0:23:35.120

mais un énorme pic d'adrénaline, l'hormone du stress. et vous savez Il y a eu des symptômes qui ont accompagné

0:23:35.120,0:23:40.000

cela pour ces garçons qui se sentaient tremblants avec des malaises, et ces sortes de troubles

0:23:40.000,0:23:46.640

que les gens sentent , souvent de l'anxiété, de la faim, de l'irritabilité, et

0:23:46.640,0:23:51.600

entre les repas ,parfois ils paniquaient et avaient des crises de panique ,ils se sentaient

0:23:51.600,0:23:57.280

comme s'ils étaient hypoglycémiques dans de nombreux cas, ce n'est pas ce n'est pas parce que leur taux de sucre dans le sang chute, c'est

0:23:57.280,0:24:04.560

parce que leur taux d'adrénaline monte en flèche et il s'agit là d'un effet vraiment peu subtil.

0:24:04.560,0:24:11.400

c'est un très très puissant effet hormonal . Les garçons ont déjà assez de mal à rester assis et à être attentifs

0:24:11.400,0:24:20.280

de toute façon, et puis vous les mettez sur du soda sucré, c'est un soda, c'est la recette d'un désastre, c'est une

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:24:20.280,0:24:26.560

excellente façon de le dire - donc en revenant à la nourriture et en mangeant autre chose, ce que j'ai trouvé

0:24:26.560,0:24:35.000

intéressant, c'était votre point de vue sur le régime méditerranéen, vous savez, il est largement étudié, je crois.

0:24:35.000,0:24:43.080

pas vraiment controversé, adopté je pense à un certain degré et je pense que la plupart des gens seraient d'accord.

0:24:43.080,0:24:47.720

beaucoup plus sain que le régime américain standard, mais vous soulignez qu'il y a quelques

0:24:47.720,0:24:52.800

de défauts, dites-nous en plus - c'est le cas et tout d'abord, je suis d'accord avec tout ce que vous venez de dire. il y a

0:24:52.800,0:24:59.800

beaucoup de signes en faveur du régime méditerranéen comme étant un régime plus sain - un régime nettement plus sain

0:24:59.800,0:25:05.640

que le régime américain standard et pourquoi ? tout le monde devine qu'il y a beaucoup

0:25:05.640,0:25:09.840

différences entre le régime méditerranéen et le régime américain standard, dont l'une d'entre elles

0:25:09.840,0:25:17.320

me saute aux yeux, c'est qu'il est beaucoup moins riche en aliments ultras transformés et donc, étude après étude

0:25:17.320,0:25:24.600

il a montré que c'est plus sain pour nous. donc si c'est le changement que vous pouvez faire, faites-le s'il vous plaît

0:25:24.600,0:25:31.680

Cependant, je pense que nous pouvons faire mieux parce que le régime méditerranéen, simplement parce qu'il est meilleur que

0:25:31.680,0:25:36.440

le régime américain standard pour le cerveau et le reste du corps ne signifie pas nécessairement

0:25:36.440,0:25:41.840

que c'est le meilleur régime pour le cerveau, et il y a de nombreuses et bonnes raisons de penser que ce n'est pas le cas.

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:25:41.840,0:25:47.560

quelques exemples que j'ai mis dans le livre l'un d'eux est que la base du régime méditerranéen

0:25:47.560,0:25:54.600

sont les céréales et les légumineuses, dont certaines sont très raffinées sous forme de pains et de pâtes.

0:25:54.600,0:26:00.480

et donc non seulement cela représente une énorme charge en glucides pour les personnes souffrant de résistance à l'insuline, ce qui concerne

0:26:00.480,0:26:05.560

la majorité d'entre nous maintenant, c'est beaucoup trop riche en glucides pour la majorité d'entre nous.

0:26:05.560,0:26:11.520

avec la résistance à l'insuline, donc c'est la première chose mais la deuxième chose, c'est que cela envoie un message mitigé.

0:26:11.520,0:26:17.400

sur les glucides raffinés, il décourage vraiment certains types de glucides raffinés, comme le sucre

0:26:17.400,0:26:23.280

tout en encourageant explicitement d'autres types de glucides comme la farine et en réalité, le corps ne peut pas faire la

0:26:23.280,0:26:29.040

différence entre la farine et le sucre, ce qui envoie un message mitigé donc il y a 200 glucides en général

0:26:29.040,0:26:34.800

mais aussi des glucides trop élevés et raffinés qui, à mon avis, sont complètement inutiles et

0:26:34.800,0:26:41.080

et tout à fait dommageables, une autre préjudiciable est qu'il y a un explicite ou implicite selon les études , encouragement

0:26:41.080,0:26:47.680

à consommer de l'alcool, du vin rouge, dans le régime , comme un aliment sain, comme un facteur de santé pour le cerveau.

0:26:47.680,0:26:52.160

et une pratique saine pour le corps, il n'y a il n'y a absolument aucune preuve scientifique à l'appui

0:26:52.160,0:26:58.760

et de nombreuses preuves à l'encontre de cela et une autre problème en basant le régime médit. sur les céréales

0:26:58.760,0:27:05.360

et les légumineuses, c'est qu'il s'agit d'aliments très pauvres en nutriments et

0:27:05.360,0:27:11.880

très riches en anti-nutriments qui interfèrent avec notre capacité à nourrir notre cerveau, donc je pense que

0:27:11.880,0:27:16.960

que nous pouvons faire mieux que le régime méditerranéen si nous recherchons une santé cérébrale optimale.

