

être bien

## LA VITALITÉ AU MENU

*C'est dans la nourriture que notre corps puise force et dynamisme. Quels ingrédients privilégier ? Comment les cuire et les associer ? Martine Fallon, naturopathe spécialiste en alimentation énergétique, nous éclaire.*

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD, AVEC MAUREEN DIAMENT

**L'**aliment est un carburant vital et nécessaire que réclament notre corps et notre tête. Outre notre plaisir à déguster des produits frais, locaux et de saison, chacun dispose d'un potentiel énergétique : les nutriments des uns construisent les parois cellulaires, ceux des autres nourrissent les fibres musculaires ou entretiennent notre cerveau. Certains de nos comportements comme manger trop, trop vite, trop souvent sucré, salé, ou trop gras, mais également le cocktail stress-café-tabac-alcool « grignotent » notre quotient de vitalité. « Il n'empêche qu'en dix jours, il est facile de récupérer une bonne part de celui-ci », assure Martine Fallon<sup>1</sup>, naturopathe et consultante en diététique, pour qui cuisiner énergétique est surtout un apprentissage gourmand.

Il suffit de passer le cap en composant de belles assiettes débordantes de produits de saison, peu transformés, de cuire « bien » les

aliments, de les consommer au bon moment, enfin de déguster un repas en conscience dans le plaisir et la gourmandise... Autant de gestes simples qui nous renforceront.

### Ni trop cuit ni trop cru

Perte en minéraux, enzymes et vitamines, protéines abîmées : la cuisson ne semble pas être l'alliée de la vitalité. Plus un produit est de saison, fraîchement cueilli et peu cuit, plus il est susceptible d'apporter des enzymes – boosters d'énergie – à l'organisme.

Faut-il s'adonner au cru afin de récupérer un maximum de nutriments ? Pas forcément, car si la cuisson les détruit en partie, elle les rend, en revanche, plus digestes. Le cru et le froid fatiguent, ballonnent et nous font perdre de l'énergie, notre métabolisme cherchant à réchauffer l'aliment avant de le digérer. En sollicitant moins le système digestif, nous nous économisons. C'est souvent le cas l'hiver, puisque notre appétence



naturelle s'oriente vers des aliments tièdes ou chauds, qui réchauffent la zone d'assimilation et facilitent la digestion. « Nous recherchons donc l'équilibre entre le cru et le cuit, en commençant si possible par le premier, afin de faire profiter de ses enzymes vivantes au second », résume Martine Fallon. Idéalement, l'aliment est cuit à l'extérieur et cru à l'intérieur. Une cuisson douce l'abîmera moins : al dente, cuisson vapeur, hypocuisson au four (80 °C maximum pour un temps de cuisson prolongé) ou cuisson instantanée au

wok. Pour un déjeuner rapide sur un coin de bureau, la naturopathe conseille de sortir sa *lunch box* du réfrigérateur une heure avant et de parsemer son menu d'épices « chaudes », comme le curcuma et le gingembre.

### Attention à l'acidité

Notre organisme fonctionne sur le fragile équilibre entre les bases et les acides. Trop d'acidité le fatigue puisqu'il doit, pour la neutraliser, puiser dans les cellules, les neurones, les os, engendrant une déminéralisation. >>>

>>> Pour rétablir l'équilibre acido-basique, il suffit de réduire la consommation d'aliments acides et de privilégier celle des « alcanisants ». Attention, leur caractère acide ou doux n'est pas lié à la perception gustative mais à leur forme une fois digérés par l'intestin. Le citron, par exemple, contient de l'acide citrique, mais aussi des sels minéraux qui le rendent alcanisant. Le jus d'un demi-citron dans un verre d'eau tiède le matin draine le foie et les reins, et lutte contre cette acidose oxydante.

L'indice Pral<sup>2</sup> (*potential renal acid load* ou « charge rénale acide potentielle ») permet de connaître le potentiel acidifiant ou alcanisant d'un aliment. Et incite à limiter la consommation de sucres raffinés, de graisses saturées et d'acides gras « trans » : céréales blanches, margarine, fromage, yaourts sucrés, viandes, boissons industrielles, certains alcools, cacao, eaux gazeuses, thé noir, pâtes, œufs... Et à privilégier les aliments alcanisants – légumes verts et colorés, jaunes d'œufs séparés du blanc, huîtres, graines germées, fruits de saison, châtaignes, bananes, fruits secs (amandes, raisins, dattes...), avocats, laits végétaux...

