



## **L'antirégime - Maigrir pour de bon**

 **Télécharger**


 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# L'antirégime - Maigrir pour de bon

*Michel Desmurget*

**L'antirégime - Maigrir pour de bon** Michel Desmurget

 [Télécharger L'antirégime - Maigrir pour de bon ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'antirégime - Maigrir pour de bon ...pdf](#)

352 pages

Extrait

AVANT DE COMMENCER

Des nombreux commentaires qui ont suivi la parution de mon dernier livre, il en est un qui m'a particulièrement interpellé. Déposé par Blue sur le site internet de la Fnac, en 2011, il commençait comme suit : «Ce livre est riche, complet, très bien référencé (trop en fait, ça nuit un peu à la fluidité de la lecture).» Lorsque j'ai attaqué le présent ouvrage, j'ai repensé à cette note. Je me suis alors demandé s'il ne serait pas préférable, effectivement, d'écrire au fil de l'eau sans indications de sources. J'ai renoncé pour deux raisons. Premièrement, ces références ne sont, au fond, pas si pesantes. Elles apparaissent dans le corps du texte, généralement à la fin d'une phrase, sous la forme d'un numéro porté en exposant : par exemple. Parfois, ce numéro est accompagné d'un certain nombre de comparaisons : par exemple. 1<sup>59</sup>144<sup>147</sup> Chaque valeur renvoie alors à une référence bibliographique précise détaillée en fin d'ouvrage. La forme 144<sup>147</sup> veut dire de 144 à 147 (ce qui inclue les chiffres 144, 145, 146 et 147). Si le lecteur juge suffisantes les précisions apportées dans le texte il peut ignorer ces références sans le moindre regret. Lorsque des précisions méthodologiques ou conceptuelles sont apportées, elles apparaissent directement au pied de la page, sous forme de notes. Ces dernières sont indiquées par un astérisque dans le corps du manuscrit : exemple. Deuxièmement, le fait de devoir énoncer la source scientifique d'une affirmation empêche bien des dérives. Il est facile d'écrire, par exemple, que l'organisme ne stocke pas les calories fournies par les protéines ou que l'on peut le matin au petit-déjeuner se gaver, sans grossir, des fromages les plus gras. L'exercice se complique toutefois singulièrement quand il faut accoler à ce genre de propos une source expérimentale précise. Par accoler, j'entends produire la référence exacte des publications corroboratives. Cela exclut évidemment les boniments de bistrot du genre : «Depuis 20 ans j'ai pu constater sur les milliers de patients que j'ai soignés que...» Cela écarte aussi les formules toutes faites, dépourvues du moindre fondement, du type «des études scientifiques ont montré que...».

Ainsi donc, bien que destiné au grand public, cet ouvrage se veut conforme aux principes scientifiques les plus rigoureux. En rédigeant les lignes qui suivent j'ai essayé d'anticiper une question qui pourrait légitimement se poser : pourquoi le lecteur devrait-il avoir plus confiance en ce que je dis qu'en ce que racontent d'autres «experts» porteurs, souvent, de titres académiques ou médicaux. Le fait est que je ne réclame nulle confiance préconçue et que je déteste par-dessus tout l'argument d'autorité qui substitue les titres (docteur, professeur, etc.) aux faits. Tout ce que j'avance dans ce texte reflète, non mes opinions personnelles, mais le résultat d'études scientifiques publiées dans les meilleures revues de la planète. Le lecteur pourra ainsi aller vérifier par lui-même l'authenticité des propos énoncés. Présentation de l'éditeur « Un jour j'en ai eu assez des régimes fantaisistes. J'en ai eu assez de perdre à chaque fois dix kilos pour en reprendre douze. J'en ai eu assez de traumatiser inutilement mon organisme. Alors, j'ai décidé d'oublier les méthodes de bazar pour me plonger dans la littérature scientifique. Au-delà des 50 kg qu'il m'a permis de perdre pour retrouver un poids sain, ce voyage m'a enseigné deux choses :

- les régimes médiatiques sont des impostures. D'une part, ils font exploser dangereusement le risque pathologique (cancers, diabète, infarctus, etc.). D'autre part, ils déclenchent une infaillible armée de défenses métaboliques génétiquement programmées pour combattre l'amaigrissement et rendre toute perte de poids impossible sur la durée. Le taux d'échec de ces régimes dépasse 95 % !
- le seul moyen de maigrir durablement consiste à mettre en place un déficit énergétique assez restreint pour passer sous le radar des systèmes organiques de contrôle du poids et de la faim. Le corps maigrit alors graduellement (mais sûrement), à son insu, sans crier fringale.

Sur la voie du succès, la patience n'est pas une option ; elle est une nécessité physiologique absolue. Et si cette idée vous frustre, posez-vous la question : vaut-il mieux réussir en douze mois ou échouer en trois ? »

Biographie de l'auteur

Michel Desmurget est docteur en neurosciences. Il a fréquenté plusieurs grandes universités américaines (MIT, Emory, UCSF) avant de devenir directeur de recherche à l'INSERM. Il est l'auteur de TV Lobotomie. La vérité scientifique sur les effets de la télévision.

Download and Read Online L'antirégime - Maigrir pour de bon Michel Desmurget #W8RXD5LK0ZS

Lire L'antirégime - Maigrir pour de bon par Michel Desmurget pour ebook en ligneL'antirégime - Maigrir pour de bon par Michel Desmurget Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres L'antirégime - Maigrir pour de bon par Michel Desmurget à lire en ligne. Online L'antirégime - Maigrir pour de bon par Michel Desmurget ebook Téléchargement PDFL'antirégime - Maigrir pour de bon par Michel Desmurget DocL'antirégime - Maigrir pour de bon par Michel Desmurget MobipocketL'antirégime - Maigrir pour de bon par Michel Desmurget EPub  
**W8RXD5LK0ZSW8RXD5LK0ZSW8RXD5LK0ZS**