

AVANT PROPOS UNE VISITE GUIDÉE

A l'âge (cinquante ans) où la plupart de mes camarades commencent à jouer à Polypharmacy, je connais 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 taradée jour et nuit depuis mon enfance. Même plus de migraines ! Paradoxe ? Non : logique... car j'offre enfin à mon corps tout le respect qu'il mérite. C'est par la grâce des épreuves de santé majeures récemment vécues que je me suis baladée avec intérêt et bénéfice dans le monde de l'assiette nourricière, en tirant des conclusions surprenantes au regard de ce que je croyais jusqu'alors. Mon énergie accrue est peut être due au travail de la prise de conscience que m'a suggéré ce triste état de santé. Mais ne découlerait-elle pas aussi de l'attention calme que j'accorde au repos et à une alimentation qui m'est juste ?

Les praticiens de l'alimentation saine l'affirment : outre la régulation de votre poids, le résultat est une plus grande sensation de **bien-être**, moins de fatigue, un meilleur équilibre mental, une amélioration des facultés intellectuelles. On voit s'envoler les petits bobos comme migraines, sautes d'humeur, insomnies, et pour les moins chanceux, divers TOC (troubles obsessionnels compulsifs). Mais surtout, ceux d'entre nous qui souffrent de pathologie chronique connaissent un répit dans l'état inflammatoire auquel nous nous sommes entretemps si bien habitués. Des malades graves, tout comme des victimes de fatigue chronique ou de fibromyalgie, témoignent avoir vu leurs symptômes décroître de 50% en quelques semaines d'une *Assiette Ressourçante*. Cela vaut la peine de consacrer un peu d'énergie mentale à la qualité de son assiette pour **décupler** sa vitalité.

La volonté de convaincre pousse trop souvent les passionnés à imposer plutôt qu'à proposer. Avant de renaitre à l'âge de trente-huit ans par la grâce d'une autre cuisine, j'étais découragée d'**explorer** une voie qui aurait pu me sauver à chaque fois que j'étais confrontée aux affirmations catégoriques des auteurs de cuisine saine. Même après ma révolution verte, les injonctions dogmatiques de mes désormais petits camarades ont continué à freiner mes élans de bienveillance. L'auteur de guides culinaires de santé que je suis devenue par la force des choses se gardera bien de vouloir démontrer quoi que ce soit. Je me contente d'illustrer une voie possible pour ceux qui souhaitent y cheminer. D'où la métaphore de la visite guidée, 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. Je suis simplement malade professionnelle, cuisinière occasionnelle **passionnée** de nutrition, animée d'une curiosité intensive et dotée, je pense, de discernement — cette qualité qui est une des clés essentielles pour se frayer un passage dans le taillis d'informations nutritionnelles qui s'offrent à nous.

«Malade professionnelle»? 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, ligaments déchirés, angines hivernales quasi permanentes, etc. J'ai été coutumière depuis mes trente ans d'un syndrome de «fatigue chronique» bien invalidante (variante de fibromyalgie). J'ai été opérée à 39 ans d'un cancer du côlon, dont je suis en rémission depuis 15 ans maintenant, probablement grâce à cette nouvelle hygiène de vie. 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 rectocolite 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 dans Mon Assiette en équilibre*.

Dans la mesure où, dès que je lâche les rênes de mon nouveau mode de vie pendant plus de quelques jours, les symptômes de la fibromyalgie sont les premiers à poindre à nouveau, suivis de ceux de la recto-colite, je crois pouvoir affirmer que c'est grâce à ce type d'alimentation que je suis

Imaginant que je m'adresse ici aux baroudeurs urbains qui ne connaissent de la cuisine que le microondes et les potages surgelés.... mais qui veulent se rebrancher « nature » sans grimace, je n'ai qu'à me rappeler mes propres réflexes, habitudes et conditionnements de célibattante d'il y a à peine dix ans.

encore là pour vous écrire — fraîche et dispose, qui plus est, dans les périodes où j'arrive à me tenir à mes bonnes résolutions!

Rappel de bon sens : pour la portion cancer de mon historique de malade, je ne me suis pas guérie de la tumeur uniquement par l'alimentation, comme le voudrait la rumeur. J'ai

stabilisé les effets de l'opération en me reprenant en mains.

Je ne peux que vous offrir quelques pistes d'exploration, des outils pratiques de transition que vous intégrerez dans votre propre poupée russe.

Poupée russe? Première couche: le conditionnement culturel ambiant et votre propre posture à son égard (franc-tireur, rebelle ou conformiste?). Deuxième: votre confort individuel, la facilité culinaire dans le tourbillon que vivent les guérilleros citadins. Troisième: l'image que vous vous faites de vous-même (grand chef ou retour aux sources ou cuisinier-médecin ou encore pilier familial?). Quatrième: vos dépendances alimentaires individuelles (cela peut aller de l'alcool, des sucres, des farineux jusqu'aux épices fortes). Cinquième: votre historique personnel, les souvenirs affectifs (ah! les sauces au beurre blanc de Meuman...). Sixième: votre génétique familiale. Septième: ouf, on arrive peut-être à votre être profond? Imaginant que je m'adresse ici aux baroudeurs urbains qui ne connaissent de la cuisine que le microondes et les potages surgelés..., mais qui veulent se rebrancher «nature» sans grimace, je n'ai qu'à me rappeler mes propres réflexes, habitudes et conditionnements de célibattante d'il y a à peine quinze ans. Qu'aurais-je aimé apprendre en premier? J'aurais aimé qu'on me dise 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. Cela semble si simple et ça l'est. Mais cela demande peut-être un petit laïus explicatif. Allons-y.