

15 JOURS POUR RECHARGER SES BATTERIES

# Une cure anti-fatigue pour se rebooster

Journées courtes, temps maussade, rhume traînant... Si le réveil est en hiver de plus en plus difficile, le boulot, lui, est toujours aussi exigeant. Ne serait-il pas temps de faire « l'entretien annuel » de votre organisme, histoire de retrouver cette énergie qui vous fait si cruellement défaut ?

CAMILLE VAN VYVE



TATY LAUWERS, AUTEUR DE PLUSIEURS  
OUVRAGES SUR LA NUTRITION.

**P**ollution environnementale, manque de sommeil, excès alimentaires... « Notre corps souffre de diverses formes d' 'encrassement moderne' », affirme Taty Lauwers, ancienne chef d'entreprise aujourd'hui passionnée de nutrition et de bonne cuisine. « La vie trépidante que nous menons nous détourne de nos besoins physiologiques fondamentaux. Jusqu'à un certain point, notre corps le supporte, mais il arrive souvent un stade où notre état de fragilité n'est plus une sensation, mais bien une évidence. »

Heureusement, cet état d'alerte ne marque pas le début d'une lente agonie. « Qu'on ait 35 ou 50 ans, un réajustement de l'alimentation permet, dans la plupart des cas, de retrouver cette vitalité perdue », affirme Taty Lauwers. Son secret pour les 'Jules pressés', comme elle surnomme ces accros de l'efficacité ? Une cure anti-fatigue, en quinze jours. Ni plus ni moins.

### C'est Taty qui vous le dit

L'auteur du livre « Une cure anti-fatigue », et de huit autres ouvrages sur la cuisine nature, n'est pas une cuisinière-née.

C'est le parcours personnel de Taty qui l'a menée à découvrir les bienfaits d'une alimentation saine : « J'ai dirigé pendant 15 ans ma propre société d'informatique », lance-t-elle, « à laquelle je consacrais toute mon énergie. Éduquée à la garçonne, je n'avais aucune sensibilité par rapport à l'alimentation et la cuisine, et je n'avais par ailleurs aucune envie de changer mes habitudes sur ce plan. »

« A 38 ans, on m'a diagnostiqué un cancer du côlon, déjà à un stade avancé », poursuit-elle. « Le lourd traitement et les grosses frayeurs qui ont suivi furent l'occasion d'une sérieuse remise en question. Alors que j'étais encore sur mon lit d'hôpital, une amie m'a offert un livre sur la nutrition et ses bienfaits sur le corps. Sortie de clinique, je me suis consacrée intensivement à l'étude du sujet et à la mise en pratique de certaines habitudes, avec autant d'ardeur que dans mon travail d'informaticienne. Cela a complètement chamboulé mon bien-être, tant physique que psychique. Même mon visage a changé. Suite à cette découverte et forte d'une considérable énergie retrouvée, je me suis mise à écrire à plein temps des livres sur la nutrition, en gardant le style très synthétique que j'utilisais dans la rédaction de manuels informatiques. » ▶▶



## LES 5 GRANDS PRINCIPES

**Le thème de base de cette cure : hypotoxique** Et en français s'il vous plaît ? « C'est un mot savant pour décrire une alimentation qui favorise l'ingestion d'un minimum de toxines et l'élimination d'un maximum de ces 'pollutions internes' », explique Taty. « La cure utilise donc énormément de légumes – surtout crus –, qui sont d'excellents draineurs. » Pour le reste, la méthode est simple :

1	2	3	4	5
<p><b>Une alimentation équilibrée</b> pour refaire le plein de nutriments, en faisant particulièrement attention aux végétaux et aux acides gras. Toutes indispensables que soient les protéines, elles se paient cher en déchets organiques : on limitera donc au maximum les protéines animales durant la cure. Idem pour les céréales (seuls le riz et le quinoa seront admis !).</p>	<p><b>Du frais exclusivement, du cru surtout !</b> Mais ne vous y trompez pas : ne sont pas crues que les crudités. En réalité, tout ce qui n'a pas subi de traitement thermique est ici considéré comme cru, depuis les fromages jusqu'au carpaccio. Ce qui devra en revanche être cuit le sera impérativement à la maison et à la vapeur douce, c'est-à-dire sous 85°C.</p>	<p><b>Un rythme alimentaire 'naturel' :</b> un repas de roi le matin, de prince le midi et de manant le soir, avec de légères collations entre les coups. Aussi étonnant que cela puisse paraître, pendant la cure, on mange plus souvent que d'habitude, même sans avoir faim ! Ce rythme alimentaire particulier a pour objectif de régulariser le système hormonal, mais il faudra évidemment rétablir son rythme normal après la cure.</p>	<p><b>Une assiette hypotoxique,</b> et donc privée de tous les agents 'stressants' qui inondent habituellement nos prises alimentaires – sucres, thé, café, alcool, chocolat, huiles végétales cuites et féculents en excès. Le quotidien est déjà assez stressant comme ça !</p>	<p><b>Quelques compléments alimentaires :</b> vitamine C, algues en gélules et certaines graisses que les fatigués ne métabolisent plus bien. Ajoutez à cela de la marche au grand air chaque jour et un sauna sec par semaine, et vous serez paré !</p>

