

**CAS I. FRANÇOISE — RÉFORME ALIMENTAIRE MINIME : GRAISSES ORIGINELLES, ROTATIONS, CUISSONS DOUCES. REPOS ESMOG POUR COMMENCER.**

Françoise se sent très fatiguée, y compris au réveil après une nuit de sommeil. Paradoxal, non ? Cela a commencé il y a cinq ans, ça devient un handicap dans sa vie professionnelle et sociale. Les tests médicaux sophistiqués, prescrits par son médecin traitant, n'indiquent aucun souci de type diabète ou autre pathologie grave. Pourtant, 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 il y a deux ans, 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 ne connaît encore de la nutrition que ce qu'en dit la diététique classique, via les magazines grand public et les régimes aminçissants (dont elle pratique en permanence une forme, avec ses copines du fitness). Elle croit manger sain car elle mange à la maison et non au restau ou à la frieterie du coin. Elle dit cuisiner une demi-heure par jour, mais cette « cuisine » consiste surtout à assembler des aliments semi-préparés de la grande distribution. Classique de notre modernité ! On est loin des aliments-remèdes d'une assiette ressourçante. Françoise ne se rend pas compte que son assiette ne comprend que des aliments de soutien, sans effet thérapeutique, et probablement initiateurs d'accoutumance aux sucres. Il lui faudra aussi de l'ouverture d'esprit et du courage pour accueillir une vue latérale du consensus actuel : non seulement elle devrait pratiquer une forme plus douce d'exercice physique (taïchi, yoga, etc. sont sa porte d'entrée vers le bien-être) mais aussi elle semble victime de cette forme de régime permanent, pauvre en graisses, qu'elle s'est imposé par esprit de groupe. Je voudrais lui faire comprendre que, plutôt que rester à vie dans des plans d'exclusion, il est capital qu'elle se restructure en profondeur.

Elle adaptera son quotidien et ses menus au feeling, comme c'est son habitude, en prenant appui sur les tableaux et les pistes stratégiques : elle « tendra vers » les dix critères alimentaires (pages 98-109 du topo de

base) et les six formes de repos (pages 89-91). Pour entamer son périple — tous les critères ne peuvent être mis en place du jour au lendemain — Françoise suivra d'abord le repos électromagnétique, car d'après l'audit de son praticien, c'est vraisemblablement là que se trouve la pierre d'achoppement chez elle. Elle n'est pas en état métabolique suffisamment vaillant pour suivre une cure, pour l'instant tout au moins, mais je lui suggérerai de simplement changer la qualité des graisses de ses menus (page 93) et de pratiquer des cuissons douces (page 109). L'observance de ces quelques critères suffira à amorcer une dynamique positive qui lui permettra de reprendre le contrôle de son organisme. Petit à petit, elle découvrira les paramètres alimentaires et de repos qui lui conviennent.

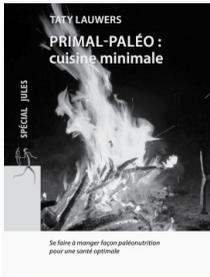


Dans *Cuisine nature... à toute vapeur*, Françoise découvrira les délices de cuire à la vapeur pour rajouter après cuisson de belles et bonnes graisses originelles.

## **CAS 2. VÉRONIQUE — CURE « RETOUR AU CALME » ET REPOS COUCHÉ DE TEMPS EN TEMPS.**

Véronique, 36 ans, mère de famille et bénévole très active, n'arrive pas à retrouver son énergie habituelle après un troisième accouchement. Cuisinière pourtant aguerrie en alimentation vivante, elle ne se sent plus le courage de pratiquer ces recettes. Véronique devra suivre un programme un peu plus sérieux, car après cette troisième grossesse d'affilée, sans ressourcement entre chacune, elle ne se rend pas compte qu'elle est vidée : elle est en pré-burn-out.

Elle n'en a pas vraiment conscience, mais malgré sa résistance nerveuse, les organes sont en train de se mettre en grève, l'un après l'autre. Un travail de prévention s'impose. Il lui faudra lire les longues pages sur le repos dans le topo de base (pages 59 à 65 du topo de base) pour se convaincre d'entrer dans l'action du... repos couché pendant quelques courtes périodes sur la journée (p. 79). Elle ne veut surtout pas grossir et redoute les doses de graisses que je préconise. Elles ne



Dans *Primal-paléo*, Véronique découvrira la cuisine minimale adaptée à son cas. Dans mon vade-mecum *Le planning Mini-max du cuisinot bio*, elle glanera quantité de trucs et astuces pratiques pour une organisation hors pair.



développera pas de poignées d'amour si elles surveille les doses de farineux et de sucres.

Elle pourra pratiquer simultanément pendant quelques semaines une forme d'assiette encore plus ressourçante que de simples nourritures vraies : l'assiette *Retour au calme* en mode archévore, décrite dans *Paléo : le bon plan*. C'est une forme de paléonutrition *freestyle*, un programme proche de ses habitudes, mais dépourvu de quelques uns des flambeurs de terrain (farineux, additifs, sucres, etc.).

C'est aussi la cure des Jules Pressés, car 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, quitte à le cuire chez vous* ».

**PRATIQUE DE LA PALÉO OU DE TOUTE ALIMENTATION D'EXCLUSION.** *Bis repetita non placet*, je le sais bien, mais mon côté Jiminy Cricket me souffle ceci :



la vie est déjà si compliquée quand on vit dans un brouillard mental, les nerfs sont tellement à vif et le mental si bas dans les chaussettes qu'il faut s'empêcher de pratiquer des évictions dures... que l'on ne tiendra de toute façon pas. Résultat : culpabilité, et hop, un stress de plus. Ce n'est qu'en cas de pré- ou postburn-out qu'on obtiendra des effets nets et durables de cures dures, comme la paléo.