

# LE REPOS DIGESTIF

Passion cuisine oblige, je consacre un chapitre entier à mon domaine de prédilection. Une des clefs de votre stratégie globale (p. 89) est le repos digestif, dont j'explore ici comment vous pourriez la mettre en place, petit à petit. La stratégie est exposée en dix points, qui sont eux-mêmes subdivisés en plusieurs étapes. Vous aurez de l'ouvrage pour plusieurs mois!

Manger sain est indispensable pour le repos digestif. Les approches de la nutrition sont si disparates et discordantes aujourd'hui que l'on ne sait plus à quel saint se vouer. Mon leitmotiv est que nous avons tous raison en nutrition, mais pas pour chacun ni n'importe quand. J'ai résumé dans le concept de *Cuisine Nature*, p. 99, les dénominateurs communs de quasi toutes les approches diététiques efficaces. C'est sur la base de cette plate-forme que vous pourrez chercher votre propre plan idéal.

Mesurez-vous à l'aune du « manger sain » en jouant au petit quizz : *Lassiette de l'épuisé chronique*, p. 94. Évaluez les critères qui manquent et installez-les dans votre quotidien un à un, de semaine en semaine. Les principes de la *Cuisine nature* sont aussi exposés en tableau (p. 99), sous leur forme adaptée aux personnes épuisées. La stratégie du repos digestif intègre tous ces critères.