0:27:16.960,0:27:23.280

Je vais consacrer quelques instants à la question de l'alcool. et je m'appuierai sur ce que j'ai dit tout à l'heure, à savoir que

0:27:23.280,0:27:28.600

c'est le contexte c'est le cadre est-ce que vous buvez de l'alcool en solo ou est-ce que vous buvez de l'alcool avec des amis

0:27:28.600,0:27:35.720

et pour des fêtes , je considère l'alcool comme un cheval de Troie pour la connexion sociale. et

0:27:35.720,0:27:44.520

nous savons que la connexion sociale est incroyablement puissante en termes de longévité,il y en a de toutes sortes

0:27:44.520,0:27:49.960

et comme nous le savons en sortant de la pandémie et de la solitude et de ses effets sur notre bien-être

[Les-schizonautes.fr](http://Les-schizonautes.fr)

0:27:49.960,0:27:56.160

Je sais que c'est un peu exagéré, je ne sais pas s'il y a une étude qui soutiendra un jour que l'alcool

0:27:56.160,0:28:08.320

solo par rapport à l'alcool dans un contexte social, mais c'est ce que je pense du régime

0:28:08.320,0:28:13.440

méditerranéen ces personnes mangent avec leur famille et boivent avec leur famille et leurs amis et ils ne sont

0:28:13.440,0:28:22.520

pas assis chez eux dans l'obscurité, en train de boire tout seul, je suis d'accord pour dire que ça dépend

0:28:22.520,0:28:32.200

du contexte et que l'alcool peut être apprécié à des faibles doses par des personnes pour qui ce n'est pas

0:28:32.200,0:28:38.600

pas un problème - à 100 % Je suis tout à fait d'accord avec vous sur ce point - je dirais que si vous ne buvez pas, ne commencez pas.

0:28:38.600,0:28:43.440

et je n'aime pas l'alcool, comme vous le savez, Je n'encourage pas les gens à boire de l'alcool.

0:28:43.440,0:28:47.000

Je sais, je serais clair, quatre à cinq verres. mais si vous appréciez un verre de vin avec votre famille

0:28:47.000,0:28:52.080

et vos amis, ou de la bière, ou quoi que ce soit d'autre, il faut le faire. c'est dépendant du contexte. c'est vrai, c'est donc dépendant du contexte et ça

0:28:52.080,0:28:59.200

dépend de la personne, et j'adore ce que vous avez dit. Si vous ne buvez pas maintenant, ne commencez pas parce que

0:28:59.200,0:29:06.880

il n'y a pas de bénéfices pour la santé il n'y a pas de bénéfices pour la santé physique il n'y a que des risques



0:29:06.880,0:29:13.760

mais en tant que psychiatre qui vient d'écrire un livre sur l'optimisation de la santé du cerveau j'essaie vraiment

0:29:13.760,0:29:20.360

d'atteindre les gens qui ont des difficultés, donc si vous souffrez de dépression, d'insomnie, d'anxiété, de problèmes d'attention

[Les-schizonautes.fr](http://Les-schizonautes.fr)

0:29:20.360,0:29:25.080

de mémoire et que vous venez me voir, je ne vais pas

0:29:25.080,0:29:32.400

vous prescrire de l'alcool 100% donc et pour pour cette raison, l'alcool est un puissant promoteur de

0:29:32.400,0:29:39.160

stress oxydatif et d'inflammation et aussi c'est garanti à 100% qu'il perturbe la qualité

0:29:39.160,0:29:44.760

qualité du sommeil, vous ne dormirez pas bien pendant la seconde moitié de la nuit. la seconde moitié de la nuit et c'est très addictif.

0:29:44.760,0:29:50.880

pour beaucoup de gens et peut provoquer une dépression, de l'anxiété de l'anxiété, etc. symptômes de sevrage, le lendemain

0:29:50.880,0:29:55.880

difficulté à se concentrer et très mauvais sommeil pendant la deuxième moitié de la nuit et bien sûr

0:29:55.880,0:30:03.360

c'est une véritable dépendance, alors si vous avez des problèmes de santé mentale veuillez au moins regarder

0:30:03.360,0:30:08.480

le rôle de l'alcool dans votre vie et faites un essai de 30 jours

0:30:08.480,0:30:14.400

sans alcool pour voir comment cela vous affecte et si vous ne remarquez pas de problèmes. pour vous, puis

0:30:14.400,0:30:21.080

vous pouvez faire ce choix en connaissance de cause, mais ce que je ne veux pas que les gens pensent, c'est que le vin rouge est

0:30:21.080,0:30:27.240

une boisson saine pour le cerveau, ce n'est tout simplement pas - Je suis d'accord, je J'essayais juste de faire valoir le coté

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:30:27.800,0:30:33.160

importance du lien social et la part de l'alcool  
là dedans c'est pourquoi il est potentiellement bénéfique, mais bien

0:30:33.160,0:30:40.640

nous allons passer à autre chose, donc le point le plus important autour de l'anxiété.  
Comment construire un régime alimentaire autour de

0:30:40.640,0:30:45.960

l'anxiété, comme sont ils , vous dites qu'il n'y a pas de super d'aliments , quels sont les super-aliments, quels sont les super-aliments les plus importants ?

0:30:45.960,0:30:54.440

Si quelqu'un fait l'inventaire de ses réserves et de son réfrigérateur, que devrait il enlever

0:30:54.440,0:31:01.160

immédiatement et quelles sont les choses les plus importantes qu'ils devraient ajouter immédiatement oui, donc c'est

0:31:01.160,0:31:08.000

il s'agit surtout d'éliminer, de soustraire encore une fois - les glucides raffinés devraient être une priorité majeure

0:31:08.000,0:31:13.760

pour les personnes souffrant d'anxiété à cause des montagnes russes hormonales dont nous parlions auparavant -

0:31:13.760,0:31:20.040

lorsque vous consommez trop de mauvais glucides trop souvent, vous obtiendrez des pics de glucose exagéré.

