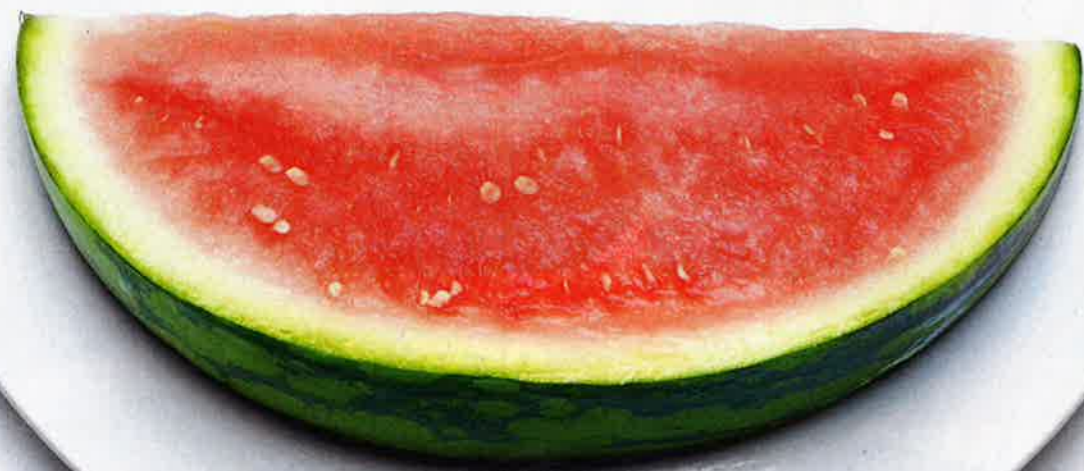


CUISINE ÉNERGIE

MON MARRON ?



LORSQU'UN CABILLAUD VAPEUR SE TRANSFORME EN PROMESSE DE BONHEUR OU QU'UN COULIS DE BETTERAVES FAIT FIGURE DE TREMPLIN VERS UN ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL, ON NE PARLE PLUS DE RÉGIME, MAIS DE "CUISINE ÉNERGIE". ET LE CONCEPT FASCINE. GAEL A ENQUÊTÉ DANS LES COULISSES DE LA CUISINE DU BONHEUR EN S'INVITANT DANS CELLE DE **MARTINE FALLON**, MAÎTRE DU GENRE.

PAR MARIE HONNAY.

Ces derniers mois, partout où j'allais, on ne me parlait plus que de cuisine énergie, de régime sans pain ou sans sucre, de dissocié, de bio ou de détox au jus. L'exemple le plus frappant? Lors d'un déjeuner presse, une collègue journaliste m'avait expliqué avoir gommé entièrement le sucre de son assiette. Conséquence: elle avait perdu du poids, retrouvé la forme, l'énergie et le sourire. Pour la petite histoire, cette même journaliste a, depuis lors, complètement changé de job et de secteur. Preuve qu'elle a peut-être trouvé dans cette forme d'abstinence un tremplin vers une vie qui lui convient vraiment. Ou que la quête de l'assiette idéale est en fait le reflet d'une quête beaucoup plus large.

SUGAR-FREE

Tourner le dos au sucre – «notre pire ennemi» –, c'est justement l'un des leitmotivs de **Martine Fallon**, la grande prêtresse belge de la cuisine de l'énergie. Si son concept est simple, l'adopter au quotidien demande tout de même une solide implication. L'idée, selon Martine Fallon, c'est d'éviter les aliments trop acidifiants qui oxydent le corps (produits laitiers, céréales blanches, café, fritures...), de manger un max de fruits et de légumes bios et de saison, de dire adieu au sucre (ou quasiment), de privilégier les bonnes protéines, d'adopter l'eau pure et vivifiante en filtrant celle du robinet, d'associer les aliments correctement en ne cumulant pas céréales et protéines au cours du même repas et d'oublier les produits light (aspartam et autres). Pour mieux comprendre cette approche, j'ai décidé de la tester en vrai en compagnie d'autres candidates à la quête de l'assiette parfaite.

WEEK-END DÉTOX

Elles sont une petite quinzaine, rassemblées dans un gîte très chic des environs de Bouillon. Des femmes entre 30 et 60 ans. Des femmes actives, parfois branchées, toujours overbookées, certaines célibataires, d'autres en pleine crise existentielle. Toutes ont signé pour une immersion totale dans l'univers équilibré et énergisant de Martine Fallon. Son truc? La détox, mais pas n'importe laquelle. Celle qui aime rappeler qu'elle n'a rien d'une «échappée du Larzac» cultive la cuisine saine, version trendy. Rolex au poignet, joli bronzage toute l'année, tablette et iPhone à portée de main, Martine Fallon distille ses secrets énergétiques sans jamais se départir de son sens du chic... et de l'humour. En début de week-end, lorsqu'elle glisse un: «Toutes les célibataires qui passent par mes stages trouvent un mec dans les six mois», sa remarque n'est pas anodine. C'est peut- ▶

JASMINE VAN HEVELCOM



MARTINE FALLON

'Le sucre, c'est notre pire ennemi!'

