

Des nourritures vraies pour vivre vrai
Choisir les aliments comme remèdes

Qu'est-ce que « l'alimentation saine et naturelle » ? On voit bien ce que c'est, en gros. C'est dans les détails qu'on risque de se perdre, sans parler des parcours fléchés de tous ces diktats diététiques qui tournent en rond. Voici donc pour s'orienter tous les principes pour constituer la fameuse *Assiette Ressourçante* qui va vous requinquer et vous reconnecter aux traditions ancestrales. Et par là même mettre tout le monde d'accord.

Quel que soit le plan alimentaire pour lequel vous avez opté — depuis la cuisine classique jusqu'à la paléonutrition, en passant par la macrobiotique ou la méthode Seignalet — Taty Lauwers vous invite à cibler vos achats en aliments ressourçants et à appliquer de simples critères de bon sens qui garantiront le retour à l'équilibre. Les résultats sur le bien-être sont déconcertants au regard de la simplicité du programme. Faites l'essai d'une quinzaine de jours de cette version modernisée de l'approche Kousmine, qui est un retour aux *Mœurs Alimentaires de nos Aïeux*. Grâce à un catalogue détaillé, choisissez avec discernement les meilleurs produits afin que les aliments agissent comme autant de remèdes préventifs. Comme dessert, l'auteure a prévu autant de grilles de menus qu'il y a de profils de base : omnivore, semi-végétarien, végétarien.



Les nourritures vraies s'adressent aux mangeurs en recherche d'une cuisine aux effets ressourçants (anti-inflammatoire, antistress, antidéprime). Ceux qui vont bien et veulent continuer dans cette voie en prendront aussi de la graine...



16.80 €

éditions Aladdin

www.nourrituresvraies.com

D2018/10532/01



TATY LAUWERS

NOURRITURES VRAIES



**Manifeste
pour une assiette
ressourçante**

TABLE DES MATIÈRES

7 MOI.COM

11 INTRODUCTION

17 MANGER BIEN, C'EST SI SIMPLE ?

- L'alimentation saine, c'est par où, dis... ? 17
- Carences en pays d'abondance 20
- Manger du carton 21
- L'algèbre en nutrition ne suffit pas 22
- Adapter les pyramides selon le contexte 24
- Croire aux études 26
- La cuisine nourricière hors la loi ? 28
 - LA FABULEUSE RECHERCHE DU DOCTEUR PRICE 30
- Une Dolto de l'alimentaire 31
- Croyance aux nutriments : les limites 32
- Hypotoxique et évictions : les réponses faciles 38
- Régimes doux et utilité relative des régimes excessifs 41
- La force du terrain 44
- Le bon sens des MAA 46
 - UNE AUTRE CANTINE D'ÉCOLE 48
- Adapter les MAA 49
- Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai 52
 - CRISTALLISATION SENSIBLES 59
- Les intolérances alimentaires 67
- Glycémie instable 69
 - LES FREINS POSSIBLES À LA RÉUSSITE D'UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE 71
- Intestin irritable ou dysbiose intestinale 72
- Chaos hormonal et burn-out 75
- Encombrement intérieur 77
 - LA POLLUTION DOMESTIQUE : UNE VISITE GUIDÉE 78
- Une campagne de dépollution 82

85 NOURRITURES VRAIES : PRINCIPES

- Le régime crétois revisité 85
- Les dénominateurs communs MAA-alternutrition 86
- Des carêmes autoproclamés : les cures 90
- Kousmine ou post-Kousmine ? 92
- Gare aux simplifications 93
- Puissance de l'épigénétique 94
- Un petit jeu pour s'évaluer 95
- Illustration concrète d'une transition ressourçante 96
- Trois voies possibles 100
 - CEINTURE BLANCHE OU VOIE 1 : LES RÈGLES DE BON SENS D'UNE ALIMENTATION SAINTE 101
 - CEINTURE BLEUE OU VOIE 2 : LA CUISINE NATURE 102
 - CEINTURE NOIRE OU VOIE 3 : L'ASSIETTE RESSOURÇANTE 104
 - LE TÉMOIGNAGE DE ZIA 105
- Impact de l'Assiette ressourçante 109
- Une panacée ? 110
- D'abord restaurer la digestion 111
- L'alimentation intuitive 112
- Se nourrir en conscience : le cas du matin 114

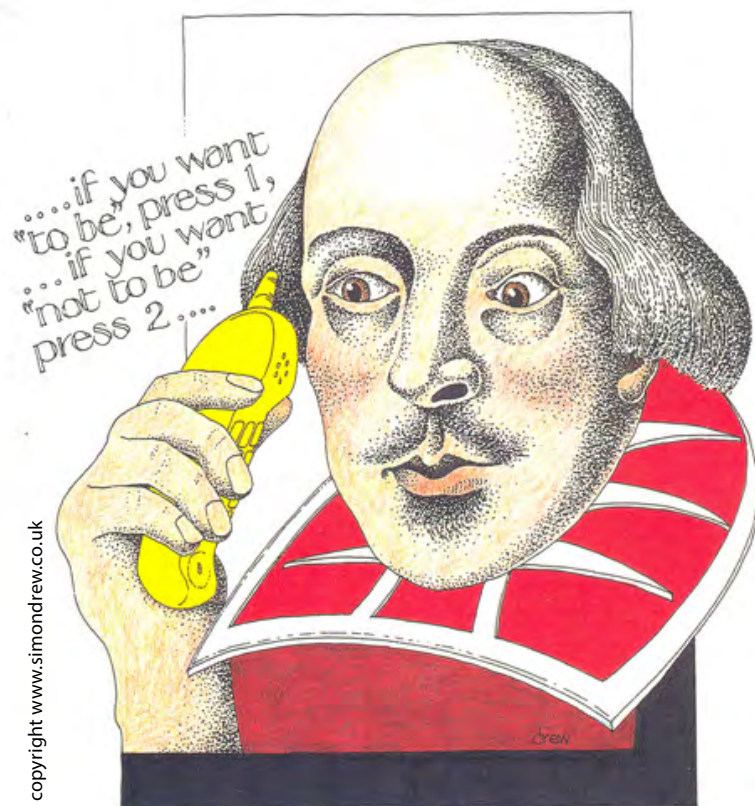
121 CATALOGUE D'ACHATS

- Une autre définition de la qualité 122
 - CRITÈRES RÉSUMÉS POUR DES SOURCES ORIGINELLES - OÙ LES ACHETER ? 127
 - COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE ? 129
- Catalogue 130

147 UNE GRILLE RESSOURÇANTE

- Donnez-vous quelques mois pour vous ressourcer 148
- Grille de base du semi-végétarien 150
- Grille de base de l'omnivore (le chasseur) 152
- Grille de base du pur végétarien (le cueilleur) 154
- Rotations 156
 - ET ENSUITE ? 158

160 GLOSSAIRE



copyright www.simondrew.co.uk

« *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 indépasseable. 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 matières 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'écirai 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.

“ 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 dispose 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 même ?

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.





MANGER BIEN, C'EST SI SIMPLE?

En 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 optimise 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 adjuvant aux soins classiques.

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

Qui croire en matière d'alimentation saine ? Les discoureurs en nutrition sont souvent si charismatiques et si convaincus qu'on 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.

« 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.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Malbouffe, dysbouffe

« 27% des produits alimentaires premiers prix vendus en France sont au-dessous de normes de qualité exigées pour les aliments pour chiens et chats », dit le docteur Christian Recchia (dans *Midi libre* du 28/1/2003), spécialiste en science des aliments au sein du département de biotechnologie de l'École Centrale de Paris. Cet éminent scientifique, par ailleurs expert en « stratégie qualité » pour 27 filières agroalimentaires, a tenu ces propos étonnants lors d'une conférence à Toulouse sur le thème de « l'industrie agroalimentaire au service du consommateur ». Particulièrement montrées du doigt : « les pizzas surgelées à trois euros qui contiennent trente grammes de jambon, un quart de demi de trois fois rien de tomate, quelques olives. Bravo, les enfants mastiquent du vide pour trois fois plus cher qu'un plat de saucisses-lentilles, qui contient, lui, fibres et protéines végétales ». Ou encore ces fast-foods qui farcissent leurs « burgers » avec une tranche de fromage qui provient des rebuts de fromage de toute l'Europe et ne leur coûte qu'un centime de franc pièce. Nul doute que du côté de l'industrie agroalimentaire on a dû goûter cette intervention. »

Extrait du Canard Enchaîné du 12/2/2003

L'algèbre en nutrition ne suffit pas

Passionnée depuis toujours de science, il m'a semblé au début exaltant de faire se rejoindre la science et la cuisine. Mais peut-être est-ce précisément un des nœuds de la problématique actuelle. Malgré ses extraordinaires avancées technologiques, la vision actuelle de la science est hélas réductrice et mécaniciste.