0:31:20.040,0:31:25.360

dans le sang, puis un pic d'insuline exagéré dans la circulation sanguine pour se débarrasser de cet

0:31:25.360,0:31:32.480

excès de glucose dans la cellule et c'est là que se trouve cet élément, mais ensuite, comme vous le disiez

0:31:32.480,0:31:38.840

avant, il y a une réaction hormonale à ce modèle.  
donc cela va au-delà du glucose et

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:31:38.840,0:31:45.000

du pic d'insuline et la raison en est que  
vous pouvez penser que le glucose augmente

0:31:45.000,0:31:48.880

Il augmente brièvement, il augmente brièvement en fonction de qui vous êtes - il  
peut augmenter pendant quelques heures il peut augmenter

0:31:48.880,0:31:54.040

Cela dépend de votre métabolisme.  
mais il finit par redescendre parce que l'insuline

0:31:54.040,0:31:58.560

est là, l'insuline vient à la rescousse, elle entre dans la  
sang et ramène le glucose à

0:31:58.560,0:32:04.880

son niveau initial., alors pourquoi cela devrait-il être un problème pour l'anxiété ?  
Le problème est que l'insuline n'est pas seulement un

0:32:04.880,0:32:11.480

régulateur de sucre dans le sang, c'est une hormone de croissance maîtresse elle  
s'adresse donc à toutes les autres hormones

0:32:11.480,0:32:16.880

dans le corps, les hormones du stress les hormones de la reproduction , les  
hormones de régulation de la pression artérielle

0:32:16.880,0:32:23.080

les hormones de l'appétit toutes ces hormones sont mises sur des montagnes  
russes en même temps que vos niveaux de

0:32:23.080,0:32:28.600

glucose et d'insuline et c'est pour cela que l'on constate ce pic d'adrénaline quatre à  
cinq heures plus tard -

0:32:28.600,0:32:34.680

le corps réagit à l'insuline, comme je l'ai fait dans l'exemple du livre ou l'analogie

0:32:34.680,0:32:39.920

dans le livre, des musiciens dans un orchestre qui suivent la baguette de l'orchestre,  
comme l'insuline dicte à

0:32:39.920,0:32:46.720

toutes vos hormones ce qu'elles doivent faire. si vous pouvez descendre de ces montagnes russes en abaissant les

0:32:46.720,0:32:52.360

taux de glucose et d'insuline et le moyen le plus puissant la façon la plus efficace de le faire Étape 1

0:32:52.360,0:32:57.360

est d'éliminer les glucides raffinés de votre alimentation car ce sont eux qui provoquent le pic de glucose

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:32:57.360,0:33:02.680

et d'insuline, c'est peut-être tout ce qu'il faut faire.

il n'est peut-être pas nécessaire d'adopter un régime pauvre en glucides.

0:33:02.680,0:33:07.600

ou le régime cétogène, cela dépend de qui vous êtes, donc Nous supprimons les aliments transformés et une citation que

0:33:07.600,0:33:14.080

J'ai adorée dans le livre : la vérité sur la l'alimentation cérébrale est que la viande n'est pas dangereuse

0:33:14.080,0:33:21.280

Les régimes végétaliens ne sont pas plus sains et les antioxydants ne sont pas la réponse , nous avons abordé les antioxydants mais

0:33:21.280,0:33:28.840

nous n'avons pas parlé de la viande, parlons donc de la viande. la viande ok, la viande a été accusée de

0:33:28.840,0:33:37.240

tous les problèmes de santé que l'on peut imaginer, le cancer, la constipation, l'obésité, le diabète de type 2

0:33:37.240,0:33:45.680

la goutte, la tension artérielle, c'est vraiment...

la viande a été vraiment vilipendée il a été vraiment vilipendée

0:33:45.680,0:33:53.360

mais quand on regarde la science, il n'y a aucune preuve que la viande est que la viande est mauvaise pour nous et j'ai consacré

0:33:53.360,0:34:03.120

un chapitre entier à étayer cela et à expliquer

aux gens ce que la science montre réellement

0:34:03.120,0:34:11.920

de la viande, et j'espère que lorsque les gens liront ce chapitre, oui lorsque les gens liront ce chapitre, ils

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:34:11.920,0:34:18.080

verront que tous les arguments contre la viande ne sont que des tigres de papier , il n'y a vraiment

0:34:18.080,0:34:23.200

pas de preuve à l'appui et cela n'aurait aucun sens à que se soit mauvais pour la santé., parce que cela

0:34:23.200,0:34:29.440

est un aliment naturel complet que nous mangeons depuis la nuit des temps ,cela n'aurait aucun sens

0:34:29.440,0:34:35.600

de blâmer les épidémies de santé moderne. des maladies comme l'obésité et le

0:34:35.600,0:34:42.560

diabète de type deux et les maladies cardiaques étaient bien moins moins courantes il y a une centaine d'années qu'elles ne le sont aujourd'hui.

