

Le plaisir de manger **sainement**

Bien manger est la base du bien-vivre. Cela peut sembler la logique même, et pourtant nous n'y accordons guère d'attention. Deux experts nous font part de leur vision, deux approches différentes. "Après tout, on ne met pas du diesel dans un moteur à essence !"

TEXTE : RUBEN NOLLET. **PHOTOS :** LIESBET PEREMANS.

ARABELLE MEIRLAEN, CHEFFE

“C’est dans notre ventre que se trouve notre cerveau principal. Pour se sentir bien, il faut qu’il y règne un bon équilibre.

C’est précisément ce que je veux offrir à mes clients avec ma cuisine intuitive. Bien s’alimenter suffit pour se sentir bien dans sa peau. Je ne prétends certainement pas avoir l’apanage de la sagesse, mais je fonde mon concept sur ma propre expérience. Je suis devenue cheffe de mon premier restaurant par nécessité, suite au départ de mon cuisinier. Bien sûr, je m’y connaissais et j’avais de l’expérience, mais j’avais jusqu’alors surtout travaillé en salle, auprès des clients. Ce contact humain me manquait énormément et je ressentais un stress énorme en cuisine. Mais comme on me félicitait pour mon travail, je continuais sans me demander si j’allais dans la bonne direction. Plus grave encore, je ne faisais pas du tout attention à ce que je mangeais moi-même. J’engouffrais des pâtes maison, je me battais constamment avec mon poids. J’ai commencé à souffrir d’allergies et d’autres problèmes de santé, et mon humeur s’en est ressentie.

J’ai alors décidé de prendre un peu de recul et d’étudier le rapport entre alimentation et santé. J’ai voulu voir si je pouvais combiner goût et plaisir de façon sensée et équilibrée. Ce qui m’intéresse, c’est le bienfait que peut apporter l’alimentation, étudier son effet sur l’organisme. J’espère en tout cas servir d’inspiration à d’autres, parce que je vois trop de gens sur les rotules à force de ne penser qu’à leur travail. Je m’en suis sortie en modifiant mon alimentation et en me fiant à mon intuition. Ce qui compte, c’est d’être à l’écoute de son corps, du rythme des saisons et de la vie. Il suffit d’un minimum de connaissances pour ce faire. Tout le monde peut y arriver, mais tout le monde n’a pas reçu le mode d’emploi. Le principe

de base pour un repas est 1/3 de protéines et 2/3 de légumes. Je travaille autant que possible avec des produits naturels. J’ai mon propre potager, pour être sûre de travailler avec des légumes sans produits chimiques. Je me fournis aussi chez des producteurs locaux dont je sais qu’ils proposent des légumes, fruits et autres produits plus naturels. Je m’efforce autant que possible de préserver les vitamines durant la préparation, en faisant par exemple cuire les légumes à moins de 80 degrés. Cuisiner sainement ne prend pas nécessairement beaucoup plus de temps. Une soupe crue, par exemple, est prête en un tournemain. Quelques légumes crus, un peu d’eau chaude, et on mixe le tout dans le Vitamix. Ou un bouillon de volaille avec des épinards, de la coriandre et toutes sortes d’autres choses. Mes enfants adorent. Le goût et le plaisir demeurent pour moi au centre de mes préoccupations.”

**IODÉ COUTEAUX DU MONT SAINT-MICHEL,
PETITS POIS DU JARDIN ET OXALIS.**



ARABELLE MEIRLAEN

“Ce qui m’intéresse, c’est le bienfait que peut apporter l’alimentation, étudier son effet sur l’organisme.”

