

INTRODUCTION

“ Ma collection Les Topos propose une vision sans dogme de la cuisine saine. J'y pose un regard latéral sur quelques paramètres négligés par la diététique classique autant que par l'alternutrition, lorsqu'elle est trop théorique.



La formule paradoxale *carence en pays d'abondance* résume à merveille notre situation actuelle. Les aliments à notre disposition n'ont jamais été aussi beaux, lisses, irréprochables et abondants — alors qu'ils sont carencés en nutriments. Il s'ensuit que la grande majorité de la population ne va pas très bien non plus. La population jeune et moins jeune se nourrit en excès de moult chips, nouilles lyophilisées, pâtes blanches, barres chocolatées, snacks en tout genre, qui n'apportent que des calories et presque aucun élément utile à la construction et à l'entretien de nos mécaniques personnelles — c'est pourquoi on les nomme des « calories vides ». Notre apport calorique est en moyenne très volumineux et en même temps vide, l'un expliquant peut-être l'autre. Notre corps n'est pas un moteur à explosion qui n'a besoin que d'un combustible, les fameuses « catégories ». Il est un organisme vivant, et par conséquent complexe. Il n'est sain que pour autant qu'il s'alimente et vive sainement.

Quel exposé évident... Il faut sortir de cet engrenage des calories vides et surabondantes. En route pour une cuisine saine, alors. Votre réaction bien naturelle : *Ah, oui, bon d'accord, mais laquelle ?* Quel

labyrinthe d'informations se propose à vous ! Souvenez-vous. Tout au long de votre cheminement alimentaire, vous avez accumulé une série d'injonctions, parfois contradictoires, parfois excessives. Un thérapeute naturo vous aura suggéré de vous limiter à ne consommer que des aliments dits alcalinisants et vous aura enjoint de pratiquer la dissociation alimentaire. Telle autre conseillère-régime vous aura intimé l'ordre de manger très maigre. Une amie végétarienne vous aura convaincu que la viande est un poison. L'acupuncteur aura photocopié une liste détaillée d'aliments précis pour votre type alimentaire selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

Bien sûr, chacun a raison dans sa perspective propre. Mais, à cumuler tous ces conseils pour les appliquer tous à la fois, vous finirez anorexique ! Mille auteurs nous proposent des régimes de jouvence. Je fais tache dans cette foule en préconisant le simple bon sens : ça n'existe pas, le « régime » sain. Pour la plus grande joie de vos petites cellules, seule vaut une « alimentation globalement équilibrée sur la durée et très dense en nutriments » — avec écarts recommandés, qui plus est. C'est elle, *l'Assiette ressourçante* dont il sera question dans cet opus.

Chercheur en cuisine et chasseuse d'infos, je m'adresse aussi aux clones de celle que je fus, jadis, avant ma révolution aux fourneaux. Sans intérêt pour la nutrition ou même simplement la cuisine, sans connaissance pratique de base faute d'avoir observé des gestes culinaires dans mon enfance, j'étais captive consentante des aliments de dépannage si faciles et, du moins le croyais-je, anodins. Aucune Taty ne m'avait expliqué que j'aurais pu me lever fraîche et disposer au moins une fois dans ma vie si seulement je respectais les besoins physiologiques élémentaires du corps d'humain dans lequel je suis incarnée. « Se lever frais et dispos » ? Voilà un concept que j'ai découvert passé quarante ans. J'aurais aimé qu'on me glisse à l'oreille qu'il suffit de cibler des aliments ressourçants plutôt que de dépannage, que ces aliments ressourçants peuvent être des remèdes, que la vie trépidante d'aujourd'hui réclame de courtes périodes régulières de carêmes autoproclamés, sous forme de jeûnes ou de

Lutter contre la malbouffe ne consiste pas en actes magiques asociaux, mais en l'art de bien choisir ses aliments. J'essaye ici de concilier deux pôles extrêmes : les gastronomes, qui ont tendance à affirmer qu'on peut manger de tout à condition que l'axe culturel soit respecté, quel que soit notre état de santé; et les thérapeutes tendance naturo, qui vous feraient croire que « c'est le sucre, le gluten ou la viande qui rendent malade ». Et si l'un et l'autre avaient raison, et tort mêmement ?

cures temporaires. Cela semble si simple... ça l'est. C'est probablement cet enthousiasme, voire même cet émerveillement, qui me pousse à souffler à qui veut l'entendre : « Tu n'es pas obligé d'être malade... ». Tant de victimes de maladie chronique dépriment à la vue de leur régime, s'y croyant condamnées à perpète. Or, l'état moral influe grandement sur l'état général. Comment imaginer qu'on peut guérir des gens en les punissant ?

L'Assiette ressourçante est l'application pratique des principes de nourritures vraies que j'exposerai dans ce tome-ci. Je propose d'en faire le test sur vous-même plutôt que de me croire sur parole. Des grilles spécifiques sont prévues en options végé et plus carnées. L'objectif est de consommer plus de quatre-vingt pour cent de la ration alimentaire en aliments ressourçants, sans éliminer aucune catégorie alimentaire, mais en alternant les sources (tant au plan des protéines* que des farineux).

Le scoop : vous et vos convives mangerez de tout, selon vos goûts, sans vous priver, à condition de choisir des aliments totalement dépourvus d'additifs, quelle que soit leur réputation d'innocuité, y compris les amidons modifiés et les enzymes manipulés génétiquement. Le maître-mot de vos

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 160)

choix : des aliments denses au point de vue nutritionnel et pauvres en déchets divers. Pour s'y retrouver, je propose de cataloguer les aliments courants en fonction de leur qualité de « simple dépannage » (les aliments de confort), de soutien ou de ressourcement : les aliments-remèdes qui correspondent au critère ci-avant. Cette assiette renouvelée suffit souvent à donner en un mois des effets très nets sur les performances, la vitalité, la clarté mentale, l'immunité et la digestion.

En route pour la découverte d'une nouvelle vision de la nutrition.

“ Dans le contexte de l'Assiette ressourçante, j'offre une synthèse familiale de la très efficace pratique de la doctoresse Kousmine et d'autres nutrithérapeutes, ainsi que des aperçus sur quelques récentes découvertes scientifiques concernant la valeur d'une alimentation simple, ancestrale et non chimiquée.



S'il y a un médicament qui peut modifier la biochimie du cerveau, il y a habituellement une combinaison de nutriments qui peuvent réaliser la même chose, sans effets secondaires.

Docteur Carl Pfeiffer, fondateur du Brain-Bio Center - E.-U.

