

QUELQUES CAS DE FIGURE EN PROFILAGE NUTRITIONNEL

Le coeur de mon approche se situe dans mon livre « Nourritures Vraies ». Parfois, il est utile de faire un petit détour par d'autres modes alimentaires, temporaires. Je les explore ci-après, sur base d'exemples. Idéalement, les mangeurs dont je cite l'histoire ci-après devraient être suivis par un nutrithérapeute ou un coach en nutrition. Les livres de la collection Les Topos sont complexes à lire pour un profane peu curieux de la nutrition. Ils ne proposent pas non plus de solution toute faite. Si mon discours fait sens chez vous, c'est avec un coach que vous définirez votre stratégie personnelle. J'expose aussi plus loin quelques pistes structurées de profilage sous le paragraphe « Options de l'Assiette Ressourçante selon profils ».

Didier Didier, 55 ans, se plaint de fatigue excessive. Il voudrait aussi perdre quelques kilos devenus récalcitrants au long des multiples régimes déjà suivis. Businessman volant, peu amateur de cuisine, il ne connaît en outre rien en nutrition de base. Il apprend qu'il pourrait même soulager ses insomnies et tiraillements articulaires divers grâce une alimentation ressourçante. Didier fera lire à son épouse le livre *Nourritures Vraies*, car il n'a pas de temps libre pour la nutrition. Ils adapteront leur quotidien cuisinier selon ces marques, en s'aidant des grilles et menus d'une *Assiette Ressourçante* (détaillé dans le même livre, ils sont basés sur les principes de *Cuisine Nature* ci-après ainsi que sur les *Principes de base d'une Assiette Ressourçante pour les malades chroniques*). Après un à deux mois de transition (nécessaires ne fût-ce que pour lui faire accepter qu'il est un malade chronique!), ils seront prêts à pratiquer dix jours d'une *Cure Antifatigue* (livre éponyme). C'est une variante des régimes hypotoxiques, en mode temporaire et « gastronomique ».

La cure Antifatigue est la cure de drainage bi-annuelle de base, à l'intention des mangeurs en excès de stress, de malbouffe, de surbouffe....

Lors de ces passages, Didier aura peut-être découvert qu'il est surtout fatigué par les excès de sucre et de farineux. Il adaptera ses choix ressourçants pour tendre vers un plan plus pauvre en glucides que la moyenne (le *low-carb* dont il est question dans *Cinglés de sucre*). Leurs recettes : dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur*, *Mes Recettes Antifatigue*, *Fruits de la Vie*, *Petits Déjeuners et Collations*.

Dominique Son beau-frère Dominique, 34 ans, guérillero urbain débordé et désorganisé, victime de colopathie fonctionnelle (« *c'est nerveux, monsieur* ») a déjà tout essayé pour se soulager, tant en médecine classique qu'en diététique alternative. Il est donc prêt à se prendre en charge sans attendre de solution miracle, mais... il ne cuisine pas et se nourrit comme il peut, quand il peut. Il est prêt à lire tout ce qu'il faut, mais n'a pas deux secondes pour suivre des cours de nutrition ou d'alimentation saine. S'il n'a le temps que pour un livre, Dominique lira *Du Gaz dans les Neurones*, ce qui l'amènera à pratiquer pendant quinze jours, à titre d'essai, la cure qui y est exposée en pratique : *Nouvelle Flore*. S'il est suivi par un coach, il ne devra même pas lire le livre. Il recevra les grilles et plans à suivre (quelques exemples plus loin). Il se peut que, si le désordre général est installé depuis longtemps, il doive continuer

Le plan Nouvelle Flore est une adaptation de l'Assiette Ressourçante à l'intention des colopathes. Tenu pendant 15 jours, c'est une «cure».

