



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.