

nourrissent que d'aliments de dépannage. M'enfin! Seuls quelques astronautes à la physiologie surhumaine peuvent utiliser ces plastiproduits à bon escient. « *Mais vous mangez du vide sur du diaphane, nappé de translucide !* » rétorqueraient-ils à ces malades chroniques qui croient parfois pourtant manger sain. Le régime crétois, version médiatisée de l'assiette Kousmine, est le *minimum minimorum* à instaurer dans l'hygiène de vie d'une victime de **fatigue chronique**, candidose, fibromyalgie. Je rencontre tant et tant de patientes personnes qui cherchent, et pistent, et testent toutes les méthodes. Je suis désolée de voir qu'elles ne commencent pas par ce qui me semble relever du bon sens le plus essentiel.

Amusons-nous à comparer les régimes premiers, type crétois, avec le régime Kousmine original ou ma version *Cuisine Nature*.

Régimes Crétois ou Premiers

Légumes et fruits frais non traités, de saison et de région. Sans résidus. Une bonne portion de légumes à feuilles vertes. Des légumes sauvages, très riches en nutriments. Doses totales par personne et par jour : 650g environ par jour

Protéines animales autant que végétales. Doses par personne et par jour : 35g de viande, 18g de poisson, 30g de légumes secs. Sources : élevage traditionnel, en pâturage, sans ajout de fantaisies.

150 jours maigres par an, deux carêmes par an

Principes Kousmine ou Cuisine Nature

Équilibrer l'alimentation par une plus grande attention aux végétaux. Privilégier les légumes frais, crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades. Des légumes à feuilles vertes en quantité. Diversifier de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes.

Réduire les doses de protéines animales quotidiennes : proposer moins de viande ou de volaille, moins de fromages, moins de poissons que ce que nous dictent nos habitudes de fin de siècle. Choisir des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe. Ne rien éliminer, mais équilibrer : 100g par personne et par jour. Intégrer au quotidien des oléagineux frais, non rôtis, non salés. Introduire des légumes secs en modération.

Variez de jour en jour les sources de protéines et de farineux, en pratiquant de courtes pauses « sans » (les cures ou jeûnes de saison).

Régimes Crétois ou Premiers	Principes Kousmine ou Cuisine Nature
Graisses. Les Crétois consomment par personne et par jour près de 5 cuill.s. de graisses ajoutées, c'est-à-dire en plus des graisses naturelles des aliments. Elles sont toutes originelles. Ils ne connaissent évidemment pas les huiles raffinées, les margarines, les produits manufacturés à base d'huiles raffinées cuites à haute température. Les animaux sont nourris en traditionnel : les oeufs et chairs animales sont donc plus riches en mono- et poly-insaturées. 380 g de pain et farineux par personne et par jour, sans additifs, de culture traditionnelle sans résidus, semi-complets.	Privilégiez les graisses originelles, définies ci-après : 3 à 6 cuill. s. de graisses originelles crues par jour (les doses dépendent de votre profil individuel, certains mangeurs peuvent avoir besoin de dix cuillères). Ajouter des huiles V.P.P.F. ou du beurre de lait cru après cuisson plutôt que de les cuire. Consommer des fromages de lait cru. Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses nous sont indispensables. En justes proportions : on n'élimine aucune source, mais on les équilibre. Évitez toutes les fausses graisses, surtout les produits annoncés comme allégés; ainsi que toutes les graisses surcuites en industrie (TRANS - huiles végétales hydrogénées et cuites, margarines, etc.). Des céréales complètes ou semi-complètes en grains ou en farine, du pain au levain à une seule céréale, en évitant les amidons modifiés et farines raffinées si courantes dans les aliments de dépannage. Évidemment des aliments si possible sans additifs, vous éviterez toutes les mentions sur étiquette qui ressemblent à des noms d'autoroute, comme le E332. Les céréales sont toujours trempées dans les règles de l'art.

Le cas de Barbara

Votre belle-sœur Barbara ne veut rien entendre de cette prétendue réforme alimentaire. Elle n'a pas le temps, c'est trop compliqué, c'est trop long... Essayons de faire simple.

Tout ceci ne sera évidemment entendu que si, à tout le moins, Barbara accepte l'idée qui suit. L'organisme humain est un très subtil mobile à mille et un fils; déplacez l'un et vous serez surpris de tourner sur un seul cylindre. On peut gâcher la synthèse des acides gras, le fonctionnement enzymatique, etc. en déséquilibrant les proportions justes par excès de sel (le chips) et de sucre (le coca, les gaufres) dont nous voyons un tsunami tous les jours dans les écoles... Ici, nous imaginons que ni Barbara ni sa famille ne veulent trop changer leurs habitudes. Arrondissons donc les angles.

1. Barbara sait déjà à coup sûr que l'on conseille de cuisiner avec des graisses originelles, de manger plus de fibres sous la forme de légumes et de fruits frais. En doublant les doses de légumes et fruits habituelles, on ne peut faire d'excès. Les enfants ne veulent pas de légumes ? Qu'à cela ne tienne, on les propose en jus fraîchement pressés (avec ajout d'un fruit pressé). Neuf résistants sur dix les acceptent sous cette forme.
2. Il y a moyen de cuisiner simplement et sainement, sans recours aux bouteilles de vinaigrette ou aux plats préparés et sans passer des heures en cuisine... si l'on s'en donne les moyens. Mes livres de recettes en sont l'illustration et la démonstration. Il faut le vouloir, bien sûr. Je suis la première des « Jules pressés » décrits dans mes livres. Je n'aime toujours pas spécialement cuisiner. En revanche, j'aime bien manger !
3. Pour varier les céréales d'accompagnement des plats et ne pas devenir des gloutons de gluten, il est d'autres solutions que les pommes de terre ou le riz : de délicieuses variétés de céréales, comme le quinoa.
4. Ses enfants ne refuseront certainement pas, l'expérience le prouve, des petites modifications mineures : ajouter des