0:34:42.560,0:34:48.000

Cela n'aurait aucun sens d'accuser une nouvelle épidémie de maladie ou d'une nouvelle épidémie de

0:34:48.000,0:34:56.640

maladies sur un aliment ancien, donc c'est ça, c'est ça. c'est un aliment très nutritif et sûr facile à

0:34:56.640,0:35:04.440

digérer et un aliment très nutritif aussi, donc ça n'a pas de n'a pas de sens, mais il y a tellement de choses

0:35:04.440,0:35:09.080

dans les médias et les gros titres, et même dans nos nos directives diététiques qui nous disent que la viande est

0:35:09.080,0:35:14.480

mauvaise pour nous que nous avons fini par le croire, et je pense que c'est vraiment et je pense qu'il est vraiment très important

0:35:14.480,0:35:21.160

de démontrer ces arguments parce qu'un régime sans aucun aliment d'origine animale est un régime très dangereux

[Les-schizonautes.fr](http://Les-schizonautes.fr)

0:35:21.160,0:35:26.520

en particulier pour les femmes enceintes. la viande de haute qualité est très dense en nutriments, il n'y a aucun argument là dessus

0:35:26.520,0:35:34.000

Je pense que ce que j'ajouterais, c'est que j'encouragerais tout le monde à faire des tests de laboratoire de base. encourager tout le monde à faire des analyses de laboratoire de base et

0:35:34.000,0:35:41.240

de comprendre s'ils sont meilleurs avec des morceaux de viande plus maigres ou si les graisses saturées sont

0:35:41.240,0:35:45.600

un problème mais je pense que le problème sous-jacent que vous abordez avec un grande partie de

0:35:45.600,0:35:51.400

la science, c'est le cholestérol et la théorie sur la façon dont nous considérons le cholestérol, je pense qu'il y a maintenant un consensus

0:35:51.400,0:35:57.000

que l'apob ( test) est le marqueur le plus important. et ce n'est pas nécessairement le cholestérol total, mais

0:35:57.000,0:36:03.960

encourager les gens à faire des analyses sanguines de base et que ce soit un peu de viande ou beaucoup de viande.

0:36:03.960,0:36:09.360

probablement une composante importante du régime alimentaire, elle est vraiment importante si l'on cherche

0:36:09.360,0:36:15.520

une santé cérébrale optimale et une santé totale optimale vous avez vraiment besoin d'inclure des aliments

0:36:15.520,0:36:20.560

d'origine animale et je recommande des aliments d'origine animale sans produits laitiers si vous pouvez y arriver, qu'il y a

0:36:20.560,0:36:24.760

un chapitre dans le livre à ce sujet, mais vous savez, ce n'est pas nécessaire d'être comme vous l'avez dit.

0:36:24.760,0:36:30.400

pas besoin de beaucoup de viande et il n'est pas nécessaire que ce soit de la viande rouge, il peut s'agir de fruits de mer il peut s'agir de coquillages [Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:36:30.400,0:36:37.600

il peut s'agir de volaille, par exemple le canard est une viande rouge, ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de viande rouge.

0:36:37.600,0:36:45.000

d'un mammifère, les mollusques et crustacés sont très riches en nutriments. et les œufs sont une source fantastique de

0:36:45.000,0:36:49.560

presque tous les nutriments, dont nous avons besoin, il n'est donc pas nécessaire que ce soit de la viande rouge. c'est très important.

0:36:49.560,0:36:56.200

que les gens le sachent - personnellement je suis un grand fan de steak de saumon de maquereau d'anchois de sardines et de

0:36:56.200,0:37:01.320

hareng dense en nutriments, je pense qu'il y a un consensus Je ne connais personne qui soit sain d'esprit.

0:37:01.320,0:37:08.520

qui dit de ne manger aucun de ces aliments riches en protéines et de matières grasses, denses en nutriments et d'une magnifique

0:37:08.520,0:37:13.760

source d'acides gras oméga-3, le genre d'acides gras que l'on peut utiliser en opposition aux acides gras oméga-3

3.0:37:13.760,0:37:18.720

que l'on trouve dans les plantes et qu'il nous est très difficile, voire impossible d'utiliser

0:37:18.720,0:37:27.120

J'en vois beaucoup plus venant d'experts d'anti-nutriments comme les l'acide phytique

0:37:27.120,0:37:38.320

dans certaines plantes et noix et quel est votre point de vue sur les anti-nutriments entre guillemets et

0:37:38.320,0:37:44.400

comment ils affectent potentiellement notre capacité à absorber certains nutriments qui sont essentiels

0:37:44.400,0:37:49.920

à la santé oui -- donc c'est vous savez l'un de l'un des secrets peu connus de la science de la nutrition et

0:37:56.600,0:38:03.720

donc si vous regardez l'étiquette des ingrédients les noix ou les graines ou la farine de blé ou

0:38:03.720,0:38:10.400

les légumineuses les noix les graines si vous regardez l'étiquette des nutriments, vous pouvez voir des minéraux listés mais cela ne veut pas

0:38:10.400,0:38:16.400

nécessairement dire que vous pouvez y avoir accès pleinement

0:38:10.400,0:38:16.400

signifie nécessairement que l'on peut y accéder pleinement et à cause de ces anti-nutriments qui existent

0:38:16.400,0:38:20.440

dans les graines. Il y a donc tout un chapitre dans le livre sur l'extraordinaire qualité des graines et

0:38:20.440,0:38:25.800

et à quel point elles sont intelligentes en termes de protection de leurs nutriments pour les générations futures du règne

0:38:25.800,0:38:31.920

végétal -le royaume des plantes fait tout son possible pour nous rendre difficile.

0:38:31.920,0:38:36.320

l'accès à ces nutriments parce qu'ils ne sont pas là pour nous, ils sont là pour le bébé.

0:38:36.320,0:38:41.840

plante lorsqu'elle est prête à germer, donc Il peut être beaucoup plus difficile pour nous d'accéder aux nutriments des aliments végétaux.

0:38:41.840,0:38:48.880

et je pense que vous savez qu'il existe des méthodes spéciales traditionnelles de traitement des semences.



0:38:48.880,0:38:55.760

Des aliments comme les légumineuses et les céréales pour en extraire plus de nutriments.