ARABELLE MEIRLAEN

- CHEFFE ET PATRONNE DU RESTAURANT QUI PORTE SON NOM, PRÈS DE HUY
- 2006 : 15/20 AU GAULT & MILLAU, ET TITRE DE “MEILLEUR CHEF DE WALLONIE”
- 2010 : PREMIÈRE ÉTOILE AU MICHELIN
- 2013 : SCORE DE 18/20 AU GAULT & MILLAU
- 2014 : “CHEF DE L’ANNÉE” AU GAULT & MILLAU

PIERRE VAN VLODORP, NUTRITIONNISTE

“Pourquoi tombe-t-on malade ? C’est une question que nous ne nous posons pas suffisamment. Tout le monde sait qu’il faut aller chez le médecin quand on est malade, mais personne en bonne santé ne pensera à voir son docteur pour lui demander comment éviter de tomber malade. En Occident, nous avons accompli des progrès considérables dans le traitement des maladies, et pourtant il y a de plus en plus de malades. Certaines études révèlent même que la malbouffe tue plus que le tabac. Comment est-ce possible, sachant que nous n’avons jamais eu une offre aussi vaste en produits alimentaires ?

La nutrithérapie permet de définir une approche fondée sur des choix alimentaires sains. Auparavant, la diététique était essentiellement axée sur les quantités de calories et les teneurs en graisses, sucres et protéines. Il manquait un volet qualitatif. Ces dix dernières années, certaines molécules alimentaires, qui ont des effets thérapeutiques sur la santé, ont reçu une attention accrue. Le curcuma, par exemple, possède des effets bénéfiques notamment contre le cancer et les maladies cardiovasculaires, tout comme le thé vert. C’est d’ailleurs prouvé scientifiquement.

L’approche positive est très importante, parce qu’elle est plus agréable et rencontre donc plus de succès que les méthodes diététiques traditionnelles. Quand les gens ‘font attention’, ils suppriment généralement certains aliments, ne prennent plus d’apéritif, se privent de dessert ou mangent moins de frites. Ils se concentrent sur ce qu’ils mangent en excès. Mais se priver de certains aliments pèse sur le moral, ce n’est pas amusant. C’est la raison pour laquelle je ne parle pas de cela avec mes clients. En revanche, si on se concentre plus sur ce que l’on ne

mange pas assez, on obtient un résultat bien meilleur et plus durable. Les excès que l’on faisait diminuent naturellement. Le corps humain a des besoins très spécifiques qu’il convient de respecter. Si votre voiture roule à l’essence, vous n’allez pas y mettre du diesel. C’est pourtant ce que nous faisons chaque jour avec notre corps. Si nous suivons les besoins naturels de notre corps, il fonctionnera comme il faut. Vous aurez plus d’énergie, vous serez mieux armé contre la maladie, et votre système immunitaire fonctionnera mieux. C’est hélas trop souvent aussi une question de connaissances. Je donne beaucoup de conférences et je constate chaque fois qu’il y a énormément de fausses idées qui circulent. Beaucoup de gens ignorent par exemple qu’un petit-déjeuner sain est essentiel au bon développement d’un enfant. Certaines études ont démontré que les enfants qui mangent suffisamment de fruits et légumes développent un QI plus élevé. Informer est donc essentiel.”

UN PETIT-DÉJEUNER SAIN



PIERRE VAN VLODORP

- NUTRITIONNISTE A THEUX, PRÈS DE VERVIERS
- DIPLOMÉ EN PHYSIOLOGIE & MICRONUTRITION, NATUROPATHIE ET NUTRITHÉRAPIE
- PLUS DE 10 ANS D'EXPÉRIENCE
- ENSEIGNANT AU C.F.N.A. (NAMUR) ET AU L.I.N.T. (LUXEMBOURG)
- PRÉSIDENT DE L'UNION DES NUTRITHÉRAPEUTES FRANCOPHONES
- AUTEUR DE PLUSIEURS ARTICLES ET D'UN LIVRE À PARAITRE PROCHAINEMENT SUR LES PROBLÈMES DE POIDS
- DONNE RÉGULIÈREMENT DES CONFÉRENCES ET DES FORMATIONS SUR LE SUJET

PIERRE VAN VLODORP

“Si nous suivons les besoins naturels de notre corps, il fonctionnera comme il faut.”

