



O U V E R T U R E

# L'Intelligence du Corps

*Des informations précises et justes*

Notre corps fabrique notre matière, nos sentiments, notre énergie et nos pensées : la qualité, la cohérence et la vibration des aliments conditionnent notre état de vitalité et d'esprit.



I

## L'Énergie

*Nous ne mangeons pas — nous brûlons de la lumière stockée. Le corps est une machine solaire à deux carburants.*



II

## Les Protéines

*La viande ne contient pas les protéines — elle les transporte. La source, c'est la plante.*



III

## Les Minéraux

*Le corps est une formation géologique vivante — chaque minéral devient enzyme, os, nerf, pensée.*



IV

## Recettes & Astuces

*Les astuces précieuses qui augmentent ma cuisine — tremper, cuire bas, accorder l'umami, varier les huiles, doser l'acide, sucrer au végétal — et les ustensiles justes, pour réveiller la pleine intelligence de la matière vivante.*



V

## Ingrédients et Fournisseurs

*Je partage ici mes aliments préférés et mes fournisseurs pépites, ceux qui rendent la nourriture végétale nourrissante et savoureuse.*



VI

## L'Intelligence Ayurvédique

*Une science vieille de trois mille ans a décrit, sans microscope, ce que la biochimie redécouvre aujourd'hui — chaque repas est une pharmacologie sensorielle complète.*



VII

## L'Intelligence Macrobiotique

*Le Qi de l'aliment, l'umami, les bouillons et les ferments — l'art oriental de faire circuler l'énergie.*



VIII

## L'Intelligence du Biohacking

*La science la plus humble ne nous ajoute rien : elle rend au corps les signaux ancestraux qu'il attend depuis trois cent mille ans. Le hack le plus puissant est un retour.*

« Lire, expérimenter, célébrer — le corps peut être un véhicule suprême de conscience et de sensibilité. »



Virgile Escalant · *chef-alchimiste*

# L'Énergie

*la flamme intérieure*

*Nous ne mangeons pas — nous brûlons de la lumière stockée. Le corps est une machine solaire à deux carburants.*

## I. Le corps qui brûle de la lumière

Notre énergie — celle qui nous fait nous lever avant l'aube avec l'envie de créer, qui nous permet d'écouter, de comprendre, de ressentir, d'aimer — n'est pas un don du hasard. Elle est le résultat direct de ce que nous donnons à nos cellules.

Au fond de chacune de nos cellules vivent des milliers de petites centrales énergétiques : les mitochondries. Leur seule fonction est de transformer ce que nous mangeons en ATP — la monnaie universelle de l'énergie biologique. Chaque pensée, chaque battement de cœur, chaque clignement de paupière est financé par une molécule d'ATP fabriquée à l'instant.

*Nous ne mangeons pas. Nous brûlons de la lumière, stockée par les plantes, restituée par nos cellules.*

## II. Les deux portes : le sucre et le gras

Nos mitochondries peuvent brûler deux types de carburant très différents. Comprendre ces deux voies, c'est comprendre les fondations de notre énergie.



La voie du sucre — c'est la glycolyse. Le glucose contenu dans un fruit mûr, dans une racine, dans une céréale, est transformé rapidement en énergie. C'est un carburant vif, immédiat, parfait pour l'effort court, la créativité, la joie spontanée. Mais s'il vient d'un sucre raffiné, il provoque un pic suivi d'un crash — montagne russe métabolique qui épuise le corps.

La voie du gras — c'est la bêta-oxydation. Quand nous mangeons des graisses vivantes (avocat, huile d'olive crue, noix, beurre de cacao cru) ou que nous jeûnons, le foie convertit les acides gras en cétones. C'est un carburant plus lent à démarrer, mais une fois en place : plus d'ATP par molécule, moins de déchets oxydatifs, une stabilité qui dure des heures, sans crash.

### *FLEXIBILITÉ MÉTABOLIQUE*

La vraie maîtrise n'est pas de choisir un camp — sucre ou gras. C'est de savoir danser entre les deux selon le contexte. Un corps qui mobilise un excellent glucose de fruits vivants quand l'instant l'appelle, et bascule vers les graisses végétales crues quand il le décide, est un corps souverain.

## *III.* Les fruits les plus lumineux

Un fruit mûr cueilli sur l'arbre est une capsule de lumière solaire. Le sucre qu'il contient n'est pas du « sucre » au sens où l'industrie l'entend — il vient lié à des fibres, des minéraux, des vitamines, des polyphénols, des biophotons. C'est un sucre vivant, qui nourrit sans piéger.

- Les dattes Medjool — concentré de glucose et fructose lents, riches en potassium et magnésium. L'énergie qui dure.
- Les figues fraîches — sucres délicats, fibres, calcium, fer. Pour les après-midi qui demandent de la douceur.
- Les baies (myrtilles, framboises, mûres) — peu de sucre, beaucoup d'antioxydants. Le pic de lumière sans le poids.
- Les agrumes mûrs — sucres et acides en parfait équilibre, vitamine C qui réveille tout. Le matin solaire.
- La mangue, la papaye, le fruit de la passion — quand ils sont vraiment mûrs, ce sont des médicaments. Énergie tropicale et enzymes digestives.

### *LE GESTE ESSENTIEL*

Choisir le fruit mûr — vraiment mûr, mou sous la pression du pouce, parfumé, lourd. Le fruit cueilli vert et mûri en chambre froide a perdu une grande partie de sa lumière. La maturité concentre les nutriments et fait du fruit un aliment-médicament.

## *IV.* Les huiles les plus qualitatives

Si le sucre est l'énergie rapide, le gras est l'énergie profonde. Mais à une condition absolue : que l'huile soit vivante. Une huile crue garde toutes ses molécules vivantes — polyphénols, vitamine E, biophotons, acides gras intacts. Elle nourrit chaque membrane cellulaire, soutient le cerveau, allume la flamme intérieure. La cétose végétale se construit avec des huiles crues, ajoutées en filet sur le plat fini.

<i>Huile</i>	<i>Profil</i>	<i>Usage</i>
Olive extra vierge crue	Acide oléique, polyphénols, longévité méditerranéenne	Salades, fin de cuisson, légumes vapeur
Coco vierge crue	TCM (triglycérides à chaîne moyenne), cétones rapides	Tartes crues, smoothies, matcha
Noix première pression	Oméga-3 végétaux (acide alpha-linolénique), cerveau	Vinaigrettes douces, salades d'hiver
Chanvre cru	Ratio idéal oméga-3/6, vert intense	Trait sur bols, sauces vertes
Lin cru	Très riche en oméga-3, à conserver au frais	À ajouter au dernier moment, jamais chauffer
Sésame cru	Calcium, saveur grillée délicate	Sauces orientales, légumes asiatiques



*Varier les huiles, c'est varier les architectures membranaires de nos cellules. Chaque acide gras nourrit une fonction.*

## V. Optimiser l'absorption : mâcher, choisir la qualité

Manger un aliment de qualité ne suffit pas. Le corps n'absorbe que ce qu'il sait digérer. Et l'ingénierie de l'absorption commence dans la bouche.

### ◆ Mâcher — l'acte le plus sous-estimé

Mâcher 30 à 50 fois chaque bouchée n'est pas un caprice macrobiotique. C'est de la physiologie pure : la salive contient des enzymes (amylase, lipase linguale) qui pré-digèrent les sucres et les graisses avant qu'ils n'atteignent l'estomac. Plus la mastication est longue, plus la surface d'absorption est grande, plus l'estomac travaille peu et plus l'intestin reçoit une bouillie déjà préparée. Résultat : meilleure assimilation, moins de fermentation, moins de fatigue post-repas, plus d'énergie disponible.

### ◆ Le bonus parasympathique

Mâcher lentement active le système nerveux parasympathique — l'état de repos et de digestion. Le cœur ralentit, la respiration s'apaise, le sang afflue vers les organes digestifs. Manger assis, dans le silence ou la conversation joyeuse, signale au corps qu'il est en pleine sécurité — il s'ouvre, digère, assimile tout. La même assiette devient un repas plus nourrissant selon le geste qui l'accompagne.

### ◆ La qualité comme optimisation

Un kilo de fruits cueillis verts au supermarché ne nourrit pas autant que 300 g de fruits mûrs cueillis sur l'arbre. Un steak n'apporte pas plus de protéines assimilables qu'une cuillère de spiruline. Choisir la qualité, c'est réduire la quantité d'aliment à digérer pour le même résultat — et libérer le corps du travail inutile. Moins de digestion, plus d'énergie pour vivre.

#### À RETENIR

L'énergie disponible n'est pas (Calories ingérées). Elle est (Qualité × Assimilation) – (Travail digestif). Mâcher lentement, manger moins mais mieux, choisir le mûr : c'est l'équation de la vitalité.





FICHE II

# Les Protéines

*la brique du vivant — et son origine cachée*

*La viande ne contient pas les protéines — elle les transporte. La source, c'est la plante.*

## I. Qu'est-ce qu'une protéine ?

Une chaîne d'acides aminés — vingt lettres qui composent toutes les molécules fonctionnelles du corps. Une enzyme, une hormone, une fibre musculaire, un anticorps, l'hémoglobine qui transporte l'oxygène : tout est protéine.

Notre corps en assemble et en recycle en permanence — elles portent toute notre réparation, toute notre croissance, toute notre défense immunitaire.

## II. Pourquoi c'est vital

Sur les vingt acides aminés, neuf sont dits essentiels : notre organisme ne sait pas les fabriquer. Il doit les recevoir par l'alimentation, chaque jour.

Un corps se construit avec sa nourriture.

*Vibrante — il devient performant.*

Pauvre — il devient un chantier permanent.

Quand le corps reçoit chaque jour ses neuf acides aminés essentiels : muscles soutenus, immunité active, peau lumineuse, énergie stable, cheveux solides. Le corps répare, construit, se défend — il sait quoi faire dès qu'on lui offre la matière.

## III. L'origine cachée des protéines

Ce qu'on n'apprend pas à l'école : toutes les protéines naissent dans le règne végétal. Les plantes sont les seules à savoir fabriquer des acides aminés à partir du sol, de l'air et du soleil. C'est leur génie — photosynthèse couplée à la fixation de l'azote.



À chaque étage de la chaîne alimentaire, environ 90 % de l'énergie est perdue — en chaleur, en mouvement, en respiration cellulaire, en parties non comestibles. Seuls 10 % passent au niveau suivant.

Pour produire 1 kg de protéine de bœuf, il faut faire transiter par une vache l'équivalent de 7 à 16 kg de protéines végétales. La viande ne contient pas les protéines : elle ne fait que les transporter, au

prix d'un long détour énergétique.

*Les animaux les plus puissants — gorille, éléphant, taureau, cheval — construisent leur masse musculaire avec des plantes. Pas une exception : la règle.*

## IV. Où trouver les protéines végétales

<i>Famille</i>	<i>Exemples</i>	<i>Densité</i>
Microalgues	Spiruline, chlorelle	50 – 65 %
Graines	Chanvre, courge, chia, lin	25 – 35 %
Légumineuses	Lentilles, pois chiches, azuki	20 – 25 %
Oléagineuses	Amandes, noix, cajou, pistaches	15 – 25 %
Céréales complètes	Quinoa, sarrasin, avoine	12 – 18 %
Ferments & levures	Levure maltée, miso, tempeh	20 – 50 %

### À RETENIR

Une cuillère de spiruline, une poignée de graines de chanvre, une portion de lentilles sur la journée : profil d'acides aminés essentiels complet. Sans intermédiaire, sans transformation, sans perte.

## V. L'ingéniosité des graines

Avant d'être ce que nous mangeons, la graine est une promesse — un être vivant en suspens, capable de devenir une plante entière. Quelques céréales bien choisies portent tout l'éventail des saveurs et des structures dont notre corps a besoin.

<i>Graine</i>	<i>Caractère</i>	<i>Usage</i>
Amaranthe	Protéine complète, sans gluten, micro-graines précieuses	Bouillies, soufflées, biscuits
Quinoa	Pseudo-céréale andine, 14 % de protéine complète	Salades, bols, accompagnements
Sarrasin	Sans gluten, riche en magnésium, rutine vasculaire	Galettes, kasha, granolas
Orge	Fibres bêta-glucane (régulation glycémique)	Soupes, risottos d'orge
Riz	Préférer complet, semi-complet, basmati, noir, rouge	Plats du quotidien, riz au lait végétal

### LE GESTE ESSENTIEL

Toujours tremper la graine avant cuisson — au moins 4 heures, idéalement une nuit. Le trempage libère les minéraux verrouillés par les phytates, désactive les inhibiteurs enzymatiques et réveille la vitalité de la graine. C'est la différence entre une graine défensive et une graine offerte. La méthode complète, famille par famille, vous attend au chapitre Recettes & Astuces.

## VI. L'ingéniosité des pois

Les légumineuses sont la réserve protéique du règne végétal. Petites, sèches, longue conservation — et pourtant porteuses d'une densité nutritive remarquable. Associées à une céréale, elles forment un profil d'acides aminés essentiels complet.

Légumineuse	Caractère	Usage
Lentilles (vertes, corail, beluga)	25 % protéines, riches en fer, cuisson rapide sans trempage	Daals, salades, soupes
Pois cassés	Velouté naturel, doux, parfait pour les enfants	Soupes, purées, dips
Azuki	Légumineuse japonaise rouge, douce et reminéralisante	Soupes, desserts sucrés, garnitures
Haricots (rouges, blancs, noirs)	Texture nourrissante, longue satiété	Chilis, ragoûts, salades composées
Pois chiches	Versatiles, riches en folate et fibres	Houmous, falafels, salades

### TREMPER, ENCORE

Sauf les lentilles (qui se cuisent directement), toutes les légumineuses gagnent à tremper 8 à 12 heures. Cela divise par deux le temps de cuisson, neutralise les composés indigestes (lectines, oligosaccharides) et réveille la graine. Ajouter une feuille de laurier ou une bande d'algue kombu à la cuisson améliore encore la digestibilité.

## VII. Le chanvre — la graine qui se donne sans condition

Le chanvre est l'exception qui confirme la règle. Là où presque toutes les graines exigent un travail de préparation — trempage, germination, cuisson — pour désarmer leurs défenses, le chanvre se donne pratiquement sans conditions. Pas d'inhibiteurs de trypsine, pas d'oligosaccharides flatulents : une protéine « propre », directement assimilable. C'est le « plug and play » de la nutrition végétale.

### ✿ La formule active du chanvre

Trois forces réunies dans une seule petite graine.

**Plus de protéines qu'un œuf** — Une portion de 30 g apporte près de 10 g de protéines — davantage qu'un œuf — et une protéine complète : les neuf acides aminés essentiels, dominés par l'édestine et l'albumine, deux protéines de haute qualité particulièrement digestes.

**Le bon gras essentiel** — Un profil rare d'acides gras : oméga-6 (acide linoléique) et oméga-3 (alpha-linolénique) dans un ratio équilibré, plus les précieux GLA (gamma-linolénique) et SDA (stéaridonique), que peu d'aliments offrent.

**Une densité minérale** — Magnésium, phosphore, potassium, zinc et cuivre en quantités remarquables — la trame minérale du corps, dans une graine qui ne demande qu'à être croquée.

### POURQUOI C'EST PRÉCIEUX

Parce qu'il se passe de toute préparation, le chanvre est l'allié le plus simple du quotidien : une poignée sur une salade, un taboulé cru, un velouté, et le profil protéique complet est là — sans trempage, sans cuisson, sans barrière. Nous le sourçons décortiqué auprès de Vehgro.





FICHE III

# Les Minéraux

*la trame du corps*

*Le corps est une formation géologique vivante — chaque minéral devient enzyme, os, nerf, pensée.*

## I. Le Sel — le premier minéral

Du bord des mers aux mines profondes, le sel est le minéral qui raconte une histoire aussi ancienne que l'humanité elle-même. Il a été un trésor de commerce, une monnaie d'échange, et même un élément de rites sacrés.

Dans sa forme la plus pure — sel de l'Himalaya, sel de mer, sel gemme — ce cristal translucide est un concentré d'énergie tellurique. Riche en minéraux et en oligo-éléments, le sel est indispensable à l'équilibre de nos fluides corporels et au bon fonctionnement de nos systèmes nerveux et musculaires.

