



« *Les nourritures vraies m'ont sauvé la vie* ». Je prête à sourire en énonçant cette phrase. Pourtant la vérité est aussi simple. À l'âge (plus de soixante ans) où la plupart de mes camarades commencent à jouer à Polypharmacy, ma santé si durement chahutée connaît enfin le répit : plus de maux de dos ni de tête, d'indigestions, de douleurs diverses et variées, de petits boutons gênants, d'insomnies, tous troubles qui m'ont taraudée jour et nuit depuis mon enfance. Même plus de migraines ! La clef de l'énigme ? Je fais enfin attention à mon corps, je l'écoute et je le respecte. J'ai cessé d'être une âme désinvolte dans un corps virtuel.

C'est par la grâce d'épreuves de santé majeures que je me suis baladée dans le monde de l'assiette nourricière. Aux prises avec des gros pépins de santé, j'ai ouvert les yeux sur ma manière de vivre et de manger. Mon énergie accrue depuis lors est peut être due à la prise de conscience que m'a suggéré ce parcours. Ne découlerait-elle pas aussi de l'attention calme que j'accorde au repos et à une alimentation qui m'est juste ?

Les praticiens de l'alimentation ressourçante en témoignent : manger sainement, ce n'est pas uniquement réguler son poids, c'est aussi jouir d'une intense sensation de bien-être, provenant d'une meilleure gestion de la fatigue, d'un meilleur équilibre mental et même de l'amélioration des facultés intellectuelles. Disparaissent petit à petit tous ces petits bobos que l'on gère si mal comme les maux de tête, les sautes d'humeur, les insomnies et même dans certains cas,

quelques TOC (troubles obsessionnels compulsifs). Pour autant qu'ils s'alimentent sainement, ceux d'entre nous qui souffrent de pathologie chronique connaissent un répit dans l'état inflammatoire qu'ils enduraient comme une fatalité indépassable. Des malades graves, tout comme des victimes de fatigue chronique ou de fibromyalgie, voient les symptômes décroître de cinquante pour cent en quelques mois, après avoir adopté une *Assiette ressourçante*.

Il arrive parfois que la volonté de convaincre pousse à imposer plutôt qu'à proposer. Je m'en voudrais d'être de ceux-là. Avant de renaître à la vie vers la quarantaine par la grâce d'une cuisine autre, j'étais découragée d'explorer cette voie, même si elle pouvait me sauver, tant je me sentais clouée sur place par les affirmations catégoriques de certains auteurs de cuisine saine. Même après ma révolution verte, ce genre d'injonctions dogmatiques continue à doucher mes élans de bienveillance. L'auteure de guides culinaires de santé que je suis devenue se gardera bien de prêcher quoi que ce soit. Je me contente de baliser une voie possible pour ceux qui souhaitent y cheminer à ma suite. D'où la métaphore de la visite guidée et du carnet de voyages que vous retrouvez dans tant de mes livres.

Je ne prétends à aucune autorité, scientifique ou symbolique, en matière médicale ou diététique. Ma légitimité est celle d'une simple malade au long cours qui a appris, pour survivre, à maîtriser son équation. Elle est celle d'une cuisinière occasionnelle que passionne la nutrition, animée d'une grande curiosité et, je pense, de discernement. C'est qu'il en faut pour se frayer un passage dans le taillis d'informations nutritionnelles qui s'offrent à nous.

« Malade au long cours » ? Du plus lointain que je me souviens, je n'ai connu que maladies en cascades : otites, hépatite, mononucléose, migraines et céphalées déjà toute jeune, « crises de foie » récurrentes, déchirures de ligaments, angines hivernales quasi permanentes. J'ai été coutumière pendant treize ans d'un syndrome d'épuisement chronique bien invalidante (variante de fibromyalgie), dont j'ai pu sortir grâce à une stratégie simple, mais longue. J'ai été opérée à trente-neuf ans d'un cancer du côlon, dont je suis en rémission depuis plus de

vingt ans maintenant. Rappel de bon sens : pour la portion cancer de mon historique de malade, je ne me suis pas guérie de la tumeur uniquement par l'alimentation, comme le voudrait la rumeur. J'ai stabilisé les effets de l'opération en me reprenant en mains.

La vie m'a encore permis de tester mes prétentions lors d'une dernière épreuve majeure en 1999. J'ai été victime d'une flambée de maladie auto-immune, une recto-colite ulcéro-hémorragique (variante de la maladie de Crohn), dont je suis en rémission — et cette fois-ci uniquement, je le crois bien, grâce à une réforme alimentaire bien choisie. Un de ces jours, je prendrai mon courage à deux mains, et de l'autre j'écrirai un résumé de ce parcours du combattant. Une ébauche a été publiée sous le titre *La petite histoire édifiante de l'auteur* publiée sur mon site perso www.taty.be.

Dès que je lâche les rênes de mon nouveau mode de vie au-delà de quelques jours, les symptômes de la fibromyalgie sont les premiers à poindre à nouveau, suivis de ceux de la recto-colite. C'est grâce à ce type d'alimentation que je suis encore là pour vous écrire — fraîche et dispose, qui plus est, dans les périodes où j'arrive à me tenir à mes bonnes résolutions.

// Une alimentation simplement ressourçante et sans chichi, conduite en douceur, peut vous procurer des effets similaires à ceux qu'annoncent divers auteurs « révolutionnaires » : une augmentation de la résistance aux infections, la disparition des allergies, un sommeil de meilleure qualité, plus court et plus réparateur, une capacité de récupération accrue, l'amélioration, voire la guérison des maladies infectieuses et dégénératives, le ralentissement du processus de vieillissement.