Mange comme tu es fait

Le régime biblique : liberté pour le corps, l’esprit et l’âme

(c)mike von oberbauer

2026

Extrait · shop.idm24.com

Table des matières

Introduction – Je t'emmène avec moi 4
Chapitre 1 – Pourquoi chaque régime échoue..... 11
Chapitre 2 – Tu cherches un régime, ton combat est un fruit..... 17
Chapitre 3 – L'unique vérité : le corps et la Bible parlent la même langue..... 24
Chapitre 4 – La sagesse, pas la loi..... 30
Chapitre 5 – Éden : l'alimentation originelle..... 36
Chapitre 6 – L'histoire de la nourriture : l'arc biblique ... 42
Chapitre 7 – Pur et impur : la logique de la création 49
Chapitre 8 – Ce que l'usine retire, et le simple qui a toujours été là..... 57
Chapitre 9 – La peur, la racine maîtresse, et le contrôle, son fruit 63
Chapitre 10 – Les racines ont des noms : amertume, rejet de soi, honte..... 69
Chapitre 11 – Le cœur, le pare-feu, là où la guérison se reçoit..... 76
Chapitre 12 – Comment la racine guérit 84
Chapitre 13 – Les deux questions à poser à chaque aliment..... 98
Chapitre 14 – Les échanges simples : un pas après l'autre 104
Chapitre 15 – L'assiette et la semaine 110
Chapitre 16 – Le jeûne : connexion, pas renoncement.... 116

Extrait · shop.idm24.com

Chapitre 17 – Mange et vis comme tu es fait 122
Chapitre 18 – Le catalogue : fruits porteurs de semence, et ce qu'ils t'apportent 128
Chapitre 19 – De vraies recettes, simples et faites pour le quotidien 135
Chapitre 20 – Ton propre plan 141
Conclusion – Libre 145
Annexe 149

Extrait · shop.idm24.com

Introduction – Je t’emmène avec moi

Je commence honnêtement. Comme je le dirais à un ami assis en face de moi.

Le monde n’a pas besoin d’un livre de régime de plus. Vraiment pas.

Les rayons en sont pleins. Et presque tous promettent la même chose : cette fois, ça va marcher. Un nouveau plan. Une nouvelle liste. Un nouveau système.

Et tu connais le cercle, n’est-ce pas ?

On démarre plein de courage. On tient un moment. Et un jour tout s’effondre, et il ne reste que la mauvaise conscience. La prochaine fois, te dis-tu, je serai simplement plus strict.

Et le cercle continue de tourner.

Extrait · shop.idm24.com



Ce livre n’est pas un nouveau plan. Il ne te donne pas de liste plus stricte.

Car j’en suis convaincu : ce sont justement ces listes qui sont le problème. Pas la solution.

Laisse-moi t’expliquer. C’est ici que se trouve la clé de tout ce qui suit.

Tu es venu à ce livre parce que ta relation à la nourriture te fait du souci. Le poids, peut-être. La digestion. La fatigue permanente. Ou simplement le sentiment que quelque chose ne va pas.

Tu cherches une réponse sur la nourriture.

Mais ton combat avec la nourriture est rarement le vrai problème. Il est un fruit. Et les fruits poussent sur une racine.

Extrait · shop.idm24.com



Il y a une phrase qui porte tout ce livre. Retiens-la bien :

Trouve la source, et la cause cessera.

Imagine que ton sol soit inondé. Tu éponges et tu éponges, toute la journée. Mais tant que le robinet coule, ça ne s’arrête jamais.

Le monde te tend toujours de nouvelles serpillières. Un régime. Une appli. Une technique. Symptôme après symptôme.

Moi, je te montre le robinet.

Extrait · shop.idm24.com



Et la source, je le crois après tout ce que j’ai vu et vécu moi-même, s’appelle presque toujours la peur.

De la peur naît le contrôle. Celui qui ne peut pas faire confiance doit contrôler. Et le régime strict, c’est le contrôle à l’état pur. Le comptage. Les interdits. Les précautions anxieuses.

