

# Diète cétogène pour la santé mentale - by Dr Georgia Ede - psychiatrist

beaucoup de gens sous estiment le rôle puissant

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

de la nutrition dans la santé mentale

<https://youtu.be/geShQ7YFbmY>

0:00:00.800,0:00:07.400

--- traduction les schizonautes.fr avec l'aide précieuse de Georges Brisset ---

Exploration du fil conducteur

0:00:07.400,0:00:15.320

du métabolisme dans la santé et dans la maladie, c'est là que la science rencontre la société -- Bonjour, je suis le Dr Georgia Ede

0:00:15.320,0:00:20.680

Je suis psychiatre nutritionniste et métabolique pratiquant dans le Massachusetts et je suis l'auteur

0:00:20.680,0:00:26.240

d'un nouveau livre intitulé changez votre alimentation, changez votre esprit - J'ai commencé à m'intéresser à la relation

0:00:26.240,0:00:32.920

entre la santé métabolique et la santé mentale quand j'ai commencé à étudier la nutrition pour la première fois

0:00:32.920,0:00:41.440

pour des raisons complètement différentes et je suis tombée sur des informations sur les régimes cétogènes pour l'épilepsie

0:00:41.440,0:00:47.480

on sait depuis plus de 100 ans que les régimes cétogènes peuvent stabiliser la chimie du cerveau

0:00:47.480,0:00:53.800

chez les épileptiques et en tant que psychiatre qui prescrivait des médicaments contre l'épilepsie à des personnes

0:00:53.800,0:01:01.840

bipolaires pendant de nombreuses années, j'ai été frappée par le fait que si un régime alimentaire pouvait aider à lutter contre l'épilepsie, pourrait il

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

0:01:01.840,0:01:08.520

aussi aider à traiter le trouble bipolaire et j'ai commencé à penser à l'épilepsie parce qu'il y a tellement...

0:01:08.520,0:01:16.200

de similitudes biochimiques sous-jacentes entre l'épilepsie et le trouble bipolaire.

0:01:16.200,0:01:24.080

J'ai commencé à considérer le trouble bipolaire comme une sorte d'épilepsie émotionnelle, et j'ai commencé à me demander

0:01:24.080,0:01:28.680

si un régime cétogène pouvait être utile pour stabiliser la chimie du cerveau chez les personnes souffrant de troubles de l'humeur.

0:01:28.680,0:01:34.520

et de fil en aiguille, j'ai commencé à étudier les régimes cétogènes spécifiquement

0:01:34.520,0:01:39.800

non seulement pour les troubles bipolaires mais pour tous les aspects de la santé mentale, et j'ai donc commencé à incorporer

0:01:39.800,0:01:47.040

les principes de nutrition dans mon travail clinique en 2009 - à ce moment-là, il ne s'agissait pas vraiment de

0:01:47.040,0:01:52.400

régimes cétogènes, il s'agissait des principes de l'alimentation complète et de répondre aux besoins nutritionnels du cerveau.

0:01:52.400,0:01:59.160

avec moins de toxicité, moins d'inflammation moins de stress oxydatif et

0:01:59.160,0:02:06.120

vraiment à partir de là, au fur et à mesure que j'étudiais le régime cétogène de plus en plus vers 2012 2013, c'est là que j'ai commencé à

0:02:06.120,0:02:11.440

incorporer les régimes cétogènes dans mon travail clinique, en pratique privée, et ce que j'ai commencé

0:02:11.440,0:02:18.800

à observer, c'est que, quel que soit le diagnostic, le régime cétogène semblait avoir des

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

0:02:18.800,0:02:25.920

avantages thérapeutiques uniques que je n'avais jamais vus avec les médicaments ,  
donc si la question

0:02:25.920,0:02:33.360

était un problème d'attention ou de mémoire ou d'humeur ou de concentration ou de productivité, ou du sommeil

0:02:33.360,0:02:40.640

Quel que soit le problème, le régime cétogène  
semblait présenter des avantages pour presque tout les gens

0:02:40.640,0:02:45.920

qui étaient prêts à l'essayer - il est certain qu'il ne fonctionne pas pour tout le monde,  
mais la grande majorité des

0:02:45.920,0:02:52.600

personnes avec lesquelles j'ai travaillé au cours de ces nombreuses années ont bénéficié  
d'une manière notable

