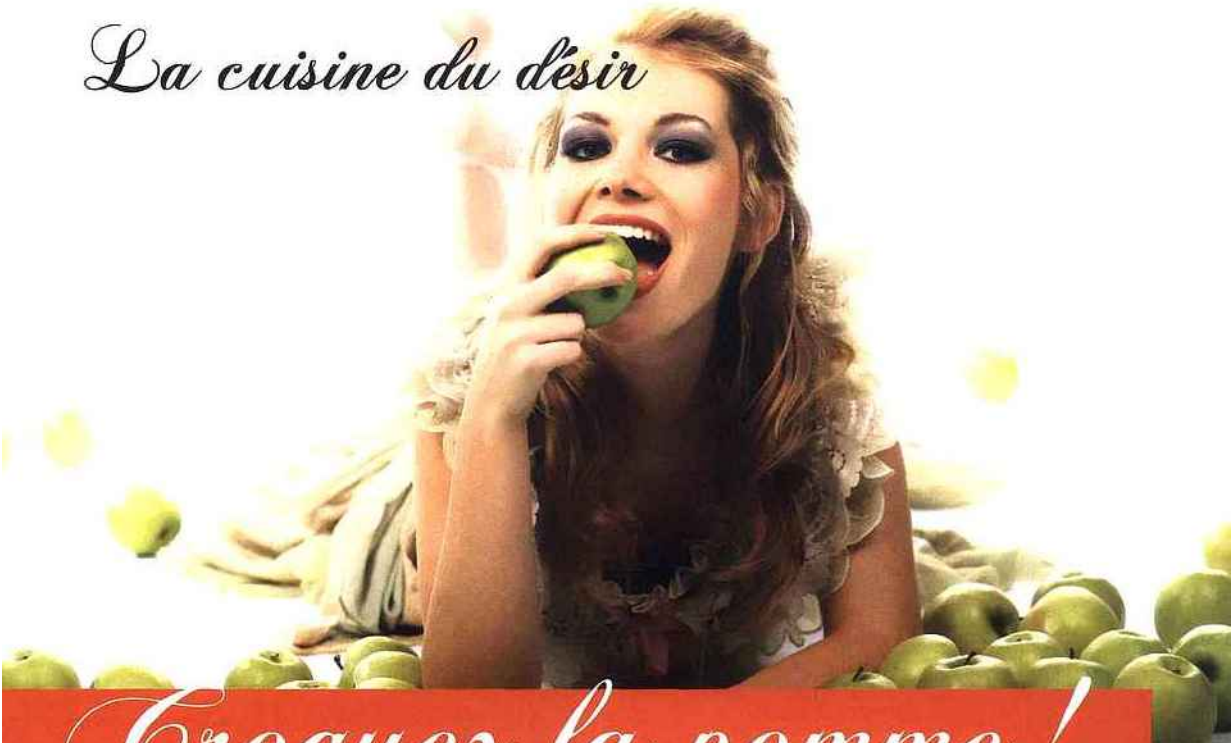


La cuisine du désir



Croquez la pomme!

Comme le dit l'adage : « Je suis ce que je mange. » Alors nourrissez-vous bien pour être bon(ne) au lit... et rebooster votre libido ! Voilà l'idée principale de *Love cuisine*, le dernier livre de Martine Fallon, consultante en alimentation énergétique. L'auteure belge nous donne conseils et recettes pour retrouver la fougue de nos 20 ans.

par Mélanie Courtois



Quels sont les aliments ennemis du désir ?

Ceux qui nous acidifient : les sucres, les farines blanches, les sodas, les jus pasteurisés (de nature acidifiante), les produits laitiers dénaturés (pasteurisés et industriels), les excès de protéines animales, les margarines (graisses végétales liquides transformées en masses solides dénaturées), les plats industriels, l'eau du robinet, les fritures... et comme de plus en plus jeunes, nous usons et abusons de tous ces produits qui fragilisent le désir, nous avons, de plus

en plus tôt, de moins en moins envie de faire l'amour. Enfin l'alcool et le tabac sont de véritables poisons. Impossible de rester bon au lit si on est un grand fumeur ou que l'on a le verre facile.

Y a-t-il d'autres rivaux de la libido ?

Le stress, la fatigue, les soucis, les produits chimiques, les médicaments à tout va (anti-dépresseurs en tête), le micro-ondes, l'induction, les joints, etc. Par ailleurs, la fatigue sexuelle, les pannes, les éjaculations précoces ou tardives, la frigidité ne sont souvent que les symptômes d'un dysfonctionnement plus profond, qui s'installe en douceur : problèmes circulatoires ou cardiovasculaires, diabète... Ils sont donc à prendre avec beaucoup de sérieux. Mieux vaut réagir à temps pour épargner vos organes.

