

Collection LES TOPOS

Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

3e édition

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 des diktats diététiques qui tournent en rond. Voici donc pour s'orienter, tous les principes ainsi que des grilles de menus pour constituer la fameuse *Assiette Ressourçante* qui va vous requinquer et vous reconnecter aux traditions ancestrales.

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. En plus, 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 de la graine...



9 782875 320285

15.50 €

éditions Aladdin

www.lestoposdetaty.com

D2014/10532/1



Nourritures vraies

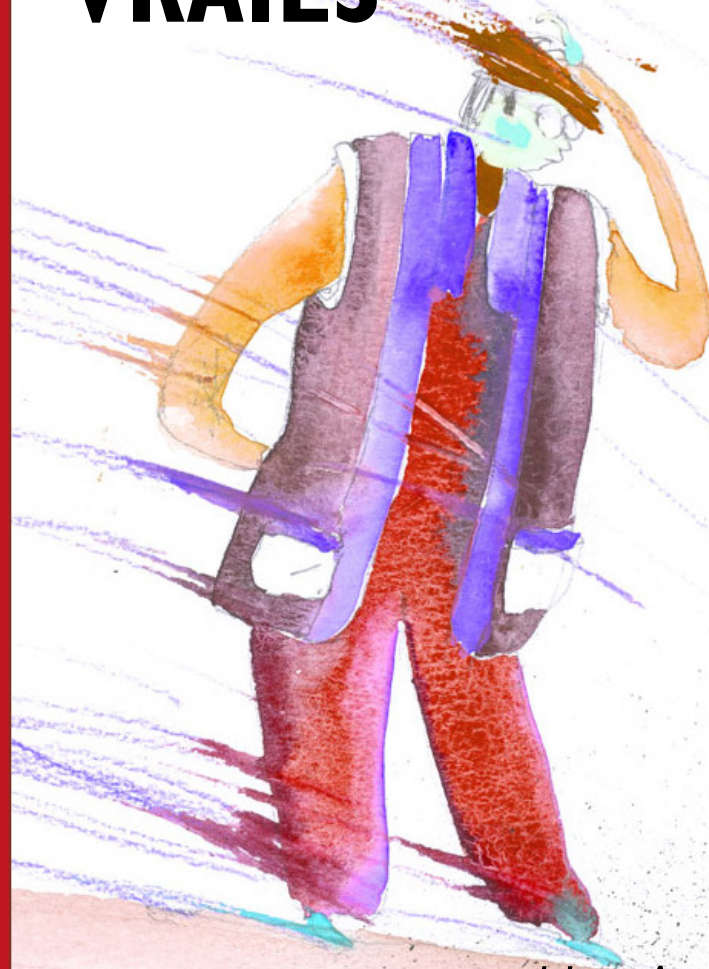
éd. Aladdin

TATY LAUWERS

LES TOPOS

TATY LAUWERS

NOURRITURES VRAIES



Une Assiette
ressourçante

TABLE DES MATIÈRES

7 ALL ABOUT ME

11 INTRODUCTION

17 MANGER BIEN, C'EST SI SIMPLE?

L'alimentation saine, c'est par où, dis...? 18
La pyramide alimentaire 18
Carences en pays d'abondance 20
Manger du carton 21
Une Dolto de l'alimentaire 22
L'algèbre en nutrition ne suffit pas 24
Coincés entre les deux mastodontes 26
La force du terrain 26
Microstress alimentaires 27
Croyance aux nutriments : les limites 30
Les dénominateurs communs en alternutrition 35
Ma synthèse 38
Bases pratiques de la Cuisine Nature 40
Malbouffe, dysbouffe? 43
Écoutez-vous, pardi! 44
Tirer le meilleur des nourritures vraies 47
Cristallisation sensibles : un regard latéral sur la qualité
nutrimentaire 48

57 NOURRITURES VRAIES : PRINCIPES

Le bon sens alimentaire ancestral 57
Le régime crétois revisité 59
Impact de l'Assiette Ressourçante 60
Au cœur de soi 61
Qu'est-ce qu'une Assiette Ressourçante? 63
Une panacée? 65
Une autre cantine d'école 67
La cuisine nourricière hors la loi? 69
La fabuleuse recherche du docteur W. A. Price 70
Sus aux glucides 71
Illustration 74

Quelques
extraits
choisis

Suprémie de la gastronomie sur l'impact santé 76

Kousmine ou post-Kousmine? 78

Le cas de Barbara 79

Quels critères ancestro-crétois? 81

Des carêmes autoproclamés 84

S'évaluer 85

Le témoignage de Zia 87

93 CATALOGUE D'ACHATS

Une autre définition de la qualité 94
Aliments de dépannage 95
Aliments de soutien 97
Aliments ressourçants 98
Critères résumés pour acheter des sources originelles 99
Comment lire une étiquette? 100
Beurre et huiles 101 - Boissons 102 - Céréales et farines 103
Compléments alimentaires 104 - Cuissons 105 - Crèmes et
assimilés 105 - épices, additifs et édulcorants 106 - Fromages
affinés et œufs 107 - Fromages frais et yaourts 107 - Lait 108
Légumes et fruits 109 - Légumineuses 110 - Oléagineuses 111
Pain et assimilés 112 - Poissons et produits de la mer 113 -
Sauces et condiments 114 - Viandes & C^{ie} 115