de remettre la tuyauterie en ordre en pratiquant ce programme quelques mois. Ce sera alors un « plan » et non une cure. À ce titre, il est durable. Il suivra la Plateforme Diététique décrite dans ce livre, ou résumée dans ce document-ci sous le titre « *Profil Colopathe* ». Ses recettes : dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur*, *Mes Recettes Antifatigue*, *Petits Déjeuners et Collations*

Dany

Dany vient de passer un an au régime Seignalet (cru ou quasi-cru, sans gluten-sans laitages) pour soigner ses indigestions chroniques et ses maux de tête récurrents. Résultats spectaculaires les premiers mois. Hélas, les premiers bénéfiques s'estompent. La fatigue est revenue. Sans les maux de tête : chouette. En revanche, la digestion reste fantaisiste. Après un premier mieux-être, il semble même que de nouvelles hyperréactivités se sont installées (signe que la dysbiose n'est pas réglée). Il se fait que Dany est très accro aux sucres (simples et complexes), situation qui enchaîne désordre hormonal et digestif. Pour l'en déshabituer et pour recomposer l'équilibre intestinal (flore et muqueuse), elle devra passer par d'autres cures, mais elle commencera à tester l'effet d'un programme de type paléonutrition. Elle évaluera en quinze jours de cure *Retour au Calme* quel impact peuvent avoir sur son équilibre général les quelques choix malencontreux d'une assiette trop riche en farineux (même sans gluten), en sucres et en lectines diverses. Après les premiers quinze jours d'essai, elle fera le bilan et stabilisera ses bienfaits en suivant pendant au moins trois mois une

Retour au Calme est une variante de la paléonutrition.

Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de maladies autoimmunes et d'articulations raides (voir fiche ci-après). Elle pourra trouver son profil propre et enfin manger « normalement ».

Catherine

Catherine, multirécidiviste de régimes aminçissants, a bien intégré tous les concepts vus comme équilibrés en diététique classique. Au vu des échecs multiples (elle pèse 20 kilos de plus qu'avant de faire des régimes), elle a compris qu'il fallait changer son fusil d'épaule, d'autant plus qu'elle est sujette à tous les soucis que provoquent habituellement ces régimes ineptes : elle ne récupère pas bien lorsqu'elle est fatiguée, son statut hormonal est chaotique, elle souffre de troubles nerveux et ne perd bien sûr plus de poids. Sa digestion s'est tant fragilisée après mille et un essais infructueux de régimes-miracles qu'elle ne digère plus que quelques aliments à la fois, après les avoir pourtant longtemps mâchés. Par ailleurs, Catherine n'arrive pas à modérer ses prises alimentaires. Elle a tout le temps envie de grignoter. Elle est d'accord qu'il est temps de passer au seul régime sain dont les effets soient durables : manger à sa faim sur base d'une alimentation plus justement équilibrée. Elle ne sait plus où elle en est : son amie naturo la dit victime de « candidose », son homéopathe la catégorise « hypoglycémique » plutôt. Son parcours est l'un des plus difficiles de notre équipe, car ses vieux réflexes d'anorexique/boulimique sont devenus de l'orthorexie avec le temps. Or, tant la *Cuisine Nature* que l'*Assiette Ressourçante* ou les cures, les trois concepts-phares de ma collection, ne sont pas des méthodes, mais bien des ouvertures de pistes. C'est Catherine qui gagnera le concours du lecteur le plus assidu. Elle devrait lire quasi tous les livres de la collection, mais elle retrouvera ses marques surtout dans *Guérissez-vous des régimes*. Quand elle sera convaincue, elle passera par quinze jours de la cure de son choix. La sachant de type fonceur et plutôt omnivore, je lui conseillerais la *Cure Antifatigue*. C'est le programme le plus efficace pour son cas. Il est assez éloigné de ses croyances, puisqu'on n'y limite pas les graisses. Le coach de Catherine l'aidera à stabiliser les bienfaits de cette diète par quelques mois en *Assiette Ressourçante adaptée aux multirécidivistes de régime* (fiche ci-après). Après ce délai, elle sera prête à tester l'effet de quinze jours d'une autre cure, plus ciblée : *Décrochez des Sucres* ou *Nouvelle Flore*, par exemple.

