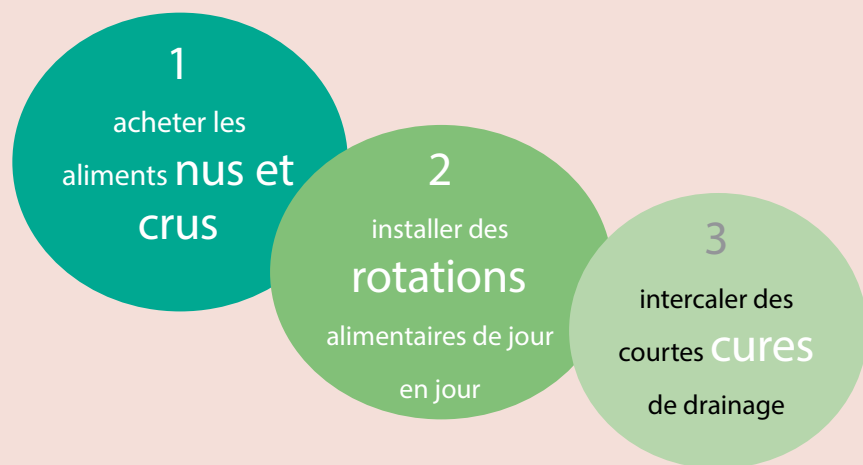


## UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE EN QUELQUES MOTS

L'*Assiette ressourçante* est composée de ces aliments que les sociétés ancestrales ont eu la bonté de tester pour nous sur des milliers d'années. Ils sont indispensables pour les personnes les plus fragilisées. En général, les aliments ressourçants sont sans ajout d'additifs à la source (y compris dans l'alimentation animale) ou lors de la transformation. Cela semble trop simple à première vue. Et pourtant, cela représente presque cinquante pour cent du mieux-être à venir ! Surtout si on combine ces nouveaux achats avec un profilage finement mené.

Cherchez à vous procurer des aliments frais, nus et crus, non manufacturés, non transformés et sans résidus à la production (restes de pesticides pour les plantes ou de médicaments pour les animaux, par exemple), exempts d'additifs, d'amidons modifiés et d'enzymes manipulés génétiquement. Ils seront riches en nutriments et dépourvus d'agents stressants. Ces produits se trouvent essentiellement sur les marchés fermiers, à la ferme, dans les groupes d'achats collectifs, dans les magasins bio, auprès des services de livraison à domicile, à la rigueur dans les rayons bio des grandes surfaces (on sera malgré tout attentif à lire les étiquettes de ce bio quasi-extensif). Cuisinez ces aliments au travers de cuissons ressourçantes (douces, c'est-à-dire excluant le micro-ondes, l'autocuiseur).



## Trois voies possibles

Dans le vaste fouillis des méthodes proposées aujourd'hui, la dernière arrivée chassant les autres, j'invite à faire la synthèse entre les croyances du jour et les faits, en observant tout simplement ce qui a fait ses preuves sur la durée. J'envisage le cas de celui qui aime la révolution en cuisine tout comme celui du mangeur qui préfère agir en douceur. Je suggère trois voies possibles pour accéder à une alimentation plus saine selon que vous êtes néophyte complet, déjà aguerri ou carrément initié. Je propose quelques illustrations concrètes plus loin.

Néophyte, commencez par intégrer au moins les douze critères de *bon sens alimentaire* — la ceinture blanche, sur le mode des grades en judo (p. 102). Ils seront aussi votre recours dès lors que vous serez aguerri, car ces points sont la base minimale pour tous. Les règles de bon sens d'une alimentation saine ne doivent pas être explicitées tant elles sont évidentes. Mangez un peu, de tout, en variété, selon vos besoins profonds. C'est pour découvrir ce dernier critère qu'il faudra que certains apprennent à jouer l'explorateur d'eux-même à l'aide des outils que je communique dans les topos ou sur mon blog [www.taty.be](http://www.taty.be). Dès que vous serez prêt, passez au cycle suivant.

Cuisinier aguerri, découvrez la *Cuisine nature* ou ceinture bleue (p. 103). Elle vise à vous ramener au bon sens alimentaire de nos aïeux, incarné aujourd'hui par le fameux régime crétois, cette adaptation moderne de l'équilibre culinaire que nos ancêtres ont développé empiriquement pendant des siècles. Dans quelque temps, vous passerez au point suivant.

J'ai créé le concept d'*Assiette ressourçante* (la ceinture noire) à l'intention des initiés en cuisine saine ou des personnes en maladie chronique qui auraient un besoin urgent d'utiliser les aliments comme remède (p. 105). Elle est la version exposant douze d'une *Cuisine nature* : choix exclusif (ou quasi) de nourritures vraies, rotations alimentaires (sans autre exclusion que les plastiproduits), cures de drainage régulières, modération en sucre, en laitages et en sources de gluten. En effet, nous ne disposons plus de la bonne santé des Crétois d'avant 1960, date de la célèbre étude nutritionnelle sur le sujet. Il nous faudrait alors en passer par des périodes d'attachement plus strict à une alimentation véritablement remède : l'*Assiette ressourçante*, qu'on pourrait qualifier de *Cuisine nature* qui surdose l'alimentation en vitamines, acides aminés, minéraux et co-facteurs (ces fameux « petits riens qui font tout »), les plus riches en apports immédiats et biodisponibles.