



## J'AI TESTÉ: LE «RESET», UNE DIÈTE POUR RÉINITIALISER SA FAÇON DE MANGER

LES KITS DE JEÛNE ACCOMPAGNÉ FLEURISSENT SUR INTERNET, PRÉSENTÉS COMME UN ENCOURAGEMENT À CHANGER SES HABITUDES ALIMENTAIRES ET NETTOYER SON SYSTÈME DIGESTIF. ON A TESTÉ DURANT 5 JOURS

TEXTE VALÉRIE FOURNIER

En septembre dernier, après un été en roue libre côté diététique, un article de *Vogue US* attire mon attention: *6 façons de réinitialiser (reset) votre régime alimentaire cet automne*. La journaliste recense une série de programmes de rééquilibrage alimentaire, essentiellement végétaliens, hypocaloriques (mais quand même 800 à 1100 calories par jour) pour mettre l'organisme au repos quelques jours. Je me méfie, n'est-ce pas une simple nouvelle appellation pour une vieille habitude que les diététiciennes fustigent, la fameuse detox? Le médecin interviewé étudie depuis trente ans les effets sur la santé et la longévité de la nutrition et a concocté un programme alléchant sur cinq jours. Je le commande illico pour un peu plus de 200 francs, avec frais de port suisses. Ce qui me convainc: la variété des repas, ni jeûne complet ni monodiète à base de jus, l'idée de remettre les compteurs à zéro et de se motiver à reprendre des bonnes habitudes alimentaires à long terme, seul moyen de faire la paix avec son poids.

### Nourriture d'astronaute

La veille: je sais que pour ne pas stresser le corps avant un jeûne, il faut le préparer, en diminuant protéines

animales et excitants type alcool et café. Pas de bol, j'ai un resto prévu avec des copines, je mange un plat de pâtes plein de crème, on commande une bouteille de Nero d'Avola et des digestifs comme si c'était mon dernier repas de condamné.

LES PETITES PORTIONS EN SACHETS SONT ASSEZ PHOTOGÉNIQUES, J'AI L'IMPRESSION DE PARTAGER LES REPAS LYOPHILISÉS DE THOMAS PESQUET.

**1<sup>er</sup> jour:** Bam, je suis toute barbouillée pour ce premier jour! J'entame mon programme par un cours privé de yoga, symboliquement sans équivoque: je suis partie pour me faire du bien! Je rentre chez moi, encore à jeun, et déballe ma première boîte qui contient tout ce que je dois manger pour la journée. Surprise: c'est beaucoup! Je rattrape le petit-déjeuner et complète avec la soupe de midi, crackers au kale et sachet d'olives accompagné d'une tisane. Je



### L'avis de l'experte

«DÉCLENCHER, C'EST BIEN. MAIS APRÈS, ON FAIT QUOI?»

Ces cures ont-elles un quelconque intérêt pour la santé et tiennent-elles leurs promesses? L'avis de **Maaïke Kruseman**, diététicienne, Dre en sciences de la vie et chargée de cours à l'Université de Lausanne.

#### Alors, ces cartons de «Reset», c'est bien ou pas?

Pour quelqu'un qui souhaite un avant/après mais ne sait pas trop par où commencer, ce genre de modalité peut avoir un effet psychologique positif et servir de déclencheur. De même, ces cures externalisent la problématique du choix, souvent lourde quand on veut faire attention. Autrement dit, finies les questions comme «je mange quoi?» il suffit de suivre votre planning. Ce qui peut être utile à certaines personnes. Mais attention, cela ne fonctionne pas pour tout le monde – et ce n'est là qu'un des problèmes de ce genre de méthode!

#### C'est-à-dire?

On vous vend (cher!) du rêve. Parce que ce qui n'est pas expliqué, par exemple, c'est que ce concept s'appuie sur des expériences scientifiques sorties de leur contexte. Les études mentionnées,

dont celles du fameux Pr Valter Longo, ont pour la plupart été menées sur des rongeurs – et leurs résultats ne sont pas forcément transposables tels quels sur des humains. Quant à celles qui ont été conduites sur des volontaires, dont 25% ont lâché le protocole en cours de route, elles présentent des données biaisées et incomplètes.

#### Ça marche, pourtant!

C'est évident que si on mange beaucoup, voire trop, et de manière non équilibrée d'habitude, diminuer les quantités et améliorer la qualité nutritionnelle de ce qu'on avale va produire des effets positifs en termes de glycémie, de cholestérol et de poids (même si, sur cinq jours, on perd essentiellement de l'eau!). Mais quid du long terme? Comment faire si cette cure n'a rien déclenché? On reprend comme avant? On refait un Reset de temps en temps? On décide d'ingurgiter ces menus à vie – quitte à se priver de nutriments dont le corps a besoin? Vouloir repenser son alimentation, c'est bien. Mais quand on n'y arrive pas seul, il est plus pertinent (et moins coûteux!) de se faire aider par des spécialistes!

Propos recueillis par Saskia Galitch

suis gavée. Tout est très bon et je suis rassurée, ce n'est pas si terrible.

**2<sup>e</sup> jour:** Je mange mes trois repas, plus collation à 16 h, avec plaisir, cela me semble trop facile! Les petites portions en sachets sont assez photogéniques, j'ai l'impression de partager les repas lyophilisés de Thomas Pesquet. Par précaution, je n'avais rien prévu côté vie sociale mais on est samedi et je me laisse embarquer pour un apéro en fin de journée. Je reste sagement à l'eau et m'en félicite.

**3<sup>e</sup> jour:** Le plus difficile, car c'est dimanche. Je traîne à la maison, un jour où je m'accorde habituellement un généreux brunch avec tresse, œufs, bacon, fromage et fruits. Je dois me contenter de ma barre de céréales, délicieuse mais peu surprenante au bout de trois jours. Je ne peux pas regarder Instagram ou la télé, il y a des images de nourriture partout! Je me couche un peu grinceuse.

**4<sup>e</sup> jour:** Je télétravaille pour pouvoir me préparer ma soupe de midi, le micro-ondes étant interdit. Je rejoins mes collègues pour un verre après le boulot, cette fois encore je bois une eau gazeuse et suis étonnée de la facilité avec laquelle je résiste à la tentation du Spritz. Savoir

que ce ne sont que cinq jours de sacrifice aide beaucoup, rien à voir avec les 40 jours du carême par exemple que je m'inflige parfois!

**5<sup>e</sup> jour:** J'ai rendez-vous pour un drainage lymphatique afin d'aider les toxines à s'évacuer. Je suis fière d'avoir tenu, mais je suis quand même soulagée de voir la cure se terminer. J'ai hâte de manger des fruits, du jambon, du vin rouge. Je suis un peu déçue, je trouve ma peau terne et sèche, et je n'ai pas mieux dormi (l'un de mes principaux soucis), même sans mes trois ou quatre tasses de thé noir quotidiennes.

### Verdict dans la tête et sur la balance

Durant cette petite semaine, je me suis pesée tous les jours avec la satisfaction de voir l'aiguille baisser de plusieurs centaines de grammes chaque fois pour au final moins 2 kilos... Repris illico car il ne s'agit pas d'une perte de poids en tant que telle. J'avoue avoir un peu craqué en retournant au supermarché, entre pâtés en croûte et viennoiseries. Mais globalement je suis motivée à réduire ma consommation de protéines animales et d'alcool et manger de plus petites portions «en pleine conscience». ●