La cure *Décrochez des Sucres* est une variante des plans low-carb, à l'intention des victimes de glycémie instable.

Marianne et Véronique Marianne, 3 enfants, profession libérale, est une « vraie pile nucléaire » selon ses amis, mais elle commence à fatiguer à 38 ans. Elle pratique déjà ce qu'elle a appris dans un cycle de cours d'alimentation saine et semi-végétarienne, mais sans plus d'effet durable alors que cela lui réussissait à merveille jusqu'il y a peu. Véronique, 36 ans, mère de famille et bénévole très active, n'arrive pas à retrouver son énergie habituelle trois ans après un deuxième accouchement. Cuisinière pourtant aguerrie en alimentation vivante, elle ne se sent pas le tempérament pour une *Cure Antifatigue* un peu trop radicale à son goût. Marianne et Véronique connaissent les principes de *Nourritures Vraies*. De profil végétarien, elles liront *Mon Assiette en Équilibre* et *Végétarien équilibré* pour remettre en perspective quelques concepts réputés « sains » et qui ne le sont pas toujours pour tous.... Elles pratiqueront une petite *Cure Détox' Flash* (la cure de riz détaillée dans *Gloutons de Gluten*) pendant sept jours avant de tâter de la simple *Assiette Ressourçante* adaptée aux semi-végétariens. Leurs recettes, si besoin en était, car elles ont toutes deux accumulé de délicieuses recettes lors de leurs formations : dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur*, *Mes Recettes Antifatigue*, *Fruits de la Vie*, *Germes de Gourmand*.

Anne et Hugues Anne a décidé de prendre le taureau par les cornes pour Hughes, son aîné qui ne se remet pas d'une mononucléose. Elle est prête à tout, mais ne connaît rien à la cuisine nature et ne veut pas se casser la tête à lire. Elle pratiquera directement l'*Assiette Ressourçante* décrite en menus dans *Nourritures Vraies* en l'adaptant selon les critères des victimes d'épuisement. Au vu des résultats observés après un mois, le temps sera peut-être mûr pour apprendre à Hughes comment adapter son quotidien en *Plateforme Antidouleurs*, ou même comment tenir une petite *Cure Retour au Calme*, décrite dans *Mon Assiette en Équilibre*. Il ne faut même pas cuisiner ! Le slogan en est simple : « *dans vos choix alimentaires, privilégiez ce que vous auriez pu trouver dans la nature et manger cru* ». Si cette cure donne de l'effet, Hughes pourra poursuivre trois mois ce programme. Les effets sont alors surpotentialisés. Hughes sera alors tenté de comprendre quelques tenants et aboutissants en lisant en support théorique *Quand j'étais Vieille*.

Françoise Françoise se sent très fatiguée, y compris au réveil après une nuit de sommeil. Paradoxal, non ? Ça a commencé il y a dix ans, ça devient un handicap dans sa vie professionnelle et sociale. Les tests médicaux n'indiquent aucun souci de type diabète ou autre pathologie. Elle n'arrive plus à récupérer après les heures de *fitness* qu'elle aime tant. Elle a beau avoir découvert en psychanalyse quel choc a provoqué cette chute organique, elle ne s'en remet pas. Amateur de cuisine classique, elle a décidé de prendre son patrimoine de santé en mains. Elle marque des hypersensibilités à plusieurs aliments : les laitages en particulier ne lui conviennent pas. Elle n'est pas encore en épuisement chronique. Elle ne connaît encore de la nutrition que ce qu'en dit la diététique classique, via les magazines grand public et les régimes amincissants (dont elle pratique en permanence une forme, avec ses copines du *fitness*). À vue de nez, elle est victime d'excès de sucres (y compris complexes) et de carences en précieuses graisses. Françoise lira *Nourritures Vraies*, ce qui l'amènera à modifier son plan alimentaire habituel selon les quelques critères simples détaillés dans ce livre. Si elle veut une piste pratique en menus et recettes, elle pratiquera pendant au moins un mois le programme