À réduire l'alimentation au Proliglu (protéines-lipides-glucides, nutriments de base) sans tenir compte des forces vitales des aliments, de la qualité des produits et de l'équilibre global du système physiologique, on en arrive à extraire les protéines des excréments de poulets de batterie pour en alimenter les bovins. Mais oui, ça se fait pas loin de chez nous. À force de manipuler les aliments pour des

raisons d'industrialisation (demandée par le consommateur, bien sûr, mais oui, et puis quoi encore...) et de caractérologie humaine (passion de chercher, de tester, de pénétrer les mystères de la nature — autre sujet de débat), on dénature les composants des aliments sous des formes auxquelles le système digestif n'a pas eu le temps de s'habituer en cinquante ans.

Notre vision est aussi parfois obnubilée par la vision occidentale de la nutrition : tout se résumerait à des micro- et macro-nutriments. Il est des formes de vie et d'organisation de la matière que d'autres civilisations ont appréhendées différemment. Il est intéressant de porter de temps en temps un éclairage sur notre version de la nutrition à partir des enseignements de l'énergétique chinoise ou de la médecine indienne (ayurveda). Les cristallisations sensibles, technique édifiante développée par les biodynamistes, exposée en photos plus loin (p. 59), sont une autre façon de visualiser les forces de vie des aliments. Voilà qui permet de compléter la vision simplificatrice des teneurs en vitamines et en minéraux.

Enfin, le juste milieu consisterait aussi à considérer l'effet de choix éthiques profonds sur le bien-être. Lorsque je façonne un pain au levain, cela reste un émerveillement pour moi à chaque pétrissage de pouvoir modeler un bourgeon de vie à partir de grains d'amidon et d'eau. En nourrissant le pâton de levain de la semaine dernière pour produire le nouveau pain, je songe plus d'une fois que l'avenir n'est jamais composé que des bribes du passé, que nous ne sommes que des maillons d'une grande chaîne. J'en appellerai aux philosophes de la cuisine pour de plus solides développements sur le sujet.

“ Faute de préciser quelle devrait être la qualité des aliments recommandés, il est peu probable que l'alimentation puisse nous être un remède.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Il ne s'agira plus de manger comme votre grand-père paysan, mais de reproduire l'équilibre et la qualité de son assiette en y ajoutant la finesse de nos connaissances modernes.

UNE AUTRE CANTINE D'ÉCOLE

Promenez-vous dans les couloirs de la Central Alternative High School à Appleton, dans le Wisconsin¹. Vous y rencontrerez des étudiants concentrés sur leurs études, dialoguant paisiblement avec leurs camarades et professeurs. Vous remarquerez le calme et la détermination qui différencient ces ados de leurs congénères.

Les couloirs de l'établissement sont différents à un autre point de vue. Ils ne sont pas bordés de distributeurs de cochonneries comme dans une école classique. Poussez une tête jusqu'à la cantine. Pas d'odeurs de gaillon. Les burgers, les frites, les burritos ont fait place aux salades, à des viandes préparées à l'ancienne, au pain complet, aux fruits et légumes frais. Les étudiants boivent de l'eau.

Cette école-pilote teste le projet initié cinq ans auparavant par Natural Ovens, une boulangerie pas comme les autres, dans le but de démontrer qu'une nourriture fraîche et riche en nutriments peut avoir un impact sur le comportement, la santé et la concentration mentale.

Greg Bretthauer, doyen de l'école, se rappelle du temps où les enfants étaient grossiers, désagréables et arrogants. À cette époque, l'école avait dû engager un officier de police pour contrôler la présence d'armes. La directrice LuAnn Coenen est aussi étonnée des changements qui se sont fait jour depuis le début du programme. « *Plus d'absentéisme de longue durée (school dropouts), plus d'expulsion pour possession de drogue ou d'armes, plus de suicide. Les plus gros problèmes sont le respect des parkings et la ponctualité des élèves* ». Les initiateurs du programme s'attendaient à observer un impact sur le comportement social des ados. Ils furent fort surpris d'observer aussi que les résultats scolaires furent en hausse nette.

¹ J'ai adapté l'article en anglais, de la Feingold® Association of the United States : « *A different kind of school lunch* ». Le docteur Feingold est connu aux États-Unis pour avoir obtenu il y a plus de quarante ans de grands succès dans le traitement de désordres infantiles de type hyperactivité en revenant à une alimentation classique, sans additifs ni sucre. Pas plus, mais pas moins. Voir leur livret : *The Dietary Connection to Better Behavior, Learning & Health*, à télécharger du site feingold.org.

Les étudiants témoignent que leurs capacités sportives s'améliorent.

Le texte de l'article ne le mentionne pas clairement, mais je suppose que les élèves ont eu des séances d'information pour aider à construire la trame de ce nouveau tissu scolaire. « *J'enseigne ici depuis près de trente ans. Les enfants sont plus calmes. On discute plus aisément. Ils semblent plus raisonnés. J'avais envisagé de partir à la retraite cette année, mais je crois que je vais continuer à enseigner. Je m'amuse trop.* » (Dennis Abrahm, professeur de sciences en classes moyennes).

À ceux qui reprochent à la directrice de l'école-pilote le coût de cette nouvelle cantine plus équilibrée (ah, c'est clair, ça coûte un chouïa plus, ce n'est plus du carton), elle rétorque : « *Je n'ai plus de vandalisme dans l'enceinte de l'école. Je n'ai plus de poubelles éventrées. Je ne dois plus m'assurer de personnel sécuritaire. Un poste budgétaire en compense un autre* ».

Même dans d'autres écoles du district, qui n'ont intégré que des changements alimentaires modestes, les différences sont nettes en matière de nervosité et de concentration. Une communauté aux liens plus denses, des enfants plus épanouis, un enseignement qui touche au but... Et tout ça avec la simple cuisine de Mamie ?

Adapter les MAA

Regardons donc un petit peu en arrière et tâchons de reproduire ce qui a déjà fait ses preuves : les *Mœurs Alimentaires de nos Ancêtres* (ou M.A.A.). Super ! Fastoche, pensez-vous, je vais copier mon arrière grand-père. Mais il y a un petit hic. Non seulement nous ne sommes plus aussi actifs que nos respectés ancêtres, mais nous sommes aussi soumis à des stress considérables : les agents stressants fourmillent depuis la petite molécule de dioxine jusqu'aux stress choisis comme la cigarette ou les additifs, en passant par les embouteillages ou la tension permanente que l'on peut rarement contourner.

On ne dispose hélas pas de données chiffrées sur la qualité de ce que nos archaïeux mangeaient. Il est au moins sûr qu'ils consommaient

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LA POLLUTION DOMESTIQUE : UNE VISITE GUIDÉE

Suivons Jeanne Duval, consommatrice lambda. Elle est très attentive à son alimentation. Elle ne semble pas consciente du volume de résidus de synthèse qui squattent son petit corps joli qui ne sait que faire de ceux-ci, si ce n'est les accumuler comme autant de déchets ou leur laisser prendre la place de ses propres hormones — avec pour résultat un beau charivari dans le jeu de quilles. Allons-y pour une promenade écoeurante. Vous serez étonné de vous rendre compte que de nombreux poisons sont en vente libre sous des habits de lumière...

Le chauffe-eau au gaz de Jeanne dégage du dioxyde d'azote, parfois du monoxyde de carbone en excès s'il est mal réglé. Dans la partie nord de sa maison, elle n'est jamais arrivée à drainer l'humidité. Les champignons et les moisissures qui s'y sont installés risquent de déséquilibrer à la longue son terrain s'il est de type allergique à la base.

Les mousses des coussins du divan et les colles utilisées dans les agglomérés des meubles de salon dégagent des composés organiques volatils comme du formaldéhyde au lourd dossier de santé. Elle utilise au salon des désodorisants aux parfums synthétiques, substances désormais avérées douteuses pour tous, mais certainement dangereuses pour les plus fragiles. Les solvants de peintures murales sont porteurs de benzène, de toluène et de xylène dont il a été démontré qu'ils agissent comme des xéno-œstrogènes (aussi appelés « pseudo-hormones », en gros de magnifiques perturbateurs du système hormonal).