Plus qu'un simple assaisonnement, le sel amplifie la saveur des aliments et, utilisé avec mesure, révèle leur essence même. Il est le gardien de nos traditions culinaires, un vecteur de mémoire, un symbole d'hospitalité et de communauté. Le sel est à la fois la terre et la mer — un petit miracle de la nature qui réunit les éléments et équilibre notre être.



*Chaque minéral devient un signal électrique entre nos cellules. Chaque signal devient mouvement, pensée, vie.*

## II. Le corps, une formation géologique vivante

Nous oublions souvent que notre corps est, littéralement, une formation minérale. Nos os sont du phosphate de calcium. Notre sang transporte le fer dans l'hémoglobine. Nos enzymes ne fonctionnent que portées par des cofacteurs métalliques — zinc, cuivre, magnésium, sélénium. Notre système nerveux ne transmet d'influx que parce que le potassium et le sodium dansent à travers les membranes cellulaires.

Quand le corps reçoit ses minéraux : sommeil profond, peau éclatante, ongles solides, humeur lumineuse, énergie pleine. Le corps fonctionne à 100 % — clarté, vitalité, présence — parce qu'il dispose de la matière minérale dont chaque enzyme, chaque os, chaque influx nerveux a besoin pour s'exprimer.

### III. Les minéraux majeurs

Minéral	Rôle	Sources végétales
Calcium	Os, dents, contraction musculaire, signal nerveux	Sésame (tahin), chou kale, amandes, brocoli, figues
Magnésium	Détente musculaire, sommeil, +300 enzymes, ATP	Cacao cru, graines de courge, sarrasin, épinards
Fer	Transport de l'oxygène (hémoglobine), énergie cellulaire	Spiruline, lentilles, persil, graines de courge
Potassium	Équilibre hydrique, rythme cardiaque, influx nerveux	Avocat, banane, pommes de terre, épinards, dattes
Zinc	Immunité, peau, goût, fertilité, synthèse ADN	Graines de courge, sésame, légumineuses, noix de cajou
Iode	Thyroïde, métabolisme général, cerveau	Algues (kombu, wakame, dulse), sel de mer non raffiné
Sélénium	Antioxydant majeur, soutien immunitaire, thyroïde	Noix du Brésil (2 par jour suffisent), graines de tournesol

### IV. Le geste qui libère les minéraux

Les minéraux sont là — dans les graines, les céréales, les légumineuses, les oléagineux. Mais ils sont aussi verrouillés. La graine, pour se protéger, enferme ses minéraux dans des molécules appelées phytates (acide phytique). Si nous mangeons la graine telle quelle, une partie des minéraux ne sera pas assimilée — ils ressortiront comme ils sont entrés.

- Tremper la graine 4 à 12 heures dans une eau légèrement acidulée (jus de citron, vinaigre de cidre) : les phytates s'hydrolysent, les minéraux se libèrent.
- Faire germer : le simple fait de réveiller la graine désactive ses défenses et multiplie certains nutriments (vitamines C, B, enzymes).
- Fermenter : le miso, le tempeh, le pain au levain ont vu leurs phytates fortement réduits par les ferments. Les minéraux deviennent biodisponibles.
- Associer à la vitamine C : un filet de citron sur une assiette de lentilles ou d'épinards multiplie l'absorption du fer par 3 à 5.

#### À RETENIR

Manger un aliment riche en minéraux ne suffit pas. Le geste — tremper, germer, fermenter, citronner — libère ce que la graine cachait. C'est ce qui sépare un repas riche d'un repas dont le corps profite vraiment.



FICHE IV

# Recettes & Astuces

*la pratique quotidienne*

*Les astuces précieuses qui augmentent ma cuisine — tremper, cuire bas, accorder l'umami, varier les huiles, doser l'acide, sucrer au végétal — et les ustensiles justes, pour réveiller la pleine intelligence de la matière vivante.*

## Les recettes — toute la collection

Voici toutes les recettes d'un coup d'œil, par catégorie — à parcourir et à choisir. Chacune ouvre sa propre fiche, reliée aux chapitres du livre.

### *Crus & frais*

- ✿ Spaghettis de courgette crue, sauce Spirulove
- ✿ Taboulé de graines de chanvre
- ✿ Salade de carottes marinées, sauce crème de cajou
- ✿ Le Raita au yaourt de coco
- ✿ Salade de chou rouge mariné

### *Plats & bols*

- ✿ Le Khichdi traditionnel
- ✿ Velouté de carottes, gingembre & coriandre
- ✿ Curry de légumes au coco

### *Bouillons*

- ✿ Le Dashi — bouillon de kombu & shiitake
- ✿ Le Bouillon de longévité

### *Sauces & condiments*

- ✿ Sauce tahin classique
- ✿ Le Gomasio maison
- ✿ Le Furikake de la mer
- ✿ Le houmous parfait et augmenté

### *Ferments & pickles*

- ✿ Les Pickles express (tsukemono)

### *Douceurs*

- ✿ Tarte crue cacao & lucuma
- ✿ Pommes cuites aux épices
- ✿ Ladoo énergétiques
- ✿ Yaourt au chia divin
- ✿ Energy Balls & créations vivantes
- ✿ Crème matcha-avocat

## I. Les astuces précieuses, ingénieuses, qui augmentent ma cuisine !

Six gestes qui changent tout — et les ustensiles justes pour les servir. Ils valent pour tout ce que nous touchons en cuisine. Chacun réveille une dimension du vivant qui dormait dans l'ingrédient.

### ✿ Tremper les graines — selon leur famille

Toute graine sèche porte une stratégie de défense pour traverser intacte la digestion d'un animal et germer plus loin. Mais l'intensité de cette défense varie selon la famille — et le geste s'ajuste.

**Légumineuses** — (lentilles, pois chiches, azuki, haricots) — non négociable, 8 à 12 heures. Très haute densité de phytates et d'inhibiteurs de protéases. Sans trempage, le corps subit cette défense entière : digestion lente, lourdeur, ballonnements, parfois crampes.

**Oléagineuses** — (amandes, noix, noisettes, cajou) — recommandé, 4 à 8 heures. Optimise la biodisponibilité minérale, allège la mastication, réveille l'enzyme.

**Céréales** — — graduées : avoine et riz brun, trempage la nuit (tradition Bircher, overnight oats) ; quinoa et amarante, un rinçage suffit pour évacuer les saponines de surface ; sarrasin, tel quel ou trempé selon l'usage cru.

**Petites graines** — (chia, lin) se gélifient au contact de l'eau — autotrempage en quelques minutes. Sésame, chanvre, courge, tournesol : peu de phytates en portion réelle.

**La règle d'ingénieur** : — plus la graine est dense et résistante, plus le trempage la libère. Plus elle est petite et douce, plus elle se livre déjà.

### ✿ Cuire avec très peu d'eau — l'école Alain Ducasse

Recommandation d'Alain Ducasse, pour le goût ET pour les nutriments. L'eau de cuisson abondante emporte les minéraux et les vitamines hydrosolubles dans l'évier. Cuire à l'étuvée, à la vapeur douce, ou dans une fine pellicule d'eau qui se réduit en bouillon-jus — on garde la matière vivante dans le plat. Le goût se concentre, la couleur reste vive, les nutriments restent dans la bouchée.

### ✿ Accorder l'umami — la voie du réconfort

Sésame complet, gomasio (sésame + sel marin grillés), furikake, miso, levure maltée, tamari artisanal. L'umami — la 5<sup>e</sup> saveur, la profondeur — c'est ce qui donne au plat végétal le réconfort que le fromage apporte ailleurs. Une cuillère de gomasio sur une assiette de riz et de légumes nourrit autant qu'une râpée de parmesan, et reste vivante. La règle d'ingénieur : chaque plat porte sa note umami.

### ✿ Huiles crues, ajoutées après cuisson, variées

Noix, olive, sésame, chanvre, lin. Chaque huile porte un profil d'acides gras différent et des polyphénols fragiles à la chaleur. On les ajoute crues, à la fin, en filet — pas dans la poêle. Varier les huiles, c'est varier les architectures membranaires pour nos cellules.

### ✿ L'acide vivant — citron, persil, vinaigre

Sur les légumes cuits, dans les sauces, sur les salades, dans l'eau du matin. Le citron éveille les saveurs, soutient l'absorption du fer, alcalinise le terrain, conserve la fraîcheur d'un avocat ou d'une herbe coupée. Quand le citron manque, le persil frais finement ciselé (tout aussi riche en vitamine C), le vinaigre de cidre non pasteurisé, ou le verjus jouent le même rôle de tension acide. La règle : un trait d'acide dans chaque plat.

### ❁ Sucre au végétal — légumes doux, fruits & miels

La douceur n'a pas besoin de sucre raffiné. La cuisson lente caramélise les sucres des légumes les plus doux — patate douce, carotte, betterave, courge, panais, oignon confit — et le plat devient sucré sans rien ajouter ; une tomate très mûre, réduite, apporte la même rondeur. Les fruits prolongent le geste : dattes Medjool (Jurassic Fruit), figues, banane mûre, pommes et poires cuites, fruits séchés réhydratés. Et pour la touche finale, un bon miel cru monofloral, jamais chauffé. Le sucre devient nutritif — magnésium, potassium, fibres, polyphénols, énergie à libération longue.

### ❁ Les ustensiles justes — précision et plaisir

Un bon geste mérite un bon outil. Deux suffisent à transformer le quotidien : la râpe Microplane, qui libère l'arôme de l'ail, du gingembre et des zestes sans écraser la fibre ni la chauffer ; et la mandoline, qui taille les courgettes en spaghettis vivants, crus et fondants.

- Râpe Microplane — pour l'ail, le gingembre et les zestes.
- Râpe Microplane anti-coupure — la même finesse, les doigts protégés.
- Mandoline Quirelois (Nishikidori) — pour les spaghettis de courgette.

## II. Tarte crue cacao & lucuma

*J'aime cette tarte parce qu'elle réunit tout : la profondeur du cacao cru, la rondeur miellée du lucuma, le parfum sacré de la vanille. Sans cuisson, sans gluten, prête en moins de quinze minutes — et elle conserve la pleine énergie des fèves crues.*

*6 personnes*

#### *Ingrédients*

- Pâte : 4 dattes Medjool moelleuses (≈ 100 g), 8 c. à soupe de sésame ou d'amandes en poudre (≈ 80 g), 2 c. à soupe d'huile de coco fondue (≈ 20 ml), 1 pincée de fleur de sel
- Garniture : 2 avocats mûrs, 4 c. à soupe de cacao cru en poudre, 2 c. à soupe de lucuma en poudre, 1 gousse de vanille grattée, 4 c. à soupe de sirop d'érable ou de dattes mixées, 1 pincée de fleur de sel

#### *Préparation*

Mixer les dattes dénoyautées avec la fleur de sel, ajouter le sésame ou les amandes, puis l'huile de coco fondue. Travailler à la spatule pour garder le grain. Étaler à la main dans le moule, tasser, réserver au frais. Pour la garniture, mixer les avocats avec le cacao, le lucuma, les graines de vanille, le sirop et le sel jusqu'à obtenir une crème parfaitement lisse. Étaler sur la pâte, réserver au frais 30 minutes minimum. Saupoudrer de cacao cru au moment de servir.

#### *La Magie du Lucuma*

Fruit andin sacré, le lucuma apporte une douceur naturelle au goût de caramel-érable. Faible en sucre, riche en bêta-carotène, en fer et en zinc, c'est un édulcorant vivant qui ajoute du corps et de la rondeur sans alourdir.

### III. Spaghettis de courgette crue, sauce Spirulove

*Ce plat est un de mes préférés de l'été : une extase de fraîcheur citronnée. La courgette absorbe le jus de citron et l'équilibre parfait apparaît après quelques heures de macération. Je l'associe à la spiruline, à l'avocat, aux herbes aromatiques, au tahin, à la purée d'amande mondée — un plat polyvalent et crémeux.*

4 personnes

#### Ingrédients

- Spaghettis : 4 jeunes courgettes (préférer les jaunes ou vertes à peau fine), 2 citrons (jus + zeste), 1 pincée de fleur de sel
- Sauce Spirulove : 2 c. à soupe de spiruline en paillettes ou en poudre, eau de source (environ 4 c. à soupe), 1 pincée de fleur de sel, 2 c. à soupe de graines de chanvre, 2 c. à soupe d'huile d'olive première pression, herbes aromatiques fraîches (persil, fines herbes, basilic, cresson), 1 gousse d'ail frais, 1 échalote ou un peu d'oignon, 1 avocat mûr, 1 citron, optionnel : graines de chanvre supplémentaires pour la finition

#### Préparation

La veille, mélanger la spiruline avec un peu d'eau de source et la fleur de sel, laisser reposer au frais — la spiruline se réhydrate et forme une pâte plutôt ferme. Le lendemain, ajouter les herbes aromatiques hachées, l'ail ou l'échalote, l'huile d'olive, les graines de chanvre, puis les morceaux d'avocat, mélanger. Tailler les courgettes en spaghettis, ajouter le jus de citron, les zestes, la fleur de sel et laisser reposer quelques heures — la courgette s'attendrit, son eau devient une sauce délicieuse à boire aussi. Mélanger les spaghettis avec la sauce Spirulove juste avant de servir. Ajouter un trait de citron au dernier moment pour que la spiruline ne brûle pas dans le citron.

#### *Le Miracle Vert de la Spiruline*

Cette algue bleu-vert est un concentré de nutriments : entre 50 et 70 % de protéines complètes (tous les acides aminés essentiels), riche en chlorophylle qui aide à détoxifier le corps et à améliorer la qualité du sang. Et donc de tout l'organisme.

### IV. Sauce tahin classique

*La sauce universelle. Sur des crudités, des légumes vapeur, des céréales, dans un sandwich, sur un bol — elle relie tout. Le tahin apporte la rondeur du sésame, le citron tend l'ensemble, l'huile d'olive arrondit la bouche. Trois ingrédients, mille usages.*

Pour un grand bol

#### Ingrédients

- 4 c. à soupe de tahin artisanal (sésame complet broyé à la meule de pierre)
- Jus d'1 citron (≈ 2 c. à soupe)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive première pression
- 2 à 4 c. à soupe d'eau de source pour ajuster
- 1 pincée de fleur de sel, 1 gousse d'ail (facultatif)

#### Préparation

Fouetter le tahin avec le jus de citron — l'ensemble fige et blanchit, c'est normal. Ajouter l'huile d'olive, puis l'eau cuillère par cuillère jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Saler. L'ail râpé peut entrer maintenant. Goûter, ajuster.

#### *La Force du Sésame*

Pilier de la cuisine du Moyen-Orient, le tahin est riche en graisses saines (oméga-3 et 6), en calcium, en protéines et en fibres. Il soutient la santé osseuse et un système digestif sain — texture crémeuse, goût de noisette discret.

## V. Taboulé de graines de chanvre

*Le taboulé libanais réinventé : sans semoule, juste les graines de chanvre comme socle protéique. Une explosion d'herbes, d'oignon nouveau, de citron — ultra protéiné, ultra frais, ultra digeste.*

4 personnes

### Ingrédients

- 8 c. à soupe de graines de chanvre décortiquées (≈ 80 g)
- 1 gros bouquet de persil plat finement ciselé
- 1 petit bouquet de menthe fraîche ciselée
- 1 oignon nouveau (ou 2 cébettes) finement émincé
- Jus de 2 citrons, 3 c. à soupe d'huile d'olive première pression, 1 pincée de fleur de sel
- Optionnel : 2 tomates épépinées en petits dés

### Préparation

Hacher finement les herbes — c'est l'étape clé, on cherche presque une poussière verte parfumée. Mélanger avec l'oignon et les graines de chanvre. Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive et le sel. Laisser reposer au frais 15 minutes pour que les graines de chanvre s'imprègnent. Goûter, ajuster en citron.

### L'Or Vert du Chanvre

Les graines de chanvre décortiquées portent une protéine complète (tous les acides aminés essentiels) à 30-35 %, un ratio idéal d'oméga-3 et 6, du fer, du magnésium, du zinc. Le goût rappelle la noix fraîche. Une cuillère par jour change le terrain protéique du corps.