d'Une Assiette Ressourçante adaptée aux multirécidivistes de régimes. Grâce au livre *Pour Qui Sonne le Gras*, elle se convaincra que les bonnes matières grasses originelles sont son meilleur médicament antifatigue. *Guérissez-vous des Régimes* parfaiera le travail de persuasion. Les livres *Qui a Peur du Grand Méchant Lait*, *Gloutons de Gluten* et *Cinglés de Sucre* éclairciront sa lanterne sur le sujet des hyperréactivités. Elle y comprendra qu'il ne s'agit pas de rester à vie dans ces plans d'exclusion, mais qu'il est capital de se restructurer en profondeur. Elle lira *Quand j'étais Vieille* pour apprendre comment calmer les orages hormonaux qui accompagnent souvent l'épuisement chronique, où elle risque de tomber si elle n'agit pas maintenant. Ses recettes : nul besoin de mes livres, elle a déjà plein d'excellentes recettes dans ses tiroirs. Elle téléchargera la liste complète des recettes, dont la longue liste de recettes de sauces ressourçantes et s'en inspirera au quotidien. À la rigueur : *Mes Recettes Antifatigue* pour la découverte des incroyables et exquises cuissons à basse température ou *Cuisine Nature à Toute Vapeur* pour toutes les techniques d'organisation rapide.

Michèle

Michèle, 47 ans, cadre hyperactif, déjà familière avec la cuisine nature à la mode Kousmine tendance semi-végétarienne, pratique des cures régulièrement. Elle se sait victime de glycémie instable depuis son adolescence. Michèle connaît bien la nutrition et a fait des choix alimentaires précis. Elle est prête à entendre une nouvelle version. Elle lira *Mon Dico des Idées Reçues en Nutrition* pour se remettre les idées en place sur quelques sujets polémiques (quelles protéines ? quelles graisses ? doses de végétaux frais, etc.). Curieuse de vérifier le bien-fondé de quelques rumeurs en végétoland, elle lira aussi *Végétarien équilibré sans trucs ni prothèses*. Dans *Cinglés de Sucre*, elle apprendra quel impact la glycémie instable peut avoir sur son bien-être et comment doser les sucres sur une journée, même en plan végétarien (avec la *Liste des Unités Sucres*). Elle a déjà pratiqué

La Cure Détox' Flash est la cure ayurveda appelée kitchiri, en mode ressourçant.

avec succès *Une Cure Antifatigue*. Elle passe désormais deux fois trois jours par mois en *Cure Détox' Flash* pour se refaire les accus. Ses recettes : *Cuisine Nature à Toute Vapeur*, *Tartes et Légumineuses*, *Germes de Gourmand*, *Fruits de la Vie*.

Donatienne

Donatienne voudrait s'assurer que sa fille Anaïs, 26 ans, végétarienne depuis peu, ne connaisse pas de carences. Donatienne fera lire à Anaïs *Nourritures Vraies et Végétarien équilibré sans trucs ni prothèses*. Elle y apprendra comment faire l'impasse sur les substituts protéiques (soja, etc.) et dans quelle mesure se fier aux graines germées. Ses recettes : *Cuisine Nature à Toute Vapeur*, *Tartes et Légumineuses*, *Germes de Gourmand*, *Fruits de la Vie*.

