



Passion cuisine oblige, je consacre un chapitre entier à mon domaine de prédilection. Une des clefs de votre stratégie globale (p. 100) est le repos digestif, dont j'explore ici comment vous pourriez la mettre en place, petit à petit. La stratégie est exposée en dix points, qui sont eux-mêmes subdivisés en plusieurs étapes. Vous aurez de l'ouvrage pour plusieurs mois !

Manger sain est indispensable pour le repos digestif. Les approches de la nutrition sont si disparates et discordantes aujourd'hui que l'on ne sait plus à quel saint se vouer. Mon leitmotiv est que nous avons tous raison en nutrition, mais pas pour chacun ni n'importe quand. J'ai résumé dans le concept de *Cuisine Nature*, p. 111, les dénominateurs communs de quasi toutes les approches diététiques efficaces. C'est sur la base de cette plate-forme que vous pourrez chercher votre propre plan idéal.

Mesurez-vous à l'aune du « manger sain » en jouant au petit quizz : *L'assiette de l'épuisé chronique*, p. 106. Évaluez les critères qui manquent et installez-les dans votre quotidien un à un, de semaine en semaine. Les principes de la *Cuisine nature* sont aussi exposés en tableau (p. 111), sous leur forme adaptée aux personnes épuisées. La stratégie du repos digestif intègre tous ces critères.