

III. PROPOSER UN TEST VÉGÉ - NOVICES

A contre-courant du chapitre précédent, vous pourriez recevoir un mangeur novice en cuisine saine chez qui vous décelez un profil à tendance végété. Comment pourriez-vous l'aider à transiter vers un plan plus végétarien ou même simplement tester la justesse de ce choix, par un court essai calibré ?

« A date with a diet » ou la cure antifatigue

Une « date » en anglais est un rendez-vous de tentative amoureuse entre deux personnes. Si cela se passe bien, on se revoit, sinon *bye-bye*. Dans ma philosophie alimentaire, je propose de courtes fiançailles avec un régime (ce que j'appelle une « cure »), car personne d'autre que le mangeur lui-même ne peut me dire si le mariage que je lui arrange avec un plan alimentaire particulier lui conviendra.

Les mamamouchis du végété me semblent bien cavaliers d'imaginer que tous les mangeurs peuvent s'entendre avec le pur végété. Si je rencontre une personne qui doit passer par une transition alimentaire majeure vers le bio et le végétal, je lui conseille quasi toujours de pratiquer un programme de dix à quinze jours qui combine les éléments clés d'une *Cuisine nature*, de manière structurée et guidée, avec des visées de drainage intérieur axée au principal sur les légumes : la *cure antifatigue*. Je l'invite à quitter le système après 2 à 4 semaines, pour l'adoucir ensuite et revenir au juste milieu.

NB. Avant même d'entraîner une personne dans cette aventure, il faudrait analyser finement si elle a besoin de cette piste-là précisément, plutôt que de chanter des refrains aussi subtils que des musiques militaires : « tous au véganisme ». Certains mangeurs vivront les mêmes révolutions cellulaires intérieures en changeant