C’est pourquoi le prochain régime ne guérit rien. Il arrose la racine qui te fait réellement souffrir.

Voici maintenant la deuxième phrase que je veux te confier :

Quand je sais où je suis, je peux être où je veux.

Une carte ne te sert à rien si tu ne connais pas ta propre position. Tu peux avoir le plus beau but du monde. Tant que tu ne sais pas où tu te trouves vraiment, tu ne peux pas te mettre en route.

Extrait · shop.idm24.com

C’est pourquoi nous ne commençons pas par l’assiette. Nous commençons par toi. Honnêtement, sans rien enjoliver, mais aussi sans reproche.



Et encore une chose qui rend ce livre différent.

Je suis convaincu que le corps et la Bible parlent la même langue. Parce qu’ils viennent de la même main.

Ce que le Créateur a déposé dans ton corps confirme ce qu’il a déposé dans sa Parole. Encore et encore, tu rencontreras dans ce livre le même schéma : quelque chose est écrit depuis des millénaires dans un texte ancien, et la science le redécouvre aujourd’hui.

Pas par hasard. Mais parce que la vérité est la vérité, peu importe qui la prononce en premier.

Extrait · shop.idm24.com

L’homme que Dieu a fait est un tout. Corps, esprit et âme. On ne peut pas ranger les trois dans des tiroirs, car ils sont liés et ils guérissent ensemble.

Ce que porte ton âme se voit dans l’assiette. Dans le mouvement. Dans le sommeil. Dans tes relations.

C’est pourquoi un livre sur l’alimentation a le droit de parler de la peur. De l’amertume. De l’amour du Père. Ce serait malhonnête de ne pas le faire.

Voici comment le livre est construit :

D’abord, nous en finissons avec le mensonge et nous mettons à nu l’unique vérité.

Ensuite, nous regardons comment tu es fait. Depuis le design originel au paradis jusqu’à ce que l’usine en a fait.

Puis nous descendons jusqu’à la racine. Vers la peur et le contrôle. Et nous voyons comment elle guérit. Non par plus de pression, mais dans la lumière et dans l’amour.

Et seulement tout à la fin, quand la racine aura été traitée, vient le côté pratique. Le comment. Car alors ce n’est plus une cure que tu tiens un temps avant de la briser. C’est un mode de vie qui naît de la liberté et qui demeure.

Un mot encore, pour qu’aucun malentendu ne s’installe.

Rien dans ce livre n’est une loi. Aucun aliment ne te rend meilleur ou pire devant Dieu. Il n’y a pas de liste d’interdits. Pas de comptage. Pas de mauvaise conscience.

Extrait · shop.idm24.com

Ce que tu trouves ici, c’est de la sagesse. Pas une contrainte. Reçois-la comme un cadeau, à ton rythme, avec un seul premier pas.

Ne lis donc pas ce livre comme un règlement. Lis-le comme une invitation à rentrer à la maison.

Vers la manière dont tu es fait. Vers celui qui t’a fait.

« La vérité vous rendra libres », a dit Yeshoua (Jean 8,32). Cela vaut pour ton âme. Et cela vaut pour ton assiette. Car c’est la même vérité.

Mange comme tu es fait, et tu seras libre.

Viens, je t’emmène avec moi.

Extrait · shop.idm24.com

Chapitre 1 – Pourquoi chaque régime échoue

Une question pour commencer, juste toi et moi.

Combien de régimes as-tu déjà commencés ?

Ce n’est pas grave si tu ne sais plus le nombre. La plupart des gens ne le savent plus. Mais il y a une chose dont tu te souviens sûrement : la sensation du premier jour.

Ce premier jour est merveilleux. Le frigo est rangé, le plan est posé sur la table, et en toi il y a ce mélange d’espoir et de détermination. Cette fois, je vais aller jusqu’au bout.

Je ne veux pas t’enlever cette sensation. Je veux te montrer pourquoi elle t’a trahi encore et encore.

Le cercle que tu connais

Regarde le chemin que prend presque chaque régime. Peut-être que tu vas t’y reconnaître.

