

Je remercie tous mes petits camarades de l'alternutrition de porter des messages d'ouverture à nos congénères déboussolés. Mais pour manger sainement il n'est pas besoin de manger tout cru, ou d'éviter toutes les chairs animales, ou de ne penser qu'en termes de yin et de yang. En revanche, ces apôtres sont une nécessaire couleur dans l'arc-en-ciel de l'alternutrition, car certains d'entre nous ne sont motivés que par l'excès. À écouter une Mammie Croûton comme moi, on aurait tendance à trop arrondir les angles et à tout justifier, y compris les frites. Il faut parfois faire faire des sauts à l'élastique au mental pour que conscience se fasse.

Manger du carton ?

Dans la petite portion de paroles qu'il m'a été donné de distribuer dans cette vie-ci, je répète désormais à l'infini le même message que ci-dessus : « à manger du carton, vous finirez vous-même en camelote ». Message vécu de l'intérieur pendant près de quarante ans par votre servante et dont je n'ai découvert la portée qu'en me mettant à manger des nourritures vraies.

« Carton » représente ici tous les produits qui nous sont présentés comme des aliments par la seule puissance **hypnotique** des merveilleuses publicités, images qui ne leurrent que notre cerveau, mais pas nos cellules.

Personne n'a encore pu me démontrer qu'il est une définition à l'alimentation saine autre que :

- o des aliments frais (excluant les conserves et pratiques de longue conservation industrielles)
- o non triturés (huiles raffinées, céréales blanches, etc.)
- o et non chimiqués (additifs, résidus de traitement, etc.)
- o dans de justes **proportions**.

Avouez qu'on ne peut faire plus simple !

Ne vous laissez pas dévoyer de ce joli chemin par des raisonnements biaisés. « *Mais c'est trop simple, justement* », « *Ce n'est pas ce que dit mon médecin* » « *Je n'ai lu cela nulle part* »... Ce livre n'est qu'un voyage illustratif, basé sur la réalité du terrain. Que s'éloigne de moi l'idée de vouloir faire une démonstration. À ce petit jeu-là, qui gagne perd. La littérature scientifique internationale est si volumineuse, les résumés d'études sont si peu fiables par rapport au contenu réel de l'étude que l'on peut aujourd'hui démontrer tout et son contraire. Joli jeu de l'esprit pour un cortex en action. Triste réalité pour celui qui cherche sa voie **nutrimentaire**. Faites l'essai d'une *Assiette Ressourçante* à la lettre, ne fût ce que dix jours, ou même l'une des cures que je propose. La « raison pure » ne viendra plus bloquer vos belles intentions.

Une autre cantine d'école

Promenez-vous dans les couloirs de la Central Alternative High School à Appleton, dans le Wisconsin*. Vous y rencontrerez des étudiants concentrés sur leurs études, dialoguant paisiblement avec leurs camarades et professeurs. Vous remarquerez le calme et la détermination qui différencie ces ados de leurs congénères. Les couloirs de l'établissement sont différents à un autre point de vue. Ils ne sont pas bordés de distributeurs de crasses comme dans une école classique. Poussez une tête jusqu'à la cantine. Pas d'odeurs de **graillon**. Les burgers, les frites, les burritos ont fait place aux salades, à des viandes préparées à l'ancienne, au pain complet, aux fruits et légumes frais. Les étudiants boivent de l'eau.

Cette école-pilote teste le projet initié cinq ans auparavant par Natural Ovens, une boulangerie pas comme les autres,

* Traduction/Adaptation de l'article en anglais de la Feingold® Association of the United States : « A different kind of school lunch ». Le docteur Feingold est connu aux Etats-Unis pour avoir obtenu il y a plus de quarante ans grands succès dans le traitement de désordres infantiles de type hyperactivité en revenant à une alimentation classique, sans additifs ni sucre. Pas plus, mais pas moins (*The Dietary Connection to Better Behavior, Learning & Health*).

dans le but de démontrer qu'une nourriture fraîche et riche en nutriments peut avoir un impact sur le comportement, la santé et la concentration mentale.

