

GRILLES ET MENUS PAR TYPE DE CURE	72
Exemple de Menus d'hiver — Cure express	77
Exemple de Menus d'été — Cure express	78
Exemple de Menus d'automne — Cure express	79
Exemple de Menus n° 1 — Cure douce	80
Exemple de Menus n° 2 — Cure douce	81
ADAPTER EN PRATIQUE	83
LE PARESSEUX PRODUCTIF PRESSÉ	84
La cure express en soliste	85
JE NE CUISINE PAS...	86
On cuisine pour moi	87
Version restaurant: la « semi-cure »	88
La semi-cure aux jus frais	90
APRÈS LA CURE	91
Pour prolonger les effets de vitalité de la cure quelques mois	92
Une deuxième cure?	93
ANNEXES	95
Questions classiques	95
Recettes résumées	101
Bases pratiques de la Cuisine Nature	126
INDEX	128

« Cure antifatique » ? que j'aurais tout aussi bien pu titrer : « Ma libido ne fait plus dodo », « J'ai retrouvé mes vingt ans », « Ma beauté de l'intérieur » ou « Mes douleurs au placard », quand ce n'est pas « Mon corps n'est plus une poubelle ». Vous auriez acheté le livre avec ce titre-là ? Cette cure est en fait une cure de remise en route des fonctions physiologiques normales.

La cure antifatique constitue une mise en pratique stricte sur une courte période des principes de « *Cuisine Nature* » et d'une « *Assiette Ressourçante* » tels que je les définis au cours des collections « *Cuisine Nature* » et « *Les Topos* ». Chacun pourra observer, en un si court laps de temps, à quel point les aliments peuvent être thérapeutiques et combien se prendre en charge au quotidien n'est pas si compliqué, finalement.

La cure s'adresse à toute personne en recherche de mieux-être et de vitalité, à quiconque veut s'octroyer un petit entretien des dix mille kilomètres une à deux fois par an. Ce programme s'inspire de la pratique en sagesse des régimes originels de Seignalet* et Kousmine, dont elle se veut une version « appartement-témoin » de quelques jours.

Les mangeurs qui sont passés par là nous disent leur meilleure sensation de bien-être, leur moindre fatigue, leur meilleur équilibre mental, l'amélioration de leurs facultés intellectuelles. On se réjouit aussi d'avoir moins besoin de sommeil, lequel est plus réparateur. Les envies de grignotage disparaissent, ainsi que les problèmes d'odeurs corporelles fortes. En deux semaines s'envolent les petits bobos: migraines, sautes d'humeur, insomnies, rhumes à répétition. On en vient même à gérer les stress. Mazette, quelle palette !

C'est avec ces courtes cures de saison qu'une personne bien portante améliorera sa qualité de vie et son potentiel vital tout en protégeant son patrimoine de santé. Ce type de cure équilibre la chimie profonde du corps, restaure un intestin affaibli, arrête les envies de grignotage et les sautes d'humeur. C'est aussi une variante d'éviction, qui permet d'identifier rapidement une hypersensibilité alimentaire.

Une cure « détox » est aujourd'hui un passage obligé pour qui veut rétablir un terrain qui a défailli à la suite d'excès, pâtissant de l'une ou l'autre pathologie d'engorgement moderne. Elle draine la pollution environnementale (métaux lourds, résidus chimiques, etc.). Elle en contre les effets sur la physiologie humaine, tout en rechargeant l'organisme en nutriments essentiels. Les mots sont bien pauvres pour faire justice à cette sensation de nouvelle jeunesse.

Je vous pousse à tester ces dix à quinze jours de voyage alimentaire, car la cure amorce une spirale concentrique du plaisir. Paradoxal pour une diète qui peut paraître janséniste au premier abord ! C'est après avoir vécu la jubilation cellulaire qui en découle qu'il vous sera plus facile et agréable de pratiquer une cuisine plus nature au quotidien, sans contraintes.

Pourquoi me croire ? C'est bien ce que je me demande tous les matins. Foin de longs discours justificatifs, où je pourrais d'ailleurs aller picorer dans la gigantesque base de données scientifique actuelle les quelques études qui confirment mes dires, tout en excluant les autres. Bien malin celui qui y retrouve dorénavant ses petits. On peut, avec une telle foison, démontrer tout et son contraire. On ne joue pas ici à la roulette russe des régimes. Quinze jours suffiront à vous faire un avis. Et vous ne vous poserez plus la question de savoir « pourquoi une cure ? ». Je n'ai rien à y gagner, sauf la reconnaissance de l'Éternel. Mais vous, vous allez y gagner en qualité de vie...