Justine

Justine, 34 ans, est devenue végétalienne à base de graines germées. Sa famille s'inquiète des répercussions de ce choix sur sa santé, qui s'est empirée sur le plan digestif. Dommage, mais ce plan ne lui convient peut-être pas ici et maintenant. Justine comprendra dans *Végétarien équilibré sans trucs ni prothèses* que le plan végé est certes le meilleur pour l'humain, mais qu'aucune société n'a jamais prospéré sans aucun produit animal en permanence et que certaines biochimies n'y sont pas adaptées. Elle lira aussi *Cuire sans Nuire* dans *Mon Dico des Idées Reçues*, qui lui permettra de remettre en perspective les promesses de beaux jours des crudivores un peu trop enthousiastes. Résumé dans la plaquette ci-jointe : *Assiette Ressourçante adaptée aux crudivores*. Ses recettes : dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur*, *Tartes et Légumineuses*, *Germes de Gourmand*.

Johanne Johanne, 49 ans, veut amorcer sa remise sur pied après qu'on a opéré un cancer du sein. Elle a terminé les chimios. Elle adore cuisiner et bien manger. Elle a de la chance : elle semble adaptée à une alimentation en majorité crue. Johanne lira *Nourritures Vraies* pour découvrir les pouvoirs de l'alimentation ressourçante et pratiquera une *Cure Antifatigue* pour se rendre compte qu'on peut manger de délicieux plats en cuisine hypotoxique. Elle prolongera les effets de ce drainage par une *Cure Retour au Calme* orientée vers le cru ou par l'*Assiette Ressourçante* adaptée aux situations post-traitement anticancer (selon la fiche ci-après). Ce sera une forme de paléonutrition bien menée pour elle. Ses recettes : *Fruits de la Vie*, *Germes de Gourmand* (accessoirement : *Cuisine Nature à Toute Vapeur* et *Mes Recettes Antifatigue*).

Jules et Jeanne Bernadette, maman de Jules et Jeanne, cherche une alimentation équilibrée pour calmer les troubles nerveux et digestifs de Jules, qualifié par les spécialistes parfois d'autiste, parfois d'hyperkinétique. Elle n'est pas passionnée par la cuisine, ni même douée. Toute la famille a déjà passé par le régime sans-gluten-sans-laitages depuis un an. Après des premiers effets remarquables, l'amélioration s'est tassée. Non seulement elle n'observe plus de changements depuis six mois chez Jules, mais il lui semble même qu'une régression s'installe, si pas que de nouvelles intolérances se font jour. Bernadette est mannequin, végétarienne par inclination naturelle. Jusqu'ici, elle pratiquait un régime crétois plutôt maigre pour toute la famille, Jules inclus. Elle a compris que son fils irait tellement mieux avec plus de graisses et de chairs animales, mais surtout sans aucun additif. Je lui suggérerai de lire *Du Gaz dans les Neurones* ainsi que *Canaris de la Modernité*. Cette première ouverture lui donnera envie de découvrir plus avant le sujet des intolérances, détaillé dans *Gloutons de Gluten* ou *Cinglés de sucre*. Elle testera tout d'abord la réactivité de Jules aux additifs, salicylates, etc. en pratiquant la cure d'éviction détaillée dans *Canaris*. Si la réponse est positive, elle pratiquera pour Jules en tout premier lieu le plan *Mes Nerfs en Paix* (détaillé dans le même livre). Ensuite, elle adaptera ses menus quotidiens en fonction des résultats. Après deux mois d'introduction, elle fera le test du plan *Nouvelle Flore* du livre *Du Gaz dans les Neurones*. Elle en observera les effets sur l'équilibre physique et psychique du petiot. Elle adaptera le plan de croisière en fonction de ses observations, à l'aide

La cure *Mes Nerfs en Paix* est une variante du régime australien *Failsafe*, à l'intention des « canaris de la modernité ».

d'un thérapeute. Elle peut zapper *Nourritures Vraies*, car elle connaît très bien la nutrition et n'est pas emberlificotée par trop de croyances. Elle veut que Jules aille mieux. Point. Ses recettes : pour des recettes pratiques d'un Jules pressé, elle s'inspirera des idées dans *Mes Recettes Antifatigue 3ème édition*, où je viens d'intégrer une série de recettes *Recettes Ressourçantes pour des enfants plus sereins*.