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:38:55.760,0:39:01.040

des choses comme la cuisson, la germination et la fermentation peuvent réduire une grande partie de ces anti-nutriments.

0:39:01.040,0:39:05.840

compensent une grande partie de ces bénéfiques anti-nutriments non , les risques liés aux anti-nutriments et rendre les aliments plus

0:39:05.840,0:39:12.880

nutritifs et c'est ainsi que l'on conçoit les méthodes de transformation traditionnelles, je pense simplement que

0:39:12.880,0:39:18.440

qu'il est important que les gens, en particulier ceux qui choisissent de manger et qui choisissent d'obtenir la plupart de leurs

0:39:18.440,0:39:25.800

protéines d'aliments comme les noix et les légumineuses. de faire attention à ces anti-nutriments.

0:39:25.800,0:39:31.680

et d'apprendre à les contourner du mieux qu'ils peuvent , de façon à obtenir

0:39:31.680,0:39:37.280

tous les nutriments dont ils ont besoin.

alors quels sont certains de ceux auxquels nous devrions faire attention en termes

0:39:37.280,0:39:45.520

d'aliments entiers dans la catégorie des noix ou des graines , nous devons être conscients des anti-nutriments

0:39:45.520,0:39:53.760

et est-ce qu'il y a une certaine quantité où cela devient problématique par exemple si j'ai une poignée de

0:39:53.760,0:40:00.000

noix ou d'amandes, si j'ai une poignée d'amandes par rapport à un quart d'amandes ou si

0:40:00.000,0:40:09.080

Je bois un litre de lait d'amande.

est-ce que tout cela compromet notre capacité à absorber les

0:40:09.080,0:40:14.400

nutriments, quel est votre point de vue ?  
la quantité a son importance et

0:40:14.400,0:40:19.400

Il y a deux choses à prendre en compte.  
l'une est que si vous vous tournez vers ces aliments en tant que

0:40:19.400,0:40:26.640

source principale de protéines et de minéraux.  
- et alors la quantité dont vous allez

0:40:26.640,0:40:32.040

avoir besoin en nutriments, une plus grande quantité de ces aliments pour vos  
besoins en nutriments

0:40:32.040,0:40:36.160

mais d'autre part, si vous suivez un régime mixte qui comprend des aliments  
d'origine animale,

0:40:36.160,0:40:42.120

que vous connaissez, disons pour le fer par exemple, ou le zinc, le fer et le zinc parce  
le fer

0:40:42.120,0:40:47.400

et le zinc, vous les verrez listés dans les aliments à base de graines mais il est très  
difficile pour nous d'obtenir

0:40:47.400,0:40:52.840

le fer et le zinc dans les aliments à base de graines à cause de ces ces anti  
nutriments, en particulier l'acide gras,

0:40:52.840,0:40:59.840

mais il y en a d'autres aussi, donc si vous suivez un régime mixte, je donne l'exemple  
dans le livre de ce cette

0:40:59.840,0:41:04.920

belle expérience qui a été faite il y a longtemps  
de quelqu'un qui mange des huîtres, disons que

0:41:04.920,0:41:09.240

vous avez besoin d'un régime mixte qui inclut des aliments d'origine animale  
et vous essayez d'obtenir

0:41:09.240,0:41:16.240

du zinc, les huîtres sont l'aliment le plus riche en zinc de la planète donc si

0:41:16.240,0:41:22.040

si vous mangez des huîtres seules, vous verrez une très très belle augmentation du taux de zinc dans le sang après avoir mangé des

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:41:22.040,0:41:29.360

huîtres, ce qui signifie que vous avez absorbé euh beaucoup de zinc de ces huîtres si vous en mangez.

0:41:29.360,0:41:35.280

la même quantité d'huîtres avec des haricots noirs, vous vous absorbez environ la moitié du zinc de ces huîtres

0:41:35.280,0:41:41.360

et si vous mangez la même quantité d'huîtres avec des tortillas de maïs, vous n'absorbez pratiquement pas le

0:41:41.360,0:41:46.920

zinc de ces huîtres - il s'agit donc d'un effet très puissant. alors parlons de combinaison alimentaire, parlons

0:41:46.920,0:41:55.800

de cela car je pense que beaucoup de gens, le font - je vais manger du saumon sauvage avec des haricots, alors qu'est-ce qui se passe ?

0:41:55.800,0:42:01.200

Qu'est ce que je perds dans ce saumon si

Je combine les deux - oui donc vous êtes vous êtes en train de perdre

0:42:01.200,0:42:07.200

l'accès à une partie du fer et du zinc.

donc l'acide phytique interfère avec le fer, le zinc et le calcium

0:42:07.200,0:42:12.640

et le magnésium qui sont des éléments importants qui sont vraiment importants, ils sont vraiment très importants. des

0:42:12.640,0:42:20.960

quatre d'entre eux, l'acide phytique est ce qui pose un problème pour l'absorption de ces quatre minéraux, je pense

0:42:20.960,0:42:26.280

vous vouliez dire le fer, le magnésium, le zinc - oui ce sont les principaux minéraux qui sont euh entravés par

0:42:26.280,0:42:31.640

l'acide phytique, mais il y a aussi d'autres types d'anti nutriments dans

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:42:31.640,0:42:36.640

les aliments à base de graines, vous savez des choses comme les tanins et qui vont au-delà des aliments à base de graines, ainsi beaucoup

0:42:36.640,0:42:41.720

d'aliments à base de graines contiennent des tanins qui entravent l'absorption du fer. mais on trouve aussi des tanins dans le thé

0:42:41.720,0:42:48.040

et les baies et vous savez donc une large variété de plantes contiennent des tannins et d'autres