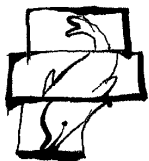
117 UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE

Grille de base du semi-végétarien 118
Grille de base de l'omnivore 120
Grille de base du pur végétarien 122
Boissons 124 - Collations 124 - Petit déjeuner 125
Desserts en Assiette Ressourçante 126
Rotation des menus 126

129 GLOSSAIRE

131 INDEX

133 CATALOGUE ALADDIN



www.lestoposdetaty.com

DISTRIBUTION

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be
Infos chez Aladdin (voir page I)

Aquarelle de couverture: Jacques Faton
© Taty Lauwers 2009-2014, version I4/01.19
EAN 978-2-87532-028-5 D2014-I0532-I

Dessins, maquette, mise en page: Aladdin
Illustrations libres XIXe, photos shutterstock.com

Gabarit de couverture: Dojo Design

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit,
d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays. Le
photocopillage tue le livre.

Autres livres du même auteur chez Aladdin:
voir www.cuisinenature.com et www.lestoposdetaty.com
ou le catalogue (p. I33).

Les informations et les techniques
transmises dans cet ouvrage ne
remplacent pas un diagnostic médical
précis. Elles ne peuvent pas servir de
base à une forme d'automédication.

La démarche décrite ici doit être
accompagnée par un thérapeute averti de
cette approche.

Pour des bonus et des extraits
sur le site, scannez
le QR-code.



ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Comment je commence ? Claire,
toujours pressée, veut sauter tout
de suite aux détails pratiques
et mettre en oeuvre un test
de quinze jours. Direction le
programme de l'Assiette
Ressourçante (p. I18).

Oui, mais pourquoi ? Julia préfère
sortir de la confusion informationnelle
et comprendre les principes des
nourritures vraies. Ils sont exposés
aux chapitres I et II (p. I7).

Table des matières
(p. 4)
Index de recherche
(p. I35)

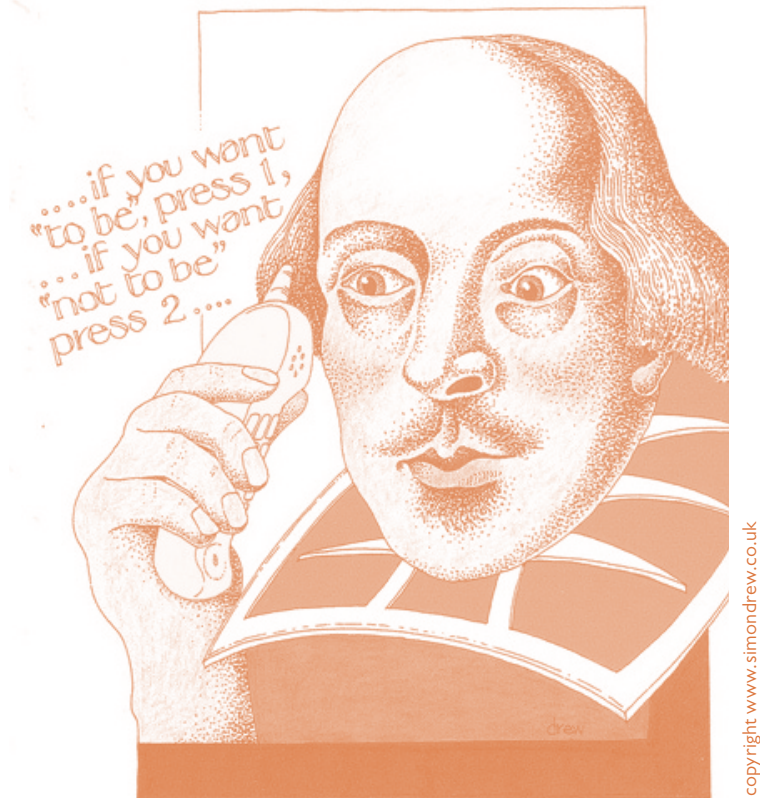
Mais encore ? Jean est coach en nutrition.
Le livre est conçu pour qu'il puisse utiliser
des extraits pour ses clients, par exemple
la grille de l'omnivore ou du végétarien
(p. I19). Les larges marges sont prévues
pour l'ajout de ses remarques, selon le
profil du mangeur.

