



« L'art de manger consiste à dominer les contraires. (...) à ne pas laisser la volupté se dégrader jusqu'à celle du sceptique qui réduit tout à la sensation, comme c'est généralement le cas; celui-là finira l'estomac et le cerveau gâtés, ennemi de la vie ou converti à celle de l'au-delà. Sans accepter la famine, pour soi et pour autrui, il faut supporter la faim sans quoi il n'y a pas d'appétit. » Bernard Charbonneau, Un Festin pour Tantale, chez Autrement.

## MANGER BIEN, C'EST SI SIMPLE?

**E**n 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 la diète cétogénique qui fait fureur depuis quelques années Outre-Atlantique ou le régime des groupes sanguins du naturopathe d'Adamo. Depuis vingt ans que j'ai tout lu (elle ose le dire), que j'ai tout essayé (ah, 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, alors qu'un mode alimentaire est tenable sur la durée, n'exclut aucun aliment, en dose les proportions et en optimalise la qualité. Avec le docteur Henry Bieler, l'irremplaçable doctoresse Kousmine, allopathe pourtant comme lui, était l'une des toutes rares praticiennes à utiliser les aliments comme remède et non pas comme un vague adjvant aux soins classiques.

### L'alimentation saine, c'est par où, dis... ?

**Q**ui croire en matière d'alimentation saine ? Les discoureurs en nutrition sont souvent si charismatiques et si convaincus qu'en arriverait à les croire. Je me démarque de la cohorte des conférenciers sur ce thème, dans la mesure où je ne crois pas qu'un seul système soit efficace pour tous. Ceux qui vous le serinent n'ont d'yeux que pour leur propre nombril.