0:42:48.040,0:42:54.920

types d'anti-nutriments, Les aliments d'origine végétale nous paraissent donc comme regorgeant de vitamines et de minéraux, mais

0:42:54.920,0:43:00.080

et certains d'entre eux contiennent un certain nombre de nutriments, mais aucun d'entre eux

0:43:00.080,0:43:04.600

n'égale un aliment d'origine animale, et ce pour deux raisons d'une part, parce qu'ils contiennent moins de nutriments

0:43:04.600,0:43:09.920

et deuxièmement, ils contiennent des anti nutriments que les aliments d'origine animale ne contiennent pas en général- à mon avis

0:43:09.920,0:43:16.400

la plupart des gens sont omnivores et ils font beaucoup de combinaisons alimentaires,ils vont

0:43:16.400,0:43:22.840

avoir leur nourriture animale ou leurs fruits de mer comme principale source de protéines pour leur principale source de protéines,

0:43:22.840,0:43:28.120

quelque chose, qu'il s'agisse de haricots ou de ce soit des haricots ou peut-être pas après le spectacle, Je veux donc

0:43:28.120,0:43:34.720

me faire une idée ou ils font des smoothies et donc je pense que mon point de vue me mets dans ce camp et

0:43:34.720,0:43:41.480

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

qu'il y a beaucoup de gens sains et intelligents qui pensent faire tout bien comme il faut

0:43:41.480,0:43:47.720

et ajoutent potentiellement certains de ces aliments qui sont riches en anti-nutriments, et qui font

0:43:47.720,0:43:52.480

un peu de leurs conséquences involontaires  
Je m'en tiendrai là -

0:43:52.480,0:43:58.600

comme certains de ces aliments quels sont les aliments que les gens sortent tous leur bloc-notes

0:43:58.600,0:44:05.400

parce que vous savez ce que je mets dans mon smoothie ou que nous avons reçu le mémo sur les haricots avec

0:44:05.400,0:44:10.040

les protéines - si vous voulez des haricots, vous les séparez . vous les prenez comme une collation seuls

0:44:10.040,0:44:16.960

Si vous voulez des haricots, mais si vous les combinez avec une protéine et que cette protéine est votre source

0:44:16.960,0:44:22.440

de ces quatre minéraux-- vous avez un problème, il est préférable de séparer les repas - parlons de ça -

0:44:22.440,0:44:31.640

Je ai eu ce problème, d'autres personnes l'ont eu aussi. oui donc ce que je dis dans

0:44:31.640,0:44:38.920

le dernier quart du livre est constitué de suggestions pratiques sur la façon d'obtenir

0:44:38.920,0:44:43.880

comment tirer le meilleur parti de votre alimentation - comment rendre n'importe quel régime pour le cerveau plus sain, quel que soit vos

0:44:43.880,0:44:47.640

préférences alimentaires, c'est vrai, alors j'aime bien dire que Je suis nutritionnellement pro-choix - Je veux juste que

0:44:47.640,0:44:53.280

vous puissiez avoir les bonnes informations avant de faire ces choix, donc je recommande dans le livre

0:44:53.280,0:44:59.240

que tout le monde, à moins que vous ne préfériez un régime végétalien dans ce cas ne le faites pas, je vous en prie.

0:44:59.240,0:45:04.160

Je recommande à tous les lecteurs du livre de réfléchir à deux fois avant d'inclure des céréales et des légumineuses dans leur régime alimentaire.

0:45:04.160,0:45:09.440

et si vous mangez des aliments d'origine animale, même s'il ne s'agit que d'œufs ou de crustacés, peu importe.

0:45:09.440,0:45:14.720

si vous mangez des aliments d'origine animale, il n'y a pas besoin d'inclure des légumineuses dans votre alimentation et il y a beaucoup

0:45:14.720,0:45:21.720

de raisons de ne pas le faire et les céréales, n'ont presque aucun avantage nutritionnel quel qu'il soit, elles sont

0:45:21.720,0:45:27.240

juste une source de glucides de carbone, elles sont si pauvres en nutriments qu'il n'y a vraiment aucune raison

0:45:27.240,0:45:32.040

de manger des céréales, même pour les végétariens de consommer des céréales, donc si vous cherchez des protéines

0:45:32.040,0:45:36.640

vous aurez besoin de légumineuses et de noix si si vous ne mangez pas d'aliments d'origine animale.

0:45:36.640,0:45:41.480

vous aurez besoin de légumineuses et de noix dans votre alimentation pour répondre à vos besoins en protéines, alors ne les supprimez

0:45:41.480,0:45:47.160

si vous préférez ce mode d'alimentation, mais pour tous les autres, il n'y a pas vraiment de bon argument

0:45:47.160,0:45:52.160

d'inclure les céréales et les Lums dans le régime alimentaire - donc si je me prépare un smoothie, ce que je fais tous les jours, ainsi que beaucoup

[Les-schizonautes.fr](http://Les-schizonautes.fr)

0:45:52.160,0:46:00.560

de nos auditeurs - et que j'ajoute à mon alimentation à base d'herbe ,et que j'ajoute un avocat, mais ensuite

0:46:00.560,0:46:08.440

Je pense aux légumes et aux fruits, qu'est-ce que je ne devrais pas et que je devrais mettre si je veux avoir un

0:46:08.440,0:46:14.720

légumes dans mon smoothie et je veux mettre un fruit dans mon smoothie, qu'est-ce qu'on met dedans, qu'est-ce qu'il ne faut

0:46:14.720,0:46:21.480

pas mettre si l'on veut obtenir le maximum de bénéfices,-- ne mettez pas de graines de lin.