Geneviève est agricultrice.
Elle reçoit en séjour de
ressourcement, sous la forme d'une
Cure antifatigue ou d'une Assiette
Ressourçante, selon les cas. C'est dans
le Catalogue (p. 94) qu'elle vérifiera
le côté ressourçant des aliments
qu'elle achète pour compléter les bons
produits de sa ferme.

Rendez-vous sur le blog du livre (via www.lestoposdetaty.com/nourrit), où l'on
trouvera des mises à jour du présent livre, des corrections et des échanges
courriels avec les lecteurs sur le sujet des nourritures vraies.

Les encarts pour une lecture transversale rapide sont
indiqués en couleur. Les encadrés grisés permettent
aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.

“ALL ABOUT ME”



« 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 cinquante ans) où la plupart de mes camarades commencent seulement 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 ?

“ Ma collection Les Topos propose une vision sans dogmes de la cuisine saine. J'y pose un regard latéral sur quelques paramètres négligés par la diététique classique.

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 pourcent 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 depuis mes trente ans d'un syndrome de « fatigue chronique » bien invalidante (variante de fibromyalgie). J'ai été opérée à trente-neuf ans d'un cancer du côlon, dont je suis en rémission depuis plus de quinze ans maintenant.

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 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

“ 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.

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 !

INTRODUCTION



« Carence en pays d'abondance ». Cette formule paradoxale 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.

Il faut sortir de cet engrenage des calories vides et surabondantes. En route pour une cuisine saine, alors. Ah, oui, bon d'accord, mais laquelle? Quel labyrinthe d'informations!

Souvenez-vous. Tout au long de votre cheminement alimentaire, vous avez accumulé une série d'injonctions, parfois contradictoires. Un

*Les astérisques
renvoient au glossaire
(p. 129)*

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. Votre acupuncteur vous aura photocopié une liste détaillée d'aliments précis pour votre type alimentaire.

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

“ 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.

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 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 (p. 117). Des grilles spécifiques sont prévues en options végé et plus carnées. (p. 118).

L'objectif est de consommer plus de quatre-vingt pourcent 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

“ La plateforme ressourçante est la plus simple de toutes celles proposées dans la collection Les Topos. Elle tient en une phrase: suivez les principes de bon sens de la Cuisine Nature en n'achetant QUE des aliments ressourçants et en pratiquant de sages rotations de jour en jour.

d'additifs, quelle que soit leur réputation d'innocuité, y compris les amidons modifiés et les enzymes manipulés génétiquement.

Le maître-mot de vos 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 (p. 93).

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.

● Il est évident que tout problème a plusieurs clés d'entrée. Loin de moi l'idée de vouloir réduire l'équilibre physique ou même psychique d'un humain à la qualité de son assiette et de minimiser les autres influences, comme la qualité de son sommeil, l'environnement scolaire d'un enfant ou professionnel d'un adulte, ses antécédents, les liens affectifs et sa place dans le système familial — il y a de ces soupapes... Il est peut-être utile de rappeler ce qu'un de nos vieux amis disait : « Mens sana in corpore sano ». Notion aujourd'hui un peu oubliée, peut-être un peu teintée de germanisme latinisant et de culturisme... Et pourtant, lu et entendu avec bon sens, cet adage fondamental dans l'éducation et l'alimentation des enfants ne signifie-t-il pas simplement que si leur corps en construction reçoit tous les nutriments voulus en quantité et qualité, le matériau de construction s'en trouvera grandi aussi en quantité et qualité ?



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 le régime des stars du docteur Sears (en anglais : « The Zone Nutrition ») ou le régime des groupes sanguins du naturopathe d'Adamo. Depuis quinze 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'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. 48), sont une autre façon de visualiser les forces de vie des aliments. Voilà qui permet de compléter la vision simplificatrice des teneurs en vitamines, en minéraux et en cofacteurs.

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.

Je pense aussi à la fragmentation intérieure que peut provoquer l'inadéquation entre ses choix moraux et ses options de vie. À titre personnel, je peux témoigner de la paix intérieure qui naît à acheter les aliments en cohérence avec mon envie de respecter la dignité du paysan, d'ici ou d'ailleurs, à trouver le temps de cuisiner, même quelques instants par jour, plutôt que de continuer à vitupérer en vain contre les pestilentiels procédés de l'industrie agro-alimentaire.

L'association Keep Britain Tidy enjoint les citoyens à ne plus laisser traîner leurs restes de fast-food, car ceux-ci seraient responsables de la vague d'obésité qui atteint... les pòvres pigeons britanniques.



NOURRITURES VRAIES: PRINCIPES

Le bon sens alimentaire ancestral

Il est une façon de trouver son équilibre dans un premier temps, sans se surcharger l'esprit de règles compliquées et de normes restrictives, comme les cures ou tel régime. Copions nos ancêtres d'avant 1850, en suivant l'alimentation nourricière des *Mœurs Alimentaires de nos Aïeux*, M.A.A., selon la terminologie du docteur Kousmine.

