



Podcast :

Sortir du dogme et de l'esprit dogmatique



ÉPISODE 1 : FAUT IL SAUTER LE PETIT DÉJEUNER .. OU NON ?

En ce début d'année 2026, chez Régénère, nous ouvrons une nouvelle série de podcasts. Une série volontairement simple, courte, accessible, mais profondément structurante dans sa manière de penser la santé.

Nous avons choisi de l'intituler : « Sortir du dogme et de l'esprit dogmatique ». Parce que s'il y a bien une chose qui a toujours caractérisé Régénère, et le travail de Thierry depuis le début, c'est ce refus constant des réponses toutes faites, des règles universelles, des « il faut » et des « il ne faut pas » appliqués indistinctement à tout le monde.

Depuis des années, Thierry a toujours cherché à revenir à la physiologie, à la réalité du vivant, à ce qui se passe concrètement dans le corps et c'est précisément pour cette raison que ses réponses ont parfois dérouté.

Quand on lui demandait :

- « Est-ce que c'est bien de faire ça ? »
- « Est-ce qu'il faut manger comme ci ? »
- « Est-ce qu'il faut jeûner ? »

La réponse était presque toujours la même : ça dépend.

Ça dépend de toi, de ton état, de ton terrain, de ce que tu cherches à obtenir, de ta finalité. Et pour beaucoup, cette réponse pouvait sembler frustrante parce qu'on aimerait une règle claire, simple, applicable à tous, tout le temps.

Mais en réalité, cette réponse est peut-être la plus honnête qui soit.

Comprendre la physiologie, c'est comprendre qu'un outil n'est jamais bon ou mauvais en soi. Un outil est toujours adapté à une tâche précise, dans un contexte précis. Et vouloir faire d'un outil une solution universelle, c'est forcément finir par se tromper.

On ne peut pas avoir un outil qui nettoie, reconstruit, repose, stimule et répare tout à la fois. Le vivant fonctionne par alternance, par phases, par priorités changeantes.

C'est précisément ce que l'esprit dogmatique refuse de voir.

Avec cette nouvelle série, nous allons donc partir de questions très simples, parfois même évidentes en apparence. Des questions du quotidien que tout le monde se pose et qui suscitent parfois des débats interminables, encore et encore. Et à travers elles, nous allons illustrer une autre manière de penser : une manière plus physiologique, plus nuancée, plus respectueuse du vivant.

L'objectif n'est pas de trancher des débats, ni d'alimenter des querelles de clochers qui n'ont, au fond, que peu de sens.

L'objectif est d'apprendre à sortir du dogme, à arrêter de chercher des vérités absolues, et à remettre au centre la compréhension, l'adaptation et la finalité.

Ces podcasts seront volontairement courts, simples et efficaces.

Mais mis bout à bout, épisode après épisode, ils nous permettront de dresser un tableau d'ensemble, le plus exhaustif possible, de cette approche non dogmatique de la santé. Une approche fidèle à l'esprit Régénère. qui ne cherche pas à dire quoi faire, mais à aider chacun à comprendre pourquoi et quand faire.

On commence tout de suite ce premier épisode avec une question " diététique" qui déchire souvent : **faut-il ou non prendre un petit déjeuner ?**

C'est une question toute simple, en apparence, et pourtant c'est une question qui déclenche immédiatement des avis tranchés, des certitudes, des écoles, parfois même des oppositions presque idéologiques.

Certains affirment qu'il ne faut surtout pas manger le matin, et donnent des centaines d'exemples de personnes qui en ont tiré un bénéfice fort.

D'autres expliquent que c'est le repas le plus important de la journée et chacun y va de son expérience, de son ressenti, de son modèle alimentaire.

Chez RGNR, on ne va pas ajouter un avis de plus à la liste mais on va faire ce qu'on fait toujours : revenir à la physiologie et surtout, changer légèrement la question.

Parce que le vrai problème n'est pas de savoir si le petit déjeuner est bon ou mauvais. Le vrai problème, c'est que cette question est posée sans jamais préciser la finalité.

Or en physiologie, rien n'a de sens hors contexte. Un même geste peut être bénéfique dans une situation, et délétère dans une autre.

Tout dépend de ce que le corps est en train de faire, et de ce qu'on attend de lui.

Or, quand on parle d'alimentation, on a tendance à chercher le régime idéal :

Quel est le régime de l'être humain ?

Sommes-nous faits pour manger tout végétal ?

Tout Cru ?

Tout Animal ?

Faible en calories ou au contraire riche en protéines ?

Mais cette quête-là est, en grande partie, une fausse piste. Parce qu'elle oublie une chose essentielle : le corps ne fonctionne pas en permanence sur le même mode.

Le vivant alterne en permanence entre deux grandes dynamiques fondamentales tout aussi nécessaires l'une que l'autre.

La première, c'est la détoxification, le nettoyage.

C'est une phase pendant laquelle l'organisme nettoie, élimine, recycle, répare.

Les déchets sont mobilisés, les tissus sont allégés, les systèmes d'élimination sont sollicités.

C'est un temps de désencombrement métabolique. Cette phase est favorisée par des conditions très précises :

D'abord une réduction des apports caloriques avec surtout un allongement des périodes sans manger, mais aussi une alimentation moins dense, plus aqueuse, souvent plus végétale, le cru végétal, les jus, le jeûne, le jeûne intermittent.

Tout cela va dans le même sens : laisser de l'espace au corps pour éliminer et se nettoyer.

La deuxième grande dynamique, c'est la construction.

C'est une phase tout aussi essentielle, mais souvent oubliée dans les discours modernes.