0:46:21.480,0:46:27.520

dans votre smoothie, c'est la première chose contre laquelle je contre laquelle je peux mettre en garde les amateurs de smoothies

0:46:27.520,0:46:35.200

Les graines de lin -- ,lorsqu'elles sont broyées au blender ou en les mâchant, elles libèrent de minuscules

0:46:35.200,0:46:41.560

quantités de cyanure qui est une neurotoxine qui empoisonne les mitochondries et interfère avec

0:46:41.560,0:46:47.240

la capacité des mitochondries à générer de l'énergie pour le cerveau et le reste du corps. SVP ne

0:46:47.240,0:46:51.520

mettez pas des graines de lin dans votre smoothie il n'y a aucune raison de les inclure et toutes les raisons de les éliminer

0:46:51.520,0:46:56.120

et encore une fois, nous recherchons une santé cérébrale optimale , c'est de cela qu'il s'agit . SVP

0:46:56.120,0:47:02.240

ne préparez pas non plus votre smoothie avec du sucre ou du jus de fruit, car cela vous donnera un

0:47:02.240,0:47:07.800

gros pic de glucose et d'insuline qui annulera tous les bénéfices que vous essayez d'obtenir de ce

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:47:07.800,0:47:13.560

Alors s'il vous plaît, ne sucrez pas votre smoothie avec du sucre ou du jus de fruit. ce que vous y mettez dedans et

0:47:13.560,0:47:18.920

au-delà de ça, dépend de ce que vous aimez, en terme de fruits et de légumes, quels sont les fruits et légumes

0:47:18.920,0:47:25.320

que vous aimez, et j'insiste donc davantage sur les avantages de la soustraction que sur ceux de l'addition, si

0:47:25.320,0:47:30.840

vous remarquez - donc c'est moins une question de ce que vous mettez dedans ou non, - que de ce que

0:47:30.840,0:47:36.760

vous retirez - Je pense à l'absorption des nutriments. Je ne veux pas mettre quelque chose dans mon smoothie

0:47:36.760,0:47:43.560

si je regarde ce smoothies pour optimiser les nutriments, et cela contribue à la santé du cerveau.

0:47:43.560,0:47:50.800

comme vous le souhaitez, les bons nutriments euh je ne veux pas y mettre quelque chose de riche en

0:47:50.800,0:47:56.280

acide phytique parce que cela va nuire à l'absorption des nutriments, donc oui les cacahuètes, le beurre de cacahuètes, mais en dehors de

0:47:56.280,0:48:05.800

la table - Je veux aborder c'est quel sont les fruits et les légumes ou les noix spécifiques

0:48:05.800,0:48:12.520

Si nous voulons optimiser l'absorption des nutriments, nous devrions probablement le faire - Je ne dis pas qu'il faut l'enlever de votre



0:48:12.520,0:48:16.440

alimentation, je dis que vous ne devriez probablement pas le mettre dans votre smoothie et si vous vouliez une poignée de noix

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:48:16.440,0:48:20.680

vous pouvez peut-être en prendre au milieu de l'après-midi mais ne les mettez pas dans votre smoothie.

0:48:20.680,0:48:26.240

alors quel sont ils ,il s'agit de légumes, de fruits, de noix et de graines - les aliments qui sont

0:48:26.240,0:48:32.680

riches en acide phytique sont les céréales, les haricots, les noix et les graines , donc si vous essayez de maximiser votre absorption de minéraux

0:48:32.680,0:48:39.200

du magnésium, du zinc, du fer et du calcium tirée de votre smoothie, il faut vraiment garder tous les fruits à coque

0:48:39.200,0:48:43.560

et les graines, les céréales et les légumineuses hors des smoothies ,et la plupart des gens ne mettent pas de céréales et de légumineuses

0:48:43.560,0:48:47.960

dans leurs smoothies, mais certaines personnes y mettent des noix et des graines, donc je dirais certainement que si

0:48:47.960,0:48:52.760

l'acide phytique vous préoccupe, je ne les mettrais pas dans ce smoothie, alors au cas

0:48:52.760,0:49:03.160

ou vous aimez les smoothies à base de lait, vous pouvez prendre du lait entier ou du lait d'avoine sain

0:49:03.160,0:49:11.280

sans sucre au lieu d'un lait d'amande ou d'un lait de cajou - oui, l'avoine est aussi une céréale

0:49:11.280,0:49:16.560

et nous rencontrons donc le même problème et la plupart des laits d'avoine , et s'il vous plaît, soyez prudent à ce sujet.

0:49:16.560,0:49:21.560

le lait d'avoine contient également de l'huile végétale. Prenez ceux qui ne contiennent pas d'huile végétale -

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:49:21.560,0:49:27.600

Mal est une marque fantastique où il n'y a que des ingrédients comme l'avoine, du sel d'Himalaya et

0:49:27.600,0:49:33.000

Je pense que c'est à peu près tout - oui exactement donc si vous utilisez des laits de céréales ou d'autres types

0:49:33.000,0:49:38.200

de substituts de lait, il semblerait que vos auditeurs probablement que vos auditeurs connaissent déjà pas de sucre et pas

0:49:38.200,0:49:43.400

d'huile végétale dans ces laits, s'il vous plaît, c'est d'accord. bien cela est utile je pense que c'est

0:49:43.400,0:49:48.960

important parce que l'alimentation, je pense que la plupart des gens combinent et si la plupart des gens cherchent à

0:49:48.960,0:49:54.720

optimiser comme moi et vous ne voulez pas, Nous ne diabolisons pas les haricots ou les légumineuses en particulier.