Du pur bon sens : ce n'est pas un régime ! À ce titre, ce programme au long cours est plus facile à suivre et à intégrer dans la vie de tous les jours.

“ Pendant des milliers d'années, nos aïeux ont testé sur eux-mêmes les bienfaits ou les méfaits de certains aliments en certaines quantités et à certains moments. On peut tirer parti de leurs expériences en les mêlant de nos découvertes récentes.

Suivre le bon sens de nos aïeux est un réflexe de précaution. La science nutritionnelle étant limitée par le temps qui ne veut pas accélérer son vol, qui veut faire les frais d'être un cobaye humain ? L'introduction massive de nouveaux produits et de nou-

velles technologies en si peu de temps ne peut être testée *in vivo*.

Et pourtant, de l'*in vivo*, on en a à disposition à la pelle. Ce sont simplement les habitudes alimentaires de nos ancêtres, d'ici ou d'ailleurs, qui ont été testées sur des centaines d'années et sur des milliers de physiologies différentes.

Un exemple ? À étudier l'historique de la consommation alimentaire de soja des Asiatiques, on comprend que la récente montée en épingle de ce produit et de ses dérivés, comme le tofu ou les isoflavones des suppléments pour ménopause, procède principalement d'un raisonnement intellectuel et commercial. Les Chinois n'ont jamais consommé tant de soja, ni dans cet état. Que valent dès lors les cent sujets étudiés pendant six semaines au cours de l'étude du professeur Duschmol face à des milliards de sujets répartis sur des siècles ?

S'inspirer de nos ancêtres — s'inspirer n'est pas copier aveuglément — aurait en outre l'avantage de ne pas nous laisser prendre pour des cobayes par des scientifiques et nutritionnistes pleins de bonne volonté, mais limités dans une science très jeune, elle-même biaisée par une vision macromoléculaire réductrice.

Il est hors de question que je rejette l'approche scientifique de la nutrition. C'est une de mes passions et c'est une des facettes de la réalité, mais ce n'est pas l'unique réponse.

On pourrait vouloir se démarquer par rapport à l'impérialisme actuel de la science

dans notre assiette tout autant que des gourous de l'alimentaire. À côté des pratiquants passés en alimentation végétarienne stricte qui y ont trouvé leur bonheur, je ne compte plus le nombre de témoignages de personnes qui y ont perdu le bien-être. Les mêmes remarques peuvent être formulées pour tous les adeptes des régimes excessifs, comme les crudivores et frugivores.

Parfois, ce n'est juste pas la bonne porte...

Le régime crétois revisité

Le régime crétois, prôné pour sa garantie de bonne santé et de longévité depuis une vingtaine d'années et surtout représenté dans les médias par des produits industriels prétendument crétois (heum, heum), n'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. La même étude donnerait de tout autres résultats aujourd'hui.

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

“ Le druide
Panoramix de
nos bandes dessinées
s'appellerait aujourd'hui
Hégémonix.

QU'EST-CE QU'UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE ?

À côté de la *Cuisine Nature*, j'ai créé le concept d'*Assiette Ressourçante*. Elle en est la version exposant douze : choix exclusif (ou quasi) de nourritures vraies, rotations alimentaires (sans autre exclusion que les plastiproduits) cures de drainage régulières, modération en sucre, laitages et sources de gluten.

La principale caractéristique de l'*Assiette Ressourçante* réside dans le choix de produits de haute qualité nutritive, de source garantie sans résidus de fabrication ou de traitement, essentiellement issus de l'artisanat de qualité et de l'agriculture biologique, les plus proches possible de leur état naturel.

Les aliments sont totalement dépourvus d'additifs, quels qu'ils soient. Sont même exclus de l'assiette les additifs jugés généralement « anodins ».

Les menus sont exempts d'acides gras TRANS*, ces graisses « artificielles » dont le dossier scientifique s'alourdit de jour en jour.

Le sucre ajouté n'apparaît que de temps en temps dans les menus. Le blé et les laitages ne sont pas présents tous les jours.

La nourriture est alors composée en toute grande majorité d'aliments utiles pour le corps, des produits identifiables, qui ne constituent pas une charge physiologique, mais qui « nourrissent » d'énergie.

C'est un mode alimentaire écologique dans la mesure où l'on y respecte l'écologie du terrain humain au lieu de lui imposer des contraintes. Nourri de la dose juste de nutriments de base et de leur cohorte de mirlitons que sont les micro-nutriments (vitamines, minéraux, hormones végétales, flavonoïdes et consorts), le corps peut cultiver son bien-être physique et psychique dans une écologie intérieure d'équilibre.

En choisissant des produits de qualité, proches de leur essence, vous vous assurez qu'ils sont reconnus par l'organisme. Vous éviterez des « micro-stress alimentaires » qui se cumulent aux innombrables agents

stressants d'aujourd'hui, cette charge toxique que peuvent représenter les additifs et les mauvaises graisses tout autant que les résidus de traitement.

