

Carnet d'auto-évaluation

«*Mais on mange très bien chez nous, depuis toujours*». Jouons un petit jeu, voulez-vous ? J'ai assez roulé ma bosse dans les milieux **ruraux** de divers pays pour vous divulguer que, même à la source, l'assiette n'est pas toujours très ressourçante !

- ◆ Notez pendant cinq jours, sans tricher, le détail de tous vos menus.
- ◆ Surlignez au fluo jaune les doses de graisses originelles (définies page 97).
- ◆ Surlignez au fluo vert les légumes et fruits FRAIS (non passés au microondes, non surgelés, non en conserve)
- ◆ Soulignez au marqueur bleu les sucreries et desserts, tous les plats qui contiennent du sucre ajouté ou un édulcorant (quelle que soit l'allégation de santé du fabricant dudit sucre)
- ◆ Soulignez au marqueur noir les aliments manufacturés, achetés préparés, dont on peut soupçonner qu'ils contiennent des additifs divers, depuis les colorants jusqu'aux conservateurs.

Observez votre **oeuvre**. Déduisez ce qui doit l'être. Par le jeu des couleurs, il sera plus clair de voir le déséquilibre.

Reprenez le même travail sous un autre angle. À partir de votre menu de cinq jours, recopiez chaque jour les aliments qui sont considérés comme ressourçants selon la définition et les listes du chapitre suivant. Laissez tomber les autres sources, de soutien ou de dépannage.

Observez votre nouvelle oeuvre. Chez certains, il est frappant ici de voir que le pauvre petit corps ne reçoit quasi rien de ressourçant. Il doit bien se débrouiller pour tenir vaguement debout à base de bouts de ficelle.

On trouvera une solution pour toute situation.

Pas de jaune ? Pas de graisses originelles ? Que dites-vous de remplacer les biscuits du bureau par des amandes non rôties non salées grignotées avec un fruit ? Ou un biscuit maison au vrai beurre de ferme ? Seriez-vous si gêné d'ajouter un peu de votre belle et bonne huile d'olive sur la salade de la cantine ? À défaut, concentrez votre attention sur les graisses originelles du matin et du soir. Le matin, par exemple, **remplacez** le choco ordinaire (graisses surcuites) par du beurre de lait cru et du chocolat râpé sur le pain. Ou faites votre propre *Pâte Choco du Matin* selon ma recette. Ou achetez une marque bio où les graisses sont originelles (Samba Jumbo de Rapunzel, par exemple). Adaptez tous vos petits déjeuners selon les mêmes critères, que j'utilise dans le livre *Cure Antifatigue*.

Peu de vert ? Pas beaucoup de légumes frais ? Vous ne cuisinez pas ? Vous mangez souvent au restaurant ? **équilibrez** en ajoutant à votre quotidien, le soir ou le matin, un à deux verres de jus de légumes fraîchement pressé par jour, quand l'occasion se présente. Si vous disposez d'un extracteur plutôt qu'une centrifugeuse, vous pourrez même préparer les jus la veille au soir, ils n'auront pas perdu leurs propriétés le lendemain matin. Vous préférez le cuit ? Il faudra alors un peu potasser *Cuisine Nature... à Toute Vapeur* et vous confectionner le week-end des potages à surgeler. Vous emmenerez le petit potage mignon du jour, en bouteille thermos au bureau, en déplacement.

Pas assez ou même pas d'aliments ressourçants ? Ça, c'est le plus facile : rendez-vous au *Catalogue des Achats Ressourçants* au chapitre III. Les aliments y sont présentés par catégorie (beurre, oeufs, céréales, etc.), selon qu'ils sont ressourçants, de soutien ou de simple dépannage.