## VI. Salade de carottes marinées, sauce crème de cajou

*Une salade qui se prépare la veille — les carottes s'attendrissent dans le citron, deviennent presque cuites sans avoir touché la chaleur. La sauce crème de cajou les enveloppe d'une douceur onctueuse. Un plat qui réconcilie cru et confort.*

4 personnes

### Ingrédients

- Carottes : 6 carottes nouvelles, jus de 2 citrons, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de fleur de sel, 1 c. à café de graines de cumin (facultatif)
- Sauce : 8 c. à soupe de noix de cajou (≈ 80 g) trempées 4 heures, 4 c. à soupe d'eau de source, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de fleur de sel, 1 petite gousse d'ail (facultatif)
- Finition : graines de chanvre, herbes fraîches ciselées, fleurs comestibles

### Préparation

Tailler les carottes en rubans fins ou en julienne. Mélanger avec le jus de citron, l'huile d'olive, la fleur de sel et le cumin. Laisser mariner au frais 4 heures minimum, idéalement la veille. Pour la sauce, mixer les noix de cajou trempées avec l'eau, le citron, l'huile, le sel et l'ail jusqu'à obtenir une crème lisse — la consistance doit napper le dos d'une cuillère. Verser sur les carottes au moment de servir, parsemer de graines de chanvre, d'herbes et de fleurs.

### La Tendresse de la Noix de Cajou

Trempée puis mixée, la noix de cajou devient une crème végétale sans aucun produit laitier, qui imite le crémeux des sauces classiques avec une douceur naturelle. Riche en magnésium, en cuivre, en zinc — elle nourrit autant qu'elle enveloppe.

## VII. Cacao cru — initiation

Avant d'être une saveur, le cacao cru est une rencontre. Les civilisations mayas et aztèques le nommaient « nourriture des dieux ». Non torréfié, il conserve l'intégralité de ses composés vivants — flavonoïdes, théobromine, phényléthylamine, magnésium en abondance.

- Les fèves : la forme brute. À croquer entières (le goût est intense, amer-noir) ou à broyer.
- Les pépites (nibs) : fèves cassées en éclats. Texture croquante, idéales en topping sur les desserts, smoothies, fruits.
- Le beurre de cacao : la fraction grasse de la fève. Lisse, fondant, parfumé. Indispensable pour les chocolats crus, les tartes, les ganaches.
- La poudre : ce qui reste après extraction du beurre. À intégrer dans les boissons chaudes (jamais bouillantes), les smoothies, les tartes, les sauces.

### *LA PUISSANCE DU CACAO CRU*

Le cacao cru est un super-ingrédient gourmand. Chargé d'antioxydants puissants, il agit comme un bouclier contre le stress oxydatif et soutient la santé cardiaque. Sa richesse en minéraux essentiels — magnésium, fer — en fait un allié précieux pour le bien-être musculaire et circulatoire. Et ses composés naturels favorisent une humeur positive et un esprit serein.

Choisir un cacao cru d'origine — Criollo si possible, la variété ancienne et rare (1 % de la production mondiale), aux arômes complexes et aux notes florales et fruitées. Les autres variétés (Trinitario, Forastero) sont plus robustes, plus tanniques. Privilégier les artisans qui maîtrisent le séchage et le transport — c'est là que la qualité se joue.

## VIII. Le Khichdi traditionnel

*C'est le plat le plus ancien et le plus éprouvé de la médecine humaine, et c'est aussi celui que je prépare quand le corps a besoin de se reposer. Riz et moong dal fondus ensemble, les six saveurs réunies dans un seul bol crémeux. Rien n'est plus simple, rien n'est plus complet.*

*6 à 8 personnes*

### *Ingrédients*

- 200 g de moong dal jaune décortiqué (rincé), 200 g de riz basmati blanc (rincé)
- 2 c. à soupe d'huile de coco ou de ghee
- 1 c. à café de graines de cumin, 1 c. à café de graines de coriandre concassées, 1 c. à café de graines de fenouil, 5-6 graines de fenugrec
- 1 c. à café de curcuma moulu, 1 morceau de gingembre frais de 3-4 cm râpé
- 1,2 à 1,5 litre d'eau chaude, sel rose de l'Himalaya, citron et persil frais pour servir

### *Préparation*

Chauffer l'huile de coco à feu moyen. Y jeter le cumin et le fenugrec, laisser crépiter trente secondes, puis la coriandre et le fenouil dix secondes — l'air se charge de parfum. Ajouter le gingembre râpé et le curcuma, remuer dix secondes. Verser le riz et le dal rincés, remuer pour les enrober du tadka. Couvrir d'eau chaude, porter à frémissement, puis baisser au plus doux et couvrir. Laisser cuire vingt-cinq à trente minutes en remuant une ou deux fois ; saler à mi-cuisson. Le khichdi est prêt quand le dal a fondu dans le riz et que la texture est crémeuse. Servir avec un filet de citron (l'acide qui complète les six saveurs), un peu de persil et un fil de ghee.

### *La Sagesse du Moong Dal*

Le moong dal décortiqué a perdu sa peau et ses sucres flatulents : il cuit en vingt minutes et fond en crème. C'est la seule légumineuse tenue pour tridoshique — équilibrant les trois doshas — et sattvique. En son absence, les lentilles corail sont le plus juste des substituts.

## IX. Pommes cuites aux épices

*Un dessert d'une simplicité désarmante, et pourtant choisi par l'Ayurveda pour une raison précise : la pomme cuite est légère, astringente, elle nettoie le tube digestif pendant que ses pectines nourrissent le microbiote. Aucune sucre ajouté — la pomme se suffit, les épices la subliment.*

*6 à 8 personnes*

### *Ingrédients*

- Pommes douces (Golden, Gala, Fuji) coupées en quartiers, avec la peau si bio
- 4-5 c. à soupe d'eau, 2 bâtons de cannelle de Ceylan
- 6 clous de girofle entiers (à retirer avant de servir), 4-5 cardamomes légèrement écrasées

### *Préparation*

Placer les quartiers de pomme dans une casserole avec l'eau, les bâtons de cannelle, les clous de girofle et les cardamomes. Couvrir, feu doux, douze à quinze minutes — pas plus. Les quartiers doivent être fondants tout en gardant leur forme. Retirer les clous de girofle et servir tièdes, seuls ou sur un bol doux du soir.

### *Pourquoi cuite, et pas crue*

L'Ayurveda choisit la pomme cuite le soir parce que la cuisson douce la rend plus légère à digérer quand le feu digestif faiblit. Astringente, elle resserre et nettoie ; ses pectines deviennent un aliment pour le microbiote. La cannelle de Ceylan, plus fine que la cassia, soutient la glycémie.

## X. Velouté de carottes, gingembre & coriandre

*Un velouté qui réchauffe et range le feu digestif. Le gingembre et le cumin réveillent l'agni, la carotte apporte sa douceur, le citron ajouté hors du feu tend l'ensemble. Je le sers volontiers à midi, quand le feu est haut, ou le soir en petite portion.*

*6 à 8 personnes*

### *Ingrédients*

- 800 g de carottes épluchées en tronçons, 1 morceau de gingembre frais de 4-5 cm râpé
- 1 c. à soupe d'huile de coco, 1 c. à café de graines de cumin, 1/2 c. à café de curcuma
- 1 litre d'eau chaude, sel rose, jus d'un demi-citron (hors feu), coriandre fraîche

### *Préparation*

Chauffer l'huile, faire crépiter le cumin trente secondes, ajouter le gingembre et le curcuma. Verser les carottes, remuer deux minutes pour les enrober. Couvrir d'eau chaude, cuire vingt à vingt-cinq minutes à couvert. Mixer jusqu'à obtenir un velouté lisse. Saler, puis citronner hors du feu pour garder la fraîcheur de l'acide. Parsemer de coriandre fraîche au moment de servir.

### *Le geste du tadka*

Faire crépiter les épices dans le corps gras avant d'ajouter les légumes — le tadka — n'est pas qu'un parfum : la chaleur libère les composés liposolubles du cumin et du curcuma, et le gras les rend biodisponibles. Un même geste pour le goût et pour l'assimilation.

## XI. Ladoo énergétiques

*Les petites boules d'énergie de la tradition indienne, sans cuisson, prêtes en quelques minutes. Dattes, amandes trempées, noix de coco et cardamome — une douceur dense qui tient en poche et soutient sans pic de sucre. Mes enfants les adorent, et moi aussi.*

*15 à 18 pièces*

### *Ingrédients*

- 150 g de dattes Mazafati dénoyautées, 80 g d'amandes (trempées 8 h, décortiquées)
- 40 g de noix de coco râpée, 1 c. à café de cardamome moulue, 1 c. à café d'huile de coco vierge (ou de sésame)

### *Préparation*

Pulser les amandes au robot, grossièrement — il faut garder du grain, pas une poudre. Mixer les dattes avec l'huile de coco jusqu'à former une pâte. Combiner amandes, dattes, cardamome, et pétrir à la main. Rouler en boules de la taille d'une noix, puis dans la noix de coco râpée. Réfrigérer trente minutes pour qu'elles se tiennent.

### *La datte, sucre vivant*

La datte Mazafati, moelleuse et sombre, remplace le sucre raffiné en apportant magnésium, potassium, fibres et énergie à libération lente. Trempées et décortiquées, les amandes deviennent plus digestes et libèrent pleinement leurs minéraux — le geste ayurvédique par excellence.

## XII. Le Dashi — bouillon de kombu & shiitake

*C'est la base de presque toute la cuisine japonaise, et l'un des plus beaux gestes d'umami que je connaisse. Le dashi ne bout jamais : on laisse le kombu et le shiitake livrer lentement leur profondeur. De ce bouillon clair naissent les soupes miso, les sauces, les légumes mijotés.*

*1 litre*

### *Ingrédients*

- 1 morceau de kombu (≈ 10 cm), 4-5 shiitakés séchés
- 1 litre d'eau de source

### *Préparation*

Essuyer le kombu sans le laver (sa surface blanche est umami). Le mettre avec les shiitakés dans l'eau froide, idéalement la veille au frais 5 à 10 heures. Le lendemain, chauffer doucement en traversant vite la zone tiède : retirer le kombu juste avant l'ébullition (sinon il devient amer), maintenir les shiitakés entre 60 et 80°C une quinzaine de minutes — la zone où le guanylate se forme. Filtrer. Garder les shiitakés réhydratés pour une autre préparation.

### *La synergie de l'umami*

Le glutamate du kombu et le guanylate du shiitake ne s'additionnent pas : ils se multiplient jusqu'à quinze fois. C'est tout le secret de la profondeur japonaise, obtenue sans aucune cuisson agressive.

## XIII. Le Gomasio maison

*Le condiment qui ancre le riz. Le gomasio habille chaque cristal de sel d'huile de sésame grillé — la morsure du sel s'adoucit, le calcium et le fer du sésame s'invitent. Une cuillère, et le plat trouve sa note yang.*

*Un petit bocal*

### *Ingrédients*

- 16 c. à soupe de sésame complet, 1 c. à soupe de sel marin gris

### *Préparation*

Le ratio traditionnel est de 14 à 16 parts de sésame pour 1 part de sel. Griller le sel à sec quelques instants, le réserver. Griller le sésame à feu doux jusqu'à ce qu'il dégage son parfum et craque sous le doigt. Broyer le sel d'abord, puis ajouter le sésame et broyer grossièrement au suribachi (mortier japonais) ou au mortier — il faut garder du grain, pas une pâte. Conserver dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière.

### *Le sel apprivoisé*

En enrobant le sel de sésame, le gomasio permet de saler moins tout en goûtant plus. C'est l'une des plus belles intelligences de la table macrobiotique : le minéral marin servi dans un écrin de bonne graisse.

## XIV.

### Le Furikake de la mer

Une pincée de profondeur marine à parsemer sur tout. Mon furikake réunit l'algue nori, le sésame, les graines et un soupçon de shiitake en poudre — un concentré d'umami et de minéraux que j'aime sur le riz, les légumes vapeur, les bols du soir.

*Un petit bocal*

#### *Ingrédients*

- 2 feuilles de nori grillées, 4 c. à soupe de sésame grillé (blanc et noir)
- 1 c. à soupe de graines de chanvre, 1 c. à café de shiitake séché en poudre, 1 pincée de sel, optionnel : un peu de zeste de yuzu séché

#### *Préparation*

Émietter finement les feuilles de nori à la main ou aux ciseaux. Mélanger avec le sésame, les graines de chanvre, la poudre de shiitake et le sel. Pour un parfum plus vif, ajouter un peu de zeste de yuzu ou d'agrume séché. Conserver au sec ; parsemer généreusement au moment de servir.

#### *L'iode et les minéraux de la mer*

Le nori apporte l'iode, précieux pour la thyroïde, et une foule d'oligo-éléments marins. En condiment quotidien, c'est une manière simple et délicieuse de ramener la mer dans l'assiette.

## XV.

### Les Pickles express (tsukemono)

Le petit croquant fermenté qui accompagne chaque repas japonais. Ces pickles minute ne demandent que quelques heures : le sel tire l'eau des légumes, les attendrit et lance une fermentation légère. Une lamelle à chaque bouchée, et la digestion s'allège.

*Un bol*

#### *Ingrédients*

- Légumes fermes en fines lamelles (concombre, radis daikon, chou, carotte)
- 1 c. à café de sel marin pour 250 g de légumes, optionnel : un morceau de kombu, un peu de gingembre, un trait de vinaigre de riz

#### *Préparation*

Tailler les légumes finement. Les masser avec le sel dans un saladier jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Ajouter le kombu et le gingembre. Couvrir d'une assiette lestée d'un poids (un bocal d'eau) et laisser reposer 2 à 24 heures à température ambiante, puis au frais. Presser légèrement avant de servir. Un trait de vinaigre de riz au dressage réveille l'ensemble.

#### *Le geste probiotique*

Une petite quantité de légumes fermentés à chaque repas ensemence l'intestin de bactéries vivantes et apporte des enzymes qui facilitent toute la digestion. Le pickle n'est pas un détail décoratif : c'est la signature d'une table qui pense au microbiote.

## XVI. Le Bouillon de longévité

*Un bouillon long, inspiré de la pharmacopée chinoise, que je laisse infuser des heures pour qu'il devienne tonique autant que réconfort. Champignons, algue, racines et toniques doux y déposent leur Qi. On en boit un bol le matin, ou en base de soupe.*

1,5 litre

### *Ingrédients*

- 1 morceau de kombu, 5-6 shiitakés séchés, une poignée de maitake si possible
- 2-3 tranches de ginseng ou d'astragale séchée, une poignée de baies de goji, 3-4 jujubes (dattes chinoises)
- 1 morceau de gingembre, 2 litres d'eau de source, tamari ou miso pour finir (hors feu)

### *Préparation*

Réunir le kombu, les champignons, l'astragale ou le ginseng, les jujubes et le gingembre dans l'eau froide. Monter en température sans bouillir et maintenir un frémissement très doux une à deux heures — plus c'est long, plus le bouillon devient profond. Ajouter les baies de goji dans les dix dernières minutes. Retirer le kombu en cours de route. Hors du feu, assaisonner d'un peu de tamari ou délayer une cuillère de miso. Filtrer et boire chaud.

### *L'art du tonique*

La pharmacopée chinoise ne cherche pas à stimuler brutalement mais à reconstruire le Qi avec patience. Le ginseng et l'astragale soutiennent l'énergie de fond et l'immunité, le jujube harmonise et calme, le goji nourrit le sang. Un bouillon qui se boit comme un soin.

## XVII. Le Raïta au yaourt de coco

*Le frais qui répond au feu. Quand un plat épicé réchauffe — un curry, un khichdi, un velouté de carottes — le raïta vient l'équilibrer : crémeux, herbacé, vif. Cette version sans laitier, au yaourt de coco et au tahin, garde tout le réconfort et ajoute une douceur ronde.*

4 personnes (petit bol)

### *Ingrédients*

- 1 yaourt de coco nature, 1 c. à soupe de tahin, le jus d'un demi-citron
- 1 petite gousse d'ail râpée, 1 concombre épépiné, essoré et râpé (ou taillé en fins spaghettis)
- Quelques feuilles de menthe ciselées, des morceaux d'ananas (lyophilisés de préférence, sinon frais ou séchés)
- Poivre du moulin, fleur de sel, et un filet d'huile de coco pour finir

### *Préparation*

Fouetter le yaourt de coco avec le tahin, le jus de citron et l'ail râpé jusqu'à obtenir une crème lisse. Saler à la fleur de sel, poivrer. Épépiner le concombre, le râper (ou le tailler en fins spaghettis), puis bien l'essorer dans un linge pour qu'il ne détrempe pas la sauce. L'incorporer. Au moment de servir, ajouter la menthe ciselée et les morceaux d'ananas, et terminer par un filet d'huile de coco. Garder frais jusqu'au service.