C'est le temps de la reconstruction tissulaire, de la reminéralisation, de la reconstitution des réserves énergétiques, du soutien hormonal, de la réparation nerveuse.

Cette phase demande autre chose : plus de calories, plus de densité nutritionnelle, plus de graisses; des apports plus réguliers, une digestion plus soutenue.

Ici, continuer à restreindre, à jeûner, à alléger peut finir par fragiliser l'organisme.

Et c'est exactement là que se situe la question du petit déjeuner.

Le matin, le corps sort d'une nuit de jeûne. Il a passé plusieurs heures à recycler, réparer, éliminer.

Les systèmes d'élimination ont été actifs, le métabolisme est encore orienté vers cette dynamique.

Si l'objectif est de favoriser la détoxification, alors prolonger le jeûne matinal, ne pas relancer immédiatement la digestion, laisser le corps terminer son travail, a une parfaite cohérence physiologique.

Dans ce contexte-là, sauter le petit déjeuner n'est ni une mode ni une idéologie, c'est simplement un outil.

Mais si la personne est fatiguée, amaigrie, carencée, en récupération, en stress chronique, si le système nerveux est déjà très sollicité, si l'organisme manque de réserves, alors la priorité n'est plus l'élimination. La priorité devient la construction.

Et dans ce cas, sauter systématiquement le petit déjeuner peut accentuer la fatigue, creuser le déficit énergétique, et maintenir le corps dans une logique de restriction permanente.

Le même geste n'a donc pas du tout le même sens selon la situation.

Ce raisonnement ne s'applique pas uniquement au petit déjeuner. Il s'applique à toute l'alimentation.

Quand quelqu'un dit : « J'ai adopté une alimentation très crue, très végétale, et au début c'était formidable, j'ai vu disparaître pleins de symptômes puis au bout d'un moment ça n'allait plus », ce n'est pas un échec, ni une erreur, encore moins une faiblesse.

C'est simplement que la phase de détoxification a fait son travail et qu'à un moment donné, les besoins ont changé.

Continuer indéfiniment une alimentation conçue comme un outil de détoxification, alors que le corps a besoin de construire, c'est confondre un processus avec une destination.

L'erreur majeure du monde moderne c'est de faire d'une phase un dogme permanent en pensant que ce qui a fonctionné hier fonctionnera aujourd'hui.

Mais le vivant, lui, n'est jamais figé, Il alterne, il s'adapte, il ajuste. Et vous devez faire pareil, chaque jour est une question, pas une réponse figée, une question adressée à la vie " qu'attends tu de moi aujourd'hui?"

Chez RGNR, on ne cherche pas des règles universelles, pour la bonne raison qu'il n'y en a pas.

On cherche de la compréhension et surtout, la capacité à se poser la bonne question au bon moment.

Que ce soit pour le petit déjeuner, pour le jeûne, pour le cru, pour la densité alimentaire, la question reste toujours la même :

Quelle est la finalité physiologique aujourd'hui ?

Et c'est cette grille de lecture que nous allons explorer, épisode après épisode, dans cette nouvelle série.

Il faut le dire clairement. Ce qui pose problème aujourd'hui, ce n'est pas le jeûne. Ce n'est pas le cru. Ce n'est pas le cuit Ce n'est pas le végétal. Ce n'est pas le régime exclusivement carnivore. Ce n'est pas le petit déjeuner.

Ce qui pose problème, ce sont les solutions uniques et ceux qui transforment un outil en vérité absolue, une phase en mode de vie obligatoire, un levier physiologique en identité.

Et le pire ce sont ceux qui dénoncent ces dogmes...tout en proposant, à leur tour, leur propre dogme, simplement emballé différemment.

- L'ex-végan totalement épuisé qui devient carnivore et pense sérieusement qu'il va manger exclusivement de la bidoche toute sa vie et s'en porter bien.
- La personne qui est allé trop loin dans le jeûne intermittent , a perdu du poids et de la vitalité et qui d'un seul coup pense que la seule solution pour tous a long terme c'est 4 repas par jour .

Même posture, même rigidité, même aveuglement.

Changer le contenu sans changer la façon de penser, ce n'est pas une révolution, c'est juste un recyclage.

Et attention, nous ne nous plaçons pas au dessus, ce risque nous menace tous et toutes en permanence !

Pour autant le vivant, lui, n'attend pas.

Il avance, il s'adapte, il change de priorités.

Et il n'y a aucun avancement possible dans les dogmes, dans les écoles de pensée étroites, dans les systèmes fermés qui prétendent avoir la réponse valable pour tous, tout le temps.

Le vivant ne fonctionne pas comme ça et vous non plus.

Chez RGNR, on ne vous propose pas une solution unique, pour la simple et bonne raison que le vivant n'en veut pas.

On vous proposera autre chose, de beaucoup plus exigeant : apprendre à observer, questionner, à comprendre, à ajuster, à faire des erreurs (oui on en parlera dans le prochain podcast) et au final si tout va bien à changer.

À poser, chaque jour, non pas une réponse figée, mais une vraie question adressée à la vie : Qu'attends-tu de moi aujourd'hui ?

C'est inconfortable, mais ... c'est vivant et c'est précisément pour ça que c'est certainement la seule voie possible.

Alors petit déjeuner ou pas ?

Ça dépend et tous les jours de notre vie cela ne s'arrêtera pas de "dépendre".

Rendez vous pour le prochain podcast où on va parler des erreurs , des "victimes" et d'un chemin pour sortir des dogmes en matière de santé.

FIN

Sortir du dogme et de l'esprit dogmatique



Épisodes de la série :

 *Épisode 1 – Faut-il sauter le petit déjeuner ... ou non ?*


RGNR