Quels sont les organes qu'il faut chouchouter pour booster le désir ?

Le foie et les reins en priorité. Le foie est responsable de la circulation sanguine, indispensable pour assurer une bonne érection, aussi bien chez l'homme que chez la femme (clitoris et zone vaginale). Les reins contrôlent l'énergie des glandes surrénales dont dépend notamment la production de la fameuse testostérone, l'hormone du désir amoureux, chez l'homme comme chez la femme.

Quels sont donc les aliments à privilégier pour chouchouter ces organes et améliorer sa libido (ou la maintenir au top) ?

Je conseille vivement les produits sans composants chimiques, donc labellisés nature ou bio. Il est indispensable de manger des produits sains, non contaminés, et bourrés de substances indispensables à notre santé et à notre vitalité (enzymes, vitamines, minéraux, oligo-éléments). Les aliments qui ne sont pas naturels et qui sont trafiqués nous rendent malades, mais comme vu de l'extérieur, on ne voit pas la différence entre un produit sain et un autre qui est contaminé, on se laisse piéger...

Pour améliorer sa libido, il faut manger des aliments de nature basique : des légumes en quantité (800 g par jour constituent un apport idéal), frais et de saison, des fruits, des céréales complètes, des huiles de première pression à froid, des œufs, des huîtres, des poissons gras, des viandes mais en faible quantité (en excès, elles plombent les reins), certaines épices (curcuma, coriandre, cumin, safran...), des légumineuses mais en faible quantité (de nature plutôt acidifiante et pas très faciles à digérer).

Y-a-t-il des associations à éviter ? À privilégier ?

Il n'est pas recommandé de manger les fruits après le repas (il faut les prendre 30 min avant ou 3 heures après). Evitez aussi d'associer différentes protéines animales dans le même repas : pas de fromage après une viande ou un poisson par exemple. Enfin ne mélangez pas fruits acides et fruits doux.

En revanche, certaines associations permettent de réduire le travail métabolique donc de moins solliciter le tube digestif (céréales et légumes au cours du même repas ou protéines animales et légumes ou légumineuses avec céréales et non pas avec des protéines animales). L'énergie est alors préservée pour d'autres desseins, par exemple faire l'amour.

Les vitamines et minéraux semblent indispensables pour une bonne libido ?

Bien évidemment, ces molécules sont essentielles pour assurer notre bonne humeur au lit : la vitamine A soutient la production des spermatozoïdes, les vitamines B celle de la testostérone, la vitamine C la production des stéroïdes (entre autres œstrogènes, progestérone, testostérone).



Faites attention à la pilule et la cigarette qui neutralisent la vitamine C.

Comment cuire ses aliments pour préserver tous leurs bienfaits ?

Privilégiez la vapeur, la cuisson à 90 °C et la cuisson instantanée au wok. Evitez les fritures, l'induction, le micro-ondes, les plats mijotés, la casserole à pression, les plats réchauffés, les cuissons à trop haute température. Au dessus de 100°C, les protéines animales sont dénaturées et immunodépressives (réaction de Maillard).

Vous parlez dans votre livre des aliments qui réchauffent. Pouvez-vous nous en citer quelques-uns et nous expliquer leur rôle sur la libido ?

Ce sont les aliments dits « yang » dans la tradition chinoise, soit les aliments qui « réchauffent » (à l'opposé des aliments « ying » qui refroidissent). Ils redynamisent les métabolismes engourdis. A ne pas confondre avec les aliments aphrodisiaques qui sont certes le plus souvent de nature « yang » mais pas toujours. Voici quelques aliments qui réchauffent : le gingembre, le poivre noir, la cardamome, la cannelle, le clou de girofle, la coriandre, la ciboulette, l'ail, l'oignon, le safran, le potiron, le fenouil, les abricots, les pêches, les crevettes, l'agneau.

Croyez-vous au pouvoir aphrodisiaque de certains aliments ?

Tout dépend de l'effet recherché. Si vous voulez un aliment qui, dans l'heure, va vous garantir une érection miraculeuse alors que vous êtes épuisé, non, cela n'existe pas. L'alimentation saine est aphrodisiaque dans la mesure où elle va rebooster l'organisme. L'individu se sent en pleine forme et ses paramètres de bon fonctionnement, dont la libido, sont alors au top. Certains aliments ont quand même la réputation, s'ils sont consommés régulièrement, de vous faire plus facilement grimper au rideau : le céleri qui contient de l'apigénine (un puissant vasodilatateur), l'asperge qui stimule la production de ▶



testostérone, le concombre qui exerce une fonction diurétique sur les reins, le fenouil et l'artichaut qui sont des hépatoprotecteurs, l'ail et l'oignon qui stimulent la circulation sanguine, les fruits de mer et surtout les huîtres pour leur richesse en zinc (le sperme en contient de grandes quantités), les œufs de poisson, les coquilles Saint-Jacques, les moules, le champignon shiitaké, les truffes ou encore la grenade (sous sa forme fermentée, ce serait une vraie bombe)...

