

INTRODUCTION

En ces temps d'alimentation plurielle où nous ne sommes plus tenus par les rites et les réflexes de famille, de clan ou de groupe, c'est l'assiette de tous les possibles pour chacun de nous. Aïe, aïe, aïe, que de choix ! Quels défis lorsqu'on doit définir sa propre alimentation cohérente, tout seul, sans aide. D'autant plus que nous sommes submergés de tentations toutes plus alléchantes les unes que les autres, comme le régime des stars du docteur Sears (en anglais : « The Zone Nutrition ») ou le régime des groupes sanguins du naturopathe d'Adamo. Depuis dix ans que j'ai tout lu (elle ose le dire), que j'ai tout essayé (ah, bî ça, quel culot !), je reviens à la grande dame qui a accompagné mes premiers pas en cuisine santé : la doctoresse Kousmine. La plus sage, la plus modérée, elle ne préconisait pas un régime, mais un « mode alimentaire ». Très subtil, puisqu'un régime est fait pour être enfreint. Un mode alimentaire est tenable sur la durée, n'exclut aucun aliment, mais en dose les proportions et en optimalise la qualité. Avec le docteur Henry Bieler, l'irremplaçable doctoresse Kousmine, allopathe comme lui, était l'une des toutes rares praticiennes à utiliser les aliments comme remède et non pas comme un vague adjuvant aux soins classiques.

La cuisine saine ?

La cuisine saine ? Ah... Quel labyrinthe d'informations! Comme je fus bien inspirée d'intituler la collection de mes livres « Cuisine Nature », plutôt.

Au vu des résultats sur notre santé de l'assiette belge classique telle qu'elle est promue officiellement, il est clair qu'il vaut mieux chercher une autre voie. Mille auteurs vous proposent des régimes de jouvence. La mille et unième que voici que voilà que je suis est arrivée à la conclusion de bon sens qu'il n'existe pas de « régime » sain, mais que seule prévaut pour la joie des petites cellules une « alimentation globalement équilibrée sur la durée », écarts acceptés ! Cette collection *Les Topos* tâche de vous en proposer une vision sans dogmes...

Je poserai ici un regard latéral sur quelques paramètres négligés par la diététique classique. Les recommandations des pyramides alimentaires officielles sont efficaces pour les bien portants. Ces conseils classiques oublient par exemple que l'intestin s'avérant être une forme de second cerveau, il est capital de le dorloter au tout premier chef; que nous vivons dans un brouillard toxique tel qu'il nous faut envisager de temps à autre de **désengorger** les marécages intérieurs; que les désordres hormonaux sont devenus monnaie courante (glycémie instable en tête).

Nous sommes une majorité à vivre une forme ou l'autre de morbidité, même ces mangeurs chez

qui le déni est presque une profession de foi. Citez-moi dans votre entourage de trentenaires et plus celui qui ne se plaint pas de temps en temps de maux de tête, d'indigestions, de dorsalgies, de faiblesses articulaires ?

Cette collection Les Topos tâche de proposer une vision sans dogmes de la cuisine saine. J'y pose un regard latéral sur quelques paramètres négligés par la diététique classique.

Sans préciser plus sérieusement quelle devrait être la qualité des aliments recommandés, il est peu probable que l'alimentation puisse nous être un remède.

Or, le recours aux plastifiants (depuis les plats surgelés préparés jusqu'aux poudres de protéines des diététiciens) est une aberration nutritionnelle et je connais peu de mes proches ou amis qui ne

soient pas encore tombés dans le piège de ces produits de dépannage.

Et enfin, j'essaie ici de concilier deux pôles extrêmes : les gastronomes, qui ont tendance à affirmer qu'on peut manger de tout à condition que l'**axe culturel** soit respecté, quel que soit notre état de santé; et les thérapeutes tendance naturo, qui vous feraient croire que « c'est le sucre qui rend malade ». Et si l'un et l'autre avaient raison, et tort aussi?