## Les bonnes associations

Nos baisses d'énergie sont bien souvent provoquées par une difficulté à assimiler ce que nous mangeons. La plupart du temps, cela provient des aliments eux-mêmes – ou plutôt de la façon dont nous les associons – qui fermentent et nous ballonnent. « À terme, l'intestin "déguste" et notre immunité pique du nez, prévient Martine Fallon. Lorsqu'elles sont mal combinées, les enzymes qu'il contient risquent de se neutraliser. » Par exemple : la pepsine (acide), nécessaire pour prédigérer les protéines animales, neutralise la ptyaline (alcaline), que nous produisons pour assimiler les céréales. Ainsi éviterons-nous d'associer ces deux catégories, leur préférant des céréales et légumes au déjeuner, et des protéines et légumes au dîner, afin de diminuer les risques d'engraissement. Céréales et légumineuses (pois chiches, lentilles, azukis...) nous offrent des protéines végétales de qualité. À éviter aussi : des produits laitiers ou des légumineuses avec des protéines animales.

## S'initier à la cuisine de l'énergie avec...

**Martine Fallon** : pour apprendre les principes de sa cuisine énergétique tout en se faisant plaisir, Martine Fallon propose des recettes, mais aussi des cures détox (sur la plage de Nieupoort en Belgique, sur un caïque dans le sud de la Turquie ou dans un magnifique château en Provence, au cœur des Alpilles). Rens. : [cuisine-energie.be](http://cuisine-energie.be).

**Frédéric Marr** : pour le cofondateur de la nutritivité, au-delà d'un bon équilibre nutritionnel de base, il s'agit d'apprendre à remplacer les « voleurs » de vitalité par des fournisseurs d'énergie. Il propose des cours de cuisine et des séjours de revitalisation. Rens. : [www.nutrivitalite.fr](http://www.nutrivitalite.fr).

**Patrick du Cros** : les épices ont un fort pouvoir énergisant – le curcuma réchauffe, la coriandre est tonique, la cannelle a une action vasodilatatrice... À Aulas, dans les Cévennes, Patrick du Cros propose des stages (le week-end) pour apprendre à les utiliser en cuisine. Rens. : [stage-cuisine.com](http://stage-cuisine.com).

## Gousse d'ail et graines germées

Certains aliments sont de véritables bombes énergétiques naturelles. Ils rechargent l'organisme en douceur sans le déséquilibrer. Il s'agit de tous les légumes et fruits de saison bio, dont la culture date de moins de trois jours. Les légumineuses et les fruits secs apportent aussi leur quota d'énergie. Sans oublier les véritables tonifiants que sont l'ail, l'oignon, les échalotes, les herbes aromatiques fraîches et les épices.

Pour recueillir le plus d'énergie possible, Martine Fallon conseille de se faire des cocktails de jus frais : pomme-carotte-cumin, pomme-fenouil-persil-gingembre, pomme-orange-betterave, épinard-concombre-orange... Et de parsemer dans ses salades ou de mixer dans ses soupes des graines germées, du ginseng (sauf en cas d'hypertension), de l'aloé vera, des graines de goji, des fruits rouges, de l'élixir de grenade, du jus de blé ou d'orge germé (jus d'herbe appelé Green Magma), du maca et de la gelée royale.

1. *Martine Fallon, auteure de Ma cuisine énergie et de Bombe* énergétique (tous deux parus chez Luc Pire, 2009).

2. *Indice Pral, mis au point par le docteur Thomas Remer, de l'Institut de recherche pour la nutrition des enfants, à Dortmund, en Allemagne.*

## À LIRE

**Boostez votre assiette!**  
*de Marie Borrel*  
Cent soixante recettes énergisantes, savoureuses et simples à réaliser : crème d'endives aux poires et au gingembre, salade de quinoa aux crevettes et graines germées, pomme au four à la cannelle et au gingembre... (Minerva, 2010).