

UNE SANTÉ FRAGILE N'EST PAS UNE FATALITÉ

L'idée que l'on puisse se lever « fraîche et dispose » ou que l'on puisse vivre sans petits bobos m'a longtemps paru tout simplement utopique, surtout dans un milieu familial où la maladie faisait partie du lot quotidien. Parce que je me croyais une superwoman doublée de téflon, j'ai nié pendant des années mes besoins physiologiques les plus élémentaires. J'avais tout faux : la pulsion de gâchis avait pris le pas sur l'instinct de survie, la volonté farouche, sur le lâcher-prise, la valorisation de comportements à risques sur le principe précaution. Peut-être vous reconnaissez-vous dans ce portrait, peut-être avons-nous tous quelque chose de délirant, dans notre société qui se la joue « occidentale » et fière de l'être ?

Ce n'est qu'à quarante ans que j'ai vécu la jubilation cellulaire qui peut naître d'une autre façon de cuisiner, dès lors que le corps est débarrassé des éléments qui l'encombrent inutilement et qu'il est enfin nourri de justes et bons nutriments. C'est à ce titre qu'au travers de tous mes livres pratiques de recettes j'ai voulu vous donner l'envie et les moyens pratiques d'essayer.

Vous avez peut-être aussi déjà expérimenté les bienfaits de la cuisson vapeur dans le premier tome de la collection: *Cuisine Nature ... à Toute Vapeur*, du choix d'aliments ressourçants dans *Petits Déjeuners et Collations* (tome 2) ou des menus plus végétariens que la moyenne dans *Tartes et Légumineuses* (tome 3) ou même de courtes périodes d'intense remise à neuf grâce à la *Cure Antifatigue* .

VÉGÉTAL OU ANIMAL?

Dans ce tome-ci, les recettes s'adressent aux mangeurs qui sont plus adaptés à un régime protéiné-carné et moins riche en farineux que la moyenne.

À la faveur de quelques plats classiques familiaux, nous appliquerons ici en pratique les bases de l'*Alimentation Ressourçante*, qui est une version exponentielle de la *Cuisine Nature* telle que vous l'avez découverte dans mon livre *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*. Nous cuirons à la vapeur douce ou au four doux des plats très courants, quand nous ne les cuisinerons pas en cru. Nous en profiterons pour revoir, à la mode zapping qui est le propre de mes ouvrages, quelques notions de cuisine nature assez simples. Nous comparerons l'équilibre alimentaire actuel par rapport à nos habitudes ancestrales, tant en quantité qu'en qualité. Nous verrons pourquoi il est indispensable, quelles que soient les règles de vie que vous adoptez, d'inclure des aliments denses en nutriments. Vous apprendrez comment les traitements de culture, de conservation et de cuisson peuvent dégrader les aliments; pourquoi privilégier les aliments sains de provenance biologique; quel matériel employer pour la cuisson. Nous passerons en revue rapidement d'autres thèmes nutritionnels — rapidement, car ils sont traités à fond dans les livres théoriques de ma collection *Les Topos*.

Une partie des recettes est présentée sous l'angle du tout-cru ou du quasi cru, cette forme de cuisine qui permet de ressentir rapidement les effets vitalisants d'une alimentation renaturée. On y associe bien sûr le choix d'aliments non triturés, de graisses originelles (crues, sous la forme de délicieuses sauces!), de produits très denses en nutriments, non vidés de leur richesse par des cuissons ébahies.

Mes autres livres de recettes sont plus orientés vers le régime dit crétois, ou Kousmine: semi-végétarien, léger en chairs animales. Ce tome-ci est l'exception à la collection. Les recettes seront utiles, pendant la période de restructuration de quelques mois, pour les personnes fragiles: victimes de glycémie instable, de colopathie ou de dysbiose, de «candidose» ou hyperactivité, d'épuisement chronique, etc. — sujets de mes livres dans la collection *Les Topos* (respectivement *Cinglés de Sucres* et la cure *Décrochez-des-Sucres*, *Du Gaz dans les Neurones* et la cure *Nouvelle Flore*, *Canaris de la Modernité* et la cure *Mes Nerfs en Paix*, *Quand j'étais Vieille*).

Ces sujets bénéficieront à plein des recettes de ce livre-ci, puisqu'ils peuvent rarement être végétariens à mi-temps ou pur jus. Le végétarisme n'est praticable que par des mangeurs bien portants!