Greg Bretthauer, doyen de l'école, se rappelle du temps où les enfants étaient grossiers, désagréables et arrogants. A cette époque l'école avait dû engager un officier de police pour le contrôle d'armes. La directrice LuAnn Cœnen est aussi étonnée des changements qui se sont fait jour depuis le début du programme. « Plus d'**absentéisme** de longue durée (school dropouts), plus d'expulsion pour possession de drogue ou d'armes, plus de suicide. Les plus gros problèmes sont le respect des parkings et la ponctualité des élèves. »

Les initiateurs du programme s'attendaient à observer un impact sur le comportement des ados. Ils sont fort surpris d'observer aussi que les résultats scolaires sont en hausse nette. Les étudiants témoignent que leurs capacités sportives s'améliorent.

Le texte de l'article ne le mentionne pas clairement, mais je suppose que les élèves ont eu des séances d'information pour aider à construire la trame de ce nouveau tissu scolaire.

« J'enseigne ici depuis près de trente ans. Les enfants sont plus calmes. On discute plus aisément. Ils semblent plus raisonnés. J'avais envisagé de partir à la retraite cette année, mais je crois que je vais continuer à enseigner. Je m'amuse trop. » (Dennis Abrahm, professeur de sciences en classes moyennes).

A ceux qui reprochent à la directrice de l'école pilote le coût de cette nouvelle cantine plus **équilibrée** (ah, c'est clair, ça coûte un chouïa plus, ce n'est plus du carton), elle rétorque : « Je n'ai plus de vandalisme dans l'enceinte de l'école. Je n'ai plus de poubelles éventrées. Je ne dois plus m'assurer de personnel sécuritaire. Un poste budgétaire en compense un autre. »

Même dans d'autres écoles du district, qui n'ont intégré que des changements alimentaires modestes, les différences sont nettes en matière de nervosité et de concentration.

Une communauté aux liens plus denses, des enfants plus épanouis, un enseignement qui touche au but... Et tout ça avec la cuisine de Mammie ?

L'alimentation saine, c'est par où, dis... ?

Qui croire en matière d'alimentation saine ? Les discoureurs en nutrition sont souvent si charismatiques et si convaincus qu'on en arriverait à les croire. Je me démarque de la cohorte des conférenciers sur ce thème, dans la mesure où je ne crois pas à un seul système qui serait efficace pour tous. Ceux qui vous le serinent n'ont d'yeux que pour leur propre nombril. La plupart des méthodes de renouveau alimentaire se valent, mais aucune ne vaut indifféremment pour tous les mangeurs.

Grâce à d'innombrables témoignages de thérapeutes autant que de malades et sur base de raisonnements documentés, j'affirme qu'une alimentation simplement ressourçante et sans chichis, conduite en douceur, peut vous procurer les mêmes effets que ceux qui sont annoncés par divers auteurs « **révolutionnaires** » : une augmentation de la résistance aux infections, la disparition des allergies, un sommeil de meilleure qualité, plus court et plus réparateur, une capacité de récupération accrue, l'amélioration, voire la guérison des maladies infectieuses et dégénératives, le ralentissement du processus de vieillissement.

Les seules **évidences** universelles en nutrition sont que nul humain n'est conçu pour digérer des résidus de produits chimiques, des additifs ou du sucre en excès. Personne ne peut non plus impunément traiter, faute de se retrouver en

inflammation chronique, les acides gras TRANS. Les « forces de la nature » s'en sortent. Les sujets qui travaillent de manière intensive leur part spirituelle aussi – et encore, je commence à douter.

L'on pourrait aussi rajouter pour quasi tous les mangeurs une même recommandation : lorsque

Pendant des milliers d'années, nos aïeux ont testé sur eux-mêmes les bienfaits ou les méfaits de certains aliments en certaines quantités et à certains moments. On peut tirer parti de leurs expériences en les mâtinant de nos découvertes récentes.