Les cures hypotoxiques ne consistent pas seulement en une assiette dépourvue de toxiques ou toxines. Elles sont composées de manière à nettoyer l'organisme des surcharges accumulées, ce qui explique peut-être qu'elles rejoignent les jeûnes dans leurs effets thérapeutiques. Ces dix jours d'Une Cure Antifatigue sont le

nécessaire nettoyage du terrain qui permet d'y voir plus clair, tant à vos yeux qu'à ceux du thérapeute. Dégagé de ses excès, le corps réagit d'autant mieux aux traitements prescrits ou appliqués.

Les personnes se sentant plus la fibre végétarienne s'essayeront à une version « cure douce ». Plusieurs autres cas de figure sont prévus, en fonction de la fragilité digestive, des profils de base, des connaissances et des motivations. Tous les mangeurs ne sont pas prêts à un changement aussi radical, pour des raisons de vitalité physique, tout simplement. Je pense en tout particulier aux victimes de fibromyalgie, candidose, épuisement chronique, tous ces syndromes qui ne sont que des mots pour qualifier une panne organique généralisée. J'ai prévu à leur intention une *cure d'entrée*, amorce d'une assiette de ressourcement qui sera, dans leur cas, tenue sur plusieurs mois. Elle sera détaillée dans un autre livre, plus spécifique à ces cas-là.

La cure antifatique est une synthèse des différentes cures dites hypotoxiques pratiquées par les soignants attentifs à la nutrition. Je n'ai rien inventé, et surtout pas défini de méthode spécifique : j'ai simplement tenté d'arrondir les angles gastronomiques par rapport à des consignes parfois un peu strictes au cœur d'une gourmande.

Il est capital de retenir que cette cure radicale n'est que temporaire et ne peut, sans dégâts, être poursuivie en permanence. La Cure Antifatigue ajustée sur le long terme en douceur et par paliers d'approche deviendra l'Assiette Ressourçante. Celle-ci est détaillée et présentée en paliers progressifs dans mon prochain livre Nourritures Vraies.

Un p'tit coup de pompe?

Souhaiteriez-vous, quel que soit votre âge, vous lever à nouveau chaque matin, plein d'énergie, bon pied bon œil? Bannir indigestion, maux de tête, teint brouillé? Vous endormir doucement dès que la tête touche l'oreiller? Avoir l'impression de pouvoir revendre votre énergie? Voulez-vous une santé si électrique et si intense que vous entendrez littéralement vos cellules chanter?

Pour toucher ce nirvana, je vous propose d'accepter le constat suivant. Carencés en pays d'abondance alimentaire, nous sommes victimes de stress multiples et répétés, imposés ou auto-induits, source de perturbations métaboliques. Sur nos terrains physiologiques fragilisés par les excès, les micro-stress alimentaires se combinent à la soupe toxique environnementale pour nous surcharger de déchets toxiques... Un bien cruel résumé pour commencer un ouvrage! Nous ne sommes plus dans le cas de figure de nos paisibles ancêtres paysans. Il conviendra donc de remodeler notre vision en fonction de ces nouveaux paramètres de notre écologie intérieure et de choisir une assiette ajustée.

Les praticiens de l'école hypotoxique demandent que le choix d'une alimentation détoxifiante/détoxifiante soit permanent. Outre que ce conseil mérite un bémol de bon sens, peu d'entre nous, à part quelques fortes têtes, sont capables de tenir la distance avec une telle ferveur. La tenue sur la durée demande un investissement personnel et un changement d'habitudes si contraignant que, de l'expérience des thérapeutes, seuls sont prêts à faire le saut deux sujets sur dix, même s'ils sont très invalidés par leurs symptômes. M'adressant aux huit personnes restantes, dans l'espoir d'en convaincre aussi certains que l'hypotoxique peut n'être

* **hypotoxique** : principe d'alimentation qui permet de drainer l'organisme, en évitant les aliments générateurs de toxines et les sources de toxiques environnementaux; devrait être temporaire! En France, l'alimentation hypotoxique est connue par l'ouvrage du professeur Jean **Seignalet**: *L'Alimentation ou la Troisième Médecine*.

que temporaire, j'ai tâché de définir une approche «voie du milieu», plus douce et plus adaptée à nos habitudes gastronomiques françaises et tout aussi efficace.

Un p'tit coup de peps!