0:49:54.720,0:50:02.320

mais vous ne devriez peut-être pas les combiner avec avec une source riche en fer si vous êtes préoccupé par une

0:50:02.320,0:50:10.720

carence en fer ou de l'anémie, vous devriez probablement prendre les haricots comme en-cas, -- exactement ce que j'ai compris.

0:50:10.720,0:50:15.040

Je suis curieux de terminer parlez moi de ce que vous faites au quotidien dans la vie , et de ce que vous mangez

0:50:15.040,0:50:19.360

pour la santé du cerveau - pouvez-vous nous parler du petit déjeuner, du déjeuner, du dîner et des en-cas.

0:50:19.360,0:50:23.960

gardez à l'esprit que c'est le régime que je choisis pour moi-même et il ne s'agit pas

0:50:23.960,0:50:29.080

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

Je ne le préconise pas pour que tout le monde mange exactement comme moi - j'ai mes propres problèmes et sensibilités alimentaires.

0:50:29.080,0:50:36.800

et mes propres problèmes métaboliques à gérer, c'est juste moi, et donc je mange ,

0:50:36.800,0:50:44.280

mon régime alimentaire est presque entièrement composé d'aliments d'origine animale, sans produits laitiers, donc , et je mange quelques aliments d'origine végétale

0:50:44.280,0:50:50.520

euh mais ceux qui sont compatibles avec moi  
euh mais je mange surtout des aliments d'origine animale , donc ceci

0:50:50.520,0:50:58.720

comprend vous savez quelques uns de mes aliments préférés le canard, les crustacés, les fruits de mer, le steak de poulet, la dinde, etc.

0:50:58.720,0:51:03.840

Je mange aussi des aliments d'origine végétale, comme les concombres, les olives , la laitue et les avocats.

0:51:03.840,0:51:08.920

et je mange certains aliments végétaux qui me conviennent Je ne mange pas de noix, de graines, de céréales ou d'autres

0:51:08.920,0:51:13.640

légumineuses ou des produits laitiers ou même malheureusement Je suis sensible aux œufs et j'en mangerais bien

0:51:13.640,0:51:17.720

car ils sont plutôt bons pour la santé mais je ne les tolère pas. les tolère pas, y a-t-il un type de laitue spécifique ?

0:51:17.720,0:51:23.880

laitue Roma ou autre , allons plus loin dites-moi quelle est votre laitue préférée - n'importe quelle laitue qui est une vraie laitue

0:51:23.880,0:51:31.840

par opposition à un crucifère vert donc les  
les crucifères je ne les tolère pas bien

0:51:31.840,0:51:38.440

et donc les choses comme le petit chou frisé kale

ou vous savez ces sortes de choses

[Les-schizonaut.es.fr](http://Les-schizonaut.es.fr)

0:51:38.440,0:51:44.400

le gentil arugal je ne me débrouille pas très bien avec ça, mais n'importe quelle vraie laitue fera l'affaire j'adore la roquette

0:51:44.400,0:51:49.920

oh ouais ,mon partenaire aussi, on a couvert beaucoup de sujets à part le fait que tout le monde a pris le livre

0:51:49.920,0:51:55.480

Je vais le tenir en l'air, changez votre régime alimentaire, changez votre esprit y a-t-il autre chose que nous n'avons pas abordé et que vous aimeriez

0:51:55.480,0:52:00.680

dire à notre auditoire en quelques mots pour conclure, je suis vraiment là pour des paroles de sagesse pour conclure, je vous remercie

0:52:00.680,0:52:04.360

toute personne qui écoute et qui a un problème de santé mentale, quel qu'il soit mentale, qu'il s'agisse d'un problème majeur ou mineur

0:52:04.360,0:52:10.280

qu'il s'agisse d'un problème quotidien comme l'irritabilité ou l'anxiété, l'inquiétude ou le stress.

0:52:10.280,0:52:16.760

des difficultés à dormir des problèmes de concentration jusqu'aux personnes qui, souffrent d'une maladie mentale grave

0:52:16.760,0:52:23.480

Je veux juste que tout le monde sache qu'il y a tant de choses que vous pouvez faire pour améliorer votre santé mentale que

0:52:23.480,0:52:29.720

vous n'avez peut-être pas encore essayé - **et il y a vraiment trois principes que j'expose dans le livre nourrir**

0:52:29.720,0:52:34.840

**protéger et énergiser** votre cerveau nécessite tous les nutriments, et le livre explique quels sont les aliments qui sont les

0:52:34.840,0:52:39.560

les meilleurs pour fournir ces nutriments, le livre vous dit les aliments à éviter pour protéger votre

0:52:39.560,0:52:44.600

cerveau contre les dommages et le troisième est de savoir comment énergiser votre cerveau pour toute la vie et de maintenir ce flux d'énergie

0:52:44.600,0:52:49.800

il s'agit de contrôler les niveaux de glucose et d'insuline que vous mangiez des plantes

0:52:49.800,0:52:54.720

ou des produits animaux, cela n'a pas d'importance, mais concentrer vous sur vos niveaux de glucose et d'insuline. et mettez les sur une

0:52:54.720,0:53:02.120

courbe de santé - si vous faites ces trois choses, vous optimiserez vraiment la nutrition

0:53:02.120,0:53:08.040

de votre cerveau et il suffit de quelques semaines pour se sentir mieux, donc j'espère que les gens essaieront certaines

0:53:08.040,0:53:14.800

de ces approches, bien c'est une ressource fantastique pour toute personne intéressée par le mode de vie

0:53:14.800,0:53:20.760

basé sur la nutrition, fantastique merci beaucoup Georgia -

0:53:20.760,0:53:24.880

traduction les-schizonautes.fr