### *L'ananas qui aide à digérer*

L'ananas lyophilisé garde sa bromélaïne, une enzyme qui soutient la digestion des protéines — ce qui fait du raïta un compagnon idéal des plats épicés et des légumineuses. Le concombre rafraîchit, la menthe apaise le feu : un accompagnement qui soigne en même temps qu'il régale.

## XVIII. Curry de légumes au coco

*Un curry doux et nourrissant, où les légumes de saison fondent dans un lait de coco parfumé aux épices. Pensé à la manière ayurvédique : on réunit les saveurs, on cuit peu d'eau, on finit par l'acide et le frais. Réconfortant sans alourdir.*

4 personnes

### Ingrédients

- Légumes de saison (courge, carotte, patate douce, chou-fleur, épinards...), 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 morceau de gingembre
- Curcuma, cumin, coriandre, cardamome (ou une bonne pâte de curry douce), 400 ml de lait de coco
- Huile de coco, sel, un citron vert, coriandre fraîche ; riz basmati ou khichdi pour servir

### Préparation

Faire fondre l'oignon, l'ail et le gingembre dans un peu d'huile de coco, à feu doux. Ajouter les épices et les laisser s'ouvrir une minute — c'est le tadka, qui réveille leurs arômes. Ajouter les légumes taillés, enrober, puis verser le lait de coco. Couvrir et laisser mijoter doucement, avec très peu d'eau, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler. Hors du feu, réveiller le plat d'un trait de citron vert et d'une poignée de coriandre fraîche. Servir avec un riz basmati ou un khichdi.

### Les six saveurs en un plat

Le doux des légumes-racines et du lait de coco, le piquant du gingembre et des épices, l'amer du curcuma, le salé, l'acide du citron vert, l'astringent de la coriandre : le curry réunit naturellement les six saveurs ayurvédiques. C'est ce qui le rend complet et rassasiant pour l'être entier.

## XIX. Salade de chou rouge mariné

*J'aime cette salade parce qu'elle pense. Le chou rouge est l'un des légumes les plus riches en anthocyanes — ces pigments antioxydants de l'aronia et du maqui. Or ils ne gardent leur rouge-violet vif, et leur force, qu'en milieu acide : le vinaigre de cidre n'est donc pas qu'un goût, il fixe la couleur et protège les antioxydants. Chaque ingrédient y résout le problème d'un autre, comme dans le houmous.*

4 personnes

### Ingrédients

- 1/2 chou rouge émincé très finement, 2 carottes râpées, 1 pomme (Granny Smith ou Gala) en fines allumettes
- 3 à 4 c. à soupe de vinaigre de cidre non pasteurisé (avec la mère), 2 à 3 c. à soupe d'huile de noix
- Sel rose, poivre noir, une fine râpée de gingembre frais
- Pour finir : graines de tournesol ou de courge toastées (ou chanvre), persil plat ou menthe

### Préparation

Émincer le chou le plus finement possible, le saler généreusement et le masser à la main 2 à 3 minutes : les fibres cèdent, le jus perle. Laisser reposer 10 à 15 minutes — l'osmose travaille seule. Préparer la vinaigrette (vinaigre de cidre, huile de noix, poivre, gingembre) et l'ajouter au chou. Au dernier moment, incorporer la carotte et la pomme. Mariner au moins 30 minutes, idéalement 1 à 2 heures. Au service, parsemer de graines toastées et d'herbes fraîches. La salade se bonifie 3 à 4 jours au frais, comme un pickle.

### La magie des anthocyanes

Les anthocyanes du chou rouge sont de puissants antioxydants — mais aussi un indicateur de pH : rouge-violet en milieu acide, bleu-gris en milieu neutre. L'acidité du vinaigre les stabilise, préservant à la fois la couleur éclatante et leur pleine activité. Saler et masser avant le vinaigre lance l'osmose : le vinaigre pénètre ensuite un chou déjà ouvert.

## XX. Yaourt au chia divin

Voici mon yaourt préféré du matin — un yaourt vivant. Au contact du lait végétal, le chia s'entoure d'un gel : son mucilage, une fibre prébiotique qui hydrate, rassasie et nourrit le microbiote. On ne digère pas vraiment la petite graine, et c'est très bien ainsi : son don n'est pas son tableau nutritionnel mais sa fibre vivante, et le lien au vivant qu'elle ravive en nous. J'en ai fait tout un article sur [levegetalien.fr](http://levegetalien.fr) — « Le Corps Passeur ». Ici, je le rends divin.

2 bols

### Ingrédients

- Base : 3 c. à soupe de graines de chia, 250 ml de lait végétal (amande, coco, avoine) ou de yaourt de coco, 1 c. à café de sirop d'érable ou quelques dattes mixées
- Pour l'augmenter (au choix) : 1 c. à soupe de baies de goji, 1 c. à café de cacao cru, 1 c. à café de matcha, quelques gouttes d'eau de rose ou d'hydrolat de fleur d'oranger (Épices Shira)
- À parsemer : fruits frais de saison, graines de chanvre, éclats de cacao cru, pétales de rose

### Préparation

Mélanger le chia avec le lait végétal et le sirop, fouetter aussitôt puis de nouveau après cinq minutes pour éviter les grumeaux. Laisser prendre au frais une nuit (ou deux heures minimum) : la graine gonfle et forme son gel. Le matin, parfumer — une eau de rose ou de fleur d'oranger pour la version florale, un matcha pour la version verte et tonique, un cacao cru pour la version cacaotée. Dresser en bol ou en verrine, alterner avec le goji et les fruits, parsemer de graines de chanvre. Cru, jamais chauffé.

### *L'endozoochorie — la graine vivante*

Depuis toujours, les plantes confient leurs graines au tube digestif des animaux pour voyager et germer plus loin : c'est l'endozoochorie. Notre corps, lui aussi, est un passeur du vivant. Manger une graine vivante — chia, baie, tomate — ravive ce lien à la nature, largement perdu l'hiver. Le vrai cadeau du chia n'est pas dans son intérieur (qui traverse intact) mais dans son gel : un prébiotique qui hydrate et nourrit le microbiote. À lire : « Le Corps Passeur » sur [levegetalien.fr/articles/corps-passeur-graines-vivantes](http://levegetalien.fr/articles/corps-passeur-graines-vivantes).

## XXI. Le houmous parfait et augmenté

*Le houmous est une formule : pois chiche et sésame qui, ensemble, font une protéine complète ; citron qui libère le fer ; huile qui porte le tout. Le secret de sa texture tient dans deux gestes — des pois chiches surcuits, et un filet d'eau glacée qui le fait « fluffer » comme une crème. Une fois la base parfaite, on l'augmente.*

*Un grand bol*

### *Ingrédients*

- Base : 250 g de pois chiches trempés 12-24 h (avec une pincée de bicarbonate) puis surcuits jusqu'au fondant
- Corps : 4 c. à soupe de tahin, le jus et le zeste d'1 citron, 1 gousse d'ail, 2 à 3 c. à soupe d'eau glacée, sel, cumin
- Pour augmenter (au choix) : curcuma + poivre noir, gingembre frais, safran infusé, betterave rôtie, huile de sésame grillé

### *Préparation*

Émulsionner d'abord le tahin avec le citron, l'ail et le sel — le mélange blanchit et épaissit. Ajouter les pois chiches surcuits, mixer longuement, puis incorporer l'eau glacée cuillère par cuillère : le houmous gonfle et devient nuage. Goûter, ajuster le citron et le sel. Pour l'augmenter, mixer dans la masse une pincée de curcuma et de poivre (le tahin porte la curcumine, le poivre la démultiplie), du gingembre ou de la betterave ; ou verser en finition un fil de safran infusé et un trait d'huile de sésame grillé.

### *Augmenter le houmous*

La formule de base est si stable qu'elle accueille épices, légumes et finitions sans se rompre — chacun pour que le corps reçoive davantage. Le curcuma-poivre en fait un soutien anti-inflammatoire silencieux ; la betterave, ses bétalaines ; le safran, sa lumière. Toute la grammaire du houmous est détaillée dans « Comprendre le Houmous, et l'Augmenter ».

— Comprendre le Houmous, et l'Augmenter — la grammaire complète sur Le Végétalien.

## XXII. Energy Balls & créations vivantes

*Une boule d'énergie, c'est pour moi la forme la plus concentrée et la plus élégante de la nutrition fonctionnelle : pas de cuisson, pas de compromis. Des ingrédients crus, mixés, roulés, prêts. Chaque boule est un micro-repas qui porte en une fois ce qu'un repas entier peine parfois à délivrer — protéines complètes, bons gras, adaptogènes, antioxydants, minéraux assimilables. Je raisonne ici en ingénieur : chaque ingrédient résout un problème posé par un autre, exactement comme dans le houmous.*

*12 à 15 pièces*

### *Ingrédients*

- Le socle : 180 g de dattes fraîches gastronomiques Jurassic Fruit, dénoyautées — ce sont elles qui changent tout : l'onctuosité, la pureté, l'énergie vivante
- Le corps : 80 à 90 g d'oléagineux (purée ou éclats), choisis selon la direction ci-dessous
- Direction douce : lucuma, noix de coco, sésame blanc, cajou, beurre de cacao cru, mangue lyophilisée
- Direction intermédiaire : purée d'amande, lucuma, safran, baies de goji, durian lyophilisé (Biovie)
- Direction forte : cacao cru, sésame noir, grué de cacao, rhodiola, hericium (lion's mane), guarana
- Toujours : 1 belle pincée de fleur de sel. En option, une pointe de miel cru — délicieux, mais plus collant, à doser légèrement
- Pour enrober : cacao cru, coco râpée, lucuma, matcha, sésame ou poudre de fruits lyophilisés

### *Préparation*

Je mixe les dattes fraîches en une pâte souple — elles sont le socle et le liant, et elles seules donnent cette onctuosité. J'incorpore l'oléagineux et la fleur de sel, puis les actifs de la direction choisie. Si j'ajoute du cacao cru, je le fais fondre à part au bain-marie très doux ( $\leq 42$  °C), jamais au-delà — au-delà, les polyphénols se dégradent et les enzymes s'éteignent. Je prélève des portions de 12 à 15 g, je les roule en boules entre les paumes, puis dans l'enrobage. Une demi-heure au frais pour qu'elles se tiennent, et je les sors dix minutes avant de servir.

### *Les dattes fraîches, mon socle*

Tout part de la datte fraîche, et chaque variété a son génie. La Medjool, large et fondante, donne le caramel et le moelleux. La Mazafati, sombre et humide, apporte une profondeur presque chocolatée. Les variétés gastronomiques de Jurassic Fruit, cueillies fraîches, gardent une eau vive qui rend la boule onctueuse et pure — sans le côté sec et figé des dattes de longue conservation. C'est elle, et non le sucre ou le miel, qui porte la douceur ici : le miel, je le réserve à mes miels augmentés, où il règne en maître. Une energy ball aux dattes fraîches est vivante : elle se garde 24 à 48 h au frais, et c'est très bien ainsi.

## XXIII. Crème matcha-avocat

*C'est mon dessert de l'été. Un avocat bien mûr, des dattes, du matcha — et la magie opère : une crème d'un vert profond, onctueuse et exquise, fouettée en deux minutes. L'avocat donne le velouté, la datte la douceur, le matcha la profondeur, et le citron la lumière qui réveille tout.*

*2 à 3 coupes*

### *Ingrédients*

- 1 avocat bien mûr (Fruitstock ou Jurassic Fruit), 3 à 4 dattes Medjool ou Mazafati dénoyautées
- 1 à 2 c. à café de matcha cérémoniel (Workshop Issé), selon l'intensité voulue
- 1 c. à soupe d'huile de coco vierge ; lait de coco, eau de coco (Fruitstock) ou simplement de l'eau pour détendre
- Le jus d'un demi-citron — et son zeste si le citron est beau ; encore meilleur au citron vert
- 1 pincée de fleur de sel ; en option, un peu de vanille pour la gourmandise

### *Préparation*

Je mixe l'avocat avec les dattes, le matcha, l'huile de coco, le jus de citron et la fleur de sel. Je détends avec un peu de lait de coco, d'eau de coco ou d'eau, cuillère par cuillère, jusqu'à une crème lisse et onctueuse. Je goûte, j'ajuste le citron et la datte, j'ajoute le zeste et la vanille en finition. Servir bien frais — c'est encore meilleur après une heure au réfrigérateur.

### *Le vert qui nourrit*

L'avocat porte un gras mono-insaturé qui rend assimilables les catéchines du matcha — encore une fois, le corps gras qui ouvre la porte. La datte sucre sans pic, le citron protège la couleur vive et apporte la vitamine C. Une crème dessert qui soutient au lieu d'alourdir, et qui se tient quelques heures au frais.



FICHE V

# Ingrédients et Fournisseurs

*la chaîne du soin*

*Je partage ici mes aliments préférés et mes fournisseurs pépites, ceux qui rendent la nourriture végétale nourrissante et savoureuse.*

## I. Mes ingrédients préférés

Ces ingrédients reviennent sans cesse dans ma cuisine pour leur valeur nutritionnelle, énergétique et gustative.

- Cacao cru Criollo — variété ancienne et rare (1 % de la production mondiale), aux qualités nutritionnelles exceptionnelles que la torréfaction ne détruit pas. Passer du chocolat cuit au chocolat cru, c'est passer d'un plaisir alourdissant à un plaisir très nourrissant.
- Spiruline — algue bleu-vert à 50-70 % de protéine complète, chlorophylle, fer biodisponible. À choisir en paillettes ou en poudre fraîche.
- Maca — tubercule andin adaptogène, équilibre hormonal, énergie soutenue.
- Lucuma — fruit andin au goût caramel-érable, un des aliments les plus réconfortants et délicieux qui soit. En energy balls, en boissons ou en desserts, c'est divin. Édulcorant naturel à faible index glycémique.
- Graines de chanvre décortiquées — protéine complète « plug and play » : près de 10 g pour 30 g (plus qu'un œuf), édestine et albumine très digestes, ratio idéal d'oméga-3 et 6, magnésium, zinc. Aucun trempage, aucune barrière. Sourcées chez Vehgro.
- Tahin artisanal — pâte de sésame broyée à la meule de pierre, calcium, oméga-3 et 6, goût de noisette. En variation : sésame noir, ou purée de graines de courge.
- Une sélection de sels — kala namak (sel noir indien, soufré, qui rappelle l'œuf), sel bleu, sel rose, sel fumé, fleur de sel, ou simplement de l'eau de mer. Chacun amplifie une saveur différente.
- Miso (de qualité, non pasteurisé) — fermentation longue, probiotiques vivants, umami profond.
- Lion's mane (*Hericium erinaceus*) — le champignon de la mémoire et de la clarté mentale.
- Vanille bourbon — pour la détente et la douceur profonde ; en infusion sèche dans un miel, elle devient un trésor.
- Safran — pour la bonne humeur et l'humeur lumineuse ; quelques pistils suffisent.
- Miels crus monofloraux — pour leur vibration élevée ; infusés ou fermentés, ils deviennent des miels augmentés.
- Rose — en hydrolat, pour sa vibration qui élève et améliore tout ce qu'elle touche.
- Graines de chia — la championne du gel vivant. Au contact de l'eau, elle s'entoure d'un mucilage prébiotique qui hydrate et nourrit le microbiote. Son vrai don n'est pas son tableau nutritionnel (la graine entière traverse intacte) mais cette fibre vivante — et le lien au vivant qu'elle ravive : c'est l'endozoochorie, notre corps passeur des graines. À explorer dans « Le Corps Passeur ».

## II. Les fournisseurs

Voici les maisons que j'ai rencontrées et dans lesquelles j'ai confiance. La qualité tient à des gens, à des gestes, à des choix précis — pas à un label.