L'*Assiette Ressourçante* constitue une forme de cure temporaire pour certains dans la mesure où, faute d'y être contraint lorsqu'on habite au fond des bois ou lorsque, comme moi, notre survie en dépend, il est virtuellement impossible de s'y tenir en permanence, à tous les niveaux.

Cela vaut la peine de la tester pendant au moins quelques semaines, afin de pouvoir ressentir à quel point les aliments peuvent être des remèdes. Je m'attache à vous donner les outils pour ce faire, au chapitre IV (p. 118). Le reste du temps, on s'attachera aux principes, et non au détail : des aliments de qualité, des rotations, des cures.

Dans la plupart des cures des topos, depuis *Nouvelle flore* (pour la colopathie) jusqu'à *Décrochez-des-sucre*, je suggère le recours à des nourritures vraies. Je ne l'impose pourtant pas. La tâche serait rendue impossible s'il fallait pratiquer en nourritures vraies une cure, déjà contraignante par essence. Désertions en vue !

L'*Assiette Ressourçante* est un must en tout particulier pour les enfants hypernerveux tels que les hyperactifs, les hyperkinétiques, les petits autistes après vaccins. Mais le fossé à sauter par le parent qui est abonné aux produits de dépannage est si grand que j'ai négocié un programme intermédiaire : l'assiette *Mes nerfs en paix* que je décris dans le topo *Canaris de la modernité*.

“ L'impact d'une autre cuisine sur l'état nerveux est peu connu dans nos contrées (déjà qu'il peine à se faire connaître aux États-Unis et en Australie malgré d'impressionnants résultats sur le terrain !). Faites-en l'expérience sur la base des consignes de cet ouvrage. Vous serez étonné de la rapidité de ses effets.

UNE AUTRE CANTINE D'ÉCOLE

Promenez-vous dans les couloirs de la Central Alternative High School à Appleton, dans le Wisconsin^{*1}. 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 graillon. 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 ».*

^{*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*.

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. 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 Abraham, 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 cuisine de Mamie ?

“ Pour que l'assiette devienne remède, il ne faut pas nécessairement devenir céréalien. Si vous suivez la démarche d'Alimentation Ressourçante, vous pourrez régaler la famille de délicieux repas traditionnels à haute valeur nutritionnelle, sans aucune connotation diététique. J'illustre ici par le cas vécu d'adolescents difficiles qui se radoucissent après que la cantine d'école soit passée en alimentation à base de nourritures vraies, fraîches, cuisinées à l'ancienne. Même pas bio. Imaginez le résultat en bio !

S'évaluer

On mange très bien chez nous, depuis toujours, pensez-vous. Jouons un petit jeu, voulez-vous ? J'ai assez roulé ma bosse dans les milieux ruraux de divers pays pour vous divulguer que, même à la source, l'assiette n'est pas toujours très ressourçante !

- Notez pendant cinq jours, sans tricher, le détail de tous vos menus.
- Surlignez au fluo jaune les doses de graisses originelles (p. 100).
- Surlignez au fluo vert les légumes et fruits frais (non passés au microondes, non surgelés, non en conserve)
- Soulignez au marqueur bleu les sucreries et les desserts, tous les plats qui contiennent du sucre ajouté ou un édulcorant (quelle que soit l'allégation de santé du fabricant dudit sucre)
- Soulignez au marqueur noir les aliments manufacturés, achetés préparés, dont on peut soupçonner qu'ils contiennent des additifs divers, depuis les colorants jusqu'aux conservateurs.

Observez votre œuvre. Déduisez ce qui doit l'être. Par le jeu des couleurs, il sera plus clair de voir le déséquilibre.

Reprenez le même travail sous un autre angle. À partir de votre menu de cinq jours, surlignez les aliments qui sont considérés comme ressourçants selon la définition et les listes du chapitre suivant.

Observez votre nouvelle œuvre. 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.

On trouvera une solution pour toute situation.

Pas de jaune ? Pas de graisses originelles ? 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) 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.

Peu de vert ? Pas beaucoup de légumes frais ? Vous ne cuisinez pas ? Vous mangez souvent au restaurant ? Équilibrez en ajoutant à votre quotidien, le soir ou le matin, un à deux verres de jus de légumes fraîchement pressés par jour, quand l'occasion se présente. Si vous disposez d'un extracteur plutôt qu'une centrifugeuse, vous pourrez même préparer les jus la veille au soir, ils n'auront pas perdu leurs propriétés le lendemain matin.

Vous préférez le cuit ? Il faudra alors un peu potasser *Je débute en cuisine nature* et vous confectionner le week-end des potages à surgeler. Vous emmènerez le petit potage mignon du jour, en bouteille thermos au bureau, en déplacement.

