

## ASSIETTE RESSOURÇANTE

J'ai beau être une athée tranquille en nutrition, il me reste une seule croyance : les aliments sont de puissants remèdes dans l'absolu, à condition d'être respectés dans leur essence et d'être choisis selon la nature profonde de chacun. Dans le fouillis actuel, il est peu aisé de repérer quels sont les aliments propres à vous ressourcer. Je me suis inspirée de la pratique de la Weston Price Foundation pour cataloguer dans mon livre *Nourritures Vraies* les aliments selon qu'ils sont de dépannage, de soutien ou ressourçant.

- J'ai classé sous le libellé d'aliments de **dépannage** tous les aliments de confort, inventions récentes (après 1970, en gros), riches en additifs divers, en graisses surcuites, en acides gras trans<sup>5</sup>. La plastibouffe, quoi. Si une personne en bonne santé peut en consommer de temps en temps sans trop faire souffrir l'organisme, on observe que sur la durée les artères vont être engorgées, les cellules asphyxiées et les organes privés de nutriments. En conséquence, l'organisme va être épuisé et les inflammations éventuelles vont être entretenues.
- J'appelle aliments de **soutien** tous les aliments qui sont propres à nourrir l'homme à condition qu'il soit en bonne santé, mais dont il n'est néanmoins pas possible de démontrer qu'ils peuvent dynamiser, drainer, construire. En gros, ils datent de la moitié du vingtième siècle.
- Je qualifie d'aliments **ressourçants** tous les aliments riches de vertus thérapeutiques : ce sont les aliments que les sociétés ancestrales ont eu la bonté de tester pour nous sur des milliers d'années. Ils sont indispensables pour les personnes les plus malmenées par la vie moderne. En général, les aliments ressourçants sont exempts de résidus et d'additifs — à la source (y compris dans l'alimentation animale) ou lors de la transformation. Ces aliments se trouvent essentiellement dans les magasins bio, sur les marchés

fermiers, dans les rayons bio des grandes surfaces (on sera malgré tout attentif à lire les étiquettes de ce bio quasi-extensif), à la ferme, dans les groupes d'achats collectifs, auprès des services de livraison à domicile. Je résume à l'extrême la posture d'un cuisiner ressourçant : achetez les aliments crus et nus, quitte à les cuire chez vous en douceur.

L'Assiette devient *Ressourçante* quand l'alimentation est constituée à 80 % de ces sources et quand l'on combine ce choix aux deux autres consignes essentielles que voici (points 2 et 3 du graphique). N'éliminez aucune catégorie d'aliment. Alternez les sources alimentaires, tant au plan des protéines que des farineux, par un système de rotation. C'est grâce à cette astuce nutritionnelle que l'on peut contourner l'éviction radicale de l'une ou l'autre catégorie, éviction devenue presque un système en Naturoland depuis peu. Et enfin, pratiquez de courtes cures de drainage régulières, que ce soit un jour par semaine ou trois jours par mois (une monodiète, par exemple). La cure *Décrochez-des-sucre*s est une de ces cures de mise au repos.