Même Duval emploie aussi des colorants capillaires qui lui communiquent des décapants, des conservateurs et des parfums synthétiques qui se comportent soit en perturbateurs hormonaux, soit en allergènes. Pffff ! Encore du boulot de détox' pour le foie...

Vous vous rappelez peut-être la panique internet de 2005 lorsqu'un mail a largement circulé incriminant comme cancérigènes les déodorants à base d'aluminium ? C'était un épiphénomène symptomatique. On pourrait faire paniquer le bon peuple avec une centaine d'autres produits, employés chaque jour en toute bonne foi. En été, Jeanne utilise une crème solaire haute protection, dont l'ancienne version comprenait des xéno-œstrogènes et dont la nouvelle version comprend des nanoparticules dont je n'oserais même pas ouvrir le dossier ici, tant il semble risqué.

Madame Duval cuisine dans des poêles antiadhésives, dont les composés perfluorés peuvent poser problème, même si, prudemment, les magazines grand public indiquent que « *nous ne disposons pas d'étude aux résultats fermes* ». Dès la première microgriffe, ces antiadhésifs ajoutent des métaux lourds à ses plats cuisinés. Ses produits d'entretien, tous plus performants les uns que les autres, sont un cocktail de formaldéhyde, de colorants et de parfums synthétiques, de composés volatils aux effets cumulés toxiques. Elle désinfecte régulièrement à l'insecticide et se prémunit des envahisseurs par la voie de produits antimites. Ses vêtements en coton non bio contiennent des résidus de pesticides dangereux. Elle badigeonne même la chevelure de ses p'tits ninfants d'antipoux régulièrement. Elle ferait utilement un petit tour chez PAN (Pesticide Action Network) ou chez WWF (*World Wildlife Fund*). Elle y trouverait quantité de techniques utiles pour éviter ces produits dangereux.

Je fus un clone de Jeanne Duval en mon temps. En rémission du cancer, en 2000, j'étais très attentive à la piste hypotoxique alimentaire, je choisisais des aliments strictement bio, j'étais même crudivore... mais, dans le même temps, je pratiquais avec passion la céramique, sans protection particulière. Je manipulais à pleines brassées de l'oxyde de cobalt, du baryum, du nickel. « *Non, mais dis, t'as quel âge ?* » fut à peu près la remarque de mon médecin homéopathe. Oui, je sais, c'était pas bien malin. Selon lui, cette intoxication involontaire a été en partie la cause de la maladie auto-immune qui m'a frappée un peu plus tard.

Parmi les poisons quotidiens, on démontrera peut-être un jour que l'électro-smog (alias la pollution électromagnétique) magnifie les effets des polluants.

Je suis fort étonnée d'observer le nombre élevé de jeunes qui semblent hyperréactifs aux salicylates alimentaires (famille des phénols), réactivité qui était rarissime jusqu'à il y a peu en Europe. Une hypothèse : selon certains chercheurs, ces éléments provoqueraient des formes d'allergies croisées (par mimétisme moléculaire ?) avec les phénols dégagés par les retardateurs de flamme bromés (dans les téléviseurs, les ordinateurs, les portables, les interrupteurs électriques, les matelas, etc.). Il reste à espérer que les industriels découvriront l'antidote... La liste n'est pas exhaustive. J'en ai ôté les cancérigènes, histoire de ne pas hurler trop fort. L'inconscient réagit violemment à ce terme alors que les termes

“ On commercialise en toute légalité aujourd'hui des substances chimiques sans vraiment connaître leur impact sur la santé de l'homme. Reconnaissons que, tout en se gardant de la paranoïa, la prudence est de mise.

« perturbateurs hormonaux » ou « allergènes » lui semblent une simple alerte.

« Mais ces produits sont sur le marché, ils ont donc subi des tests préalables ! » se dit madame Duval. Soyons honnêtes. Il y a quarante ans, aucun régulateur politique n'imaginait que nous cumulerions tant et tant de sources de pollution environnementale en 2000. Et puis, chaque producteur est seul sur terre. Il étudie l'impact de son produit seul. D'après de récentes études américaines,

les effets synergétiques peuvent être décuplés par rapport aux effets isolés. Dans le cas illustratif de l'impact de résidus d'engrais combinés aux composés chlorés de l'eau de distribution, il s'agit du centuple. Aïe ! Peu d'études ont été effectuées sur les composés de dégradation de ces produits. Que donne le résidu de pesticide dès lors qu'il est cuit à haute température, par exemple ?

La réglementation ne peut tout simplement pas suivre l'évolution de la chimie en folie. Le début d'une amorce de législation corrigeant le tir (le projet européen REACH) a été saboté par le lobby de la très puissante industrie chimique. Ce n'est plus qu'une outre vide.

Par ailleurs, pour un sujet fragile ou réactif, les taux maximum autorisés de résidus dans les denrées alimentaires tels que définis par nos autorités ne sont d'aucune utilité — d'autant plus que ces normes officielles sont parfois tirées par les cheveux, de l'avis même des toxicologues. Destabilisé, ce sujet déjà fragile devient parfois « réacteur chimique universel ». Dans ce cas, ces taux doivent être diminués d'un facteur cent : là où les tests indiquent une limite de 20 ppm (parts pour un million), le malade en crise tolérera 0.2 ppm avant de réagir.

Gastronome, notre amie Jeanne croit se prémunir des dégâts de la modernité, car elle cuisine des plats classiques, sans utiliser de produits industriels riches en additifs, à la française, à base de produits tout venant. Lorsqu'elle déguste du porc, du bœuf, du poulet élevés de cette agriculture

intensive, elle reçoit par la même occasion les résidus d'antibiotiques et d'hormones (interdites, oui je sais, pouf pouf, je ris), ainsi que les restes d'engrais et de pesticides qu'ils ont ingérés eux-mêmes ou les OGMs dont on les a nourris.

Quelles sont les voies de transfert possible des perturbateurs chimiques vers nos aliments ? Prenons l'exemple des laitages. Tout comme l'homme, le bovin a des difficultés à excréter toute substance étrangère à son métabolisme. Lorsqu'un animal broute ou rumine des fourrages, il en digère les constituants naturels, mais il ingère aussi des composés peu ou pas métabolisables par l'organisme : des composés des pluies acides, des résidus d'engrais, de pesticides et autres PCBs, etc.

Il existe trois familles de résidus chimiques à problème dans ce cas-ci. Ils sont lipophiles, c'est-à-dire qu'ils aiment se réfugier dans les graisses. Ce sont la famille des dioxines/furanes & C°, celle des PCB (polychlorobiphényles) et celle des HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques). Selon Greenpeace, l'exposition de l'homme à ces familles se fait à 90% par l'ingestion de graisses animales comme le lait, les produits laitiers, la viande, le poisson, etc. Les sources sont multiples, depuis le champ jusqu'aux tourteaux et aux médicaments utilisés pour les animaux.

Citons parmi les produits chimiques de synthèse que l'animal a ingérés et qu'il peut nous transmettre même en élevage bio : les produits de nettoyage des cuves et matériel de traite utilisés en conventionnel mais aussi autorisés en bio, qui sont source du puissant formaldéhyde au triste palmarès ; des médicaments, dont l'ivermectine, produit utilisé pour lutter contre le veron des bovins conventionnels (qui peut aussi être utilisé par des fermiers bio).

Tout comme pour l'homme, l'évolution n'a pas encore inventé de mécanismes pour évacuer ces molécules en excès. Lorsqu'elles arrivent au foie, l'usine de détoxification, celui-ci ne sait qu'en faire. C'est pour lui du carton. Il les stocke donc dans les graisses. Les graisses seraient donc une forme de déchetterie physiologique aujourd'hui. Et qu'aime-t-on vraiment dans les produits animaux, soumis que nous sommes aux réflexes archaïques du paléolithique ? Le gras, tiens !

Le puissant et malin lobby de l'industrie chimique fait tout son possible pour nous convaincre de l'innocuité de ces résidus sur la santé humaine. Cela leur devient de plus en plus difficile, tant les contrepreuves

abondent à qui veut les trouver. Ces déchets se révèlent en fait bien plus délétères que ce que monsieur Tout-Le-Monde voudrait le croire.

D'autres intrus métaboliques peuvent perturber la donne, comme les métaux lourds. On apprend dans le Canard Enchaîné du 1er mars 2006 (dans la rubrique Conflit de Canard) que « pendant plus d'un an, de septembre 2004 à décembre 2005, des milliers de veaux, vaches, poules, cochons dans sept départements français se sont goinfrés de cadmium, un redoutable métal lourd plus toxique pour le foie et les reins que le plomb. » Les compléments alimentaires étaient enrichis de sulfate de zinc, lui-même saupoudré de cadmium jusqu'à 7.600 fois la limite maximale autorisée. Les autorités tentent de « récupérer à l'abattoir les foies et reins afin que ces éponges à métaux lourds ne finissent pas dans l'assiette du consommateur ». Après un an ? Dormez, braves gens, tout va bien.