Cuisine Nature

La Cuisine Nature offre une synthèse familiale de la très efficace pratique de la doctoresse Koussmine et d'autres nutrithérapeutes, ainsi que des aperçus des récentes découvertes scientifiques concernant la valeur d'une alimentation simple, ancestrale et non chimiquée (en un mot : le régime crétois).

En cuisine nature, il n'est pas question de tenir un régime permanent, mais bien de drainer-reposer-calmer de temps en temps l'organisme par de courtes cures de vitalité, équivalent moderne du sage carême de nos Anciens. Le reste de l'année, c'est la porte ouverte aux bontés de la nature, dans l'acceptation de nos goûts et habitudes modernes. Pour certains d'entre nous, pourtant, il est utile et nécessaire de pratiquer strictement pendant quelques semaines, si pas quelques mois, une forme d'*Assiette Ressourçante* un peu plus contraignante.

Tu n'es pas obligé d'être malade

Lutter contre la malbouffe ne consiste pas en actes magiques asociaux, mais en l'art de bien choisir ses aliments.

Chercheur en cuisine et chasseuse d'infos, je m'adresse aussi à des clones de celle que je fus avant ma révolution aux fourneaux : sans intérêt pour la nutrition ou même simplement la cuisine, sans connaissance pratique de base faute d'avoir observé des **gestes culinaires** dans mon enfance, j'étais prisonnière des aliments de dépannage si faciles et, croyais-je, anodins. Aucune Taty ne m'avait expliqué que j'aurais pu me lever fraîche et disposer au moins une fois dans ma vie si je mangeais des vrais aliments et si je respectais un peu les besoins physiologiques élémentaires du corps d'humain dans lequel je suis incarnée. « *Se lever frais et dispos* » ? Voilà un concept que j'ai découvert passé quarante ans.

C'est probablement cet enthousiasme, voire même cet émerveillement, qui me pousse à souffler à qui veut l'entendre : « *Tu n'es pas obligé d'être malade...* ».

Les recommandations qui suivent ne seront sourire à vos yeux que si vous imaginez que vous allez bientôt récupérer votre terrain en bonne forme et pouvoir manger «comme tout le monde». Tant de victimes de fatigue chronique, par exemple, dépriment à la vue de leur régime, s'y croyant **asservies** à vie ! Or, votre état moral influe grandement sur votre état général. Comment imaginer qu'on peut guérir des gens en les punissant ?

En pratique

Si vous donnez une chance à l'Assiette Ressourçante selon les principes que j'expose dans ce livre, il serait judicieux de mettre momentanément de côté toutes vos croyances accumulées. Vous seul pourrez déterminer avec le temps quel conseil s'applique pour vous.

Les premiers outils sont à votre disposition dans ce premier tome de la collection.

- o Catalogue d'achats ressourçants. Je propose ici de cataloguer les aliments courants en fonction de leur qualité de «simple dépannage» (les aliments de confort), de soutien ou de ressourcement (les **aliments-remèdes**). Ce catalogue sera la base de la *Plateforme pour Nourritures Vraies*.
- o Pour les mangeurs qui préfèrent une piste détaillée pour commencer, je suggère des grilles, des menus et des recettes sous le titre d'une *Assiette Ressourçante*.
- o En annexe, des conseils d'organisation pour les jules pressés et fauchés.

Il est évident que tout problème a plusieurs clés d'entrée. Loin de moi l'idée de vouloir réduire l'équilibre physique ou même psychique d'un humain à la qualité de son assiette et de minimiser les autres influences, comme la qualité de son sommeil, les liens affectifs et sa place dans le système familial (il y a de ces soupapes...). L'environnement scolaire d'un enfant ou professionnel d'un adulte, ses antécédents. Il est peut-être utile de rappeler ce qu'un de nos vieux amis disait : « Mens sana in corpore sano ». Notion aujourd'hui un peu oubliée, peut-être un peu teintée de germanisme et de culturisme... Et pourtant, lu et entendu avec bon sens, cet adage fondamental dans l'éducation et l'alimentation des enfants ne signifie-t-il pas simplement que si leur corps en construction reçoit tous les nutriments voulus en quantité et qualité, le matériau de construction s'en trouvera grand aussi en quantité ET qualité ?