Pas assez ou même pas d'aliments ressourçants ? Ça, c'est le plus facile : rendez-vous au *Catalogue des Achats Ressourçants* (p. 94).

Les aliments y sont présentés par catégorie (beurre, œufs, céréales, etc.), selon qu'ils sont ressourçants, de soutien ou de simple dépannage.

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) 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.

Peu de vert ? Pas beaucoup de légumes frais ? Vous ne cuisinez pas ? Vous mangez souvent au restaurant ? Équilibrez en ajoutant à votre quotidien, le soir ou le matin, un à deux verres de jus de légumes fraîchement pressés par jour, quand l'occasion se présente. Si vous disposez d'un extracteur plutôt qu'une centrifugeuse, vous pourrez même préparer les jus la veille au soir, ils n'auront pas perdu leurs propriétés le lendemain matin.

Vous préférez le cuit ? Il faudra alors un peu potasser *Je débute en cuisine nature* et vous confectionner le week-end des potages à surgeler. Vous emmènerez le petit potage mignon du jour, en bouteille thermos au bureau, en déplacement.

Pas assez ou même pas d'aliments ressourçants ? Ça, c'est le plus facile : rendez-vous au *Catalogue des Achats Ressourçants* (p. 93).

Les aliments y sont présentés par catégorie (beurre, œufs, céréales, etc.), selon qu'ils sont ressourçants, de soutien ou de simple dépannage.

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. 67), 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.

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 naturoso pourront s'inspirer de cette histoire pour aider 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 !

« 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 glycoséose de type I A. 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, 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 fruits 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 quelques 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'.

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. »



CATALOGUE D'ACHATS

Pour 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 (voir le site de la fondation www.westonaprice.org), plus particulièrement par un livret similaire, distribué aux abonnés de leur bimestriel Wise Traditions.

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.

“ Le Catalogue des
Aliments Ressourçants
repris dans les pages suivantes
est une piste de départ pour
les courses hebdomadaires.



UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE

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 viser à 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. Vous serez alors plus enclin à continuer.

Vous la pratiquez déjà en permanence? N'oubliez pas de l'assaisonner de périodes de drainage (p. 84).

J'expose ici plusieurs grilles de base. Sur le site, vous aurez accès à des menus-type par semaine pour chacun des orientations: l'omnivore, le semi-végétarien et le végétarien pur, aux graines germées. À la demande générale du public, je cite des dosages, mais n'est-ce pas un peu paradoxal dans un ouvrage qui prône l'écoute de soi et la liberté de manger?

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.

GRILLE DE BASE DU SEMI-VÉGÉTARIEN

MATIN

Mangez, dans un délai de trois heures après le lever, un repas dense et peu sucré, comme du bon pain au vrai levain complet ou semi-complet tartiné de purée de sésame avec un soupçon de miel, une *Tartine Tonus*, un *Milk shake des champions*, une *Crème Budwig*^{*1} ou un *Muesli Maison* réalisés avec des laitages bio et de lait cru, des biscottes et des œufs brouillés, une *Soupe Miso* ou un potage maison (autres propositions pages suivantes). Autre option : du *Hoummous* ou toute autre tartinade végétale comme le *Caviar de tournesol*, tartinés sur une biscotte ou sur une crudité. Ne surdosez pas le matin en farineux. Mollo !

Si vous ajoutez du sucre le matin sous la forme de confiture ou de pâte chocolatée, comptabilisez ce repas dans les cinq sucreries autorisées par semaine. Tant que vous n'êtes pas sûr de votre profil profond, alternez les petits déjeuners comme vous alternez les protéines et céréales de jour en jour aux repas de midi et soir.

^{*1} Les recettes indiquées en italique sont détaillées dans mes livres pratiques (p. 132). Elles sont résumées dans un livrel à télécharger de mon site www.taty.be.

La grille semi-végétarienne est conçue dans l'optique de l'ovo-lacto-pesco-végétarisme. Celle du pur végétarien (p. 122) est ovo-lacto pur. Il n'y a pas ici de menus végétaliens/vegan, pour les raisons exposées dans le livrel « Végétarien équilibré ». En gros et en travers, je n'y ai recours qu'en mode de cure temporaire, comme lorsque je prône pour certaines périodes ou certains profils la cure indienne *Kitchiri* (que j'ai remodelée en *Détox' Flash* dans *Gloutons de Gluten*).

MIDI

- 250 à 400 g de légumes (crus ou cuits, en mousses, potages, entiers, achetés crus ou surgelés, bio si possible – doses selon goût et appétit); une louche = 250 grammes;
- 60 à 120 g de protéines sous la forme de protéines végétales (lentilles & C^{ie} ou noix & C^{ie}), d'algues, d'œufs, de produits de la mer (poissons ou crustacés/mollusques) ou de laitages de qualité;

Alternez de jour en jour suivant le principe de rotation (p. 127). En sagesse, vous n'hésitez pas à intégrer des plats à base de volaille ou viande blanche si c'est votre goût.