Une campagne de dépollution

Si vous souhaitez vous déprendre de l'état de morbidité quasi permanent auquel la plupart d'entre nous semblent se résigner, vous vous posez la question : « comment dépolluer ma belle machine de vie ? ». Le bon sens consisterait à choisir une assiette peu « polluée » par les contaminants modernes et à s'organiser une maison tout aussi dépourvue de petites crasses qui chatouillent les mitochondries. Et, bien sûr, à éviter les mêmes perturbateurs métaboliques dans les produits d'hygiène corporelle et de cosmétique. Je me garde d'en faire la liste ici, car elle serait décourageante à ce stade (« Kfoui ! mais que reste-t-il alors ? » est la réponse classique). Il en est question de manière plus approfondie dans mon topo *Canaris de la Modernité*, puisque les victimes de polyallergies ne peuvent se permettre d'éluder ce sujet.

Nous pouvons quitter la course des rats en doublant l'*Assiette ressourçante* d'une hygiène de vie un tout petit peu revue par rapport à nos normes actuelles : repos, calme, respirations, tout l'attirail des Bobos urbains. La campagne de dépollution doit être individualisée,

car aucun humain n'est pareil à son voisin. La recette détox' pour l'un ne sera pas la même que pour l'autre. Rendez-vous chez un spécialiste, car il s'agit ici de thérapeutique pure.

Choisir du jour au lendemain une assiette, des meubles, des peintures, ou des crèmes cleans ne suffira pas à votre bonheur organique. En effet, ces substances chimiques se décomposent lentement et s'accumulent dans l'organisme. Le fait d'arrêter ces comportements déviants ne vous prémunira pas des effets retard. Il faudra entamer une petite campagne de dépollution très personnalisée. Nous pouvons utiliser un merveilleux arsenal pour pallier les effets physiologiques de cette pollution physique autant que psychique : l'*Alimentation ressourçante*, qui permet de doper l'organisme à contrer les effets des xéno-hormones provenant de l'environnement tout en aidant l'organisme à se drainer des déchets accumulés.

Vous êtes pressé ? Une forme de « cure de dépollution » de quinze jours est proposée sous forme dirigée dans mon livre *Une cure antifatique*. Elle équivaut à une visite guidée de la méthode Kousmine, qui est adaptée et mise au goût du jour depuis peu sous l'intitulé *Alimentation vivante*. Contrairement aux prêtres de cette mouvance, je ne crois pas qu'il faille la tenir en permanence. La cure *Détox' flash*, décrite dans *Gloutons de Gluten* (p. 168), est aussi une cure de drainage.



Si vous souhaitez vous prémunir contre les pollutions environnementales, le recours unique à des prises d'algues en gélules comme la chlorella ne suffira pas. Une assiette bien construite est l'adjuvant indispensable pour commencer un travail suivi de dépollution de votre écologie intérieure.

NOURRITURES VRAIES: PRINCIPES

Le régime crétois revisité

Le régime crétois, prôné pour sa garantie de bonne santé et de longévité depuis une trentaine d'années est-il autre chose que le régime de nos propres aïeux, régime riche en aliments denses en nutriments et respectueux d'une juste alternance des saisons ? Hélas, nous ne pouvons vérifier. Les habitudes alimentaires des Crétois, étudiées dans les années soixante par une équipe américaine, sont déjà perverties par l'arrivée du confort moderne. Conserves et farines blanches, nous voilà ! À l'époque, les Crétois consommaient encore les mêmes aliments qu'à l'époque minoenne. Aujourd'hui, la même étude donnerait d'autres résultats.

Le régime crétois est plus facile à mettre en place chez nous que la paléonutrition dont il sera question dans un autre tome : c'est l'assiette d'avant 1850 (avant l'industrialisation). Il est plus facile de s'identifier à un trisaïeul qu'à Néanderthal. L'essentiel de cette philosophie de vie consiste à consommer des aliments non triturés, les plus frais possible, en suivant l'offre des saisons, en repensant aux jours maigres des Crétois. Il est exclu de se priver d'œufs de novembre à février, ou de jeûner par pur respect des anciens. Nous allons simuler ce bon sens par un système de rotation (p. 157) et de courtes cures de drainage (p. 142).

“ Pragmatique à l'anglo-saxonne, je vous présente un autre volet de l'alternative face aux talibans de la nutrition : n'éliminer aucun aliment, mais modérer et calibrer nos élans. Je me pose en courtière en régimes santé pour proposer une synthèse et filtrer les informations.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Observez votre œuvre. Déduisez ce qui doit l'être. Par le jeu des couleurs, il sera plus clair de voir le déséquilibre. En gros, repérez ce qui est fluoté en vert, jaune et rose et ce qui n'est pas souligné. Chez certains, il est frappant ici de voir que le pauvre petit corps ne reçoit quasi rien de ressourçant. Il doit bien se débrouiller pour tenir vaguement debout à base de bouts de ficelle.

Reprenez le même travail sous un autre angle. À partir de votre menu de cinq jours, concevez-en un nouveau, composé à 80 % à partir d'aliments qui sont considérés comme ressourçants selon la définition et les listes du chapitre suivant. Seuls 20% peuvent encore être soulignés de bleu ou de noir. Dans tous mes livres de recettes et dans toutes les cures que je conseille au long de mes topos, j'insiste sur le fait que les graisses seront originelles ou ne seront pas (p. 127). Pas plus sorcier que cela, mais bien complexe à mettre en place dans un quotidien frelaté par les sirènes du marketing, j'en conviens.

Illustration concrète d'une transition ressourçante

Vous avez réécrit vos menus selon le petit jeu de la page précédente. Vous voulez jouer à suivre ce nouveau plan au moins un mois. Ne vous lancez pas dans une telle révolution en cuisine seul. Travaillez en famille. Ah, mais zut, votre conjoint n'a pas le temps, c'est trop compliqué, c'est trop long... Essayons de faire simple, dans le but de l'amener à des changements minimes et pourtant ô combien efficaces.

Tout ceci ne sera évidemment entendu que si, à tout le moins, le conjoint accepte l'idée qui suit. L'organisme humain est un très subtil mobile à mille et un fils. Déplacez l'un et vous serez surpris de tourner sur un seul cylindre. On peut gâcher la synthèse des acides gras, l'intégrité intestinale ou le fonctionnement enzymatique en déséquilibrant les proportions par excès ou par carences. Vous gagnerez aussi la moitié d'une oreille auprès de vos proches quand

vous aurez annoncé qu'en *Assiette ressourçante*, ils mangeront quasi les mêmes plats qu'avant.

Il y a moyen de cuisiner simplement et sainement, sans recours aux bouteilles de vinaigrette ou aux plats préparés et sans passer des heures en cuisine... si l'on s'en donne les moyens. Mes livres de recettes en sont l'illustration et la démonstration. Il faut le vouloir, bien sûr. Je suis la première des « Jules pressés » décrits dans mes livres. Je donne toujours préséance à la peinture ou au tennis plutôt qu'à la cuisine. En revanche, j'aime bien manger ! Suivez le planning du Jules pressé décrit dans *Je débute en cuisine nature* ou dans *Le planning mini-max du cuistot bio* (p. 165). Dans la plupart de mes livres pratiques, j'utilise ce modèle hyper-pratique d'assemblage en cuisine nature, sur le modèle de la cuisine d'assemblage des restos. Et voilà ! Plus de frein à la mise en place des nourritures vraies.

PEU DE FLUO JAUNE OU ROSE ? PAS DE GRAISSES OU DE PROTÉINES ORIGINELLES ? Les graisses originelles sont un des constituants essentiels des neurones et de la défense immunitaire (rhumes, allergies, etc.). Ils ne semblent utiles chez les plus fragiles des mangeurs que s'ils restent crus, c'est-à-dire si la matière grasse n'a pas dépassé la barre des 50°C. Vous ne devez pas cuisiner maigre ni priver la famille de leur beurre adoré. Préparez de divines sauces, où ces graisses restent incuites. Que dites-vous de remplacer les biscuits du bureau par des amandes non rôties non salées grignotées avec un fruit ? Ou un biscuit maison au vrai beurre de ferme ? Seriez-vous si gêné d'ajouter un peu de votre belle et bonne huile d'olive sur la salade de la cantine ? À défaut, concentrez votre attention sur les graisses originelles du matin et du soir. Le matin, par exemple, remplacez le choco ordinaire (graisses surcuites, ingrédients inconnus) par du beurre de lait cru et du chocolat râpé sur le pain. Ou faites votre propre *Pâte choco du matin* selon ma recette ressourçante. Ou achetez une marque bio où les graisses sont originelles (*Samba Jumbo* de Rapunzel, par exemple). Adaptez tous vos petits déjeuners selon les mêmes critères.

