



« LES ACTES **HÉROÏQUES**
NOUS **OUVRENT** DES VOIES »

ALLONS-NOUS NOUS NOURRIR AUTREMENT?

PAR
ÉMILIE FELIX



Réapprendre à vivre de manière plus naturelle et plus consciente, en partant de l'acte le plus essentiel qui soit : se nourrir.

Cette crise changera-t-elle le monde de demain ? Nos habitudes alimentaires pourraient aussi être concernées, car elles déterminent notre façon d'être.

C'est d'abord l'origine du virus qui nous a alertés et nous a obligés à nous poser cette question essentielle: peut-on manger n'importe quoi? Sun Simiao, grand médecin chinois du VI^e siècle pense que non: « Celui qui ne sait pas manger ne sait pas vivre. » Ainsi nos ancêtres fondaient leur science diététique sur l'observation et l'expérience. Aujourd'hui, il s'agit autant de renouer avec la vitalité que de raviver l'intuition dans l'acte de se nourrir. Tout ce qui entre dans notre alimentation devrait être choisi en conscience.

MANGER VIVANT POUR S'IMMUNISER?

L'arme la plus efficace contre le virus, sans traitement ni vaccin disponible aujourd'hui, est notre immunité. En médecine orientale, elle vient de notre énergie innée, nourrie de notre énergie acquise, dont l'alimentation est garante. Ce concept impose une discipline simple mais rigoureuse.

Pour manger vivant, nous devons d'abord consommer des aliments au plus proche de leur état de nature: à défaut de la cuisine sauvage, choisir les aliments biodynamiques et biologiques car ils s'en approchent le plus. Ensuite, pour maximiser l'énergie d'un aliment, il faut le cuisiner aussitôt sorti de terre, tombé de l'arbre, pêché du jour; préférez le frais local et éviter le surgelé, le sous-vide industriel ou la conserve appertisée. Lorsqu'ils s'y prêtent, faites fermenter vos légumes car cela augmente leur énergie. En revanche, conservez peu les aliments cuits, car leur énergie se disperse vite; cuisinez plus souvent et en moindre quantité. Enfin, il convient d'accorder nos énergies au rythme des saisons et même du jour. Ainsi, l'amertume d'une asperge, d'un artichaut ou d'une herbe de forêt viendra naturellement détoxifier un corps qui s'est arrondi en hiver pour mieux se protéger du froid; et par exemple, par temps de pluie, privilégiez les céréales et les légumineuses plutôt que les fruits et légumes aqueux, les cuissons grillées ou rôties plutôt que les préparations vapeur ou bouillies.

RÉINVITER L'INTIME

Mais, au-delà de la saison ou du climat, c'est bien l'écoute du corps et des humeurs qui doit principalement guider nos choix alimentaires. Les anciens – via l'ayurvéda et la médecine indienne, la médecine traditionnelle sino-japonaise – nous guident tous vers la connaissance de notre être. En effet, s'alimenter est un acte intime par essence puisqu'on introduit l'aliment dans notre corps. Cette action sollicite davantage les sens intuitifs – le goût, l'odorat ou le toucher –, quand les sens distancés – la vue et l'ouïe – font œuvre de mise en appétit. Cette intimité, le confinement l'a exacerbée. Comme les chefs stars, nous nous sommes retrouvés seuls face à nos fourneaux, à laver, éplucher, tailler, cuire et dresser des produits bruts en toute simplicité. Et, comme eux, nous avons compris qu'un produit bon et vivant n'avait pas besoin d'artifice pour révéler sa magie... juste une bonne huile, une herbe potagère, voire un poivre rare.

Manger vivant, avec simplicité, et faire vivre les producteurs locaux tout en respectant la nature qui respire à nos fenêtres, n'est-ce pas là un bel avenir à partager? ■

« Celui qui ne sait pas manger ne sait pas vivre. »



Émilie Félix, fondatrice de WAYO, académie culinaire de diététique traditionnelle et cuisine japonaise.