0:02:52.600,0:02:57.800

et significative du régime cétogène s'ils étaient prêts à le suivre --en ce qui concerne le  
rôle que les

0:02:57.800,0:03:06.480

cétone spécifiquement jouent , comment les cétones spécifiquement aident la santé  
mentale par exemple

0:03:06.480,0:03:12.920

pour beaucoup de personnes qui ont une résistance à l'insuline ce qui signifie qu'au fil  
des ans, en raison

0:03:12.920,0:03:18.320

d'une mauvaise alimentation, en suivant un mode de vie à forte teneur en insuline  
qui a conduit à des niveaux élevés d'insuline, par exemple

0:03:18.320,0:03:23.120

en mangeant trop de mauvais carbohydrates  
trop souvent pendant de nombreuses années, ce qui crée une

0:03:23.120,0:03:28.960

demande énorme à notre système de production d'insuline, et au système de  
signalisation de l'insuline, au fil du temps ce qui peut

0:03:28.960,0:03:36.480

endommager le système de signalisation de l'insuline et rendre  
de plus en plus difficile pour les cellules de l'ensemble de l'organisme.

0:03:36.480,0:03:42.600

de répondre aux messages importants de l'insuline y compris dans le cerveau, donc ce qui se passe dans

0:03:42.600,0:03:48.480

cerveau chez les personnes souffrant de résistance à l'insuline, c'est que plus ils deviennent résistants à l'insuline,

0:03:48.480,0:03:54.360

plus l'insuline elle-même a des difficultés pour pénétrer dans le cerveau Le glucose traverse donc toujours

0:03:54.360,0:04:00.320

facilement, mais l'insuline a de plus en plus de mal à le faire. et donc plus vous êtes résistant à l'insuline

0:04:00.320,0:04:07.600

plus votre niveau d'insuline cérébrale peut être bas. donc ce que l'on peut voir, chez les personnes qui ont une résistance à l'insuline

0:04:07.600,0:04:12.640

on peut voir un cerveau nager dans une mer de glucose , tout en étant affamé .

0:04:12.640,0:04:20.560

car le cerveau ne peut pas métaboliser le glucose efficacement sans l'insuline adéquate

0:04:20.560,0:04:26.360

Quand on met quelqu'un au régime cétoène les cétones vont facilement passer dans le cerveau

0:04:26.360,0:04:33.360

et vont combler le déficit d'énergie qui est causé par ce traitement lent du glucose cérébral

0:04:33.360,0:04:38.080

du coup le cerveau fonctionne avec deux sources d'énergies . Le cerveau a toujours besoin de glucose à tous moments

0:04:38.080,0:04:43.440

mais toutes ces cellules qui crachotaient tant bien que mal sans avoir le glucose adéquat

0:04:43.440,0:04:49.680

pendant une longue période , ces cellules peuvent redevenir performantes

0:04:49.680,0:04:54.520

et souvent en quelques jours les patients vont remarquer une différence dans leurs capacités de concentration

0:04:54.520,0:05:00.880

leur capacités de penser clairement et une plus grande stabilité de l'humeur , et une meilleure énergie mentale

0:05:00.880,0:05:07.400

une meilleure clarté d'esprit , donc les cétones revitalisent les sources d'énergie chez les gens avec une résistance à l'insuline

0:05:07.400,0:05:13.720

La santé métabolique est simplement la façon dont vos cellules fonctionnent au quotidien ,obtiennent leur énergie

0:05:13.720,0:05:18.120

comment elles s'entretiennent elles mêmes et comment elles se débarrassent des toxines

0:05:18.120,0:05:22.600

C'est vraiment le système de fonctionnement quotidien de la cellule ,

0:05:22.600,0:05:28.720

donc bien sûr il est logique

0:05:28.720,0:05:33.800

que vous ne pouvez pas avoir une excellente santé mentale sans une excellente santé métabolique

0:05:33.800,0:05:38.200

parce que le cerveau est plein de cellules qui ont besoin d'avoir leurs requis satisfaits

0:05:38.200,0:05:44.520

quand les gens font un régime cétogène , c'est comme s'ils changeaient le système d'exploitation de leur cerveau

0:05:44.520,0:05:51.040

pour un modèle plus efficace , où toutes voies , et pas seulement une de ci de là , comme font les médicaments