Faites goûter aux enfants et aux parents une vraie *Crème Budwig* du matin. Même sans rien changer au reste de la ration quotidienne,

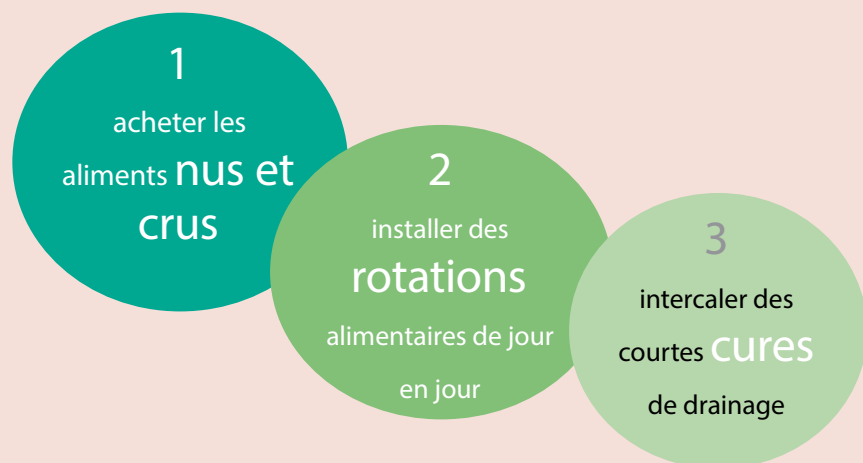
PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

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. 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.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LE TÉMOIGNAGE DE ZIA

J'expose ci-après le témoignage de la maman de Zia, une petite fille dont la maladie orpheline est gardée sous le boisseau par la simple tenue d'une forme d'*Assiette ressourçante*. Comme cela a été le cas pour *Une Cantine d'école* (p. 48), cette histoire est illustrative de ce que, pour réformer l'alimentation, il ne faut pas de grandes envolées végé ou céréaliennes. Il suffit de porter attention à la qualité remède des aliments, tout en évitant les formes d'antinutriments que contiennent les aliments préparés en tout-venant. De l'épigénétique en marche !

Avis aux parents d'enfants victimes de maladies métaboliques comme Zia. Ce témoignage n'a de valeur qu'illustrative. Ce n'est en aucun cas une suggestion pour tous, vu que chaque enfant est si différent. Cet article vise à illustrer que, d'une part, les aliments peuvent seconder les traitements de manière superbe lorsqu'ils sont bien ciblés et que, d'autre part, les défauts génétiques peuvent ne pas s'exprimer franchement lorsqu'on donne au corps les outils (alimentaires) pour faire face. J'espère que des homéos ou naturos pourront s'inspirer de cette histoire pour magnifier l'efficacité de leur pratique. Par parenthèses, Cécile, la maman, a intelligemment procédé à la transition alimentaire vers des aliments-remèdes par petits pas, en écoutant tendrement sa fille —qui, comme beaucoup d'enfants de son âge, en sait plus long que sa mère ou moi sur ce qui lui fait du bien, d'ailleurs ! L'effet thérapeutique de cette assiette ressourçante n'était pas prévu, Cécile voulait simplement donner le meilleur à sa gamine. Quelle belle surprise que ce qu'ont produit chez Zia les nourritures vraies ! Quinze ans après ce témoignage, nous sommes en 2017, j'ai revu Zia, épanouie et toujours en si bonne santé que ses nouveaux médecins douteraient qu'elle ait jamais eu cette grave maladie s'ils n'avaient le dossier clinique en main.

« Avec beaucoup de retard je t'envoie notre témoignage qui est promis depuis si longtemps. Zia ma fille est née à terme et sans difficulté. C'est ma seconde enfant. Deux jours après sa venue au monde, Zia est tombée dans un coma hypoglycémique. À l'hosto, ils l'ont mis sous perf' de glucose et d'antibiotiques directement. Après, tout allait bien. Dès qu'on lui enlevait sa perf', c'était reparti pour un tour de coma !

On a joué à ce petit jeu pendant un mois jusqu'à ce que l'on diagnostique une glycogénose de type 1A. C'est une maladie orpheline, donc pas de solution miracle, à part la nourrir toutes les 2 à 3 heures et la gaver la nuit à l'aide d'une

sonde naso-gastrique. On me dit alors que Zia ne pouvait manger aucun produit contenant du lactose, du fructose ou du saccharose. Pas de graisse non plus, enfin bref pas grand chose. Les prises de sang révélaient déjà à l'époque une certaine anémie et un taux de cholestérol très élevé (400).

Au bout de 5 mois, Zia refuse le sein et passe au biberon qu'elle accepte une fois sur deux. Elle commence aussi à devenir un peu trop grosse à mon goût. Mais, depuis le début, les médecins me disaient que c'était normal pour un enfant atteint de cette maladie. Bon, moi, par rapport à la situation, je veux bien croire n'importe qui tant que mon enfant reste en vie. Zia vomit de plus en plus et a des diarrhées non stop. Elle refuse aussi de se nourrir. Tout passe en gavage et ressort aussi vite. Bref, bref, bref, je déprime... et elle aussi, face à l'absence de réponses à mes questions. Les résultats des prises de sang ne sont toujours pas formidables, sans compter qu'elle est non stop en acidose. Je décide d'aller consulter en France dans une clinique chez un professeur qui a l'habitude de suivre des maladies comme celle de ma fille. Il me fait remarquer que mon enfant est obèse (merci, j'avais remarqué !), que son régime alimentaire n'est pas du tout adapté (tiens...) et que ses vomissements sont d'ordre psychologique. Il me remet également à ma place en me traitant de dépressive !!!

Bien sûr, il avait raison sur tout, mais les réponses à mes questions n'étaient pas encore complètes. Il me conseilla de la mettre sous glucose pour la nuit et d'essayer de la faire manger la journée, mais il ne me dit pas « comment » la faire manger. Les diarrhées étaient de plus en plus fréquentes. Par contre, Zia se stabilisa au niveau poids, elle maigrit même un peu, pour atteindre en final un poids correct pour son âge. Son tour de ventre, en revanche, restait énorme ! Ses intestins étaient hyper-enflammés. Elle refusait toujours de manger, mais elle continuait de vomir. Pour le reste son développement physique tant que psychique était normal.

Je consultais une psy qui m'aidait pour que ma fille accepte la nourriture... et sa maladie par la même occasion. Par un jour de chance et de hasard (ne fait-il pas bien les choses...), je te rencontrai lors d'un stage de stuc à la chaux, on en discuta... et la grande révélation a lieu. C'était à ne plus rien comprendre ! Tu m'as conseillé de lui rajouter en douceur des graisses (mais des bonnes, ce que tu appelles les « graisses originelles ») : du beurre de lait cru, des huiles de noix, d'olive etc. Et en grande quantité ! On m'avait chanté pendant plus de trois ans de ne pas procéder ainsi, j'avais même éliminé les matières grasses de l'assiette de Zia. Et là, toi, tu conseilles tout le contraire – tout en insistant sur l'observation attentive de ma fille et sur le fait qu'il ne me faut rien changer aux conseils du

professeur de Paris. Tu m'as conseillé aussi de lui donner des fruit secs (noix, noix du Brésil), des œufs mayonnaise et je passe bien d'autres sources de bonnes graisses. Bon, là-dessus, tu me conseilles de réduire les apports de sucres même lents, en m'expliquant qu'en augmentant les graisses on peut se permettre de réduire les sucres dans des cas de tel déséquilibre glycémique. Je me suis dit que j'allais essayer, mais sincèrement, je me suis demandé si tu n'étais pas un peu "illuminée". J'ai tenté le coup avec précaution. Et ça a très bien marché : ses glycémies sont restées correctes et même sont devenues beaucoup plus stables.