- Vehgro — superaliments et champignons fonctionnels (lion's mane, reishi), graines de chanvre décortiquées, plantes toniques.
- Ingvi — une nouvelle pépite qui rejoint ma sélection (superaliments et trésors du vivant).
- Jurassic Fruit — les fruits exotiques les plus nutritifs, des miels rares et la sélection de dattes la plus gourmande du marché. Livraison en Europe.
- Fruitstock — fruits gastronomiques d'Andalousie, variétés rares, experts en avocats.
- Épices Shira — épices très savoureuses et produits sublimateurs naturels : eau de rose pure, fleurs, sels spéciaux, tahin artisanal.
- Workshop Issé — des produits japonais non pasteurisés (rare !) : miso, sauces soja, saké vivant, et des thés très vibrants.
- Nishikidori & le Comptoir des Poivres — algues, sauce soja et miso d'exception, poivres rares, baies, vanilles, épices du monde.
- L'Arbre à Café — des cafés qui stimulent l'esprit sans exciter le corps, propres, une cérémonie.
- Rrraw — fournisseur de chocolat cru, artisan parisien innovant.
- Biovie — centré sur l'alimentation crudivore : graines germées, noix crues, fruits lyophilisés exquis, algues fraîches, noix de coco en palettes. Code livraison gratuite : virgile50

## III. Livres, tables, voix

Pour prolonger la lecture, élargir le regard, ressentir la cuisine vibrante par d'autres mains et d'autres voix.

- Yotam Ottolenghi — Plenty et Plenty More. Deux livres de recettes végétariennes géniaux, pleins de saveurs et de couleurs.
- Marie Sophie L. — L'Instant Cru. Ma référence pour le cru savoureux.
- Emma Sawko — Wild & the Moon. L'esprit des belles cantines vegan parisiennes.
- Angèle Ferreux-Maeght & Alain Ducasse — Fêtes Végétales. Livre somptueux.
- Sadhguru / Isha Foundation — A Taste of Well-Being. Les recettes de la cuisine du centre Isha, éclairées par les insights de Sadhguru sur l'art de manger et la digestion.
- Matt Amsden — Rawvolution. La haute cuisine crue et vivante, gastronomique.
- Farmacy Kitchen Cookbook — le livre du restaurant Farmacy à Londres : une cuisine végétale, belle et soignée.
- Restaurant 42 Degrés (Paris) — leur nouveau livre, la cuisine crue et vivante à son sommet.
- Garlone Bardel — Yoga Cookbook. Très efficace, très soigné.

### RESTAURANTS

À Paris : Restaurant 42° (cru et vegan), Wild & the Moon, Le Potager de Charlotte (délicieux). À Londres : Farmacy Kitchen, et les restaurants d'Ottolenghi.

## PODCASTS

La Patate, par Alice Tuyet (Spotify, podcast) — des chefs, des entrepreneurs, des passionnés avec un axe végétal, humain et conscient, magnifique. Et Le Chef, un podcast lui aussi très bon, qui donne la parole à celles et ceux qui cuisinent le vivant.

« Choisir un ingrédient, c'est tendre la main à un producteur »



Virgile Escalant · *chef-alchimiste*



# L'Intelligence Ayurvédique

*six saveurs, un seul feu*

*Une science vieille de trois mille ans a décrit, sans microscope, ce que la biochimie redécouvre aujourd'hui — chaque repas est une pharmacologie sensorielle complète.*

## I. Les six saveurs

L'Ayurveda reconnaît six saveurs fondamentales, et tient un repas pour accompli lorsqu'il les contient toutes les six. Chaque saveur n'est pas qu'un plaisir de bouche : elle est un signal. Sur la langue, des récepteurs dédiés déclenchent des cascades enzymatiques et hormonales précises — la salive, les sucs gastriques, la bile, le rythme de l'appétit. Goûter, c'est déjà digérer.

La science moderne nomme « sensory specific satiety » ce que les sages avaient observé : la diversité des saveurs dans une même assiette optimise la digestion et apaise naturellement la suralimentation. Un repas qui réunit les six saveurs rassasie l'être entier — le corps ne réclame plus ce qui lui manque, parce que rien ne lui manque.

Saveur	Ce qu'elle éveille	Aliments
Doux · Madhura	Nourrit tous les tissus, calme et ancre	Riz, courge, patate douce, carotte, miel cru, lait de coco
Acide · Amla	Allume le feu digestif, ouvre l'appétit, libère les minéraux	Citron, tamarin, aliments fermentés, camu camu
Salé · Lavana	Stimule la digestion, retient l'eau, ancre	Sel rose de l'Himalaya, sel de mer, algues
Piquant · Katu	Avive le feu, dissout les mucosités, accélère le métabolisme	Gingembre, cumin, poivre, cannelle, moutarde
Amer · Tikta	Purifie, apaise l'inflammation, assèche l'excès	Curcuma, fenugrec, pissenlit, feuilles vertes amères
Astringent · Kashaya	Tonifie les tissus, resserre, nettoie	Lentilles, haricots mungo, pomme, grenade

### À RESENTIR

Composer les six saveurs n'est pas une contrainte mais un jeu. Un filet de citron (acide), une pincée de sel rose (salé), du gingembre (piquant), du curcuma (amer), des lentilles (astringent), un peu de courge ou de miel (doux) — et l'assiette devient complète. Le corps le sent immédiatement : il se pose.

## II. Les trois qualités — Sattva, Rajas, Tamas

Au-delà des saveurs, l'Ayurveda lit dans chaque aliment une qualité, une « guna » — la vibration qu'il transmet à l'esprit autant qu'au corps. Trois qualités, trois états que nous reconnaissons tous en nous.

### ❁ Sattva — clarté, légèreté, lumière

Les aliments sattviques laissent le mental clair et le corps léger. Ce sont les aliments de la présence — ceux qui nourrissent sans alourdir, qui éveillent sans agiter.

**Céréales & légumineuses** — Riz basmati, quinoa, amarante, millet, sarrasin, avoine ; moong dal décortiqué, lentilles corail, tofu frais.

**Le vivant** — Courge, carotte, fenouil, épinard, betterave ; pomme, poire, mangue, grenade, datte, figue ; ghee, huile de coco, amande trempée, miel cru jamais chauffé ; curcuma, gingembre frais, cumin, coriandre, cardamome, safran.

### ❖ Rajas — l'élan, la passion, le feu

Les aliments rajasiques stimulent, échauffent, mettent en mouvement. À leur juste place ils donnent l'élan ; en excès ils agitent. Oignon, ail, piment fort, café, chocolat très sucré, sel en excès, sésame grillé, boissons énergisantes.

### ❀ Tamas — le repos, la matière, l'ancrage

Les aliments tamasiques alourdissent et ralentissent. L'Ayurveda y range les plats réchauffés, les restes de plus d'un jour, les fritures, les huiles raffinées, le miel chauffé. Préférer le frais, le simple, le préparé du jour, c'est garder le corps disponible.

#### LA NUANCE QUI CHANGE TOUT

Un même aliment change de qualité selon sa préparation. Le miel cru est sattvique ; chauffé, il devient tamasique. L'huile de sésame claire est sattvique ; grillée, elle devient rajasique. Le poivre en pincée est sattvique ; en excès, rajasique. Ce n'est jamais l'aliment seul qui compte, mais le geste qui l'accompagne.

## III. Le feu digestif et son horloge

L'Ayurveda nomme « Agni » le feu digestif, et lui prête un rythme : fort à midi, doux le soir. Longtemps on a pris cela pour une image. La chronobiologie la confirme aujourd'hui mot pour mot — la sécrétion des enzymes digestives, la motilité de l'estomac et la sensibilité à l'insuline culminent en milieu de journée et déclinent le soir.



*Manger léger le soir n'est pas un dogme mystique — c'est de la chronobiologie. Le repas le plus dense au moment où le feu est le plus haut ; le bol le plus doux quand il s'apaise.*

La tisane CCF — cumin, coriandre, fenouil — est le digestif universel de cette tradition. Le cumin stimule les enzymes pancréatiques et la bile, la coriandre relâche les muscles intestinaux par son linalol, le fenouil expulse les gaz par son anéthole. Une cuillère à café de chaque en graines entières, 750 ml d'eau bouillante, dix à quinze minutes à couvert : le feu se range, sans rien forcer.

## IV. Le Khichdi — six saveurs en un seul bol

Le khichdi — « mélange » en hindi — est sans doute le repas le plus ancien et le plus éprouvé de la médecine humaine. Un porridge de riz basmati et de moong dal décortiqué, cuit avec les épices digestives. Sa perfection n'est pas un hasard : c'est une architecture.

— Le riz apporte le doux (madhura).

- Le dal apporte l'astringent (kashaya).
- Le tadka d'épices apporte le piquant (katu) et l'amer (tikta, par le curcuma).
- Le citron au moment de servir apporte l'acide (amla).
- Le sel rose apporte le salé (lavana).

#### LE SECRET DU MOONG DAL

Le moong dal décortiqué (jaune, fendu) n'est pas le haricot mungo entier : il a perdu sa peau et ses sucres flatulents, cuit en vingt minutes et fond en crème. C'est la seule légumineuse tenue pour tridoshique — équilibrant les trois doshas — et sattvique. En son absence, les lentilles corail sont le plus juste des substituts. La recette complète vous attend au chapitre des Recettes.

## V. L'Anupana — le miel-véhicule

L'Ayurveda donne un nom au compagnon qui porte le principe actif : l'anupana, le véhicule. Le miel cru en est l'archétype — Madhu. Sa douceur (madhura) et sa finesse lui permettent de conduire les molécules d'une plante jusqu'aux tissus profonds, les srotas. C'est pourquoi tant de traditions confient au miel le safran, le gingembre, le curcuma : non comme un sucre, mais comme un messager.



*Le miel ne sucre pas le principe actif — il le porte.*

#### LE MIEL AUGMENTÉ

Infusé à sec (safran, vanille, fleur d'oranger) ou fermenté (gingembre, ail), le miel cru devient un miel augmenté — un anupana sur mesure. Là où une époque rêve d'augmenter l'humain de l'extérieur, ce geste l'augmente par la nature, de l'intérieur. Une exploration complète des miels augmentés vous attend.

- Les miels augmentés — l'exploration complète sur Le Végétalien.

## VI. Ce que la science vient confirmer — et prolonger

Le plus émouvant, dans cette tradition, c'est tout ce qu'elle a vu juste avant les outils. Le trempage des graines et des amandes — pour neutraliser des composés que la chimie n'a nommés qu'au XXe siècle — est prescrit depuis trois mille ans. Les épices comme médecine : la curcumine anti-inflammatoire, le gingérol apaisant, le cuminaldéhyde digestif — chaque prescription ayurvédique trouve aujourd'hui sa validation pharmacologique. Le ghee clarifié, riche en butyrate qui nourrit la muqueuse intestinale, sans caséine ni lactose, au point de fumée élevé. Tout cela, ressenti d'abord, démontré ensuite.

Et là où la science prolonge la tradition, nous accueillons l'élargissement avec joie. Les champignons fonctionnels — Lion's Mane, Reishi — comptent parmi les alliés les plus précieux du cerveau et de l'immunité : nous leur faisons une place pleine. Les enzymes vivantes, la vitamine C, les ferments d'un aliment cru gardent une valeur que la cuisson systématique laisserait s'envoler : nous gardons une part de cru, une part de vivant. La tradition donne la structure ; la science moderne ouvre les fenêtres. Les deux, ensemble, dessinent une nutrition de précision.



*Trois mille ans d'observation patiente, éclairés par la biochimie d'aujourd'hui — non pour remplacer le ressenti, mais pour le confirmer.*

### *LE TRIPTYQUE DES INTELLIGENCES*

Ce chapitre ouvre un triptyque — trois regards sur un même corps. Après l'Inde et ses six saveurs, l'Asie de l'Est fait circuler le Qi de l'aliment (chapitre VII, la Macrobiotique), et la science la plus humble rend au corps ses signaux ancestraux (chapitre VIII, le Biohacking). Trois langages, une même vérité.

« Comprendre profondément, expérimenter, ressentir — puis filtrer le tout par l'intelligence du corps. »



Virgile Escalant · *chef-alchimiste*



# L'Intelligence Macrobiotique

## *le Qi de l'aliment — Japon & Chine*

*Les cuisines d'Asie de l'Est ne nourrissent pas seulement la matière : elles font circuler l'énergie. Manger devient un art de l'équilibre — le yin et le yang, le Ki vivant, l'umami profond.*

### **I.** Le Qi de l'aliment — l'énergie qui circule

Là où l'Occident compte les calories et les nutriments, la Chine et le Japon ont d'abord vu l'énergie. Le Qi (en chinois) ou le Ki (en japonais) est ce souffle vivant que l'aliment porte et transmet — le cousin oriental du prana indien. Un légume cueilli le matin, une racine fraîche, un ferment vivant débordent de Qi ; un aliment mort, raffiné, réchauffé mille fois, n'en porte plus. Manger, c'est d'abord choisir de l'énergie.

La macrobiotique, formulée par George Ohsawa puis transmise par Michio Kushi, range cette énergie en deux pôles : le yin (l'expansif, le frais, le doux, l'humide) et le yang (le contracté, le chaud, le salé, le sec). Aucun n'est meilleur que l'autre — la santé naît de leur équilibre mouvant. Un plat trop yin appelle une touche yang, et inversement. C'est une danse, pas une règle.



*Le riz complet est tenu pour l'aliment le plus équilibré qui soit — ni trop yin, ni trop yang. C'est pourquoi il occupe, en macrobiotique, le centre de l'assiette et du repas.*

### **II.** L'umami — la cinquième saveur

Le Japon a offert au monde la cinquième saveur : l'umami, ce goût profond, rond, savoureux, que la science a fini par nommer et mesurer. C'est la saveur du glutamate — présent dans le kombu, la tomate mûre, le miso — et elle possède un secret de synergie : associée au guanylate du shiitake séché ou à l'inosinate, elle se multiplie jusqu'à quinze fois. Un bouillon de kombu et de shiitake n'est pas l'addition de deux saveurs, c'est leur explosion.

#### Le gomasio — le sel habillé de sésame

Sésame complet grillé et broyé avec un peu de sel marin : le gomasio enrobe chaque cristal de sel d'huile de sésame, adoucit sa morsure, et apporte calcium, fer et bonnes graisses. Une cuillère sur le riz, et le plat trouve son ancrage yang.

#### Le furikake — le condiment vivant

Mélange japonais d'algues, de sésame, de graines et parfois de shiitake, le furikake est un concentré d'umami et de minéraux marins que l'on parsème sur le riz, les légumes, les bouillons. C'est l'art d'ajouter, en une pincée, la profondeur de la mer.

### III. Les bouillons et les champignons

Au cœur de la cuisine japonaise se tient le dashi — le bouillon clair de kombu et de shiitake qui sert de base à presque tout. Il se prépare sans bouillir : le kombu infuse dans l'eau froide montée doucement, le shiitake séché libère son guanylate. De ce bouillon naît la soupe miso, ce réconfort quotidien où le miso, ajouté hors du feu pour préserver ses ferments vivants, apporte ses probiotiques et son umami.

#### *LES CHAMPIGNONS, MÉDECINE ET PROFONDEUR*

Le shiitake et le maitake nourrissent autant qu'ils soignent le terrain : riches en bêta-glucanes qui soutiennent l'immunité, ils portent aussi l'umami le plus profond. Nous travaillons les champignons fonctionnels avec Vehgro, notre fournisseur — du shiitake au Lion's Mane et au Reishi, le règne fongique est l'un des plus précieux alliés du corps et de l'esprit.

#### *LE SECRET DU GUANYLATE*

Pour tirer le maximum d'umami d'un shiitake séché : le réhydrater au frais cinq à dix heures, puis chauffer le bouillon en traversant vite la zone 40-60°C (où une enzyme le détruirait) avant de le maintenir entre 60 et 80°C une quinzaine de minutes — la zone où le guanylate se forme le plus. La patience devient saveur.

### IV. La fermentation et les pickles

L'Asie de l'Est a porté la fermentation au rang d'art. Le miso et le tamari transforment le soja en umami digeste et vivant. L'umeboshi — la prune fermentée salée — est un petit concentré d'acidité alcalinisante que l'on tient pour un grand allié de la digestion. Et les tsukemono, ces pickles de légumes au sel, au son de riz ou au vinaigre, accompagnent chaque repas d'une note croquante et probiotique.

#### Le vinaigre, tension vivante

Le vinaigre de riz, doux et rond, et le vinaigre d'umeboshi, vif et salin, apportent l'acide qui réveille les saveurs, soutient la digestion et conserve la fraîcheur. Un trait de vinaigre dans un bol de riz, et l'ensemble s'allège et s'anime.