Je vous propose de suivre, une à deux fois par an une dizaine de jours de cure de nettoyage intérieur. Vous la doublerez d'une période de retraite spirituelle si cela vous chante, ou d'un séjour à la montagne. Une diète antifatigue consiste en gros à remettre à neuf vos capacités d'épuration. Vos organes d'élimination (reins, poumons, foie, intestins, peau) peuvent alors vous débarrasser correctement des déchets accumulés par l'incontournable pollution et par les acides métaboliques produits par la combustion des aliments, par l'engraissement et par le stress.

Cette diète reproduit les effets des jeûnes utilisés comme thérapeutique dans certains cas graves — parfois un peu maladroitement hélas — mais vous n'en ressentirez pas les inconvénients: il s'agit d'une cure-plaisir, sans autre privation que l'inutile.

Une chaudière?

Si chacun bichonnait l'intérieur de son corps comme il soigne sa voiture, sa maison ou sa culture générale, qui aurait encore besoin d'une cure? La maison connaît le nettoyage de printemps, la voiture subit des entretiens réguliers, même le toutou fait sa cure de vermifuges! Nous sommes similaires à des chaudières qui auraient besoin d'un bon coup de chauffe pour éliminer la calamine accumulée au fil de l'an. Plus l'organisme a connu d'excès, plus le désengraissement sera strict.

L'effet d'intense bien-être que procurent ces deux semaines de mise au vert est aussi dû à la recharge de vos batteries intérieures : vous aurez fait le plein de vitamines et minéraux, d'oligo-éléments et de cofacteurs si utiles au bon fonctionnement de l'écologie intérieure.

Ces cures ont aussi un effet bénéfique subtil, car elles vous aident à définir votre propre nature alimentaire. La pensée nutritionnelle moderne tend à oublier qu'il y a plus d'un mode alimentaire idéal. Combien n'affirment-ils pas manger « sain » et connaîtraient un bien-être majeur à modifier l'un ou l'autre choix culinaire, sans révolution copernicienne dans leurs habitudes ? C'est au sortir de ces deux semaines que vous ressentirez tout naturellement vos propres penchants nutritionnels, que vous aurez découvert une hypersensibilité alimentaire insoupçonnée (aussi appelée « allergie retardée »). Afin que les organes gardent leur capacité d'auto-drainage, vous serez attentifs à éviter de les surcharger ensuite. Sinon, on est repartis pour une nouvelle cure...

allergie retardée : forme d'hyperréactivité à un aliment, qui ne se révèle qu'en arrêtant cet aliment pendant au moins dix jours

Quand et où ?

L'objectif de la cure est d'effectuer un grand nettoyage de saison – que vous réaliserez à tout moment de l'année, d'ailleurs, tout comme cela peut vous prendre en plein été de vider toutes les armoires de la maison et de ranger et nettoyer à fond. Après, on reprend l'alimentation normale ou on l'adapte un petit peu à ses nouvelles habitudes (voir page 92). On pourrait tout aussi bien jeûner, suivre une cure de raisin ou de sève de bouleau, s'offrir une balnéothérapie intensive de trois semaines. Ici, on choisit de se régaler pour mieux s'envoler.

Quelques cas de figure

Marianne, 3 enfants, profession libérale, est une « vraie pile nucléaire » selon ses amis, mais commence à fatiguer à 38 ans. Douée de force vitale originelle, elle connaît la cuisine nature. Elle suivra la cure antifatique à la lettre, en s'inspirant de la grille de la page 72 et de la version « productif-pressé » page 84.

Dominique, 54 ans, guérillero urbain débordé et désorganisé, est prêt à se prendre en charge sans attendre de solution miracle mais... il ne cuisine pas et se nourrit comme il peut, quand il peut. Il se fera chouchouter lors d'une cure résidentielle de quelques jours pour amorcer la cure. Il se débrouillera ensuite pour trouver un traiteur ou un ami bien informé pour lui préparer ses plats (page 87).

Françoise, très fatiguée depuis dix ans, cuisine classique, a décidé de prendre son patrimoine de santé en mains. Elle marque depuis longtemps des hypersensibilités à plusieurs aliments. Si elle n'est pas trop affaiblie, elle commencera en adaptant la cure pour son cas (voir pages 48, 49). Elle continuera par un programme plus souple pendant au moins quelques mois (*l'assiette énergétique*). Quelques mois ? Un an ? Mais oui, c'est à ce prix que cette *allergie au XX^{ème} siècle* qu'est l'épuisement chronique se calmera, en combinant l'assiette énergétique au repos le plus absolu possible...