Tu m'as aussi suggéré de ne lui donner que du "blanc" en matière de féculents (du blanc mais du bio !) : riz, pâtes, pain blanc... pour arrêter d'irriter sa paroi intestinale le temps qu'on la « répare ». Quand j'en ai parlé au pédiatre qui la suit (...), il a pris des notes... Il m'a prise pour une cinglée. Tu as aussi proposé de lui apporter plus de protéines à midi (toujours ressourçantes). Tu m'as expliqué que quand un foie ne fonctionne pas bien le corps a besoin de plus de protéines que d'habitude. Tu m'as aussi conseillé de lui donner du lait cru. Maintenant, quand je suis en panne de lait cru et que j'ouvre un tetra pack, elle ne veut même pas le boire. Il paraît qu'il n'a pas bon goût, ce lait-là !

Par parenthèses, j'ai été, durant une certaine période, un peu flemmarde. Je ne suis plus allée chez mon fermier préféré pour lui prendre du beurre et du lait cru. Je remplaçais par le tout venant habituel. Zia a commencé à avoir des glycémies de plus en plus basses jusqu'à avoir une ou deux hypo, malgré le fait qu'elle avait ses apports en sucres. Une fois le lait et le beurre de lait cru de retour, en un peu de temps tout retourna dans l'ordre !

Avec beaucoup d'étonnement, j'ai découvert que ma fille aimait beaucoup manger tout ça et qu'elle y trouvait très bien son compte. J'ai essayé de suivre au mieux tout ce que je pouvais, en tenant compte aussi des goûts et envies de Zia. Mais ces affreuses diarrhées quotidiennes étaient toujours là. Par la suite, les prises de sang de Zia, lors des bilans, se sont avérées bien meilleures. Même son taux de cholestérol est fort redescendu. Elle était, à moins d'un an de vie, à un taux parfois de plus 500, alors qu'aujourd'hui elle a un taux de 147 (la normale étant de max 150). Super ! Plus on lui apporte des graisses originelles, plus son taux redescend, alors qu'avant elle ne prenait pour ainsi dire pas de matière grasse. Je ne cherche pas trop à comprendre, bien que j'aie ma petite idée là-dessus...

En lisant tes livres que je me suis finalement décidée à acheter, en suivant tes conseils que tu appelles « de grand mère », j'ai commencé à donner des jus de légumes à Zia ainsi que des probiotiques. Et là, miracle au bout de quelque

jours ! Plus de diarrhées. Zia commence à faire de belles selles en forme de fines saucisses. Dès que ses selles se sont améliorées, Zia a commencé à manger de meilleur appétit (elle « chipote » moins) et à ne plus se plaindre de maux de ventre. Celui-ci a fortement dégonflé maintenant, d'ailleurs.

J'ai fait ce petit régime pour elle pendant un an. J'ai continué la sonde de gavage pendant la nuit. Je continue ce régime encore maintenant, à l'exception près que je ne donne plus de probiotiques, mais du pollen mélangé dans un yaourt une fois par jour. Zia a maintenant 5 ans et des petites poussières. Elle se porte comme un charme. D'ailleurs quand j'explique à des mamans à l'école que ma fille a une maladie métabolique, elles pensent toutes que je travaille un petit peu trop du chapeau ! Elle mange tout ce qu'elle aime avec plaisir. Elle ne vomit plus, elle n'a plus de diarrhées et elle devient même un peu gourmande.

Bref, il n'y a pas un jour où je ne pense pas à ces bons conseils d'une Assiette ressourçante (même si j'ai tardé à écrire tout ceci), car sans cela, on n'y serait pas arrivés. Les médecins qui suivent Zia n'y comprennent rien. Ils ne font même pas la démarche de se renseigner dans tes livres. Du côté médical, je suis offusquée de voir à quel point ils peuvent être buttés dans leurs positions. Ils ne font que prendre des notes et c'est tout... Le tout pour le prix d'une belle consult'.

Ma réponse à Cécile. Et c'est parfait ainsi. Vivons heureux, vivons hors polémiques ! En médecine classique les zones de compétence sont très ciblées : le dermato ne parle pas de gastro, le gastro ne se préoccupe pas de la toux et le psy ne s'intéresse qu'à la paix mentale. La posture holistique que je défends (type homéo-naturo) est donc impossible dans ce pays-là. L'allopathie ne peut tout simplement pas non plus embrayer sur mes conseils de grand mère, car ces derniers sont diététiquement incorrects. Le consensus médical a opté pour l'hypothèse lipidique, qui n'est qu'une hypothèse et qui s'avère erronée dans la plupart des cas. Ces médecins en répondent à l'Ordre des Médecins, ils ne peuvent reprendre mes hypothèses de mamie.

En bref, mille fois merci encore et je suis sûre que ce n'est pas fini ! Maintenant, je ne fais plus l'impasse sur les courses chez le fermier. Pour moi, le beurre, le lait cru, l'huile de noix, les jus de légumes et le pollen sont pour Zia des aliments-remèdes. L'avenir m'en fera certainement connaître d'autres, mais aujourd'hui ce sont mes préférés et ceux de toute la famille.

Cécile. »

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS



CATALOGUE D'ACHATS

“ Le Catalogue des aliments ressourçants repris dans les pages suivantes est une piste de départ pour les courses hebdomadaires. Complétez-le au fur et à mesure selon vos propres habitudes d'achat.

Vous souhaitez un repérage plus détaillé de ce que l'on peut entendre par « nourritures vraies ». Je propose dans les pages qui suivent 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). J'ai été ici inspirée par la très pragmatique équipe de la Weston Price Foundation, plus particulièrement par un livret similaire, distribué aux abonnés de leur bimestriel Wise Traditions (voir le site de la fondation www.westonaprice.org). Ils y font la liste des produits individuels, par marque, classés selon les critères de l'association. En Europe, nous sommes moins dépendants des aliments manufacturés, raison pour laquelle ce guide-ci a une apparence différente. Dans cette version-ci, le catalogue est aussi rédigé pour pouvoir être aménagé selon vos achats perso, ou en groupe de consommateurs. Ce catalogue n'a aucune prétention exhaustive. C'est un début de piste. Il faudrait un vrai travail d'équipe pour compléter ce catalogue de manière parfaite. À vos plumes, les clubs de consommateurs... Je communiquerai volontiers le contenu de ce chapitre, au format word, à toute association prête à peaufiner ce labeur.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LÉGUMES ET FRUITS

- ✓ légumes et fruits frais de saison ou de région, cultivés et conservés sans produit de synthèse
- ✓ légumes lacto-fermentés*¹ à l'ancienne (en saumure et non au vinaigre)
- ✓ fruits secs*² bio, y compris la noix de coco râpée
- ✓ graines germées (maison ou achetées)
- ✓ jus de légumes et de fruits fraîchement pressés

*¹ les légumes lacto-fermentés (type choucroute) et les fruits secs sont consommés en modération, même lorsqu'ils sont issus de la catégorie ressourçante

*² les fruits secs sont ici : dattes, raisins, pommes séchées, etc.

Voir aussi « oléagineux » pour la famille amande & Cie.

De soutien

- ◊ légumes de 4ème gamme (lavés, découpés, sous vide)
- ◊ surgelés, même bio, même sans sauce
- ◊ tomates en conserve, même bio
- ◊ fruits secs non bio (présence d'anhydride sulfureux, souvent enrobés de glucose pour le brillant)
- ◊ jus de légumes et de fruits en conserve/ bouteilles en version bio
- ◊ légumes et fruits frais de conservation (carottes, pommes de terre, pommes & poires) cultivés et conservés sans produit de synthèse, non irradiés
- ◊ légumes et fruits frais, bio ou non, conservés trop longtemps chez vous hors réfrigérateur
- ◊ légumes et fruits frais, bio ou non, cuits chez vous en douceur et conservés plus d'un jour au réfrigérateur (cas du potage maison réchauffé tous les jours...)

De dépannage

- ◊ légumes et fruits en conserve, y compris « dans leur propre jus »
- ◊ légumes préparés en sauce (surgelés ou sous-vide)
- ◊ fruits et légumes irradiés (Belgique : fraises, oignons, ail)
- ◊ lactofermentés conventionnels, souvent pasteurisés, souvent au vinaigre blanc (cornichons, câpres, etc.)
- ◊ purée en flocons
- ◊ jus de légumes et de fruits en conserve/bouteilles non bio
- ◊ légumes reconstitués dans les plats lyophilisés (soupes en poudre)

LÉGUMINEUSES

- ✓ les légumes secs cultivés et conservés sans produit de synthèse, trempés une nuit avant cuisson
- ✓ les produits du soja fermentés à l'ancienne : sauce soja et miso, tempeh en bio
- ✓ les légumineuses germées et cuites (p.ex. germes de soja vert)

* légumes secs ou légumineuses : lentilles, pois cassés, pois chiches, soja, haricots (azukis, haricots mungo ou soja vert, flageolets, soissons, coco, fèves), etc. Bien que techniquement une légumineuse, la cacahuète est reprise dans les oléagineuses.