- 4 à 8 cuill. s. de farineux (p. 103) s'ils sont denses et complets ou semi-complets : pain, couscous, riz, quinoa, pommes de terre, sarrasin, millet, etc. ;

Seules les pâtes doivent être non complètes. Alternez les sources afin de ne pas consommer de gluten tous les jours (p. 103). Les sources de gluten sont limitées à 5 portions par semaine.

- 1 à 2 cuill. s. au minimum de l'une des graisses originelles (p. 99) en privilégiant les versions végétales comme l'huile d'olive ou la graisse de coco.

SOIR

Comme le midi, en plus léger ou un repas tout à fait léger : un potage dense, une salade de fruits améliorée par des noix ou du cottage cheese (alias une *Salade de fruits protéinée*), du riz et des légumes.

Desserts en Assiette Ressourçante

Les cinq desserts par semaine seront consommés en fin de repas, ou après un apport protéique. C'est ainsi qu'ils ne sont pas traités comme du pur sucre. Je les ai répartis de manière aléatoire dans les menus des pages qui suivent : mercredi, samedi et dimanche. Histoire d'avoir un repère. Aucune raison nutritionnelle à cette répartition.

Les desserts les plus faciles à préparer pour les Jules pressés sont les *Rochers de coco*, les *Madeleines de Marcel* sans farine, les *Macarons d'amande*, les *Compotes de fruits maison* (à la vapeur douce). Mon livre pratique *Desserts Ressourçants en Famille* est rédigé pour les débutants en cuisine pâtissière qui voudraient cuisiner rapidement des desserts dans cet ordre d'idée.

ROTATIONS

Les grilles (ainsi que les menus sur le site) prévoient une rotation pour prévenir les hyperréactivités si courantes aujourd'hui. Il est bien évident qu'aucune catégorie n'est indispensable. Si vous n'aimez pas le poisson, ne vous forcez pas le vendredi ou le lundi. Ce sont des exemples... Le principe de rotation suppose que vous utilisiez les ressources du congélio (le cas du poisson du lundi...).

Rotation des menus omnivores

lundi	poisson	riz fruits mer
mardi	œufs	quinoa
mercredi	fromage ou blé	pommes de terre
jeudi	viande	riz
vendredi	poisson	quinoa
samedi	volaille	épeautre
dimanche	viande	pommes de terre ou riz

Rotation des menus semi-végétariens

lundi	fromage	blé
mardi	œufs	quinoa
mercredi	lentilles	pommes de terre
jeudi	fromage ou noix	riz
vendredi	poisson-fruits de mer	quinoa
samedi	œufs	épeautre
dimanche	fromage ou œufs ou lentilles	pommes de terre ou riz

Rotation des menus végétariens

lundi	noix ou fromage	blé
mardi	œufs	quinoa
mercredi	lentilles	pommes de terre
jeudi	noix	riz
vendredi	fromage	quinoa ou châtaignes
samedi	pois chiches	épeautre
dimanche	algues	riz

Le système de rotation est prévu pour les plus fragiles et permet d'éviter les exclusions radicales. Il est difficile à tenir en cuisine familiale. Il ne serait d'ailleurs pas pensable sur la durée. Il est important de le suivre le temps du test. Les « galettes de quinoa » ou de sarrasin qui sont parfois proposées pourraient très bien être du tout bon pain au levain.

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 omégas-6 et -3 qui sont des acides gras polyinsaturés (AGPI = PUFA en anglais).

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*.

hyperréactivités. Voir « intolérances ».

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.

intolérance alimentaire. Hyperréactivité alimentaire, dérivant d'une dysbiose intestinale. Phénomène différent des allergies réelles. Se dit aussi « allergie retardée ». Le sujet fait l'objet du topo *Gloutons de Gluten*.

monodiètes. Cure de drainage qui consiste à ne manger qu'un seul aliment par jour (de préférence ressourçant !) : fruits frais, raisin, pain au levain sec, lait fermenté, etc.

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. Voir l'encadré détaillé (p. 99).

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.

polyinsaturées. 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 ».

saturées. Les matières grasses sont classifiées en saturées, mono-insaturées et poly-insaturées. Classification désuète et peu rigoureuse dans la mesure où chacune est un mélange (le beurre, classé en « saturées », contient des mono et des poly-insaturées), mais que je reprends plus avant malgré tout.

TRANS ou acides gras TRANS. Produits lors de la cuisson à haute température sous pression d'huiles végétales, ce qui est le cas des margarines, des corn-flakes et des autres céréales précuites, des frites et autres fritures, des mélanges pour pâtisseries et des pâtisseries préparées, des pâtes à tartiner, des potages en sachet, des barres chocolatées, des viennoiseries, des biscuits et confiseries, des pizzas et la plupart des plats préparés.