Didier, 55 ans, se plaint de fatigue excessive et voudrait en profiter pour perdre quelques kilos devenus récalcitrants au long des multiples régimes déjà suivis. Businessman volant, peu amateur de cuisine, il choisira l'option semi-cure au restaurant (page 88). Comme ce sera sa première incursion dans l'assiette hypotoxique, il risque de subir quelques petits désagréments les trois premiers jours, car le nettoyage est d'autant plus profond que le sujet était plus entoxiné au départ. Il amorcera donc ce programme par une « entrée en cure » (page 54). Ce sera une semi-solution pour un semi-résultat, qui lui donnera peut-être envie de suivre une vraie cure de chez cure.

Michèle, 47 ans, cadre hyperactif, déjà familière avec la cuisine nature à la mode Kousmine, pratique la cure régulièrement, une ou deux fois par an. Elle se connaît bien et adapte le programme de la cure à sa digestion fragile. Sachant qu'elle

est sensible des intestins, elle concentre son attention sur les sucres et féculents et relit la page 48.

André, 33 ans, agriculteur actif, souffre d'insomnies et de tiraillements articulaires divers. Sa femme lui organise une cure de dix jours, qui lui permettra d'à nouveau dormir comme avant et de pouvoir enfin courir après son bétail, comme à vingt ans. Vu son activité physique, il pourra consommer plus de protéines et plus de graisses (mais en évitant toujours les farineux en excès pendant la cure).

Johanne, 49 ans, veut amorcer sa remise sur pied après qu'on a opéré un cancer du sein. Elle amorcera la spirale dynamique par une cure de quinze jours. En deux semaines, elle observera un sursaut de bien-être tel qu'il lui sera plus facile de continuer en souplesse par le programme Cuisine Nature (détaillé pas à pas en recettes pratiques dans mon livre *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*) ou même un programme de croisière plus strict que la moyenne mais plus efficace au plan thérapeutique (*Mon Assiette en Équilibre*). Elle adore cuisiner et bien manger. Elle s'inspirera des menus des pages 77 et suivantes, dont les recettes sont détaillées pages 101 et suivantes.

Dominique, végétarienne convaincue depuis des dizaines d'années, s'essayera à cure en version douce (page 49). Les principes et recettes lui sont bien connus. Il sera peut-être nouveau pour elle de faire l'impasse sur les substituts protéiques (soja, etc.) et de se fier aux graines germées. Ce programme, moins radical que la cure express, peut être suivi plus de quinze jours.

Trois ans après un deuxième accouchement, Véronique, 36 ans, n'arrive pas à retrouver son énergie habituelle. Cuisinière pourtant aguerrie, elle n'est pas prête à suivre une cure trop stricte : elle «tend vers la cure» selon son expression. Elle s'attachera à respecter trois mois au moins les quelques critères du programme «Entrée en Cure» (page 54).

J'espère publier sur le site internet grâce à votre aide, en version électronique, un ouvrage collectif qui reprend les témoignages de personnes qui ont recouvré force et santé grâce à une autre façon de cuisiner. Titre provisoire: *Parcours de renaissance grâce à une autre façon de penser la cuisine.*

Durée et départ d'une cure. On fera l'essai de cette diète de jeunesse seul ou en groupe, dans une période privilégiée. Ne fut-ce que pour des questions d'organisation, on privilégie un long week-end pour l'entamer. Ce programme demande un peu d'attention au début – ce n'est pas un régime miracle de fin avril... Par ailleurs, certaines personnes fort intoxiquées vivent des symptômes désagréables pendant trois jours : migraines, nausées ou encore crampes, perception de faim permanente pour les hypoglycémiques — l'un OU l'autre symptôme, pas tous ensemble ! Cela dure des jours 1 à 4 ou 5 à 7, mais le quatrième jour, tout est rentré dans l'ordre. Il faut tenir bon ces trois jours, parfois difficiles, pour pénétrer dans un autre monde. On comprend qu'il vaut mieux ne pas être soumis au stress du bureau ces trois premiers jours...

Qui ? Le cas des épuisements chroniques

La cure antifatigue est destinée à des personnes en trop-plein à l'occidentale qui souhaitent nettoyer en douceur l'organisme des excès passés. Si vous êtes nourri d'aliments de dépannage en principal (pauvres en nutriments et riches en formes d'antivitamines) et que les rouages grincent entre autres à cause de cette «dysnutrition», votre profil est idéal pour la cure.

Certains sujets, comme les personnes cumulant des hyperréactivités alimentaires depuis de nombreuses années ou ayant testé une kyrielle de régimes, souvent inadaptés à leur individualité, sont parfois si menés à bout par des années de lutte contre une situation chronique qu'ils sont vidés. Tant la cure express que sa version douce seraient alors trop radicales.

