

Table des matières

AVANT-PROPOS	7
Un p'tit coup de pompe?	10
Un p'tit coup de peps!	11
UNE CHAUDIÈRE ?	11
Quand et où ?	12
QUELQUES CAS DE FIGURE	13
Qui ? Le cas des épuisements chroniques	15
PRINCIPES DE LA CURE ANTI-FATIGUE	17
Une assiette équilibrée: c'est facile?	20
Du cru? Du frais!	22
Inadapté au cru?	24
LE CRU BIEN TEMPÉRÉ	25
« Je ne digère pas les fruits et légumes crus »	27
Des produits sains, très frais	27
Des aliments « vivants »?	29
Décaler les rythmes alimentaires	32
Multiprises alimentaires	33
Une assiette hypotoxique	34
Équilibre acide-base ou l'acidose	35
Un intestin "propre"	37
Probiotiques et dysbiose intestinale	38
Supplément d'aide	40
Algues en gélules	40
Acides gras: oméga 3-6-9	41
L' incontournable vitamine C	43
Vitamine ajoutée: de synthèse ou naturelle ?	44
Combinaisons alimentaires: le régime dissocié	45
TANT DE VITAMINES ?	46
QUELLE CURE POUR MOI?	47
Adapter la cure selon la force digestive	48
La cure express pour les chasseurs-cueilleurs	49
La cure en version douce	49

Adapter la cure selon l'ayurveda	50
Ayurveda: Pitta et Kapha?	52
Les victimes d'épuisement chronique	52
Entrée en cure	54
Durée et petits écarts	55
Quand commencer la cure?	55

DEUX SEMAINES DE CURE

Matin	57
Collation	59
Boissons	59
Midi/soir	60
Midi/soir pour les profils Vata/Yin mince	61
Quantités par repas/jour	61
Additifs et résidus	61
Protéines pour la cure express	61
Protéines pour la cure douce	63
Cuissons	63
Huiles et assaisonnement	63
Légumes et fruits	64
Oléagineux: amandes & Cie	65
Graines germées	66
Céréales pour la cure express	66
Céréales pour la cure douce	66
Sucre	66
Glutamine ou extrait de bourgeon de figuier	68
Liste des farines à gluten et sans gluten	69
Achats de base pour une cure de deux semaines	70
Grille de base — cure express & douce	72

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 !