être ce que recherche **Anne, 34 ans, une jolie blonde tout juste séparée de son compagnon**. C'est la deuxième fois qu'elle participe à un stage de cuisine énergétique. Sa première expérience, c'était sur le voilier de Martine en Turquie. Elle dit que cette semaine de «*good food and good vibes*» a changé sa vie. De retour à la maison, elle a décidé de rompre, lassée de passer ses soirées avec «un homme obsédé par sa télécommande et sa souris d'ordi».

CHANGEMENT EN VUE

Un nouvel amoureux, c'est peut-être aussi ce que recherche **Claire, qui vient de claquer la porte de la firme pharmaceutique pour laquelle elle travaillait en tant que biologiste**. Marre de la pression, des deadlines insensées et comme une impression de passer à côté de sa vie. En plein burn-out, Claire est, elle aussi, célibataire. Ce qu'elle attend de ce séminaire? Bof, elle n'a pas vraiment le courage ni la force de se le demander pour l'instant. Ça ne l'empêche pas d'être motivée. D'autant que le discours de Martine Fallon n'épargne personne: ni le secteur agroalimentaire, prêt à nous faire avaler n'importe quoi, ni l'industrie pharmaceutique, qui, dixit la cuisinière de l'énergie, «préfère nous bourrer de médicaments plutôt que de nous pousser à rééquilibrer notre assiette». Et ça, forcément, ça ne peut que nourrir la rancœur de Claire à l'égard de son ex-employeur.

LE PLAISIR AUSSI

Un mec, une nouvelle raison de vivre ou un tuteur émotionnel, ce n'est pas vraiment ça que Milla et sa copine Séverine sont venues chercher à Bouillon. Graphiste dans la mode, incollable sur les labels qui buzzent, **Milla n'est pas du genre «bonne poire pour les gourous»**. Elle, ce qu'elle voulait, c'était passer un chouette moment entre copines dans un lieu bucolique et «manger comme au resto». Le plaisir?

Mais bien sûr qu'il figure aussi au menu de Martine Fallon. Les recettes qu'elle élabore depuis vingt ans dans le cadre de son approche énergétique ont de quoi rivaliser avec les plats proposés dans les restos les plus en vue. Bien présentés, colorés, cuisinés avec des produits bios et de saison, les dîners énergétiques de Martine Fallon ressemblent furieusement, quantités mises à part, à une dînette pour filles branchées. Pour que la fête soit totale, il manque peut-être un peu de vin et un cappuccino à la fin du repas. Mais là, Martine est catégorique. Pas de ça pendant trois jours. On ne plaisante pas avec la détox.

HUMOUR ET DÉCALAGE

Ses préceptes en matière de nutrition et d'hygiène de vie, Martine Fallon les distille avec humour, voire un certain décalage qui fait mouche chez son public. La preuve: un éditeur français lui a proposé de la publier. Reste maintenant à savoir ce qui, justement, rend cette approche si unique. Peut-être est-ce Denise qui pourrait nous donner la réponse. Cadre dans la finance, mère de trois enfants, cette quadra a bien du mal à concilier un job à responsabilités et le respect d'un équilibre alimentaire au quotidien. Alors **Denise culpabilise. Et son discours ressemble furieusement à celui qui pourrait tenir la majorité des femmes en proie à un rythme de vie qui les dépasse**. Quand Denise s'en veut de laisser la nounou sortir une pizza du congélateur pour le repas du soir des enfants, ce sont des milliers de femmes aux quatre coins du pays qui pourraient en dire autant.

DES KILOS DE STRESS

La manière d'envisager la nutrition de Martine Fallon ne serait donc en rien liée à une quête de minceur? Mais si, évidemment. La preuve? Les minipotions proposées pendant toute la cure. Des portions qui, très vite, deviennent le cauchemar de Chloé (et le mien par la même occasion). Kiné de profession, maman de deux enfants

et sportive de haut niveau, **Chloé ne peut forcément pas se contenter de deux bouchées de quinoa en guise de repas**. La nuit, elle dévore des bananes et des amandes (bios, tout de même), histoire de tenir la distance. Incollable sur les magasins d'alimentation naturelle de Louvain et de Bruxelles, Chloé ne cherche ni l'amour, ni la perte de quelques kilos. Juste, peut-être, un équilibre de vie et une forme de lâcher-prise. Le lâcher-prise, nous y voilà. Ce lâcher-prise qui nous fait si cruellement défaut et nous empêche de nous réaliser totalement. À ce niveau, que nous soyons ou non hyperactives, inutile de nous voiler la face: nous sommes toutes plus ou moins concernées par cette envie de donner une dimension plus zen, plus douce à notre vie.