0:05:51.040,0:05:58.600

mais les système de production d'énergie de chaque cellule les systèmes opérationnels

0:05:58.600,0:06:04.560

les systèmes de management - les systèmes d'évacuation  
chaque système de chaque cellule fonctionne plus efficacement

0:06:04.560,0:06:10.560

et quand cela arrive bien sûr , le cerveau fonctionne mieux

0:06:10.560,0:06:16.280

et peu importe le type de trouble mental que vous avez et  
depuis combien de temps vous l'avez

0:06:16.280,0:06:21.320

vous pouvez voir une amélioration substantielle de  
la santé globale du cerveau et des symptômes

0:06:21.320,0:06:28.760

d'une grande variété de troubles mentaux  
beaucoup de gens sous estiment le rôle puissant

0:06:28.760,0:06:36.160

de la nutrition dans la santé mentale ; quand j'étais à l'école  
de médecine , en quatre ans on a eu 2 ou 3 heures sur la nutrition

0:06:36.160,0:06:41.360

et rien sur le lien entre la nutrition et le cerveau

0:06:41.360,0:06:46.560

et durant 4 ans d'internat en psychiatrie  
on n'a pas parlé une seule fois de nourriture

0:06:46.560,0:06:56.560

donc après mon internat je n'ai jamais pensé  
que les choix nutritionnels que l'on fait

0:06:56.560,0:07:01.960

avaient un impact sur notre santé mentale .  
Ce n'est qu'après 10 ans de pratique conventionnelle

0:07:01.960,0:07:08.240

prescrivant des médicaments et des psychothérapies ,  
malgré que j'aimais tous les aspects de mon travail

0:07:08.240,0:07:14.280

mes patients ne guérissaient pas  
et je n'étais pas la seule

0:07:14.280,0:07:20.320

mes collègues dont certains pratiquaient  
depuis des décennies

0:07:20.320,0:07:27.640

nos cabinets étaient remplis de patients  
qui n'allaient jamais mieux

0:07:27.640,0:07:33.720

quand j'ai commencé à étudier la nutrition  
j'ai réalisé l'importance fondamentale

0:07:33.720,0:07:41.400

des choix nutritionnels pour la santé de notre cerveau  
ce que j'ai appris est que la plupart des informations

0:07:41.400,0:07:48.240

que nous avons sur la nutrition et comment nourrir  
notre corps et notre cerveau , est incorrecte

0:07:48.240,0:07:51.760

pendant longtemps nous avons pensé à ce qu'est  
un régime ,sain pour le cœur ou pour le tour de taille

0:07:51.760,0:07:57.400

en général on ne se demande pas ce qu'est un régime sain pour le cerveau

0:07:57.400,0:08:02.600

et un régime sain pour le cerveau est très différent

0:08:02.600,0:08:07.800

quand on regarde les faits scientifiques du fonctionnement  
des cellules et de la nourriture dans le corps

0:08:07.800,0:08:12.800

ce dont le cerveau a besoin pour produire de l'énergie  
se régénérer , et fonctionner correctement

0:08:12.800,0:08:18.320

pour maintenir l'équilibre des neurotransmetteurs et toutes les autres choses importantes qu'il fait

0:08:18.320,0:08:24.600

il faut nourrir le cerveau avec les nutriments essentiels , ce que les guides nutritionnels ne font pas

0:08:24.600,0:08:29.800

il faut protéger le cerveau contre les ingrédients qui vont qui vont l'endommager – ce que nos guides modernes ne font pas

0:08:29.800,0:08:36.400

il faut énergiser le cerveau en toute sécurité durant la vie entière d'une façon qui protège le métabolisme du cerveau

0:08:36.400,0:08:43.240

ce que nos régimes modernes ne font pas et vraiment le dernier point , l'apport d'énergie

0:08:43.240,0:08:50.000

au cerveau en toute sécurité tout au long de la vie est en grande partie lié au maintien des niveaux de glucose et d'insuline

0:08:50.000,0:08:55.560

dans une fourchette saine, donc mon espoir pour l'avenir de la santé mentale, donc la raison pour laquelle j'ai écrit ce livre,

0:08:55.560,0:08:59.680

Il s'appelle changez votre alimentation, changez votre esprit. parce que je veux que les gens sachent à quel point ils ont plus de contrôle

0:08:59.680,0:09:06.880

sur leur santé mentale qu'ils ne le pensent et à quel point ils peuvent rapidement faire l'expérience

0:09:06.880,0:09:13.160

de changements vraiment profonds dans leur façon de penser et dans la façon dont ils se sentent et se comportent.