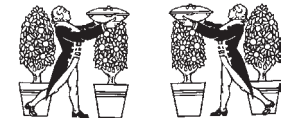
PRINCIPES DE LA CURE ANTI-FATIGUE

L'assiette devra être adaptée à leurs fragilités individuelles et maintenue pendant plusieurs mois pour faire de l'effet. C'est le cas particulier de Nicole, 52 ans, malade auto-immune, victime de multiples sensibilités chimiques. Elle vient de suivre déjà six mois le régime hypotoxique du professeur Seignalet. Elle ne peut réaliser la cure telle quelle : elle en sort ! Elle est déjà drainée de ses excès. Il est inutile de continuer à se vider. Elle pratiquera une version plus renourrissante sous la forme d'une cure *Retour au Calme*, telle que décrite dans *Mon Assiette en Équilibre*, de *Décrochez-des-Sucres* ou de *Nouvelle Flore* (respectivement dans *Cinglés de Sucres* et dans du *Gaz dans les Neurones*) — selon ce que le coach en nutrition aura défini en sa compagnie.

En attendant, Nicole pourra commencer sa prise en charge par une « entrée en cure » d'un mois minimum (page 54). Toutes les infos contenues dans ce tome-ci lui seront de toute façon essentielles, sauf celles qui concernent les hautes doses de légumes, qu'elle ne peut métaboliser dans son état actuel.

1 Une alimentation équilibrée: si facile?

On équilibre l'alimentation au mieux pour fournir simultanément tous les éléments vitaux, en portant une plus grande attention aux végétaux et acides gras. Cette assiette énergétique est une version puriste de la cuisine nature, qui augmente la proportion d'aliments réputés alcalins et réduit les aliments réputés acidifiants (p. 20).



2 Du cru et du frais

Les aliments seront de qualité originelle, de préférence crus ou cuits maison, pour s'assurer de l'intégrité de leur teneur en nutriments. La cuisson s'effectuera à la vapeur douce, en matériel Baumstal, au four doux (p. 22).



3 Décaler les rythmes alimentaires

On respectera les rythmes alimentaires naturels : un repas de roi le matin, de prince le midi, de manant le soir (p. 32).



4 Une assiette hypotoxique

On éliminera de l'alimentation les agents stressants (additifs et résidus chimiques, hypersensibilités alimentaires individuelles comme le blé ou le lactose, excitants comme le café ou le sucre...), à défaut de pouvoir mettre de côté tous les autres stress de la vie quotidienne (p. 34).



5 Supplément d'aide

Sachant aussi que les agents stressants sont gourmands en vitamines et minéraux, on soignera particulièrement la recharge en micro-nutriments par des suppléments alimentaires (vitamine C, bourrache ou onagre en gélules, algues – p. 40)



Pendant la cure, par toutes petites périodes, il est parfois utile d'aider la digestion par une **dissociation** habile des aliments dans l'assiette selon la théorie d'Herbert Shelton, dorénavant connue sous le nom de méthode Montignac ou Système Hay (page 45).

En aidant l'organisme à se nettoyer, on favorisera un état d'**alcalose** car les aliments privilégiés sont alcalins (page 35).

Par la même occasion, tous ces points devraient assurer l'intégrité intestinale (page 37). L'intestin sera aussi débarrassé des déchets cumulés pendant des années qui, stagnant, peuvent irriter la paroi intestinale et provoquer des spasmes, tout autant que réduire la surface d'absorption de nutriments.

Faute de pouvoir appliquer à la lettre tous les points, choisissez l'un ou l'autre des éléments dans l'ordre de préséance qui leur est accordé. À vous de définir votre ordre personnel après expérimentation. Les perfectionnistes essaieront de cumuler les bienfaits de tous les points qui précèdent. On peut parfaitement se limiter à l'un ou l'autre point, en privilégiant les trois premiers mais les résultats se feront jour après quelques semaines et non quelques jours.

La réussite du drainage physiologique sera à la hauteur de votre investissement: combinez toutes les clés pour un résultat idéal, dans la mesure de votre «croyance» à ce système. Dans tous les cas de figure, on se prendra en main comme un petit enfant. Les amateurs de jeûne prolongé n'ont certainement pas besoin de cette cure, ils auront obtenu le même effet autrement. Il faut par parenthèses une grande force d'âme pour réaliser de tels exploits de jeûne complet, qui sont parfois de considérables stress pour l'organisme.