Avis aux pros de la nutri. Evolution d'une personne en recherche de « devenir soi » nutritionnel.

Interprète de conférence de formation, je me suis passionnée en autodidacte pour la nutrition et la naturopathie à l'âge de quarante ans. Je suis passée par le crudivorisme, le végétarisme, la macrobiotique, la paléo sans vouloir citer tous mes essais... pour finir par comprendre une évidence : l'essence d'une assiette saine réside non pas dans l'éviction ou la survalorisation de l'un ou l'autre aliment, mais bien dans le choix de nourritures vraies au quotidien, choix tempéré de courtes périodes de cures annuelles, selon les préceptes de la doctoresse Kousmine.

J'ai aussi étudié en solo la diététique classique et la nutrition moderne à l'américaine. Pendant vingt ans, j'ai animé de nombreux ateliers de cuisine et des cours privés. Mes deux collections chez Aladdin (p. 197) découlent de cette pratique. Je n'ai pas « mis au point » des régimes, comme on l'annonce parfois, mais je propose des cures de remise à niveau inspirées par des systèmes qui ont fait leur preuve sur le terrain, de manière durable et efficace — cures que j'ai conçues à l'intention des praticiens qui n'auraient pas le temps de balayer tout l'horizon des possibles, comme je viens de le faire pendant vingt ans. Ces cures auront une place de choix dans leur arsenal thérapeutique, s'ils les choisissent en fonction de l'état organique de la personne.

J'ai conçu cette collection « Les topos » pour les lecteurs curieux qui aiment la rigueur liée à l'ouverture d'esprit. Naturo de cœur, j'y propose une vision rationnelle du pétillant monde des aliments-remèdes. Ma grille de lecture s'organise en trois axes : « Qu'en dit la science ? Qu'en dit le terrain ? Qu'en dit la tradition ? ». Les infos nutritionnelles que je partage doivent être validées par un regard sur l'historique alimentaire et/ou confirmées par des études scientifiques et/ou observées sur le terrain par les praticiens. Quand les trois critères sont positifs, c'est le rêve ! Il est en effet trop facile de se laisser séduire par le témoignage anecdotique d'une personne qui aurait connu une rémission miraculeuse grâce à l'une ou l'autre technique innovante, dont l'effet durable n'est pas toujours garanti d'ailleurs.

Rayon « qu'en dit la science », plutôt que de me la jouer pseudo-journaliste scientifique armée de kilomètres de documentation — omettant judicieusement les études qui ne confirment pas mon point de vue — j'ai choisi de référer le lecteur à des ouvrages ou des sites denses et sérieux, où chacun pourra vérifier la justesse de mes sources.

Ainsi débarrassée de la volonté de convaincre, je concentre le discours des topos profanes sur des outils pratiques pour que chacun puisse remettre en place toutes les pièces de ce puzzle géant — où il est amusant de constater que tous ont raison, par ailleurs, mais pas sur tout.

L'idée-cœur qui me reste de ce long périple de vingt années : je valorise au plus haut point le respect de soi et le respect de l'autre, quels que soient les choix diététiques. Respect de soi : écouter sa nature profonde, ce que le corps est à même d'entendre et de métaboliser ici et maintenant, quelles que soient les croyances accumulées au fil des recherches. Respect de l'autre : martelons l'évidence que nous ne sommes pas tous fabriqués dans le même moule. Nous sommes conditionnés par nos habitudes d'enfance (ou génétiquement) à pouvoir ou non métaboliser certaines doses de nutriments ou certaines associations d'aliments. Les pistes que je suggère dans les topos ne sont que cela : des pistes pour se trouver, se reconnecter à sa nature profonde. Le mot-clef : que les aliments soient des nourritures vraies et qu'ils soient choisis selon l'état métabolique actuel de chacun.

Dans les topos, je propose une visite guidée indépendante et documentée de l'horizon en diététique et en alternutrition, en me plaçant dans le chemin étroit de celui qui suit les deux mouvances au lieu de les considérer comme des camps ennemis.
Bonne lecture !