0:09:13.160,0:09:19.320

s'ils comprennent quels sont les changements alimentaires qui sont les plus utiles et pourquoi, car une grande partie

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

0:09:19.320,0:09:25.640

de ce qu'on nous dit de l'alimentation cérébrale, sont des stratégies qui ne fonctionnent pas, mettre plus de myrtilles sur vos

0:09:25.640,0:09:31.160

flocons d'avoine, mettre des graines de lin dans votre smoothie manger plus de chocolat noir boire plus de vin rouge

0:09:31.160,0:09:37.040

Ces stratégies ne fonctionnent pas, non seulement elles ne fonctionnent pas, mais elles peuvent même se retourner contre vous.

0:09:37.040,0:09:43.640

parce qu'il n'y a pas de science derrière ces stratégies et cette théorie selon laquelle tout ce dont nous avons besoin

0:09:43.640,0:09:51.480

de faire est de manger plus légumes, plus légumes colorés, pleins d'antioxydants. des aliments pleins d'antioxydants, cette stratégie

0:09:51.480,0:09:57.120

des supers aliments non seulement ne marche pas mais les aliments qu'on nous dit de consommer, ou les produits

0:09:57.120,0:10:03.120

qu'on nous dit de consommer et qui sont si riches en antioxydants sont souvent aussi chargés de sucre ou d'alcool,

0:10:03.120,0:10:09.400

par exemple dans le cas du chocolat noir de sucre, dans le cas du vin

0:10:09.400,0:10:16.400

rouge, d'alcool, ce que vous faites, c'est que vous pourriez avoir un tout petit peu d'un antioxydant végétal.

0:10:16.400,0:10:22.120

à l'intérieur de ces aliments ou des boissons, mais dans le cas du chocolat, il est

0:10:22.120,0:10:27.800

enrobé de sucre, un puissant promoteur du stress oxydatif.  
ce qui est ce

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

0:10:27.800,0:10:32.680

que nous essayons de combattre avec les antioxydants en  
premier lieu, dans le cas du vin rouge,

0:10:32.680,0:10:36.880

ce petit milligramme de resvératol, cet antioxydant.  
du vin rouge qui est censé être si bon pour

0:10:36.880,0:10:42.120

le cerveau nage dans une mer d'alcool qui est  
un autre puissant promoteur du stress oxydatif

0:10:42.120,0:10:47.640

que nous essayons de combattre avec des antioxydants.  
J'aimerais que les gens comprennent mieux

0:10:47.640,0:10:53.320

et c'est ce que j'explique dans le livre, c'est que votre corps n'a pas besoin  
d'antioxydants venant de l'extérieur.

:10:53.320,0:10:59.920

vos cellules sont équipées de leurs propres antioxydants internes  
pour gérer le stress oxydatif.

0:10:59.920,0:11:06.680

donc la question est de savoir pourquoi nous avons autant  
de stress oxydatif en premier lieu

0:11:06.680,0:11:12.400

et tout cet excès de stress oxydatif pour lequel on nous dit qu'il faut manger  
plus d'antioxydants car ils proviennent des aliments

0:11:12.400,0:11:18.560

que nous consommons, donc si vous savez quels aliments sont  
sont à l'origine de ce phénomène d'oxydation.

0:11:18.560,0:11:25.840

et que vous les supprimez de votre alimentation, alors

vos propres systèmes d'antioxydants internes peuvent absorber

0:11:25.840,0:11:30.720

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

l'excès de radicaux libres que nous nous attendons naturellement à voir même en mangeant, de façon saine.

0:11:30.720,0:11:36.000

un régime alimentaire complet - il y a une certaine quantité de stress oxydatif que nous sommes naturellement

0:11:36.000,0:11:42.880

censés voir lorsque nous mangeons, cela fait partie intégrante de la transformation des aliments, mais si vous éliminez les coupables

0:11:42.880,0:11:47.960

et qu'on laisse son corps se débrouiller, on peut faire confiance à son corps pour faire le reste.