Faut-il éviter les produits aphrodisiaques du commerce ?

Il faut surtout éviter de doper un corps fatigué. L'important est de le remettre en forme. Il existe dans le commerce ou sur Internet des molécules dites aphrodisiaques. Certaines d'entre elles comme le yohimbe, d'origine africaine, ont des effets érectiles évidents, avec des risques importants à considérer, comme une crise de priapisme. Ce n'est pas rigolo du tout : le petit chéri se retrouve aux urgences avec un sexe dur comme la pierre et extrêmement douloureux (à noter que c'est une urgence médicale, les conséquences peuvent être très graves, il est indispensable d'agir dans les trois heures, ndlr). D'autres sont purement fantaisistes comme la mouche cantharide ou la mandragore. A ces molécules suspectes, on préfère de belles bombes énergétiques, dont certaines vont directement influencer sur la production de la testostérone comme le *Tribulus terrestris* (une plante utilisée en Chine depuis plus de 4000 ans pour traiter les problèmes d'impuissance et

de chute de désir ; elle augmente très fortement le taux de testostérone) ou la maca (plante du Pérou très riche en acides aminés spécifiques pour relancer la fertilité aussi bien chez l'homme que chez la femme. Elle a un impact positif sur la libido. Les Incas connaissaient déjà ses vertus). Citons encore le ginseng, la gelée royale, le green magma, l'élixir de Grenade, le pollen ou la spiruline (algue très riche en acides aminés et en minéraux, préférez l'algue bleue d'eau douce qui ne contient pas d'iode car trop d'iode peut dérégler la thyroïde). Des compléments naturels qui font du bien à tous les étages. Mais en règle générale, évitez l'autocomplémentation, prenez conseil auprès d'un médecin naturopathe.

Une bonne alimentation ne suffit pas. Quelle hygiène de vie conseillez-vous d'adopter pour favoriser le désir ?

Choisissez une eau vitalisée, c'est-à-dire dont le niveau vibratoire a été restauré. L'eau du robinet est polluée et morte, l'eau en bouteille l'est également. Pourtant l'eau est un puissant vecteur d'informations. Si vous buvez une eau sans qualité vibratoire, vous communiquez un message mortifère à vos cellules. Il existe des appareils pour revitaliser l'eau, appelés des « vortexeurs » (au Japon un ménage sur trois en est équipé alors qu'en Europe, ils sont encore assez difficiles à trouver). Cherchez de l'air pur (la respiration est la troisième source d'énergie, avec les gènes et l'alimentation), rentrez dans le mouvement via une activité sportive douce mais régulière. Dormez bien. Offrez-vous régulièrement un massage énergétique. Enfin, apprenez à vous respecter et à respecter les autres pour garantir des relations harmonieuses, bénéfiques à tous les étages.

Inversement, vous expliquez que faire l'amour, c'est bon pour la santé...

Quand on fait l'amour, on est en contact rapproché avec un être que l'on aime. Rien que le contact peau à peau est très bon pour la santé... et pour le QI ! Les nouveau-nés massés régulièrement développent un QI de plusieurs points supérieurs aux autres. Faire l'amour libère les hormones responsables du bonheur, dont les endorphines et la fameuse ocytocine qui monte en flèche quand on est en état de coup de foudre. Et augmente aussi le taux de testostérone, l'hormone du désir amoureux. Plus on fait l'amour, plus on a envie de le faire. Cela fait également remonter le taux d'œstrogènes qui commence à faiblir autour des 45 ans chez la femme. Le sexe ferait aussi perdre du poids et rééquilibrerait les rythmes de sommeil. Celui juste après l'acte amoureux est très réparateur. On a également constaté que les pasteurs protestants, qui continuent à avoir une vie amoureuse normale, vivent en moyenne 10 ans de plus que leurs collègues catholiques.

DÎNER APHRODISIAQUE

» VOICI QUELQUES RECETTES POUR DEUX PERSONNES, TIRÉS DE LOVE CUISINE. ELLES DEVRAIENT FAIRE MONTER LA TEMPÉRATURE...

