

INTRODUCTION

Vous êtes fatigué, victime de sautes d'humeur, sujet à toutes les sinusites, les bronchites ou les cystites qui passent ? Vous souffrez souvent du dos ou de troubles articulaires ? Êtes-vous conscient de ne pas être seulement la victime d'un virus ou d'une vilaine blague génétique, mais bien de vivre les conséquences d'un désordre généralisé de l'organisme entretenu par des erreurs d'hygiène de vie ? Pour ceux d'entre vous qui débarquent dans cette vision d'un monde sans ennemi à éradiquer, l'approche dite du terrain est exposée en **termes profanes** dans ce livre, où je m'essaie à brosser le tableau qui vous aidera à agir en pleine conscience.

Il semble évident à toute personne de bon sens que manger n'est pas un acte anodin, tant au niveau symbolique que physiologique, et que se nourrir n'équivaut pas à se remplir l'estomac. Jusqu'à mes quarante ans, je ne faisais pas partie de cette catégorie auréolée de bon sens. J'aurais même mangé du carton si cela avait pu m'épargner du temps et de l'argent. Depuis lors, j'ai compris et je peux illustrer qu'une quantité étonnante de troubles de santé sont entretenus par des erreurs de quantité/qualité alimentaire. Dans *Nourritures Vraies*, j'ai déjà exposé quel **impact bénéfique** l'*Assiette Ressourçante* peut avoir sur le bien-être et la santé, par le biais de plusieurs facteurs : elle recharge les batteries dans les divers nutriments qui lui sont essentiels et elle facilite l'élimination des déchets migrés dans le sang et les tissus tout en reconstituant les réserves nécessaires pour que toutes les fonctions métaboliques normales (défenses immunitaires, etc.) se remettent en marche.

Quelle belle perspective! Mais il y a un hic: si vous souffrez de fragilités digestives ou hormonales, vous risquez de ne pas tirer parti assez vite de cette bombance de vitalité alimentaire. Victime de **couacs hormonaux** qui se sont installés progressivement à la faveur de stress répétitifs ou plus brutalement lors d'un choc précis, vous pâtissez peut-être aussi de ce que l'on pourrait appeler une panne de la paire foie/pancréas, organes débordés par le mode de vie actuel, auquel notre physiologie est peu adaptée (alimentation sur-sucrée et dénaturée, carencée en macro- et micronutriments, chargée de trop d'excitants, d'antivitamines et d'inhibiteurs d'enzymes; combinée au manque de vraies périodes de repos). Pour ajouter une cerise à la tarte à la grimace, il faut préciser que l'Occidental moyen est souvent sujet à des pathologies d'engraissement par toxines ainsi qu'à des accumulations de contaminants divers, des métaux lourds jusqu'à la famille dioxine.

Il s'agira de restaurer d'abord l'équilibre digestif, ce qui sera la cerise sur le gâteau de la stratégie de reconstruction que vous aurez définie avec l'aide de votre thérapeute favori.

Un plan de croisière « Retour au Calme »

Vous avez déjà commencé à intégrer des choix ressourçants dans votre assiette quotidienne. Vous avez ainsi aménagé votre choix de vie culinaire: le régime Seignalet, l'alimentation vive, les méthodes **Kousmine**, Masson, Passebecq ou Pallardy, le plan Weight Watchers, même. Vous êtes prêt à expérimenter sur vous-même l'impact qu'une assiette réformée en profondeur peut avoir. Mais vous n'êtes pas prêt à la *Cure Antifatigue*, dont les consignes tiennent en plus de dix pages. Ou vous êtes trop épuisé pour tirer parti d'une formule si végétale. Je vous propose ici une *Plateforme Diététique Antidouleurs* dont les consignes tiennent en deux phrases, que nous répéterons au chapitre V (la cure *Retour au Calme*). Elles s'adaptent aussi au cas de figure du mangeur qui n'est pas suivi par un thérapeute formé au profilage nutritionnel. Faute de savoir quelle condition est déséquilibrée chez lui au principal (dysbiose, glycémie instable, épuisement chronique, etc...) et quel plan alimentaire il lui faudrait privilégier, C'est un **plan de ressourcement** très simple, doublé de l'évitement de quelques allergènes cachés courants, une version ressourçante de la paléonutrition.

La plateforme n'est pas seulement efficace chez les victimes de douleurs diverses, elle est une des phases indispensables chez les victimes d'épuisement chronique. Sont compris dans cette catégorie les malades réputés incurables comme les victimes de fibromyalgie, candidose, hypoglycémie, **fatigue chronique**, mononucléose chronique, etc. Même si ce mode alimentaire ne « guérit » pas de ces affections majeures, comme on aimerait tant le croire, il amorce une remise en route des fonctions métaboliques de base s'il est utilisé en combinaison avec les quelques outils supplémentaires, simples et peu contraignants, que les malades chroniques peuvent mettre en place au plan alimentaire (chapitre III).