0:11:47.960,0:11:53.600

donc quand les gens suivent un régime cétogène, surtout s'il s'agit d'une alimentation complète bien construite

0:11:53.600,0:12:00.040

d'un régime cétogène bien formulé, l'une des raisons pour lesquelles il s'agit d'une stratégie antioxydante si puissante

0:12:00.040,0:12:06.560

c'est parce qu'il élimine une grande partie du sucre, de la farine et des autres glucides raffinés

0:12:06.560,0:12:11.760

qui favorisent le stress oxydatif en premier lieu. donc le Congrès de la santé métabolique est important parce

0:12:11.760,0:12:19.280

qu'il se concentre sur les causes profondes de la plupart des maladies chroniques mentales et physiques que nous

0:12:19.280,0:12:25.360

craignons tous, qu'il s'agisse de dépression ou de démence ou de l'obésité ou de maladies cardiaques

0:12:25.360,0:12:31.800

ou la maladie du foie gras , certaines formes de cancer, toutes ces affections que nous considérons comme

0:12:31.800,0:12:37.360

des éléments normaux du vieillissement - toutes ces affections sur lesquelles nous pensons avoir si peu de contrôle

0:12:37.360,0:12:44.360

sont vraiment enracinées dans le fait suivre un mode de vie à haute teneur en insuline et la majeure partie de la santé métabolique

0:12:44.360,0:12:49.840

est lié au contrôle des niveaux d'insuline et non pas à celui des niveaux de glucose ,parce que

0:12:49.840,0:12:55.480

comme beaucoup de gens qui viennent à cette conférence le savent déjà, nous ne cherchons pas

0:12:55.480,0:13:02.160

les bons marqueurs

0:12:55.480,0:13:02.160

pour la plupart des gens du moins dans ce pays, on nous apprend à

0:13:02.160,0:13:05.920

croire , c'est à dire que je pense que les gens commencent à comprendre qu'ils ont besoin de faire

0:13:05.920,0:13:10.600

attention à leur taux de sucre dans le sang, mais leur glycémie est l'un des derniers facteurs

0:13:10.600,0:13:14.840

à prendre en compte. c'est la glycémie à jeun qui importe mais c'est le test que la plupart des gens font quand ils vont

0:13:14.840,0:13:21.000

chez leur médecin mais quand que votre taux de glycémie à jeun est

0:13:21.000,0:13:27.640

au-dessus de la normale - alors c'est que vous avez déjà une quantité importante de dommages métaboliques , ce qu'il faut savoir

0:13:27.640,0:13:33.320

est la quantité d'insuline nécessaire pour maintenir la glycémie à jeun sous contrôle, ce qu'il faut savoir

0:13:33.320,0:13:38.440

et parce que ces niveaux élevés d'insuline sont ce qui endommagent votre métabolisme au fil du temps,

0:13:38.440,0:13:46.200

ils endommagent votre système de signalisation de l'insuline , ils sont en train d'étouffer lentement et sans bruit votre cerveau,

0:13:46.200,0:13:52.240

et l'approvisionnement en énergie du cerveau et bien sûr cela va conduire à toutes sortes de problèmes pour toutes les cellules

0:13:52.240,0:13:58.520

dans le corps, pas seulement dans les cellules cerveau , mais quand il s'agit du cerveau, c'est

0:13:58.520,0:14:03.600

particulièrement important parce qu'une des maladies dont nous avons tous peur et sur laquelle nous n'avons aucun contrôle

0:14:03.600,0:14:09.400

C'est la maladie d'Alzheimer ,alors qu'en réalité nous savons et nous le savons depuis 20 ans

0:14:09.400,0:14:17.360

il y a une énorme relation, il n'y a pas seulement une association entre

0:14:17.360,0:14:23.600

résistance à l'insuline et la maladie d'Alzheimer il y a en fait une relation causale, une relation causale directe

0:14:23.600,0:14:28.080

entre résistance à l'insuline et la maladie d'Alzheimer  
et la plupart des gens ne le savent pas, donc la plupart des gens

0:14:28.080,0:14:36.000

ne savent pas qu'il y a déjà quelque chose qu'ils  
peuvent faire maintenant, qui pourrait