De soutien

- ◊ les légumes secs non bio sous forme séchée, à réhydrater avant cuisson
- ◊ le tofu en modération, même bio
- ◊ les légumineuses germées consommées non cuites

Dépannage

- ◊ les conserves de légumineuses, y compris préparées (par exemple des haricots sauce tomate)
- ◊ les produits dérivés du soja de création moderne : lait, croquettes, yaourt ou crème de soja, protéines hydrolysées de soja ajoutées aux viandes hachées etc.



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

UNE GRILLE RESSOURÇANTE



” Consommez des aliments ressourçants, en particulier des graisses originelles, ainsi que du bouillon d'os maison. Vous pallierez bien des carences et vous économiserez un joli budget en compléments alimentaires.

L'Assiette ressourçante pourrait être considérée comme l'alimentation permanente idéale pour quelqu'un qui cherche le ressourcement sans grand effort de manche. Elle peut même être une version anti-inflammatoire au long cours. L'Assiette ressourçante est l'application pratique du principe des nourritures vraies, assaisonnée d'une pincée de modération en gluten, en sucres et en laitages. Pratiquer cette réforme sous forme de cure passagère, en forme de test, suffit souvent à donner en un mois des effets très nets. Il s'agit de consommer plus de 80% de la ration alimentaire en aliments ressourçants selon les catégories définies au chapitre précédent, sans éliminer aucune classe alimentaire, mais en alternant les sources (tant au plan des protéines que des farineux).

Oubliez tous les conseils accumulés à droite et à gauche lors de vos longues recherches alimentaires. Faites confiance au moins quinze jours d'affilée au programme que je propose sans le teinter d'autres croyances ou exclusions, car vous finiriez affamé ou vous ne vous ressourcieriez pas. En revanche, si la quinzaine de test produit des résultats probants, vous serez plus enclin à continuer.

J'expose ici plusieurs grilles de base. Sur le site, vous aurez accès à des menus-type par semaine pour chacune des orientations : l'omnivore, le semi-végétarien et le végétarien pur, aux graines germées. À la demande générale du public, je cite des dosages dans les grilles. N'est-ce pas un peu paradoxal dans un ouvrage qui prône l'écoute de soi, la liberté de manger et l'alimentation intuitive ? En plan alimentaire permanent, hors cure, il est évident que c'est la connaissance de votre propre topologie intérieure qui dictera les quantités. Ce ne sont que des pistes pour un test de quinze jours. Je suggère page suivante une entrée progressive en *Assiette ressourçante*, pour celui qui voudrait la mettre en place en régime de croisière.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

GLOSSAIRE

AGE ou acides gras essentiels. Acides gras dits essentiels, car l'organisme ne peut les fabriquer. Ils sont présents dans les sources de lipides riches en oméga-6 et -3 qui sont des acides gras polyinsaturés (AGPI = PUFA en anglais).

cahiers. Des cahiers pratiques, peu volumineux et peu chers. Les vade-mecums complètent les livres de recettes pratiques de Taty Lauwers ou les cures de remise à niveau décrites dans ses topos. Les compilations de recettes — à paraître courant 2017 — réunissent les résumés de recettes contenues dans tous les livres pratiques (p. 166). Ces cahiers sont conçus à l'intention des personnes aguerries en cuisine, qui n'ont besoin que des ingrédients et de trois lignes d'explication. Ils sont groupés par thème : omnivore et végétarien.

canaris de la modernité. Ma terminologie perso. Regroupe les sujets dont le foie n'arrive pas ou plus à utiliser à bon escient les voies de détoxification, de naissance ou par acquis historique. Les canaris sont presque systématiquement victimes de dysbiose ou de glycémie instable, mais ces manifestations ne sont pas la source de leurs soucis.

crème Budwig. Excellent petit déjeuner pour la plupart des mangeurs, la Crème Budwig ne vous convient très probablement pas si vous êtes de profil long et fin, de tempérament frileux, en excès vâta selon la taxonomie ayurveda. Tout y est cru et on la consomme au début de la journée, moment où vous supportez encore moins le cru qu'en fin de jour. En outre, le sarrasin, le fromage et la banane sont parmi les causes d'hyperréactivités les plus courantes ! Si vous y tenez malgré votre apparente inadaptation, consommez-la en collation de 16h ou le soir.

dysbiose intestinale. Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est endommagée, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau. Le sujet fait l'objet du topo *Du Gaz dans les neurones*.

enzymes. Catalyseurs de réactions chimiques de l'organisme, ils sont actifs dans quantité de réactions de division, de transformation, d'association et de combustion des nutriments. Les forces digestives dépendent de notre potentiel enzymatique préservé ou endommagé par les excès et les carences.

glucides et glycémie. Synonyme de glucides : hydrates de carbone, en anglais

carbs. Catégorie alimentaire que l'on retrouve au principal dans les légumes et les fruits, le pain et les céréales comme le riz ainsi que dans le sucre, le chocolat, les friandises et les viennoiseries, les gâteaux et biscuits. Les régimes pauvres en glucides sont appelés low-carb en anglais. Ils consistent à réduire l'impact des glucides dans le sang (la glycémie).

hyperréactivités. Voir « réactogène ».

hypocuisson. Cuisson à basse température au four à 85°C. Convient surtout pour les viandes, les volailles et les poissons. Merveilleux mode de cuisson pour les débutants.

jeûne intermittent. Récente mode en nutri, qui consiste à laisser de longues plages horaires chaque jour sans manger. On mange deux fois par jour : 12 h et 20 h ou 7 h et 13 h.

monodiètes. Cure de drainage qui consiste à ne manger qu'un seul aliment par jour (de préférence ressourçant !) : riz blanc ou complet, jus de légumes, fruits frais, raisin, bouillon de légumes ou bouillon d'os maison, pain au levain sec, lait fermenté, etc. À sélectionner selon sa nature profonde.

n=1. Raccourci de langage à l'Américaine. «N» représente le nombre de sujets repris dans une cohorte, lors d'une étude clinique. «N=1» représente le cas si fréquent d'une personne croyant que son ressenti personnel vaut pour l'univers, en gros «N=1» signifie «vous ne parlez que pour votre cas perso».

originelle. Forme « nue et crue » des matières grasses et des viandes, où la transformation après culture est minime. Huiles VPPF, beurre fermier de lait cru, pièces de viandes entières, reconnaissables, etc. Qualificatif pour les nourritures vraies, synonyme de ressourçant. Achats : voir l'encadré (p. 127).

protéines. Catégorie d'éléments nutritifs essentiels, que l'on retrouve en source animale dans les viandes, les œufs, les laitages, les volailles, les poissons et les insectes; et en source végétale au principal dans les légumineuses, accessoirement dans les algues, dans les noix & Cie et dans les céréales complètes.

polyinsaturés. Catégorie de matières grasses qui apportent des acides gras essentiels, ceux que l'organisme ne peut créer. L'huile de tournesol et de carthame en sont, tout comme l'huile de lin. Les amandes et les noix en sont aussi un apport. Voir « saturées ».

réactogène. Aliment source d'une hyperréactivité alimentaire, qui ne se révèle

INDEX

A

additifs - catalogue 135
algèbre (ne suffit pas) 22
alimentation
intuitive 112 115
ancienne (élevage à l') -
définition 127
Après ? 158
assiette ressource:
bases 104
Assiette Ressourçante -
impact 109
ayurveda 112

B

beurre et huiles -
catalogue 130
boissons - catalogue 131
burn-out 75

C

cantine d'école (une
autre) 48
carêmes autoproclamés 90
carences en pays
d'abondance 20
Catalogue 165
catalogue d'achats
ressourçants 121
Ceinture bleue 102
Ceinture jaune 101
Ceinture noire 104
céréales et farines -
catalogue 132
chasseur 112

compilations d'études
scientifiques 26
compléments
alimentaires 37
compléments alimentaires
- catalogue 133
contrecoup de l
abondance 39
crèmes et assimilés -
catalogue 134
cristallisation sensibles 59
croyance aux nutriments :
les limites 32
cueilleur 112
cuisine nature 102
cuisine nourricière hors la
loi 28
cuissons - catalogue 134
cures 90

D

dénominateurs communs
MAA-alternutrition 86
dépannage 123
dépollution 82
desserts en Assiette
Ressourçante 156
diathèse 112
Dolto de l'alimentaire 31
dysbiose intestinale 72
dysbouffe 22