**Salade d'asperges au coulis de truffes**

Couper 5 cm des pieds d'une botte d'asperges blanches et les éplucher à l'économe. Les cuire à la vapeur 10 min. Refroidir à l'eau, les couper en tronçons et les mélanger avec 1 cuillère à soupe (cs) d'huile d'olive parfumée aux truffes, sel de Guérande, poivre du moulin. Dresser à l'emporte-pièce sur assiette et servir avec un coulis de truffes.

Pour le coulis : verser en casserole 2 cuillères à soupe de truffes noires avec leur jus et un verre à vin d'eau de source. Faire réduire doucement pendant 10 min sans couvercle. Blender avec 2 cs d'huile d'olive, sel de Guérande et poivre du moulin.

Brochettes de poulet marinées à l'ananas et au gingembre

Pour la marinade, mélanger 3 cs d'huile d'olive, 1 cs de tamari, ½ cuillère à café (cc) de paprika doux, ½ piment oiseau frais finement coupé, ½ cc de sel de guérande, ½ pouce de gingembre rapé, 1 cs de jus de citron vert, 2 cs de jus d'ananas et 4 grains de cardamome pilés grossièrement. Couper en cubes 250 g de poulet et les faire mariner pendant une heure. Les monter sur des piques en bois et les placer sous le grill du four 3 min de chaque côté.

Se marie bien avec une salade de concombres à la thaï : peler ½ concombre, le couper en deux dans la longueur, l'épépiner et le tronçonner en petits bâtonnets. Fouetter 1 cs de sirop d'agave avec 1 cs de vinaigre de riz et ½ cc de sel de Guérande. Verser

sur la salade et décorer avec quelques feuilles de coriandre ciselée. Servir frais.

**Mandarines en salade doucement épicée**

Dans une casserole, faire réduire pendant 10 min, 2 verres à vin d'eau de source avec 2 cs de miel d'acacia ou de sirop d'agave, 1 anis étoilé, ½ bâton de vanille fendu en 2, 3 clous de girofle et ¼ de bâton de cannelle. Eplucher à vif au couteau japonais 4 mandarines et en retirer les croissants sans leur peau. Verser le bouillon

chaud sur les mandarines et garder au frais. Servir avec une quenelle de mascarpone de brebis arrosée d'une goutte de miel d'acacia.

**Tisanes aphrodisiaques**

Faire infuser 5 minutes 1 cs dans 250 ml d'eau bouillante. Prendre deux tasses.

Pour homme (action stimulante et circulatoire)

15 g de sarriette, 15 g de salsepareille, 7 g de gingembre, 8 g de noix de kola, 7 g de semence de céleri, 3 g de ginseng, 3 g de réglisse, 15 g de prêle, 12 g de gingko biloba

Pour femme (action relaxante, désinhibante, tonifiante)

15 g de sauge, 10 g de verveine, 7 g de clou de girofle, 0,2 g de safran, 12 g de romarin, 9,8 g de damania, 8 g de cannelle, 13 g de millepertuis, 15 g d'éleuthérocoque, 10 g d'ashwagandha

Vérifiez avec votre médecin naturopathe s'il n'y a pas de contre-indication à la prise de ces tisanes. Elles sont disponibles auprès de l'herboristerie Desmecht (www.desmecht.com) ou via le site de La Cuisine de l'Energie (www.cuisine-energie.be)

Manger mieux permet-il d'avoir des rapports de couple plus sains ?

Sans hésiter. Rien de tel que de manger équilibré et gourmand, le métabolisme ronronne, le cerveau aussi, on rentre dans le bonheur, un bonheur que l'on partage à deux, et aussi avec les autres.

Un dernier conseil ?

Ce projet de manger mieux pour retrouver énergie et désir doit s'inscrire dans la durée. Il ne fonctionnera que sur la longueur et que si vous apprenez à cuisiner rapidement et simplement (ce qui vous permettra d'avoir du temps pour

autre chose et notamment pour votre relation amoureuse) des plats savoureux (indispensable pour tenir la distance : si vous ne prenez plus plaisir à manger, votre bonne humeur, votre désir, votre joie de vivre risquent d'en prendre un sacré coup). ♦



Love Cuisine - 100 recettes décoiffantes pour booster sa libido ou la maintenir au top si elle y est déjà (ou qu'on le croit !), Martine Fallon, éditions Luc Pire (avril 2010), 160 p., 16€. A lire également du même auteur : *Ma cuisine énergie* et *Bombe énergétique*, éditions Luc Pire (2009), 16 € chacun. Martine Fallon propose également des cours de cuisine et des cures detox. Plus de renseignements sur www.cuisine-energie.be