Nicole

Nicole, 52 ans, victime d'une maladie auto-immune, est aussi sujette à de multiples sensibilités chimiques, des troubles articulaires et de l'épuisement chronique. Elle a décidé de soutenir ses traitements médicaux par une réforme alimentaire, mais elle est trop épuisée et découragée pour cuisiner. Pas grave, tous mes livres prévoient l'option « soliste non cuisinier ». Nicole lira avant toute chose *Du Gaz dans les Neurones* pour comprendre pourquoi régler au plus vite le désordre intestinal profond avec lequel elle s'est résignée à vivre depuis tant d'années. Elle tâchera d'installer au quotidien l'*Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de dysbiose intestinale* « simple » (ci-joint). Elle lira ensuite *Quand j'étais Vieille*. Elle y découvrira quelques conseils pratiques non-alimentaires pour aider à sa remise sur pied. Elle se donnera toutes les chances de réussir sa métamorphose alimentaire si elle se donne d'abord le repos nécessaire (physiologique, psychique, digestif) pendant quelques semaines. Elle a tant essayé de thérapeutiques diverses, elle a tant donné d'énergie aux changements alimentaires qui lui étaient conseillés à gauche et à droite qu'elle désespère. Elle ne veut pas attendre les quelques mois nécessaires pour que le repos donne le meilleur de lui-même. Elle pratiquera donc à titre de test la cure la plus puissante, mais la plus bizarre apparemment : *Full Ketone* (décrite dans *Pour Qui sonne le Gras*), l'équivalent d'une diète céto-génique. C'est une variante ressourçante de l'*Optimal Nutrition* du médecin polonais Ian Knawsieski. Après dix jours d'essai et l'observation des multiples métamorphoses dans son corps, Nicole sera enfin convaincue de donner une chance à l'*Assiette Ressourçante* adaptée aux victimes d'épuisement chronique. Ses recettes : *Mes Recettes Antifatigue et Petits Déjeuners et Collations Nature*.

La cure *Full Ketone* est une variante de la diète céto-génique.

Philippe

Philippe, fibromyalgique, marche à peine et est trop épuisé pour entamer une réforme profonde de son hygiène de vie. D'après les tests, il semble être un « canari de la modernité ». Victime de confusion mentale, il n'arrive même plus à lire. Trop habitué à la malbouffe, il n'imagine même pas changer ses réflexes. Il commencera par une cure de dix jours *Mes Nerfs en Paix* (décrite dans *Canaris de la Modernité*) en étant très attentif aux polluants domestiques, cosmétiques et ménagers qui y sont décrits. Cela consistera à remplacer tous ses plats préférés par... les mêmes, sans additifs, arômes, etc. Dès qu'il se sent mieux, il ajoutera des jus de légumes fraîchement pressés au quotidien (détails dans *Fruits de la Vie*) et tâchera de s'approcher du plan permanent: une *Assiette Ressourçante Omnivore* (dans *Nourritures Vraies*). C'est après un à trois mois de cette réforme qu'il sera prêt pour une cure supplémentaire, comme *Nouvelle Flore* (dans *Du Gaz dans les Neurones*), qui amorcera peut-être le cercle vertueux pour un encore long cheminement. Dans le cas particulier de Philippe, c'est le coach/thérapeute qui lui dictera les menus en fonction de ses habitudes ! Ses recettes : aucune, il pratiquera la non-cuisine dont je suis devenue une spécialiste. Détails à venir dans *Cuisine Nature Spécial Jules* (digital aussi).

Je n'imagine pas que tous les mangeurs pourront découvrir leur plan alimentaire idéal rien qu'en feuilletant mes ouvrages théoriques – qui seront par ailleurs singulièrement indigestes pour les non-initiés.

Quelques mangeurs très autonomes s'en inspireront, mais la collection est essentiellement rédigée à l'intention des thérapeutes et coachs, surtout à partir du tome 5.