LE BILAN DEUX MOIS PLUS TARD

Je dois avouer que mon assiette n'est plus tout à fait la même. Moi qui me croyais accro au Coca light et à la laitue en sachet, voilà que j'ai sacrément freiné ma conso de soda. Je me suis aussi mise au panier de fruits et légumes bios qui booste ma créativité en m'invitant à cuisiner des produits que je boudais jusque-là. Alors, oui, j'ai repris le vin, le café et l'eau non filtrée, mais j'ai retrouvé l'envie de (bien) cuisiner. **Et mes copines de stage, alors?** La plupart jurent qu'elles ont changé leur manière de manger pour de bon. Milla continue à se concocter un cocktail vitaminé à l'aide de son extracteur de jus chaque matin et à se bricoler des galettes sans gluten avec son déshydrateur. Marion mange dissocié et gère ses courses bios comme une pro. Moi, je me dis que j'ai encore du chemin à faire: je m'imagine déjà annoncer à chéri qu'on va ajouter un osmoseur dans notre cuisine ultra épurée, histoire de filtrer l'eau du robinet... Martine me dirait: «Sois ferme. C'est ta santé d'abord.» Elle a raison. En théorie. Car comme le précise **Claude (le seul homme du stage) avec philosophie: «Préparer un max de légumes frais tous les jours, ça prend du temps**. Je comprends les mamans qui recourent aux plats surgelés.» Lui, depuis le stage, il est ravi de faire le buzz pendant ses repas entre

amis. Ses copains raffolent de ses plats énergétiques. Voilà qui va enchanter Martine Fallon, adepte d'une approche conviviale de la cuisine. Manger, pour elle, c'est d'abord créer de jolis plats et les partager. Même si, parfois, le quinoa fait place à un bon steak au resto avec ceux qu'on aime. Quant à Claire, elle n'a pas encore adopté la cuisine de l'énergie au quotidien, mais ce n'est qu'un détail. Elle va démarrer très prochainement une formation en environnement. Une nouvelle vie. Ce qu'elle retient du stage à Bouillon? «Les conseils que m'a donnés Martine Fallon dans le cadre de mon développement personnel. C'est surtout de cela que j'avais besoin à ce moment-là...»

MARTINE FALLON PRATIQUE

- **Le prochain week-end «Cuisine et détox» identique à celui auquel nous avons participé est programmé du 11 au 14 avril prochains. Au programme: six démos de cuisine avec Martine Fallon, des cours de yoga, des soins d'acupuncture anti-âge + massages énergétiques (en supplément), sauna, hammam... Le tout dans le gîte très chic du Comte de Mery à Bouillon. Prix du stage: 740 € en chambre double, pension complète et activités.**
- **À paraître le 20 mars aux éditions Les Arènes: La Cuisine de l'énergie: la méthode 100 % nature et gourmande pour vivre en pleine forme, plus fort, plus heureux et plus longtemps.**

WWW.MARTINEFALLON.COM

LE POINT DE VUE DU MÉDECIN

“NE VIREZ PAS ORTHOREXIQUE”

TERRY LIDARSSI, MÉDECIN ET NUTRITHÉRAPEUTE

«Notre société vous donne l'impression que vous devez être des super-femmes: belles, bien habillées, minces, souriantes, de bonne humeur... Cette hyperpression sociale va se traduire par différents déséquilibres que vous allez tenter de compenser notamment par la nutrition. Sans parler des nombreux scandales agroalimentaires qui ont eu raison de la confiance du consommateur et enfin de ce monde virtuel qui nous incite à retrouver une relation avec le concret, avec la terre, avec la nature. Là où je vois un danger, c'est dans l'approche dogmatique de certains thérapeutes qui tendent à culpabiliser toute personne qui n'adopterait pas ce type d'alimentation. La copine qui, au restaurant, mangerait du gluten passerait presque pour une suicidaire... En tant que défenseur de la médecine douce, la seule chose que je peux affirmer avec certitude, c'est que les régimes «clés en main», c'est de la folie pure. Nous, les praticiens, nous ne sommes que la complémentarité de la médecine générale moderne. Il est complètement absurde de vouloir opposer les deux approches. Avant de changer son régime alimentaire de manière drastique, il est très important de consulter son médecin. Si vous n'avez pas de pathologie particulière, le bon sens est de mise: ne mangez pas de produits industrialisés, pratiquez un minimum d'activité physique sans exagération, hydratez-vous en suffisance... Mais il ne faut surtout pas devenir orthorexique. Tout est une question d'équilibre. Et la soirée autour d'un bon repas entre copines fait aussi partie de cet équilibre.»