INDEX

A

additifs - catalogue 110
Assiette Ressourçante -
définition 65
Assiette Ressourçante -
impact 62

B

beurre et huiles -
catalogue 105
boissons - catalogue 106
bon sens alimentaire
ancestral 59

C

cantine d'école (une
autre) 69
catalogue d'achats
ressourçants 97
céréales et farines -
catalogue 107
céréales: liste 107
compléments alimentaires
- catalogue 108
crèmes et assimilés -
catalogue 109
crétois (critères) 83
cristallisation sensibles 50
critères de M.A.A. 83
Cuisine Nature - les
bases 42
cuisine nourricière hors la
loi 71
cuissons - catalogue 109

D

dépannage 99
desserts en Assiette
Ressourçante 130
dysbouffe 45

E

écoutez-vous, pardi! 46
édulcorants -
catalogue 110
épices - catalogue 110
étiquette (comment
lire) 104

F

fromages affinés -
catalogue 111
fromages frais -
catalogue 111
fruits - catalogue 113
fruits secs: liste 113

G

gastronomie 78
glossaire 133
gluten: céréales avec et
sans 107
graisses voir originel et
voir beurre
grille de base de
l'omnivore 124
grille de base du pur
végétarien 126
grille de base du semi-

végétarien 122

K

Kousmine ou post-
Kousmine? 80

L

lacto-fermentés 113
lait - catalogue 112
légumes - catalogue 113
légumes secs: voir
légumineuses 114
légumineuses -
catalogue 114
légumineuses: liste 114
lire une étiquette 104

M

M.A.A. - critères 83
malbouffe, dysbouffe? 45

N

nutriments : les limites 32

O

oeufs - catalogue 111
oléagineuses: liste 115
omnivore (grille) 124
originel (acheter) 103

P

petit déjeuner sage et
salé 125

Q

qualité - définition 98

R

régime crétois revisité 61
ressourçants -
définition 102
rotation des menus 130

S

semi-végétarien
(grille) 122
soutien 101

T

témoignage de Zia 89
test d'une Assiette
Ressourçante 121
tirer le meilleur des
nourritures vraies 49

U

Une autre cantine
d'école 69

V

végétarien (grille) 126

W

Wisconsin 69

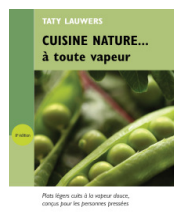
Y

yaourts - catalogue 111

Z

Zia 89

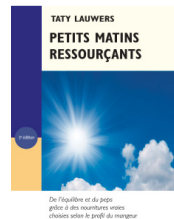
CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



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



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



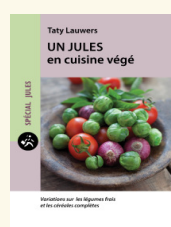
dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



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



Remise à niveau en paléonutrition

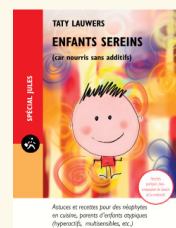


Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

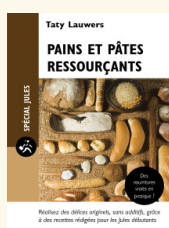
UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

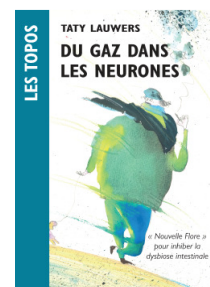


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

experts sont signalés d'un rond grisé. Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site www.taty.be.



COLOPATHIE ET DYSDYSBOIE INTESTINALE
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



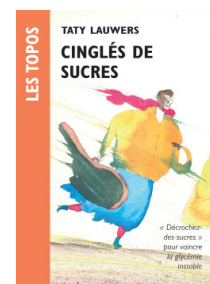
Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



GLYCÉMIE INSTABLE
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



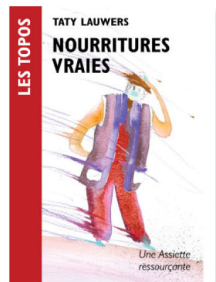
BURN-OUT
Une stratégie pour ressusciter.



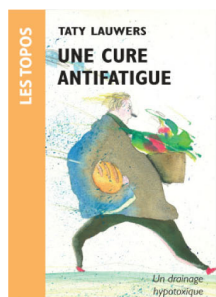
Le topo expert a paru mi-2015: Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX
 Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutés par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?
 Les codes d'une assiette ressourçante



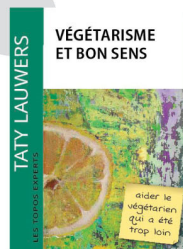
UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS
 Contient la cure équivalente à l'alimentation vivante



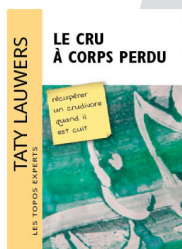
LA PALÉONUTRITION
 Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)