## A qui s'adresse la cure ?

« Cette cure est utile à toute personne en recherche de mieux-être et de vitalité, ou à celui qui voudrait s'octroyer un petit entretien des dix mille kilomètres une à deux fois par an », répond simplement Taty. Mais attention, la 'cure' ne se cache pas d'un certain radicalisme. « Par définition, une cure est difficile », affirme Taty. « Si l'on souhaite des résultats visibles en quinze jours, il faudra être intransigeant et s'interdire tout écart. »

Vu la nature assez radicale du procédé, la cure anti-fatigue ne s'adresse pas non plus à n'importe qui. « Elle vise les personnes en bonne santé mais que les excès de travail ou de bonne chère ont fatigué. Pas les victimes d'un burn-out ou de fatigue chronique : ceux-là n'y survivraient pas ! »



## « GRÂCE À LA CURE, J'AI RETROUVÉ UNE SANTÉ DE FER »

Marianne Hommelen, dentiste de profession, était ce que l'on pourrait appeler une inculte en matière d'alimentation bio. La cure anti-fatigue de Taty a eu un tel impact chez elle qu'elle en est devenue une véritable ambassadrice. « Ces quinze jours ont été pour moi une vraie révélation. J'ai retrouvé une santé de fer, regoûté aux joies d'un sommeil serein et réparateur, et cela a eu des répercussions sensibles aux niveaux à la fois intellectuel et relationnel. Avec la cure, on se sent beaucoup plus éveillé, pétillant, en communion avec la nature... Je l'ai vécu comme une véritable 'jubilation cellulaire' ! »

Oui mais l'approvisionnement bio n'est sans doute pas le plus facile, ni le meilleur marché. « Effectivement, il faut prendre le temps de se rendre dans des épiceries spécialisées, et on ne trouve pas toujours tout au même endroit. Mais j'ai tendance à croire que les effets de la cure sur le moral et l'énergie permettent de minimiser ces petites tracasseries. Et si les courses bio sont plus chères que les courses traditionnelles, le fait que les quantités prescrites soient moindres et que la viande occupe nettement moins de place dans le régime alimentaire compense en partie ce surcoût. »

## Un programme vite fait, bien fait

Dans son ouvrage « Une cure anti-fatigue », Taty propose cinq menus, qui comportent des adaptations en fonction de la saison à laquelle est réalisée la cure. Chaque menu détaille ce qu'il convient de manger tout au long d'une journée. Et ces cinq menus sont à répéter trois fois, pour atteindre le nombre total de quinze jours que dure la cure. « Ces recettes sont sûrement hyper compliquées », diront les peureux. Détrompez-vous, car Taty a gardé son tempérament de chef d'entreprise, qui privilégie le vite fait, bien fait. « Je n'aime pas cuisiner », avoue sans complexe Taty. « Mais étant donné que j'adore manger, j'ai élaboré des recettes à la fois simples, rapides et savoureuses. A ce prix-là évidemment, pas de fioritures dans l'assiette.

## Et si je ne cuisine pas ?

La cure a beau être express, elle demande tout de même certains efforts. Pour ceux qui sont allergiques aux fourneaux, Taty a pris les devants. « J'ai donné des formations dans certaines fermes wallonnes qui proposent des formules de chambres d'hôtes », explique Taty. « Ces Fermes de Ressourcement sont donc l'endroit idéal pour entamer une cure anti-fatigue, le temps d'un long week-end par exemple. Vous y serez ainsi initié aux gestes de base de la cuisine nature. » A Bruxelles, trois volontaires proposent aussi de préparer les recettes de Taty sur commande : il est possible de les consommer sur place ou de les emporter chez soi. Et pour les inconditionnels du resto ou de la cantine d'entreprise, Taty a même prévu une 'semi-cure', qui les aide à choisir les mets se rapprochant le plus de sa doctrine. Evidemment, 'semi-résultats' à la clé.

## La cure, et après...

Mais quid de ces régimes draconiens qui, une fois terminés, nous incitent à reprendre le poids perdu ? « Le but de la cure n'est pas de perdre du poids », assène Taty, « même s'il s'agit d'une conséquence positive pour ceux qui sont en excès pondéral. Dans un mode de vie où l'écoute de son propre corps est souvent mise à mal, la cure permet de retrouver des sensations oubliées de bien-être. » En ressentant ce qui est fondamentalement 'bon pour soi', on sort difficilement indemne d'une cure anti-fatigue. « Le principe d'une cure est qu'elle est de courte durée », affirme Taty, « et je ne recommande en aucun cas de la prolonger. Certains se sentiront à l'aise en la faisant une fois par an, d'autres 3 jours par mois... L'objectif est évidemment que chacun en tire le meilleur pour lui-même, sans pour autant s'astreindre à une diète permanente. » Et c'est une grande amatrice d'éclairs au chocolat qui vous parle... ■



Taty, « Une cure anti-fatigue... coup de neuf dans les assiettes », éditions Aladdin.

Le site Web de Taty comporte de nombreux extraits du livre, conseils et recettes : [www.taty.be](http://www.taty.be)  
[taty@island.be](mailto:taty@island.be)