#### *POURQUOI LES PICKLES À CHAQUE REPAS*

Une petite quantité de légumes fermentés à chaque repasensemence l'intestin de bactéries vivantes, apporte des enzymes et facilite l'assimilation de tout le reste. Quelques lamelles de pickle ne sont pas un détail : c'est la signature d'une table qui pense au microbiote.

### V. Le ginseng et les toniques

La pharmacopée chinoise a cultivé, des millénaires durant, l'art des toniques — ces plantes qui ne stimulent pas brutalement mais reconstruisent le Qi avec patience. Le ginseng en est le roi : racine adaptogène qui soutient l'énergie, la résistance au stress et la clarté, sans le pic ni la chute des excitants.

<i>Tonique</i>	<i>Ce qu'il soutient</i>	<i>Usage</i>
Ginseng	Énergie de fond, résistance au stress, clarté	Décoction, poudre, infusion lente
Astragale (Huang Qi)	Immunité, vitalité protectrice	Bouillons longs, soupes
Baies de goji	Yeux, sang, douceur tonique	Crues, tisanes, congee
Jujube (datte chinoise)	Calme, digestion, harmonise les formules	Bouillons, décoctions du soir

Cette logique du tonique rejoint celle des adaptogènes que nous aimons — ashwagandha, rhodiola, reishi : non pas fouetter le corps, mais l'aider à retrouver, jour après jour, son équilibre et sa réserve. Le thé vert lui-même, sencha ou matcha, est un tonique du quotidien ; nous le découvrons dans sa forme la plus vivante auprès de Workshop Issé.

## VI. La composition d'un repas

La beauté de la macrobiotique tient dans son architecture du repas — simple, équilibrée, reproductible chaque jour. Au centre, la céréale complète ; autour, les légumes de saison ; un peu de légumineuse ou de soja fermenté ; une soupe ; un condiment vivant. Rien d'extravagant — un ordre qui nourrit sans alourdir.

- I. La céréale complète au centre (riz, millet, sarrasin, orge) — environ la moitié de l'assiette.
- II. Les légumes de saison, cuits doucement et un peu de cru — autour d'un quart.
- III. Une légumineuse ou un soja fermenté (azuki, tofu, tempeh) — une petite part.
- IV. Une soupe (miso, bouillon) pour ouvrir le repas et le feu digestif.
- V. Un condiment vivant : gomasio, furikake, pickles — la touche finale.

### *HARA HACHI BU — MANGER À QUATRE-VINGTS POUR CENT*

À Okinawa, l'une des terres où l'on vit le plus longtemps, on s'arrête de manger à quatre-vingts pour cent de satiété. Le corps reçoit assez sans être surchargé, le feu digestif reste léger, et la longévité s'installe, repas après repas. La modération n'est pas une privation — c'est un respect du feu.

### *LE TRIPTYQUE DES INTELLIGENCES*

Deuxième volet du triptyque. L'Inde l'a précédé par les six saveurs (chapitre VI, l'Ayurvéda) ; la science la plus humble le prolonge par les signaux ancestraux (chapitre VIII, le Biohacking). Trois traditions, trois langages — un même corps à honorer.



# L'Intelligence du Biohacking

*rendre au corps ses signaux et son bon sens*

*La science la plus humble ne nous ajoute rien : elle rend au corps les signaux ancestraux qu'il attend depuis trois cent mille ans. Le hack le plus puissant est un retour.*

## I. Le terrain — le hack le plus puissant est un retour

Cette science me plaît, car elle vient comprendre les mécanismes naturels que l'on peut activer pour mettre de la vitalité et de la cohérence dans le système : du bon sens. Le hack le plus puissant est un retour.

Le mot « biohacking » évoque souvent des gadgets, des capteurs, des poudres rares. La vérité est plus douce et plus radicale : notre corps n'est pas un système à pirater, c'est une technologie déjà parfaite, à qui la vie moderne a simplement coupé ses signaux. Trop peu de soleil, trop de lumière le soir, jamais de froid, jamais de faim, jamais de vrai souffle. Le biohacking le plus intelligent ne fait qu'une chose : il rebranche ces signaux.

C'est la voie que défend Gary Brecka, ce biohacker américain qui répète une phrase simple : le corps n'est pas cassé, il est carencé. Avant tout protocole sophistiqué, il ramène chacun aux fondations — l'oxygène, la lumière du matin, l'eau, les minéraux, le souffle, le contact avec la terre. Comblé le socle avant d'empiler le sommet. Cette humilité-là est la plus grande des ingéniosités.



*Nous ne cherchons pas à devenir plus que le corps. Nous cherchons à lui rendre ce que le monde moderne lui a retiré — et à le regarder retrouver, seul, sa pleine puissance.*

## II. Le soleil — la première horloge

Avant d'être une source de chaleur, le soleil est une information. La lumière du matin, reçue dans l'œil dans la première heure du jour, cale notre horloge interne : elle déclenche le cortisol d'éveil au bon moment et programme, douze à quatorze heures plus tard, la libération de mélatonine qui ouvrira le sommeil. Dix minutes dehors au réveil, sans lunettes ni vitre, valent mieux que n'importe quel complément.

### ✿ La lumière du matin

Sortir dans les soixante premières minutes après le réveil, même par ciel couvert (l'extérieur reste dix à cent fois plus lumineux qu'une pièce). C'est le geste qui ancre tout le rythme de la journée.

### ✿ La vitamine D, hormone du soleil

Sur la peau exposée, le soleil transforme le cholestérol en vitamine D — en réalité une hormone qui parle à des milliers de gènes, soutient l'immunité, l'humeur, la solidité osseuse. Quelques minutes de soleil sur les avant-bras et le visage, aux heures sûres, suffisent à entretenir le réservoir.

### ✿ L'obscurité, l'autre moitié

La lumière vive du soir — écrans, plafonniers — efface la mélatonine et retarde le sommeil. Baisser les lumières après le coucher du soleil, préférer les sources chaudes et basses, c'est rendre à la nuit son signal. Le soleil et l'obscurité sont une même horloge à deux aiguilles.

## III. Le sommeil comme technologie

Le sommeil n'est pas une absence : c'est l'atelier nocturne où le corps se répare, où le cerveau se lave de ses déchets et range la mémoire. On ne le force pas, on l'invite — en réunissant quatre conditions que le corps reconnaît.

- La fraîcheur : une chambre autour de 18°C aide la température centrale à descendre, condition de l'endormissement.
- L'obscurité totale : le moindre point lumineux perturbe la mélatonine ; l'obscurité complète est un nutriment.
- La régularité : se coucher et se lever aux mêmes heures cale l'horloge mieux que n'importe quel artifice.
- Le calme du soir : un dîner doux et tôt, pas d'écran agressif, laisse l'adénosine monter et le souffle ralentir.

### LES ALLIÉS DU SOMMEIL DANS L'ASSIETTE

Le magnésium (cacao cru, graines de courge, sarrasin) détend le muscle et le nerf. La glycine (sésame, spiruline) abaisse la température centrale et approfondit le sommeil lent. Le tryptophane des glucides doux du soir devient sérotonine puis mélatonine. Le bol doux du soir est, à lui seul, un protocole de sommeil.

## IV. Les neurotransmetteurs — et comment les nourrir

Nos états intérieurs — l'élan, le calme, le focus, la joie — reposent sur quelques molécules messagères. Et ces molécules ne sortent pas de nulle part : elles se fabriquent à partir d'acides aminés que nous mangeons, avec l'aide de cofacteurs (vitamines B, magnésium, vitamine C). Chaque repas est, littéralement, une pharmacie de précision.

<i>Messageur</i>	<i>Ce qu'il éveille</i>	<i>Précurseur &amp; sources</i>
Dopamine	Élan, motivation, focus	Tyrosine — amandes, cacao cru, courge
Sérotonine	Humeur stable, satiété, sérénité	Tryptophane — chanvre, dattes, banane
GABA	Calme, relâchement, sommeil	Glutamate + B6 — thé, ferments, sarrasin
Acétylcholine	Mémoire, apprentissage, clarté	Choline — lécithine, soja, graines

C'est exactement la logique de nos barres Suprêmes : choisir l'ingrédient actif — brahmi, safran, phycocyanine — qui soutient un neurotransmetteur précis, dans une base de miel cru et de cacao Criollo qui en porte l'assimilation. Les adaptogènes (ashwagandha, rhodiola) et les nootropiques végétaux ne dopent pas : ils aident le terrain à retrouver son équilibre.

## V. L'hormèse — la juste dose de défi

Le corps se renforce de ce qui le défie un peu. C'est l'hormèse : un stress bref et maîtrisé déclenche une réparation plus grande que le stress lui-même. Le froid, la chaleur, la faim brève — autant de

portes que nos ancêtres franchissaient chaque jour, et que nous avons fermées.

#### ✿ Le froid

Une fin de douche fraîche, trente secondes, réveille la circulation, élève la noradrénaline et la dopamine, et laisse une clarté durable. Le corps, surpris, se range et s'éveille.

#### ✿ La chaleur

Le sauna, ou un bain chaud, dilate les vaisseaux, libère des protéines de réparation et détend en profondeur. Chaleur puis fraîcheur : le contraste est le massage du système nerveux.

#### ✿ La faim brève

Resserrer la fenêtre des repas — manger sur dix à douze heures, laisser la nuit au repos digestif — réveille l'autophagie, ce grand ménage cellulaire. C'est l'agni de l'Ayurvêda, confirmé par la chronobiologie : le feu se range quand on lui laisse le temps.

## VI. Le souffle — le seul levier conscient

De toutes les fonctions involontaires — le cœur, la digestion, les hormones — une seule s'ouvre à notre volonté : la respiration. Elle est la poignée par laquelle nous pouvons saisir le système nerveux. Ralentir le souffle, allonger l'expiration, c'est dire au corps, en quelques cycles, qu'il peut quitter l'alerte.

### LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Cinq minutes, six respirations par minute (inspirer cinq secondes, expirer cinq secondes). Le cœur et le souffle s'accordent, le nerf vague s'active, la tension baisse. C'est gratuit, invisible, et disponible à chaque instant de tension.

### LES PROTOCOLES DU JOUR

Au réveil : dix minutes de lumière dehors. Dans la journée : du soleil sur la peau, un repas qui nourrit les messagers, une fenêtre alimentaire resserrée. Au soir : lumières basses, dîner doux et tôt, une expiration longue. Une fin de douche fraîche quand le corps réclame de la clarté. Rien à acheter — tout à retrouver.

### LE TRIPTYQUE DES INTELLIGENCES

Troisième et dernier volet du triptyque. La science la plus humble vient confirmer, par la mesure, ce que l'Ayurvêda (chapitre VI) et la Macrobiotique (chapitre VII) avaient pressenti il y a des millénaires. Trois langages, une même vérité — le corps est une technologie déjà parfaite, qui ne demande qu'à recevoir ce qui lui correspond.





# L'État sattvique

*la béatitude, la joie de l'instant — l'activer et la nourrir*

*Nos états intérieurs ne sont pas notre caractère : ce sont des météos. Et le seul animal qui peut choisir son climat — par la nourriture, la lumière, le souffle, le sommeil — c'est nous.*

## I. Les trois météos de l'être

L'Ayurvéda nomme trois qualités — les guṇa — qui colorent chaque aliment et chaque instant : sattva, la clarté ; rajas, le mouvement ; tamas, l'inertie. Mais la clé qui change tout est celle-ci : personne n'« est » sattvique, rajasique ou tamasique. On les traverse, comme des climats. Chacun a son ciel par défaut, sa météo dominante — et chacun peut, jour après jour, déplacer son ciel.

Et la nourriture est l'un des leviers les plus puissants de ce déplacement, parce qu'elle agit dans les deux sens d'une même spirale. Vers le bas : un corps mal nourri dort mal, se sent moins bien de l'intérieur, choisit moins bien, s'enfoncé. Vers le haut : nourrir le calme et la clarté affine le sommeil et la perception de soi ; on se sent mieux, on choisit mieux, on désire plus de vie. Deux escaliers — l'un qui descend, l'un qui monte — et chaque repas est une marche sur l'un des deux.

\* Le guṇa colore ce que l'on perçoit

C'est le point vertigineux. L'état dominant ne change pas seulement l'humeur — il change le monde qui nous est rendu visible. Sous tamas, le monde paraît lourd, menaçant, sans issue (un cerveau épuisé sur-détecte le danger). Sous rajas, il paraît urgent, à conquérir. Sous sattva, le même monde paraît relié, possible, digne de confiance. On n'habite pas seulement des humeurs différentes : on habite des mondes différents.



*Nos mauvais jours ne sont pas notre caractère — ils sont notre météo. Et une météo, ça se nourrit.*

De ces trois météos, deux se cultivent : le sattva, l'état de la clarté et de la joie, que ce chapitre déploie ; le rajas, l'état de l'élan et de l'action, qui a le sien. La troisième, tamas, n'aura pas de chapitre — non par pudeur, mais parce que les deux autres sont déjà sa sortie. Nous y reviendrons, avec compassion, à la dernière page.

## II. Le sattva — la clarté et la joie de l'instant

Le sattva est l'état où le corps est léger et l'esprit clair. Rien ne pèse, rien ne presse ; la pensée est disponible, l'humeur posée, et une joie tranquille affleure — non l'euphorie, mais la saveur nette de l'instant présent. C'est l'état de la présence, de la gratitude facile, du repos profond. C'est aussi celui d'où naissent les plus belles décisions, parce qu'on y voit le réel sans le voile de la peur ni de l'urgence.

Cet état a un terrain mesurable. Il s'appuie sur une inflammation basse, un bon tonus du nerf vague (cette variabilité cardiaque qui signe un système nerveux apaisé), une glycémie stable qui n'envoie

ni pic ni chute, et une intéroception fine — la capacité de se sentir de l'intérieur. Tout cela se construit, en partie, par ce que nous mangeons. Le sattva n'est pas un don de tempérament : c'est un terrain que l'on entretient.

#### *À RESSENTIR*

Après quelques jours d'une nourriture vivante, légère et juste, on ne se sent pas seulement mieux : on perçoit autrement. Le monde paraît plus relié, les gens plus vrais, l'instant plus plein. Ce n'est pas une idée — c'est la perception qui s'éclaircit quand le terrain s'apaise.

### *III.* La table du calme — nourrir le système qui fabrique la paix

Le calme n'est pas une pilule : c'est une fabrication. Le corps construit ses molécules d'apaisement à partir de ce que nous mangeons. La grande voie du soir part d'un acide aminé, le tryptophane (graines de courge, amarante, chanvre, banane), qui devient sérotonine — le messenger de la sérénité — puis, à la nuit tombée, mélatonine, l'hormone qui ouvre le sommeil. Tryptophane → sérotonine → mélatonine : la chaîne de la paix.

Une subtilité décide de tout. Le tryptophane est un petit voyageur qui doit franchir la barrière du cerveau en concurrence avec de plus gros acides aminés. Pour qu'il passe, il faut un peu de glucide doux : la légère montée d'insuline écarte ses rivaux et le laisse filer. Voilà pourquoi un repas du soir entièrement protéiné endort mal, tandis qu'une touche de glucide complexe — le bol doux du soir — invite le calme. La sagesse des grands-mères et leur lait tiède au miel étaient une formule active.

#### *\* Le magnésium — la pédale de frein*

Le minéral du relâchement. Il soutient le GABA, le grand neurotransmetteur inhibiteur, et bloque les récepteurs NMDA excitateurs. On le trouve dans le cacao cru, les graines de courge, le sarrasin, les légumes verts ; en complément du soir, la forme bisglycinate est la plus douce — elle associe le magnésium à la glycine, qui agit elle aussi sur le sommeil.

#### *\* La glycine — le signal de la descente*

Cet acide aminé doux et discret abaisse légèrement la température centrale du corps — précisément le signal que le cerveau lit comme l'heure de dormir. Les travaux de Yamadera ont montré que trois grammes avant le coucher raccourcissent l'endormissement et améliorent la qualité du sommeil. On le trouve dans le sésame et la spiruline.

#### *L'HONNÊTÉTÉ SUR LE GABA*

Le GABA avalé ne franchit guère la barrière du cerveau — on ne le « mange » donc pas vraiment. Mais on peut nourrir le système qui le fabrique : la L-théanine du thé (qui éveille les ondes alpha de la détente), la vitamine B6 (cofacteur qui transforme le glutamate en GABA), le magnésium, la glycine. Le calme aussi est une pharmacie de précision : on ne le supplémente pas, on l'alimente.