Les victimes de glycémie instable, les colopathes et dysbiotiques pourront observer des périodes de cures sans aucune source de farineux, de sucres ou d'allergènes cachés, comme la *Cure Antifatigue*, les programmes *Retour au Calme* ou *Nouvelle Flore* — sans les généraliser pour autant dans le quotidien où cela reviendrait à communier dans l'aberration nutritionnelle. Éviter tous les farineux est une thérapeutique plus efficace à long terme, semble-t-il, que l'éviction du gluten seul — tout au moins une technique qui permet de revenir, par après, à une alimentation plus « normale ». Lors de ces périodes de restructuration, les protéines animales sont indispensables dans presque tous les cas de figure.

La troisième catégorie de mangeurs fragiles que je prendrai en compte dans ce livre sont ceux que j'appelle les canaris de la modernité: les enfants hyperactifs/kinétiques et leur version adulte, les victimes de

« candidose ». Dans leur cas particulier, ce ne sont pas les farineux qui posent problème, mais bien les additifs et les salicylates, parfois aussi les amines. Ce sera commenté tout au long du livre; le sujet sera approfondi dans le livre de recettes dédié « *Mes Nerfs en Paix* ».

Quasi tous ces mangeurs ne peuvent pas, momentanément, se permettre de faire l'impasse sur les protéines et graisses animales, car ils doivent d'abord se ressourcer avant de penser à drainer l'organisme.

J'invite avec insistance les mangeurs de ces profils à lire les livres ad hoc, dont j'ai résumé les principes dans les annexes suivantes sur le site :

- ◆ *Assiette Ressourçante adaptée aux colopathes ou dysbiotiques*, résumé de la plateforme du livre *Du Gaz dans les Neurones*
- ◆ *Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de glycémie instable et aux multirécidivistes de régimes*, résumé de la plateforme du livre *Cinglés de Sucres*
- ◆ *Assiette Ressourçante adaptée aux victimes de « candidose » ou d'hyperactivité*, résumé de la plateforme du livre *Canaris de la Modernité*

Sans la lecture attentive du livre qui les concerne, il se peut que les commentaires suivants pour hypersensibles semblent relativement confus...



en cure

Les commentaires rédigés à l'intention des mangeurs hypersensibles (sans-gluten-sans-laitages, glycémie, etc.) sont repérés dans le livre grâce aux vignettes ci-contre.

CROIRE AU CRU

En éliminant certains stress alimentaires (provenant d'aliments trop manufacturés ou d'allergènes retardés, entre autres), quantité de personnes ressentent un bien-être assez rapide, des enfants qualifiés d'hyperactifs se calment. Cela peut suffire dans bien des cas. Parfois, on peut vouloir se donner un coup de pouce supplémentaire grâce au cru.

Nous n'accepterions pas un vin pasteurisé. Pourquoi se résigner, alors, à des souvenirs d'aliments que sont les beurres et laitages pasteurisés, les compotes de fruits stérilisées, les conserves dégluées? L'on ne trouvera pas dans ce qui est cuit et recuit les sources de vitalité qu'offrent les aliments crus ou quasi crus. En particulier, les végétaux crus semblent mieux nettoyer l'organisme et mieux le dynamiser que l'équivalent cuit. Dans une version soft – c'est-à-dire omnivore – du crudivorisme, les prises alimentaires sont nettement moindres. Cela serait peut-être le signe que les aliments crus sont plus nourrissants – a fortiori s'ils sont de culture saine, plus riches en nutriments et antioxydants, au potentiel oxydo-réducteur supérieur?

Le beurre de laiterie que vous croyez consommer cru parce que vous ne l'avez pas transformé en sauce a été pourtant chauffé pour être pasteurisé/stérilisé, tout comme le jus de fruit en bouteille. Exit alors les précieuses vertus, car les élévations excessives de température désactivent certaines vitamines et minéraux, modifient la qualité des acides aminés et des acides gras et produisent des dérivés nouveaux.

Nos aïeux et leurs voisins d'autres populations depuis la Terre de Feu jusqu'au Japon, ont depuis longtemps intégré une large portion d'aliments crus dans leur habitudes traditionnelles, sans exclure le cuit: depuis les aliments fermentés comme le vin ou les fromages de lait cru jusqu'aux abats crus, conseillés par la tradition après un

accouchement difficile... Dans sa version moderne, l'alimentation crue fait des adeptes depuis près de cent ans. Nous disposons donc d'un nombre significatif de cas vécus de pur crudivorisme et frugivorisme (y compris l'instincto).

