

INTRODUCTION

Une *cure antifatigue* ? Que j'aurais tout aussi bien pu titrer : « Ma libido ne fait plus dodo », « J'ai retrouvé mes vingt ans », « Ma beauté de l'intérieur » ou « Mes douleurs au placard ». Cette cure est en fait une cure hypotoxique de remise en route des fonctions physiologiques normales, relance qui découlera de l'acceptation que « mon corps n'est plus une poubelle ».

Les mangeurs qui sont passés par là nous disent leur meilleure sensation de bien-être, leur moindre fatigue, leur meilleur équilibre mental, l'amélioration de leurs facultés intellectuelles. On se réjouit aussi d'avoir moins besoin de sommeil, lequel est plus réparateur. Les envies de grignotage disparaissent, ainsi que les problèmes d'odeurs corporelles fortes. En deux semaines s'envolent des petits bobos : maux de tête, sautes d'humeur, insomnies, rhumes à répétition. On en vient même à gérer les stress. Mazette, quelle palette !

C'est avec ces courtes cures de cinq à dix jours qu'une personne bien portante améliorera sa qualité de vie et son potentiel vital tout en protégeant son patrimoine de santé. Ce type de cure équilibre la chimie profonde du corps et peut restaurer un intestin affaibli. C'est aussi une variante d'éviction, qui permet d'identifier rapidement une hypersensibilité alimentaire (ou « allergie retardée* »).

Ce programme s'adresse à quiconque veut s'octroyer un petit entretien des dix mille kilomètres une à deux fois par an. Il s'inspire de la pratique en sagesse des régimes originels de Seignalet* et Kousmine*, matinée

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 124).

du bon sens de Mamie qui, passée en son temps par la mouvance détox' à outrance, se permet de relativiser certains de ses excès.

Une cure « détox' » est aujourd'hui un passage obligé pour qui veut rétablir un terrain qui a défailli à la suite d'excès, pâtissant de l'une ou l'autre pathologie d'encrassement moderne. Elle draine la pollution environnementale (métaux lourds, résidus chimiques, etc.). Elle en contre les effets sur la physiologie humaine, tout en rechargeant l'organisme en nutriments essentiels. Les mots sont bien pauvres pour faire justice à cette sensation de nouvelle jeunesse.

Les cures hypotoxiques' ne consistent pas seulement en une assiette dépourvue de toxiques ou toxines. Elles sont composées de manière à nettoyer l'organisme des surcharges accumulées, ce qui explique peut-être qu'elles rejoignent les jeûnes dans leurs effets thérapeutiques. À la différence du jeûne, qui demande un métabolisme performant, la cure antifatique donne aux corps fatigués les outils pour relancer les voies de détox'. La *cure antifatique* est une synthèse des différentes cures hypotoxiques pratiquées par les soignants naturo attentifs à la nutrition. Je n'ai rien inventé, et surtout pas défini de méthode spécifique : j'ai simplement tenté d'arrondir les angles gastronomiques par rapport à des consignes un peu strictes au cœur d'une gourmande.

Autre différence : plusieurs cas de figure sont ici prévus, en fonction de la fragilité digestive, du mode de vie, des connaissances et des motivations. Tous les mangeurs ne sont pas prêts à un changement radical, pour des raisons de vitalité physique, tout simplement. J'ai prévu

par exemple à leur intention pendant la *cure antifatique*, mettez une entrée en cure en quelques semaines en pratique stricte sur une courte

pendant de la plus thérapeutique « Assiette ressourçante » (p. 122), deux systèmes dérivant de la méthode Kousmine.

Ces quinze jours d'une *cure antifatique* sont le nécessaire nettoyage du terrain qui permet d'y voir plus clair, tant à vos yeux qu'à ceux du thérapeute. Dégagé de ses excès, le corps réagit d'autant mieux aux traitements prescrits.

“ Il est capital de retenir que cette cure radicale n'est que temporaire et ne peut, sans dégâts, être poursuivie en permanence. Après dix à quinze jours revenez à une cuisine nature plus douce.

J'invite à essayer ces quinze jours de voyage alimentaire, car la cure amorce une spirale concentrique du plaisir. Paradoxal pour une diète qui peut paraître janséniste au premier abord ! C'est après avoir vécu la jubilation cellulaire qui en découle qu'il sera plus facile et agréable de pratiquer une cuisine plus nature au quotidien, sans contraintes.

AVIS AUX PRATICIENS



La *cure antifatique* est une version temporaire et structurée de l'alimentation vivante qui fait fureur pour l'instant en France (2016), mouvance que j'ai découverte en 2000 aux États-Unis sous le libellé *living food*. La cure en a les bénéfices (découvrir le bio et les aliments frais au travers d'une assiette hypervégétalisée; s'alléger des « encombreurs » que peuvent être les farineux et les laitages ainsi que les innombrables antivitamines et antihormones que sont les émulsifiants, conservateurs, antifongiques & C^{ie} qui sont fournis par les plastiproduits; se régaler du sentiment de régénération rapide; se drainer rapidement grâce au crudivorisme, qui est une forme de « jeûne masticatoire »). Comme elle est limitée dans le temps, la *cure antifatique* n'a pas les inconvénients de ce crudisme végé (pratique asociale, dévitalisation progressive, réactivité extrême dès lors que le mangeur tâte d'une assiette tout-venant). Le choix de cette cure plutôt qu'une autre est établi en fonction de l'état organique et de la physiologie propre du mangeur. De nombreux apartés marqués de la vignette ci-dessus vous aideront à « coacher avisé ».