### *IV.* Le sommeil — le premier seuil

Le sommeil est le seuil quotidien du sattva — l'atelier nocturne où le cerveau se lave, où le corps se répare, où la mémoire se range. Et la dernière chose que nous mangeons en écrit la première heure : bien dormir est, littéralement, le premier acte sattvique de la journée du lendemain.

## TOUTE LA TECHNOLOGIE DU SOMMEIL, AU CHAPITRE SUIVANT

Parce que le repos mérite mieux qu'une section, nous lui consacrons le chapitre qui suit — « La Technologie du Repos et du Sommeil ». On y déploie l'architecture de la nuit, les trois horloges (lumière, température, régularité), la nourriture du soir qui apaise sans assommer, et l'art du repos au-delà du sommeil. Ici, retenons l'essentiel : le sommeil est la porte d'entrée quotidienne de la clarté.

## V. La joie de l'instant — au-delà du sommeil

Le sattva ne se réduit pas à bien dormir. Le sommeil en est le seuil ; la présence en est le jour. Un repas mangé lentement, les trois premières bouchées en silence, la gratitude non forcée qui précède la première cuillère : tout cela ouvre le système parasympathique et fait de la nourriture autre chose qu'une intendance. La table devient un lieu de présence, et la présence est la porte de la joie.

C'est ainsi que la spirale monte. Une nuit nourrie rend le matin clair ; un matin clair rend l'attention disponible ; une attention disponible goûte mieux l'instant ; et l'instant goûté donne envie de plus de vie, donc de plus de gestes justes. La joie n'est pas une récompense lointaine : c'est ce qui se met à affleurer dès que le terrain s'apaise, marche après marche.



*La béatitude n'est pas l'extase — c'est le goût net de l'instant présent, quand plus rien ne pèse entre lui et nous.*

## VI. La troisième météo — une parenthèse de compassion

### POUR CELLES ET CEUX QUI TRAVERSENT LE TAMAS

Il existe une troisième météo, que ce livre n'honore pas d'un chapitre mais ne juge pas : le tamas, la technologie de l'oubli. On s'y tourne pour s'absenter, pour sentir moins, pour mettre une distance avec une douleur — souvent née de la peur, du stress, de la tristesse, de l'impuissance. Les aliments lourds, sucrés à l'excès, ultra-transformés, l'alcool : ils anesthésient un instant. Le piège est que l'un nourrit l'autre — envie de sentir moins → aliments d'oubli → le corps s'enfonce → la peur et l'impuissance montent → envie de sentir moins encore. Ce n'est pas une faiblesse de volonté ; c'est une stratégie d'auto-protection qui se referme sur elle-même.

Et c'est ici que le sattva révèle sa vraie nature : la sortie. On ne quitte pas le tamas par l'effort — la volonté est justement la faculté que la lourdeur éteint. On en sort par un premier geste de clarté qui rouvre la capacité de sentir : un verre d'eau, un fruit vivant, dix minutes de lumière, une nuit enfin nourrie. La main tendue n'est pas un discours, c'est un aliment. Ce chapitre, et le suivant, sont cette main.





# La Technologie du Repos et du Sommeil

## *le grand atelier nocturne — et l'art de la récupération*

*Le sommeil n'est pas du temps perdu : c'est l'atelier le plus actif du corps. Et le repos, choisi, n'est pas une absence — c'est une régénération. On ne force pas le sommeil : on l'invite, en lui rendant ses signaux.*

### **I.** Le repos n'est pas une absence — c'est un travail

Nous croyons que le sommeil est l'arrêt du corps. C'est l'inverse. Pendant que nous dormons, l'organisme entre dans son atelier le plus actif : il lave le cerveau, répare les tissus, range la mémoire, recompose les hormones, abaisse sa température comme on baisse les lumières d'une salle. Et le repos, plus largement, n'est pas du temps perdu : c'est l'autre moitié du mouvement, la régénération sans laquelle l'élan s'épuise. Un corps qui se repose bien est un corps qui agit bien.

Ce chapitre n'est donc pas une consigne de plus — c'est une ingénierie de la récupération. Nous verrons d'abord l'architecture de la nuit : ce que le corps accomplit, heure par heure, pendant qu'il dort. Puis les trois horloges qui ouvrent ou ferment le sommeil — la lumière, la température, la régularité. Ensuite la nourriture de la nuit : ce qui apaise et ce qui éveille. Et enfin l'art du repos au-delà du sommeil, cette récupération choisie que peu de gens savent encore pratiquer. Car on ne force jamais le sommeil. On l'invite — en lui rendant les signaux qu'il attend.



*On ne force pas le sommeil — on l'invite. La dernière chose que nous mangeons, la lumière du soir, la régularité de l'heure : autant de signaux que le corps reconnaît et auxquels il répond.*

### **II.** L'architecture de la nuit

La nuit n'est pas un bloc uniforme : elle se déroule en cycles d'environ quatre-vingt-dix minutes, qui se répètent quatre à six fois. Et chaque phase a sa mission. Couper la nuit trop tôt, ou la fragmenter, n'enlève pas « un peu de tout » — cela ampute des fonctions précises. Comprendre cette architecture, c'est comprendre pourquoi la durée seule ne suffit pas : c'est la nuit entière, dans son ordre, qui répare.

#### Le sommeil profond — la réparation

Concentré dans la première moitié de la nuit, le sommeil lent profond est l'heure du corps : la sécrétion d'hormone de croissance y culmine, les tissus se reconstruisent, le système immunitaire se renforce. C'est aussi là que se fait le grand nettoyage du cerveau. Se coucher tôt, c'est s'offrir davantage de cette phase-là — la plus réparatrice.

#### Le sommeil paradoxal — la mémoire et l'émotion

Plus présent dans la seconde moitié de la nuit, le sommeil paradoxal — celui des rêves — range la mémoire, consolide l'apprentissage et digère les émotions de la veille. C'est pourquoi écourter le matin, ou fragmenter la fin de nuit (par l'alcool, par exemple), prive justement de cette phase précieuse pour l'équilibre intérieur.

## LE LAVAGE DU CERVEAU

En 2013, la chercheuse Maiken Nedergaard a décrit le système glymphatique : pendant le sommeil profond, l'espace entre les neurones s'élargit, et un flux de liquide rince les déchets métaboliques accumulés dans la journée. Le cerveau ne se nettoie jamais aussi bien qu'endormi. Dormir, c'est laver l'organe de la pensée.

### III. Les trois horloges

Puisqu'on ne force pas le sommeil, tout l'art consiste à lui donner les bons signaux. Trois horloges, surtout, ouvrent ou ferment la porte de la nuit. Les régler coûte peu et change tout.

#### ☾ La lumière

La lumière du matin, reçue dans l'œil dans la première heure du jour, cale l'horloge interne : elle déclenche le cortisol d'éveil au bon moment et programme, douze à quatorze heures plus tard, la mélatonine qui ouvrira le sommeil. Le soir, à l'inverse, la lumière vive des écrans efface cette mélatonine. Dix minutes dehors au réveil, des lumières basses après le coucher du soleil : le jour et la nuit sont une même horloge à deux aiguilles.

#### ☾ La température

L'endormissement n'est pas un interrupteur : c'est une descente. La température centrale du corps doit baisser d'environ un demi-degré pour que le sommeil s'installe — et c'est ce refroidissement que le cerveau lit comme « il est l'heure ». Une chambre autour de dix-huit degrés y aide ; un bain chaud ou une tisane chaude aussi, paradoxalement, car la chaleur buée provoque ensuite une chute de température. On s'endort en redescendant.

#### ☾ La régularité

C'est l'horloge la plus sous-estimée. Se coucher et se lever aux mêmes heures cale le rythme mieux que n'importe quel artifice : le corps adore l'ordre, il anticipe, il prépare la nuit avant même qu'elle vienne. L'Ayurvéda le disait par l'Agni, le feu fort à midi et doux le soir ; la chronobiologie le confirme. La régularité est le socle ; tout le reste se pose dessus.

### IV. La nourriture de la nuit

La dernière chose que nous mangeons écrit la première heure de notre nuit. La grande voie du soir part du tryptophane (graines de courge, amarante, chanvre), qui devient sérotonine puis mélatonine. Pour que ce petit acide aminé atteigne le cerveau, il faut un peu de glucide doux : la légère montée d'insuline lui ouvre le passage. Voilà pourquoi un repas du soir entièrement protéiné endort mal, tandis qu'un bol doux invite le calme.

Salé, sucré, ou les deux ? Ni l'un ni l'autre en excès. Un peu de glucide doux ouvre la voie du tryptophane et recharge le glycogène du foie : la tradition veut qu'une cuillère de miel cru au coucher tienne le foie approvisionné et prévienne le réveil de trois heures, lorsqu'un foie à sec déclenche une montée de cortisol. Trop de sel, à l'inverse, appelle la soif et fragmente la nuit. La réponse juste : un dîner léger, minéral, juste assez glucidique pour traverser la nuit.

<i>Allié du soir</i>	<i>Ce qu'il apporte</i>	<i>Forme</i>
Amarante & courge	Tryptophane, magnésium, glucides doux	Bouillie ou soupe du soir
Magnésium bisglycinate & glycine	Détend le nerf, abaisse la température du corps	Sésame, spiruline, ou complément du soir
Miel cru	Recharge le glycogène du foie, porte le tryptophane	Une cuillère, à mesure
Ashwagandha	Abaisse le cortisol du soir, module le GABA	Dans le miel, en cure
Cerise de Montmorency	Source naturelle de mélatonine	Petit verre dilué
Verveine, fleur d'oranger, camomille	Sédatifs doux (apigénine, linalol) + rituel	Infusion chaude du soir

### LE REVERS : CE QUI ÉVEILLE

On ne nourrit bien la nuit qu'en écartant ce qui l'éveille. La caféine a une demi-vie de cinq à six heures : un café de l'après-midi travaille encore à minuit — d'où la règle de couper les excitants avant le milieu de l'après-midi. Le cacao cru, riche en magnésium mais aussi en théobromine (stimulant à demi-vie longue), appartient au matin, pas au coucher. L'ail, échauffant, et l'alcool, qui supprime le sommeil paradoxal, fragmentent la nuit. Bien dormir, c'est autant ce qu'on retire que ce qu'on ajoute.

- I. Dîner tôt et léger — trois heures avant le coucher si possible, ce qui ouvre au passage le jeûne nocturne.
- II. Couper les excitants dès le début d'après-midi (café, cacao).
- III. Baisser les lumières une heure avant — imiter le crépuscule pour libérer la mélatonine.
- IV. La tisane rituelle, chaude et lente : sa chaleur, puis le refroidissement qui suit, signalent la nuit.
- V. Le bol doux ou le miel augmenté, selon la faim — léger, juste sucré ce qu'il faut.
- VI. Quelques expirations longues : l'expiration plus longue que l'inspiration bascule le corps dans le repos.

## V. Le repos au-delà du sommeil

Le sommeil est la grande récupération de la nuit ; mais le repos ne s'y réduit pas. Il existe une régénération de plein jour, choisie, que la vie moderne a presque désapprise. Elle passe toujours par le même chemin : la bascule du système nerveux sympathique — l'action, l'alerte — vers le parasympathique — le repos, la digestion, la réparation. Le nerf vague en est la grande voie. Apprendre à l'activer, c'est savoir se recharger sans même dormir.

### ☪ Le repos profond éveillé (yoga nidra, NSDR)

Dix à vingt minutes allongé, immobile, l'attention guidée à travers le corps : le yoga nidra — ou « repos profond sans sommeil » — fait descendre le cerveau dans des ondes proches du sommeil lent, sans dormir. On en ressort restauré comme d'une courte nuit. C'est l'outil de récupération le plus puissant qu'on puisse poser au milieu d'une journée.

## ☾ La sieste juste

Courte (dix à vingt minutes) et tôt (avant le milieu de l'après-midi), la sieste restaure la vigilance sans entamer la nuit. Plus longue ou plus tardive, elle mord sur le sommeil du soir. Bien dosée, c'est une parenthèse qui relance l'après-midi — la même hormone douce que le reste du corps aime : juste assez, au bon moment.

### L'ART DE NE RIEN FAIRE

Le repos le plus rare aujourd'hui n'est pas celui du corps mais celui de l'attention. Quelques minutes sans écran, sans tâche, sans rien à résoudre — le regard au loin, le souffle lent — relâchent le système nerveux plus profondément qu'une distraction. Le repos n'est pas l'absence de vie : c'est la condition de sa qualité. Savoir s'arrêter est une compétence, et l'une des plus régénératrices qui soient.

## VI. Le seuil de la clarté

Voilà pourquoi ce chapitre se tient au cœur du livre, entre la clarté et l'action. Le repos et le sommeil sont le seuil quotidien de l'état sattvique : nourrir la nuit, c'est offrir au lendemain un corps léger et un esprit clair ; et un esprit clair agit mieux, se repose mieux, et redonne envie de bien vivre. C'est la spirale qui monte. Bien dormir n'est pas une dépense de temps : c'est l'investissement qui rend tous les autres possibles.



*Nourrir la nuit, c'est déjà choisir sa lumière. Le repos n'est pas l'envers de l'action — il en est la source.*

« Le sommeil n'est pas du temps perdu — c'est l'atelier où le corps se refait. Et savoir se reposer est une compétence, non une faiblesse. »



Virgile Escalant · chef-alchimiste



# L'État d'action

*l'élan, la force, le focus — l'allumer avec intelligence*

*L'action n'est pas qu'une affaire de volonté : c'est une chimie que le corps mobilise — et que la nourriture allume ou éteint. Comprendre ce système, c'est cesser de subir son énergie pour en tenir la barre.*

## I. Le feu, l'élan, le carrefour

Après la météo de la clarté vient celle du mouvement. Le rajas est l'énergie du feu et de l'élan : l'état de l'action, de la création, du brainstorming, de l'effort physique, de l'attention soutenue. Sans lui, rien ne se lève ; rien ne se bâtit. Il est aussi nécessaire que le sattva — mais il est le plus délicat à manier, parce qu'il est un carrefour.

Mal employé, le rajas s'agite, s'épuise, et finit par s'effondrer dans le tamas : c'est le café-sucre-écran qui se termine en torpeur, l'excitation qui retombe en lourdeur. Bien employé, c'est tout l'inverse — le moteur qui grimpe vers le sattva, l'action mise au service de la clarté. Ce chapitre n'est donc pas l'opposé du précédent : il en est l'escalier.

Mais avant de parler de leviers — un café, une racine, une plante — il faut comprendre la machine. Nous verrons d'abord comment le corps prend feu pour agir : quelle chimie il mobilise, en un instant, pour passer du repos à l'élan. Puis comment la nourriture alimente ce système — quels aliments l'allument, lesquels l'éteignent. Et seulement alors, les outils précis : les messagers à nourrir, le flux à ouvrir, le carburant de l'effort, et la caféine, bien gouvernée. Le but n'est jamais l'excitation pour elle-même : c'est de tenir la barre de sa propre énergie.



*Le rajas bien gouverné ne brûle pas — il propulse. Mal gouverné, il consume, puis il éteint.*

## II. Le système de l'action — comment le corps prend feu

Quand nous décidons d'agir, le corps tout entier se mobilise, en une fraction de seconde, comme un équipage qui lève l'ancre. La branche sympathique du système nerveux s'éveille ; l'adrénaline et la noradrénaline aiguissent les sens et accélèrent le cœur ; le foie verse du glucose dans le sang ; le souffle et la circulation montent pour porter l'oxygène aux muscles et au cerveau. L'action n'est pas qu'une décision de la volonté : c'est une mobilisation chimique coordonnée.

### \* Les trois feux de l'élan

Au cœur de cette mobilisation, trois messagers. La dopamine est le signal du « go » — la motivation, l'envie d'avancer, le focus qui se verrouille sur la cible. La noradrénaline est la vigilance — l'acuité, la réactivité, le monde qui devient net. Le cortisol, à dose juste, est le réveil — l'énergie matinale, l'alerte qui met en marche. Ensemble, ils font passer du « je pourrais » au « je fais ».