J'é mets l'hypothèse que l'assiette au naturel ne suffit pas à la jubilation cellulaire. Encore faut-il l'adapter à vos mesures: tant à votre profil profond qu'à votre condition du moment. Ce n'est pas que tel ou tel nouveau régime santé soit carencé, comme on le lit un peu trop souvent dans la littérature académique (entre autres au sujet du régime végétarien ou de l'alimentation hypotoxique). Outre qu'ils pâtissent parfois d'être **pratiqués en permanence** alors qu'ils ne sont que des régimes et qu'à ce titre ils sont temporaires, ces programmes ne sont pas toujours choisis avec justesse par le mangeur selon ses fragilités individuelles.

Une cure temporaire « Retour au Calme »

Il est aussi possible de pratiquer cette assiette antidouleurs par périodes: ce sera la cure ou le plan *Retour au Calme*. En rythme de croisière, vous pratiquerez par exemple au plus près l'*Assiette Ressourçante* doublée des *Principes de Base pour les Malades Chroniques*, puis vous accélérerez l'entreprise de reconstruction en effectuant régulièrement l'équivalent du **carême** de nos Anciens sous la forme d'une cure *Retour au Calme*. Variante de la cure antifatique, elle plaira davantage, car ses principes tiennent en quelques phrases.

J'é mets l'hypothèse que l'assiette au naturel ne suffit pas à la jubilation cellulaire. Encore faut-il l'adapter à vos mesures: tant à votre profil profond qu'à votre condition du moment.

Ce programme s'adresse à deux types de mangeurs: les malades chroniques trop épuisés pour tirer parti d'une **monodiète** ou d'une cure antifatique ainsi que les mangeurs réticents à la notion de cure stricte telle qu'elle est exposée dans *Une Cure Antifatigue*.

The Proof is in the Pudding

Inutile de tartiner de longues explications sur le pourquoi-comment-ça-marche. Faites le test, vous verrez bien si c'est efficace, en quelques semaines seulement. Je n'y ai rien à gagner, sauf la reconnaissance de l'Éternel, mais vous, vous allez y gagner en qualité de vie ! Je compte sur le coup de fouet qu'une cure de deux semaines va vous valoir pour vous conforter dans vos résolutions de bien-être.

Essayez le plan ou la cure *Retour au Calme*, en parallèle le cas échéant à un traitement en cours, bien sûr, même s'il s'avère lourd. Si l'effet après quinze jours n'est pas considérable (non, pas « léger », pas « ouais, on dirait que ça va mieux »), arrêtez tout et tournez-vous vers une autre recherche. Ces quelques jours d'une cure « appartement-témoin » ne suffiront bien sûr pas à vous remettre sur pied. Ils seront une ouverture de conscience « nutrimentaire » sur l'impact que peut avoir sur l'organisme une cuisine réformée.

Manger sain ne suffit pas

Vous pourrez ainsi récupérer une partie de vos forces physiques et mentales et optimiser l'effet des traitements (para)médicaux. Ce n'est pas une raison pour ne pratiquer que cette seule partie de la nécessaire **hygiène de vie**. Manger bien est une condition nécessaire, mais non point suffisante au bien-être. La porte alimentaire n'est pas toujours le premier pas à envisager pour une remise sur pied, mais elle est toujours indispensable à un moment ou l'autre. Je consacre un chapitre entier au sujet (chapitre II).

La ménagère curieuse et autonome

Comme dans mes autres livres de la collection *Cuisine Nature* ou de la collection des *Topos*, ma position est celle de la ménagère curieuse. Je tâcherai de vous présenter sur un mode pragmatique à l'anglo-saxonne quelques unes des pistes qui peuvent vous aider à ajuster les recommandations classiques à vos besoins du moment.

Vous combinerez mes propositions avec le régime ou le traitement médical ou psychothérapeutique qui vous a été prescrit. Ces propositions, qui, idéalement, doivent être intégrés avec souplesse avec le concours d'un thérapeute, visent toutes le même but : comment acquérir son autonomie en cuisine-santé ? À ce titre, elles demandent que, dans votre cheminement personnel, vous soyez prêt à entendre le cœur ouvert cette chanson-là...

I. INDIVIDUALISER L'ASSIETTE RESSOURÇANTE

Dans Nourritures Vraies, tome 1 de la collection, l'on a défini ce terme flou de « qualité » alimentaire et repéré quels désordres organiques communs entravent l'impact qu'une alimentation authentique peut avoir sur la santé et le bien-être. Nous allons déployer ces notions dans ce chapitre.

Impact de l'Assiette Ressourçante

La pratique assidue d'une Assiette Ressourçante telle qu'elle est décrite dans Nourritures Vraies sera la cause d'une grande amélioration de santé, surtout si vous l'adaptez à votre individualité. Vous récupérez la vitalité de vos vingt ans, vous tamponnez les allergies et troubles digestifs, si pas nerveux...

Vous avez bien lu. Une meilleure digestion vous libérera de troubles nerveux ou psychiques. Trouver son **assiette juste**, « selon sa nature », aide en effet en grande partie à éclaircir les confusions mentales. Ne me comprennent peut-être réellement que les personnes qui, au sortir d'un programme de remise en forme, auront saisi cette tonicité accrue de la conscience que l'on n'attendait plus... Elle est bénéfique aux personnes en rémission de maladies graves et qui souhaitent se prémunir contre une éventuelle rechute; ou aux patients au sortir