0:14:36.000,0:14:41.800

réduire grandement leur risque de développer la maladie d'Alzheimer  
donc le Sommet sur la santé métabolique est vraiment important

0:14:41.800,0:14:48.640

parce que cela aide à faire passer le message à davantage de gens ,  
il ne faut pas seulement faire attention à leur

0:14:48.640,0:14:54.280

niveaux de glycémie mais aussi à leurs niveaux d'insuline et à tous ces  
autres marqueurs de la santé métabolique comme vous le savez

0:14:54.280,0:14:59.960

faites attention à votre tour de taille et faites attention  
à vos niveaux de triglycérides et

0:14:59.960,0:15:04.760

peut-être même investissez dans un glucomètre  
pendant quelques semaines pour voir ce qui se passe

0:15:04.760,0:15:10.840

après avoir pris le petit-déjeuner que vous pensez être si  
sain pour vous, soyez juste curieux,

0:15:10.840,0:15:16.400

et sentez vous habilités à faire quelque chose pour  
changer les choses il y a tellement de ces maladies

0:15:16.400,0:15:21.320

sur lesquelles on nous dit que n'avons aucun contrôle ,et que  
tout ce que nous pouvons faire, c'est prendre plus de médicaments et  
qui se transmettent

0:15:21.320,0:15:26.600

dans nos familles et ce que fait le Sommet sur la santé métabolique

c'est qu'il dit aux gens vous savez, c'est quelque chose

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

0:15:26.600,0:15:31.800

que nous savons déjà gérer et donc vous pouvez prendre le contrôle maintenant et changer le cours de

0:15:31.800,0:15:36.560

votre avenir si vous disposez des bonnes informations donc l'Initiative pour la santé métabolique est vraiment

0:15:36.560,0:15:44.600

important parce que nous avons besoin de preuves scientifiques crédibles des plates-formes éducatives fondées sur des preuves pour aider

0:15:44.600,0:15:52.160

les cliniciens, qui peuvent être sceptiques, ou qui peuvent ne pas avoir assez d'informations pour voir à quel point

0:15:52.160,0:15:59.200

cette science est puissante et l'entendre de sources crédibles auxquelles ils peuvent faire confiance et puis

0:15:59.200,0:16:05.760

intégrer ces informations dans leur travail clinique et j'ai l'expérience de cela, j'enseigne

0:16:05.760,0:16:11.000

un programme de formation accréditée CME programme destiné aux cliniciens en régime cétogène pour

0:16:11.000,0:16:17.040

la santé mentale et mon expérience avec cela, j'ai enseigné ce cours pendant presque

0:16:17.040,0:16:22.960

quatre ans maintenant, c'est que les gens ont vraiment faim pour cela, ce genre d'informations que les gens veulent

0:16:22.960,0:16:28.560

de nouvelles stratégies à proposer à leurs patients, il veulent l'information, ils veulent pouvoir partager de nouvelles

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

0:16:28.560,0:16:36.120

idées et des thérapies de pointe qui, fonctionnent réellement , et ils ont besoin de

0:16:36.120,0:16:41.000

l'information et ils ont besoin des outils pour pouvoir pour le faire, par exemple avec l'Initiative de santé

0:16:41.000,0:16:48.040

métabolique qui, vous savez, est dirigée par des scientifique, dirigé par

0:16:48.040,0:16:53.800

des cliniciens leaders et des chercheurs de premier plan dans le domaine scientifiques et

0:16:53.800,0:17:00.200

Je pense que cela aidera vraiment à éduquer la prochaine génération de cliniciens afin que nous puissions

0:17:00.200,0:17:06.680

commencer à devenir normaux , et à intégrer ce genre de principes dans la pratique

0:17:06.680,0:17:13.200

clinique quotidienne , je pense très vite qu'avec l'aide de l'Initiative de Santé Métabolique

0:17:13.200,0:17:18.680

les gens qui ne pratiquent pas de cette façon vont commencer à être considéré comme utilisant des

0:17:18.680,0:17:24.640

stratégies obsolète et c'est exactement ce dont nous avons besoin ça arrive merci d'avoir écouté cet épisode

0:17:24.640,0:17:30.880

du lien métabolique si vous appréciez ça podcast s'il vous plaît partagez le et abonnez-vous

0:17:30.880,0:17:37.120