WWW.7PLACEBRUGMANN.BE

MARTINE FALLON

Toutes les célibataires qui passent par mes stages trouvent un mec dans les 30 jours!

DE L'ÉNERGIE DANS
VOTRE ASSIETTELES CONSEILS DES
NUTRI-COACHSVALÉRIE
MOSTERT,
CONSEILLÈRE EN
NUTRITION ET FORMATRICE
EN BIOGASTRONOMIE

Son approche Ancienne formatrice en management, Valérie Mostert a changé de vie pour se concentrer sur son potager. Son credo nutrition: viser la qualité et la simplicité et (re)placer le règne végétal au centre de notre assiette dans un souci de la rendre nutritionnellement complète mais également belle, savoureuse et éthique. Son truc: la formation sous forme de stages, d'ateliers, de cours...

Pour démarrer Faire ses courses via des coopératives de production et de distribution (fermes biologiques, par exemple) qui valorisent les ressources naturelles et locales, respectent la vie des animaux d'élevage, re-fertilisent nos sols et luttent contre les monocultures.
WWW.CUISINEDESCINGENS.BE

Son approche Plus proche de celle de Taty Lauwers (l'autre reine du détox version belge) que de Martine Fallon, elle s'intéresse surtout à l'individu et à ses besoins dans ce qu'ils ont d'unique. Une sorte de retour aux sources qui consiste à intégrer dans son quotidien les aliments qui nous correspondent sans avoir recours à des compléments alimentaires. En marge de ses coachings et de ses ateliers, Laurence Fischer organise des «Tables natures» permettant d'échanger des conseils et des infos.

Pour démarrer Consommer des aliments SANS additifs et enfin (re)prendre du plaisir en cuisine!

WWW.BODYTOSOUL.EU

GENEVIÈVE
MAHIN,
COACH EN NUTRITHÉRAPIE

Son approche Ce qui définit cette coach, c'est son parcours de vie: une licence en sciences humaines suivie par la création d'une cantine très nature (le 7&3 à Liège) qu'elle finit par délaisser pour parcourir le monde et enfin se trouver. Passionnée autant de psychothérapie (elle se forme actuellement en *Gestalt*) que de nutrition, Geneviève Mahin propose, en marge de ses ateliers, des séances individuelles centrées sur la perte de poids ou la quête de soi-même.

Pour démarrer Raplapla en fin de journée? Plutôt que de vous ruer sur du sucre blanc qui vous mettra KO en moins d'une heure, essayez un jus de fruits et légumes maison (fait le matin à l'extracteur, il se conserve la journée). À tester aussi si vous êtes débordée: le jus Breuss en bouteille, la seule alternative valable au fait maison.
WWW.GENEVIEVEMAHIN.BE

MARIELLE
PURNODE,
CRÉATRICE DES ATELIERS
COOK & PEPS

Son approche Baignée depuis l'enfance dans l'art et la gastronomie, cette dingue d'épices envisage la nutrition comme une promenade créative. Disciple assumée de Martine Fallon, Marielle Purnode s'est spécialisée dans la cuisine vivante, c'est-à-dire à haute densité nutritionnelle. Chez elle, les légumes se dégustent mi-cuits ou crus, comme elle l'explique lors des workshops culinaires proposés à domicile (pour vous et vos amis) ou encore sur une péniche à Namur.

Pour démarrer Consommer tous les légumes avec leur peau (sauf les courges). Il suffit de les brosser et c'est tout. Dans ce même esprit «sans chichis», opter pour la lentille corail qui ne nécessite, contrairement aux autres, aucun trempage, juste 20 mn de cuisson et c'est prêt!
WWW.COOKANDPEPS.BE

Unique.
La preuve par deux.*Double Serum*[®]
Traitement Complet
Anti-Âge Intensif

Deux sérums en un qui concentrent 20 extraits de plantes parmi les plus performants dans un soin complet et intensif. Double Serum[®] agit sur tous les signes de l'âge: immédiatement le teint est éclatant, après 4 semaines, la peau est plus ferme, les rides réduites et les pores moins visibles¹. Clarins, N°1 Européen des soins de beauté haut de gamme².

90% des femmes le trouvent plus efficace que leur sérum habituel³, découvrez pourquoi.

1. Test de satisfaction, 197 femmes. 2. Source: NPD BeautyTrends, ventes totales des 4 pays: France, Italie, Espagne (péninsule) et Royaume-Uni, produits de soin vendus en parfumeries, marques prestige, ventes en valeurs 2012. 3. Test de satisfaction, 126 femmes, 4 semaines.

www.clarins.com



CLARINS