*L'action est une chimie. Et toute chimie a ses matières premières : ce que nous mangeons fabrique, littéralement, le feu dont nous disposons.*

### III. L'influence de l'alimentation — ce qui allume, ce qui éteint

Les messagers de l'action ne sortent pas de nulle part : ils se fabriquent à partir d'acides aminés que nous mangeons. La tyrosine devient dopamine et noradrénaline. Mais c'est un précurseur, non un stimulant : il nourrit surtout quand le corps est réellement en demande — effort, stress aigu, froid, manque de sommeil, multitâche — en reconstituant un stock épuisé. Au repos, son effet est ténu. Nourrir l'action, ce n'est pas se doper : c'est garder les réservoirs pleins pour le moment où le feu sera appelé.

<i>Messageur</i>	<i>Ce qu'il éveille</i>	<i>Précurseur &amp; sources</i>
Dopamine	Élan, motivation, focus	Tyrosine — amandes, courge, soja, graines
Noradrénaline	Vigilance, réactivité, acuité	Tyrosine (sous charge réelle)
Acétylcholine	Mémoire, apprentissage, clarté	Choline — lécithine, soja, graines

Mais le plus décisif n'est pas un nutriment isolé — c'est la stabilité du terrain. Le sucre rapide est un faux feu : il donne une flambée d'énergie suivie d'une chute qui plonge dans la torpeur, et c'est cette chute, justement, qui fait retomber le rajas dans le tamas. Un terrain à glycémie stable — glucides complexes, fibres, protéines, bonnes graisses — donne au contraire une action soutenue, sans pic ni effondrement. L'énergie de fond bat toujours l'étincelle qui s'éteint.

#### *MANGER POUR AGIR : LÉGER ET CIBLÉ*

Un repas lourd éteint l'action : le corps détourne le sang vers la digestion, et le glucose abondant fait taire les neurones de l'éveil — c'est le « coma alimentaire ». Pour agir, on mange léger et précis : de quoi nourrir les messagers et tenir la glycémie, sans la masse qui appelle la sieste. La règle est l'inverse exact de celle du soir : le matin et le midi de l'action veulent le vif, le frais, le juste — pas le copieux qui alourdit.

### IV. Allumer avec intelligence — la caféine bien gouvernée

Vient seulement maintenant l'outil le plus connu — et le plus mal compris. Première vérité, contre-intuitive : la caféine n'est pas un carburant. Elle n'ajoute aucune énergie au corps. Elle masque le signal de la fatigue en bloquant l'adénosine, la molécule qui dit au cerveau qu'il est temps de ralentir. C'est un frein qu'on relâche, non un moteur qu'on remplit. D'où la règle d'or : on s'en sert quand le corps a vraiment de la ressource, pas pour en emprunter qu'il faudra rembourser en dette de fatigue.

#### *\* La dose et l'heure*

La fenêtre utile se situe autour de trois à six milligrammes par kilo. Mais c'est l'heure qui compte le plus : la caféine a une demi-vie de cinq à six heures — un café de seize heures laisse encore la moitié de sa charge active à vingt-deux heures. Pour ne pas voler la nuit que l'état sattvique cherche à nourrir, on place sa dernière dose huit à dix heures avant le coucher : en pratique, avant le milieu de l'après-midi.

### *CAFÉINE + L-THÉANINE — LE DUO DU FOCUS CALME*

Seule, la caféine peut crispier. Mariée à la L-théanine — l'acide aminé du thé qui éveille les ondes alpha de la détente — elle donne une attention focalisée sans nervosité. Le ratio intelligent tourne autour de deux pour un (théanine pour caféine). C'est précisément ce que porte, à l'état naturel, un thé vert de qualité comme le matcha : le feu et son apaisement dans la même tasse.

## *V.* Le flux et le carburant de l'effort

L'action demande du flux : du sang, de l'oxygène, de la chaleur qui circulent. Ici, un aliment règne — la betterave. Ses nitrates deviennent, par une voie qui passe par la salive, du monoxyde d'azote, qui dilate les vaisseaux et abaisse le coût en oxygène de l'effort de près d'un cinquième. Un petit verre de jus deux à trois heures avant l'effort, et l'endurance s'allonge, l'irrigation s'ouvre. L'ail et l'oignon, par leurs composés soufrés, soutiennent ce même flux — effet modeste mais réel, qui se construit en cure. Le piment, par sa capsaïcine, réveille les catécholamines : une petite étincelle d'alerte.

### *L'HYDRATATION, LE SOCLE INVISIBLE*

Avant tout précurseur, avant toute caféine, il y a l'eau. Une perte de seulement un à deux pour cent du poids du corps dégrade l'attention, la mémoire de travail et l'humeur — et cela bien avant que la soif ne se fasse sentir. L'hydratation conditionne l'efficacité de tout le reste. Une eau pure, des minéraux et un peu de sel marin pour la retenir : c'est le carburant qu'on oublie toujours.

### *\* Le carburant de la force*

Pour la force physique, deux leviers. Les glucides nourrissent l'intensité et reconstituent le glycogène après l'effort — la fenêtre des deux heures qui suivent est la plus précieuse. Les protéines, réparties tout au long du jour (environ vingt à quarante grammes par prise), réparent et construisent. En alimentation végétale, où la leucine est plus rare, on vise le haut de la fourchette et l'on mélange les sources — légumineuses, céréales complètes, soja, graines.

### *LA RHODIOLA, LE FEU SANS LA FLAMME*

Là où la caféine masque la fatigue, l'adaptogène la traverse autrement. La rhodiola, prise le matin et surtout en période de fatigue, soutient l'endurance mentale et la résistance au stress sans le pic ni la chute des excitants. C'est la même logique que les toniques de l'Orient — le ginseng, l'astragale : non fouetter le corps, mais l'aider à retrouver sa réserve, jour après jour.

## *VI.* Le feu au service de la lumière

Voilà le sens de toute cette ingénierie de l'élan : non pas s'exciter pour s'exciter, mais allumer le corps quand l'heure est à l'action, puis le laisser redescendre vers la clarté. Le rajas bien nourri ne se termine pas en épuisement — il dépose son ouvrage dans le calme du sattva. C'est l'escalier qui monte. Le feu, quand il sert la lumière, ne brûle pas : il éclaire.

## QUAND LE FEU S'EFFONDRE — LA COMPASSION DU TAMAS

Mal nourri — excitants sur dette de sommeil, sucre sur stress — le feu finit par retomber dans la troisième météo : le tamas, la technologie de l'oubli. On s'y tourne pour sentir moins, pour s'absenter d'une douleur née de la peur, du stress ou de l'impuissance. Et le piège se referme : envie de sentir moins → aliments d'oubli → le corps s'enfonce → la peur et l'impuissance montent → envie de sentir moins encore. Ce n'est jamais une faiblesse de volonté : c'est un être qui cherche à se protéger. La sortie n'est pas le mépris de soi — c'est rallumer doucement le feu, ou retrouver le calme : l'élan ou la joie, jamais le jugement.

« Le feu n'est pas l'ennemi du calme — c'est l'escalier qui y mène. Bien nourri, l'élan dépose son ouvrage dans la clarté. »



Virgile Escalant · *chef-alchimiste*



# L'Intelligence Féminine

*nourrir les rythmes du corps des femmes — cycle, transitions, porter la vie*

*Le corps des femmes vit en rythmes — le cycle du mois, les grandes transitions d'une vie. Aucun n'est un problème à corriger : ce sont des intelligences à accompagner. Nous ne traitons rien — nous nourrissons le terrain, pour que la vitalité revienne d'elle-même.*

## I. Le corps cyclique — nourrir le terrain

Le corps des femmes ne vit pas en ligne droite : il vit en cycles et en saisons. Le rythme du mois, puis les grandes transitions d'une vie — les premières règles, la maternité possible, la ménopause. Chacune est une intelligence du vivant, jamais une maladie à corriger. Notre rôle n'est pas de soigner : c'est de nourrir le terrain, avec justesse, pour que la vitalité propre du corps fasse son œuvre. Et notre seule promesse est l'honnêteté : nous disons ce que la science a tranché, ce que la tradition transmet, et nous laissons le reste à la mesure et à l'écoute de chacune.

Tout commence par une idée simple : les hormones ne sont pas seulement fabriquées, elles sont aussi évacuées. Le foie transforme les œstrogènes, l'intestin les emmène dehors, et l'équilibre naît de ce mouvement autant que de la production. Les fibres et les plantes sont le carburant de ce ménage intérieur. C'est un cadre fécond — à condition de ne pas en faire une promesse : la science confirme le mécanisme, mais nul aliment ne « rééquilibre les hormones » à lui seul. Ce que nous offrons, c'est un terrain propre où le corps travaille mieux.

### ✿ Les phytoœstrogènes — le soja, allié rassurant

Le soja porte des isoflavones, de douces molécules végétales qui dialoguent avec les récepteurs aux œstrogènes sans être des hormones. Longtemps entouré de craintes, il est aujourd'hui rassuré par de larges études, y compris du côté de la santé du sein. La sagesse : préférer les aliments de soja entiers et vivants — tofu, tempeh, edamame, miso — aux isoflavones isolées en gélules.

### ✿ Le lin et les crucifères

Les lignanes du lin moulu, transformées par le microbiote, et les composés des crucifères (chou, brocoli, roquette) accompagnent le métabolisme des œstrogènes. Là encore, la règle est de manger le légume et la graine, vivants et entiers — non d'avalier des extraits concentrés « détox » dont le bénéfice n'est pas démontré et qui ne valent pas la plante.

## II. Le cycle — le fer, l'apaisement, le duo prouvé

Le rythme du mois demande des choses précises. Chaque cycle coûte du fer ; chaque phase appelle un soutien. On n'y répond pas par des remèdes, mais par des gestes simples, des ingrédients justes et des combinaisons ingénieuses.

### ✿ Le fer du cycle

Les règles emportent du fer, et le fer végétal — spiruline, chanvre, tahin, lentilles, graines de courge, légumes-feuilles — s'absorbe mieux avec un peu de vitamine C : un trait de citron, une poignée de persil sur le plat doublent son assimilation. On libère aussi le fer en déphytinisant céréales et légumineuses (trempé, germer, fermenter), et l'on espace d'une heure le thé et le café, dont les tanins le capturent. (Le chapitre des Minéraux en pose toute la mécanique.)

### ✿ Le duo le mieux prouvé : calcium et B6

C'est le couple le plus solidement étayé pour le confort prémenstruel. Le calcium végétal (tofu au nigari, tahin, chou kale, amandes) et la vitamine B6 (à dose alimentaire, sans jamais dépasser cent milligrammes par jour) apaisent l'humeur et l'inconfort du cycle. Le magnésium les accompagne en toile de fond. Les oméga-3 (lin, chia, noix) soutiennent l'apaisement de l'inflammation.

#### *LE « SEED CYCLING » — UN BEAU RITUEL, HONNÊTEMENT*

Faire tourner les graines selon les phases du cycle (lin et courge, puis sésame et tournesol) est une habitude douce et populaire. Soyons justes : le bénéfice ne vient pas du calendrier, qui n'est pas démontré, mais des graines elles-mêmes — riches en oméga-3, zinc, magnésium et lignanes. À vivre comme un rituel nourrissant et plaisant, jamais comme un traitement. La beauté du geste n'a pas besoin d'une promesse qu'il ne tient pas.

## III. Les transitions — péri-ménopause, ménopause, et après

La ménopause n'est pas une maladie : c'est un passage de la vie, une recomposition du corps. On ne la combat pas — on l'accompagne. Et l'alimentation, ici, est un allié de premier ordre : elle adoucit certains élans du changement, et surtout elle protège ce qui, à cette étape, demande plus d'attention.

### ✿ Le soja et les bouffées

Les isoflavones du soja peuvent adoucir les bouffées de chaleur — d'un effet réel mais modeste, et qui dépend du microbiote de chacune (certaines transforment mieux la daidzéine en équol, sa forme active). On les accueille donc pour ce qu'elles sont : un soutien doux, à laisser agir dans la durée, jamais un remède garanti. La justesse vaut mieux que la promesse.

### ✿ L'os — et le mythe renversé

À la ménopause, l'os demande qu'on en prenne soin. Le calcium des crucifères pauvres en oxalates (kale, brocoli) s'absorbe bien mieux que celui des épinards ; la vitamine D et la vitamine K2 l'accompagnent. Et une vérité précieuse : les protéines ne « déminéralisent » pas l'os — c'est l'inverse, elles le protègent. Le vieux mythe acide-cendre est réfuté. Une alimentation végétale bien pourvue en protéines est une amie de l'os. (Voir le chapitre des Protéines.)

#### *LES TONIQUES DE TRADITION, LE SOMMEIL, L'HUMEUR*

Deux plantes-toniques accompagnent les femmes depuis des millénaires : le shatavari, grande alliée féminine de l'Ayurvêda, et la maca des Andes. À recevoir comme des aliments-toniques de tradition (la science commence à s'y intéresser), jamais comme un traitement de la ménopause. Pour le sommeil et l'humeur, souvent malmenés à cette étape, le chapitre du Repos et du Sommeil et la table du calme de l'État sattvique donnent des appuis concrets : nourrir le système du calme, c'est déjà beaucoup.

## IV. Porter la vie, en restant végétale

C'est le chapitre le plus exigeant du corps. Et la bonne nouvelle, posée par la science de la nutrition, est claire : bien planifiée, une alimentation végétale accompagne pleinement la grossesse et l'allaitement — les grandes sociétés de nutrition le reconnaissent pour toutes les étapes de la vie. Le mot qui compte est « bien planifiée ». Car certains apports ne sont pas négociables — non par prudence frileuse, mais parce que ce sont des lois du vivant.

- La B12 se complémente, toujours, sans exception — une loi du corps : sa carence atteint le système nerveux de l'enfant. Jamais l'aliment ou les algues seuls.
- Le DHA d'algue nourrit le cerveau et la rétine du bébé — une huile végétale dédiée.
- L'iode est essentiel — mais d'une source dosée et fiable, jamais des algues, dont la teneur trop variable expose au surdosage.
- La choline, souvent oubliée, soutient le tube neural et le cerveau.
- Le fer, les folates, la vitamine D, le calcium, le zinc, et surtout assez de protéines et d'énergie : on nourrit largement, jamais à l'économie.

### LA MESURE PLUTÔT QUE L'INQUIÉTUDE

Ces mois demandent de l'attention et des repères mesurés — une B12, une ferritine que l'on fait lire, une croissance que l'on suit. La sérénité ne vient pas de l'absence de vigilance, mais de la précision : nourrir amplement, vérifier les apports clés, ajuster. Un corps bien nourri porte la vie magnifiquement ; il a seulement besoin qu'on lui donne, sans faille, ce que cette saison réclame.

## V. La carte honnête — le solide et le mirage

Sur ce terrain encombré de promesses, l'honnêteté est le plus grand des respects. Voici, sans détour, ce qui tient et ce qui relève du mirage.

<i>Ce que l'on dit</i>	<i>Ce qui est vrai</i>
Le soja entier (même pour le sein)	Solide et rassurant
Calcium + B6 pour le confort du cycle	Le mieux prouvé
Vitamine C + fer végétal	Solide
Les protéines protègent l'os	Solide (mythe acide-cendre réfuté)
B12 en grossesse	Loi du vivant — sans exception
Isoflavones contre les bouffées	Réel mais modeste, variable
Le « seed cycling » (le calendrier)	Non prouvé — mais les graines nourrissent
Gélules DIM/I3C « détox œstrogène »	Non — manger les légumes
Les algues comme source d'iode en grossesse	À écarter — risque de surdosage
« Détox hormonale » miracle	Marketing

## VI. Un geste sur mesure

Tous ces alliés peuvent se rassembler en un seul geste quotidien, simple et beau. Un miel cru augmenté, ou une poudre du matin que l'on compose chez soi : du fer doux et sa vitamine C, du

magnésium, un peu de B6, des oméga-3 et du lin moulu, un tonique de tradition. Ce n'est pas un remède — c'est une manière de nourrir le terrain avec régularité et plaisir, pour soi, ou pour offrir à une femme que l'on aime quelque chose de précieux et d'utile.

Car c'est là notre passion, et notre seule prétention : nous nous passionnons pour la vitalité des femmes, à chaque âge. Non pour corriger un défaut, mais pour accompagner les rythmes d'un corps qui sait déjà — en lui rendant, simplement, ce dont il a besoin pour déployer sa pleine puissance. Le reste, il le fait seul.



*Nous ne traitons rien. Nous nourrissons le terrain — et nous regardons la vitalité revenir d'elle-même.*

---

« Le corps des femmes vit en rythmes — et chaque rythme, bien nourri, devient une force. »



Virgile Escalant · *chef-alchimiste*