Dans *Une Cure Antifatigue*, je propose des menus pour quinze jours de drainage intensif, à base d'aliments crus ou quasi crus exclusivement. Mais j'insiste pour qu'après ces quinze jours l'on revienne à plus de modération. L'on n'ira pas, en justifiant le cru, jusqu'à adopter les positions extrêmes et fantaisistes d'Howell ou de Koutchakoff que répètent certains crudivores sans faire preuve d'esprit critique. Nous disposons d'assez de recul pour mettre en perspective les promesses de lendemains qui chantent des crudistes. Le martyrologue du cru à temps plein est bien long... Le dossier bavard du livre *Germes de Gourmands* (sur les graines germées, édition 2010) fait le point sur le sujet, sous l'intitulé : *Le Cru à Corps Perdu*.

ACHETER CRU ET CUIRE CHEZ SOI

Une des toutes grandes forces du crudivorisme ou du paléonutritionnisme est qu'il est impossible, dans ces méthodes, de se fournir en aliments préparés riches en additifs et lourds de traitements épuisants, tout comme on ne peut avoir recours aux types de cuisson désénergisants comme le microondes ou la cuisson sous pression. Les premiers tomes de *Cuisine Nature*, ainsi que les *Topos*, ont largement illustré que, malgré la bonne volonté des industriels, il est virtuellement impossible de se ressourcer sur la base d'aliments de soutien ou de dépannage, pourtant si tentants. Ces produits remplissent simplement le ventre, sans apport nutritionnel sérieux. Après quelques semaines, l'approche crudivore ou quasi redonne le goût des aliments simples et désintoxique de l'accoutumance aux neurotoxiques (glutamate de sodium, sucrettes, etc.) — sans parler du sucre, tout simplement. Or, ces additifs et autres adjuvants de fabrication pourraient bien être tout aussi responsables de l'état inflammatoire quasi chronique dans lequel se trouvent la plupart de nos congénères que les mauvaises combinaisons alimentaires, les excès, les allergies dues à un intestin perméable, etc.

La solution du juste milieu serait d'acheter tous les produits crus, pour les cuire chez soi au four, à la poêle, à la vapeur, à l'étouffée, en excluant seulement le microondes ou la pression forte).

Qu'est-ce qu'une Assiette Ressourçante ?

L'Assiette Ressourçante est le pendant presque thérapeutique, exposant douze de la version *Cuisine Nature*, qui a déjà été largement détaillée dans mes autres tomes de recettes, en particulier dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur*. La *Cuisine Nature* consiste à choisir des aliments frais et sains, que la nature humaine est prête à traiter dans les proportions justes selon la nature propre de chacun (son profil). Sans plus de difficultés.

Le livre *Nourritures Vraies* expose les principes de l'Assiette Ressourçante plus en détail. J'y fais la liste des aliments, par catégorie (viande, graisses, légumes, etc.), selon qu'ils sont ressourçants, de soutien ou de dépannage.

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. 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 «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 (protéines, glucides, lipides) et de leur cohorte de mirlitons que sont les micro-nutriments (vitamines, minéraux, hormones végétales, flavonoïdes et consorts), le corps peut cultiver bien-être physique et psychique dans une écologie intérieure d'équilibre.

En choisissant des produits de qualité, proches de leur essence, vous vous assurerez 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. Les aliments mis en place dans les recettes ci-après sont tous proposés sous leur forme ressourçante.

L'Assiette Ressourçante constitue une forme de cure temporaire dans la mesure où, faute d'y être contraint lorsqu'on habite au fond des bois, 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. L'Assiette Ressourçante est un must en tout particulier pour les enfants à problème tels que les hyperactifs, hyperkinétiques, autistes, etc. 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 Etats-unis et en Australie malgré d'impressionnants résultats sur le terrain !). Faites-en l'expérience sur la base de mes recettes. Vous serez étonné de la rapidité de ses effets...

Une substance chimiquement pure, respectant toutes les normes d'hygiène et de non-toxicité, répondant aux normes industrielles et gouvernementales de qualité, n'est pas forcément un aliment nutritif suffisant et propice à entretenir ou rétablir la santé. Peut-être est-il des forces de croissance et des forces d'organisation dans la matière que l'on ne peut encore déchiffrer avec notre appareillage scientifique quantitatif. Cela expliquerait peut-être l'observation sur le terrain que ce type de cuisine nouvelle peut apporter bien-être et allant.