Phase un : le départ. Tout est nouveau, tout est possible. Tu pèses, tu comptes, tu t’y tiens. Et ça fonctionne même, la balance te donne raison. Le plan semble tenir ce qu’il promet.

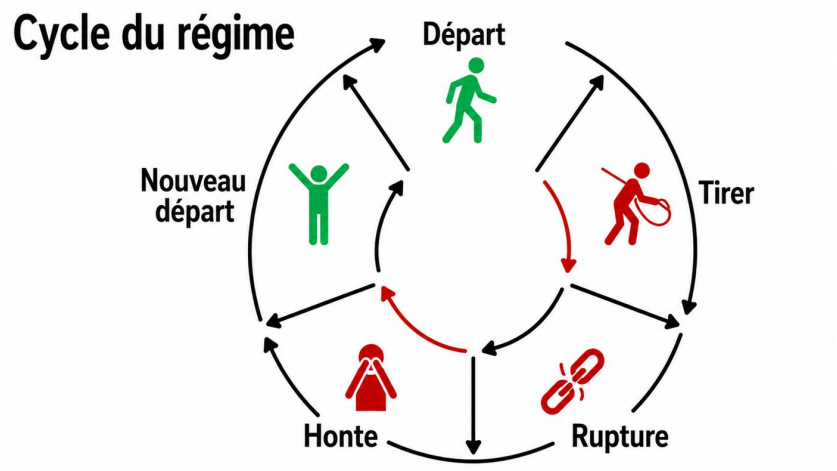
Phase deux : le tiraillement. Après quelques jours ou quelques semaines, ça devient laborieux. Le quotidien revient. L’anniversaire, le stress, le week-end. Tu t’y tiens encore, mais cela te coûte maintenant visiblement des forces. La joie est devenue un devoir.

Extrait · shop.idm24.com

Phase trois : la fissure. Un jour, ça arrive. Une mauvaise journée, une tête trop pleine, une batterie vide. Tu manges quelque chose qui n'était pas prévu au plan. Et alors vient la phrase qui fait tout basculer : maintenant, de toute façon, c'est fichu.

Phase quatre : la honte. Ce qui suit n'est plus un repas normal. C'est un manger la tête baissée. Et ensuite la mauvaise conscience, qui t'accompagne pendant des jours.

Phase cinq : le redémarrage plus dur. Et c'est ici que le cercle se referme. Car que te promets-tu après l'échec ? Exactement. La prochaine fois, je serai plus strict.



Plus de rigueur. Plus de règles. Plus de contrôle.

Tu remarques ce qui se passe là ? La réponse à l'échec du contrôle, c'est : encore plus de contrôle. C'est comme creuser un trou pour sortir d'un trou.

Extrait · shop.idm24.com

Pourquoi la volonté doit perdre

Maintenant vient le moment où je veux te soulager. Vraiment te soulager.

Tu n’as pas échoué parce que tu es faible.

Relis cette phrase. Elle est importante.

La volonté est une force merveilleuse, mais elle est comme un muscle. Elle peut accomplir beaucoup, puis elle s’épuise. Personne ne tient toute une vie ce qui lui coûte un combat chaque jour. Un système qui ne fonctionne que tant que tu es fort est un système qui attend ton échec.

Et il y a encore autre chose, que chacun connaît depuis qu’il y a des hommes : ce qui est interdit devient grand.

Dis-toi à toi-même : ne pense surtout pas maintenant à du pain frais. Alors ?

C’est exactement ainsi que travaille la liste d’interdits dans ta tête. Chaque aliment que tu t’interdis sous pression reçoit un projecteur. Il devient plus important, plus grand, plus bruyant. Le régime remplit ta tête toute la journée avec la nourriture dont tu voulais justement te libérer.

Un chemin qui te fait penser sans cesse à l’interdit ne mène pas à la liberté. Il mène à l’obsession.

Extrait · shop.idm24.com

Fin de l’extrait

Le livre complet est disponible sur shop.idm24.com