E

édulcorants -
catalogue 135
ensuite ? 158

épices - catalogue 135
épigénétique 94 111
étiquette (comment
lire) 129
études (croire aux) 26

F

Fardet 126
freins possibles à la
réussite d'une Assiette
ressourçante 71
fromages affinés -
catalogue 136
fromages frais -
catalogue 136
fruits - catalogue 138
fruits secs: liste 138

G

gastronomie: suprématie
sur l'impact
santé 35 38
glossaire 160
gluten: céréales avec et
sans 132
glycémie instable 71
grille de base de
l'omnivore 152
grille de base du pur
végétarien 154
grille de base du semi-
végétarien 150

H

Herxheimer 39

hypotoxique et évictions :
les réponses faciles 38

I

instinct ou bon sens ? 117
intestin irritable 72
intolérances
alimentaires 67

J

jeu pour s'évaluer 95

K

Kousmine 92

L

lacto-fermentés 138
lait - catalogue 137
légumes - catalogue 138
légumes secs: voir
légumineuses 139
légumineuses -
catalogue 139
légumineuses: liste 139
levure 68
lire une étiquette 129

M

MAA 46
MAA (adapter) 49
malbouffe, dysbouffe ? 22
Masson Robert 39
mouton noir 42

N

nutriments : les
limites 32 38

O

oeufs - catalogue 136
oléagineuses: liste 140
omnivore (grille) 152
originel (acheter) 127

P

Passebecq 92
petit déjeuner sage et
salé 153
pollution domestique :
une visite guidée 78
Price (docteur) 30
principes des nourritures
vraies 85
profil - le cas du
matin 114
pyramides 18
pyramides (adapter selon
le contexte) 24

Q

qualité - définition 122
questionnaires de
profilage 112

R

régime crétois revisité 85
régimes excessifs:
utilité 41
règles de bon sens d'une
alimentation saine 101
ressourçants -
définition 126
restaurer la digestion 111
rotation des menus 157

S

semi-végétarien
(grille) 150
simplifications 93
soja 68
solanacées 68
soutien 124

T

témoignage de Zia 105
terrain: force du 44
tirer le meilleur des
nourritures vraies 111
trempage 111
trempage (céréales,
oléagineuses) 140

U

Une autre cantine
d'école 48

V

végétarien (grille) 154
voies possibles 100

W

Weston-Price 126
Wisconsin 48
www.clairtclipide.
wordpress.com 30
www.feingold.org 48
www.profilagealimentaire.
com 91 95 159 162
www.se-nourrir.fr 43
www.westonaprice.org 29

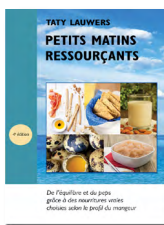
ALADDIN CUISINE NATURE

par Taty Lauwers

CUISINE NATURE, les bases



La cuisson vapeur pour les personnes pressées

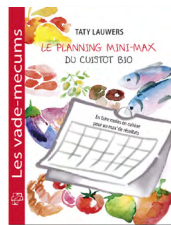


Petits déjeuners et brunchs ressourçants



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature

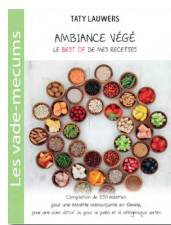
LES VADE-MECUMS, petits cahiers pratiques



Le planning Mini-max. En faire moins pour un max' de résultats



Low-carb : la compil' pour l'Assiette ressourçante de l'omnivore - 250 recettes



Ambiance végé : le best of de mes recettes pour les plus végés parmi les mangeurs - 250 recettes



UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.

dans la collection de recettes pratiques Spécial Jules



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition (omnivore)*



Pour le Jules qui tend vers le végé léger*



Pour le Jules qui continue en pur végé*



Pour des enfants atypiques (les « canaris »)*



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces



Pour découvrir les basiques en cuisine autonome



* Ces tomes sont désormais épuisés et ne seront pas réédités en format papier. On peut en voir la liste mise à jour sur editionsaladdin.com/epuises.html

ALADDIN LES TOPOS

par Taty Lauwers

La collection *Les Topos de Taty* s'adresse aux curieux de nutrition. Ces livres sont le résumé des investigations de l'auteur depuis vingt ans. Ils sont le pendant

théorique des livres de ses recettes pratiques, parus dans la collection *Cuisine Nature*. **Les topos experts s'adressent aux pros, ils sont signalés d'un rond grisé.**



L'issue de secours pour les rondes qui tournent en rond. Contient le programme Stop & go, quasi-jeûne alterné en nourritures vraies.



Le topo essentiel : qui suivre en nutrition ? Les codes d'une Assiette ressource.



Une stratégie en six clefs pour ressusciter du burn-out, dans le topo profane *Quand j'étais vieille*. Le topo expert *En finir avec le burn-out* contient les tenants et aboutissants de la stratégie, à l'intention du praticien.



Du gaz dans les neurones (le topo sur la dysbiose intestinale et la colopathie) et *Sortir de la cacophonie gastrique*, le topo expert conjoint à ce topo profane : quand, pour qui, pourquoi conseiller la cure *Nouvelle flore...*



Nouveau 2021. Deux topos d'investigation sur la « mode » anti-viande en Naturoland : *Le bœuf émissaire* (Les rumeurs anti-viande : contre-arguments et infographies, un topo profane) et *Qui a machiné le bœuf bashing ?* (Un regard sérieux sur le rodéo médiatique anti-viande, un topo expert, publication reportée à une date indéterminée)



Comment se désaccoutumer des sucres avec les cures *Décrochez-des-sucres* et *Full Ketone*.



Enfants atypiques et nerveux. Contient la cure *Mes nerfs en paix*, équivalente aux régimes Failsafe et Feingold.



Intolérances alimentaires. Contient la cure *Déttox'Flash*, équivalente au Kitchiri des Indiens. EPUISÉ.



Un drainage hypotoxique de quinze jours. Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante.



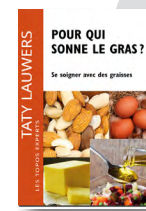
La **paléonutrition selon profil. Avec la cure *Retour au calme*, version ressource et individualisée de la paléo.**



2020. Recalibrer les menus avec bon sens. Pour accompagner les végés prêts à se rebrancher sur leur propre corps



Nouveau 2025, à paraître. Une cure antifatigue pour accompagner les épuisés chroniques : *Retour à soi*



Deux topos d'investigation sur des dilemmes en Naturoland : *Pour qui sonne le gras ?* (une mise au point sur les dégâts de la lipidophobie et sur les vertus des matières grasses bien ciblées) et *Qui a peur du grand méchant lait ?* (sur les intolérances aux plastilaitages et sur les vertus du lait cru - bientôt épuisé, sera distribué en pdf).

Les tomes dont le commentaire est en couleur verte sont désormais épuisés et ne seront pas réédités en format papier. Aladdin a décidé de les offrir en téléchargement libre. Voir [via le site officiel](#).

ALADDIN COLLECTION ECRITURES



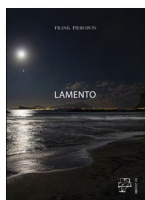
Du rêve pour grandir,
Hubert Boutsen

Entretiens avec Frank Pierobon autour d'une pédopsychiatrie à dimension humaine



Le mal de placement (L'enfant perdu, l'enfant retrouvé), Hubert Boutsen

Prolongeant son premier livre, *Du rêve pour grandir*, le pédopsychiatre belge Hubert Boutsen s'appuie sur quarante ans de pratique dans le domaine de l'accueil familial. Il décrit son expérience et partage ses analyses et ses réflexions dans le contexte du «mal de placement».



Lamento, Frank Pierobon

Trois nouvelles et trois visages de la douleur extrême. Trois femmes prises au piège, trois vies inévitablement broyées, trois deuils infaisables, trois réflexions sur le tragique essentiel



Le songe de Faust, Frank Pierobon

Ce pourrait être l'histoire d'un grabataire qui agonise sous anesthésie. Ou alors c'est l'histoire d'un homme qui aurait voulu être entendu de Dieu et que seul un démon daigna écouter. Ou plutôt nous dirions que c'est l'histoire réinventée et mise au goût du jour d'un Faust revenu de tout et qui doit accepter, dans l'angoisse de sa fin prochaine, qu'il n'est qu'un homme ordinaire, pas grand-chose sinon un stéréotype ambulant, une marionnette à fil, une silhouette à contre-jour... en tout cas, c'est du théâtre !