

Accueil > Lifestyle > Famille

1 AN D'ABONNEMENT 100% NUMÉRIQUE + 8 PLACES DE CINÉMA GRATUITES
 PLUS DE 80€ DE RÉDUCTION !
 > J'en profite

Martine Fallon : la vérité sur ses 60 ans

E.W. Publié le jeudi 19 février 2015 à 10h33 - Mis à jour le jeudi 19 février 2015 à 10h41



Recommander Partager 341 Tweeter 7 +1 0

- 15 pistes pour booster votre optimisme
- Des recettes très gourmandes et énergisantes ? C'est ici!
- La cuisine de l'énergie pour (re)devenir une bombe

FAMILLE C'est arrivé comme ça, au milieu d'un tas d'autres mails. Une newsletter joliette et pleine de punch qui revendiquait 60 ans. Pas 60 printemps ou 60 piges pour faire passer la chose, non 60 joyeuses années calendrier. Martine Fallon nous informait, pour info, en passant, qu'elle avait atteint en janvier "le cap fatidique au-delà duquel, faute

d'avoir encore un ticket valide, on se résigne trop souvent à trottiner à l'ombre en rêvant au bonheur délavé des années de gloire."

La coach en cuisine énergétique qui aime à se définir comme une "agitatrice de molécules" partage ses recettes colorées et goûteuses et sa philosophie (poussée) de la diététique à tout va depuis plus de 20 ans. Elle s'est fait mieux connaître du grand public en 2008 avec son premier livre "Ma Cuisine Energie" dans lequel elle développait son credo : pas de régime, du bio, les bonnes combinaisons et les bons carburants pour redonner de la vitalité à l'organisme. "A côté de cette alimentation vitale et équilibrée et la recherche des émotions justes, il y a aussi le corps à remettre en mouvement et la respiration à retrouver", martèle-telle tout en distillant sa cuisine délicieuse, gourmande dans des cours, des coaching perso ou encore **des croisières de rêve d'une semaine en Turquie**.

Martine Fallon y racontait aussi sa vie de femme d'entreprise à grosse voiture qui ne dédaignait pas les cigarettes, les verres, qui mangeait n'importe quoi. Une femme "bien mariée" dans la trentaine, persuadée d'avoir fait les bons choix... mais pourtant complètement épuisée. Un à deux burn-out plus tard, elle décidait de reprendre sa vie en main... en revoyant son alimentation de fond en comble. Un accident de voiture gravissime (elle a été alitée des mois, les os broyés, une partie du visage défigurée) la poussa encore davantage dans cette voie alimentaire "vitale".

Et c'est une femme sauvée par le tristounet mais efficace riz complet bio-légumes vapeur qui décida de mettre du sexy dans cette cuisine salvatrice. La cuisine de l'énergie était née. Son succès ne s'est jamais démenti. Depuis, ses 2 livres de recettes "Ma Cuisine Energie" et "Bombe énergétique" ont été réédités en 2014 et existent aussi **en version online**. Et l'année dernière "**La cuisine de l'énergie, - 30 jours pour se remettre à bloc**" entendait coacher les curieux de la méthode.

Martine Fallon, c'est simple, ne s'arrête jamais. En plus, elle a de l'humour à revendre ("C'est ma petite fenêtre à moi pour vous parler poliment des situations qui, si on n'y prend garde, pourraient s'avérer désespérantes, voire désespérées"), un sourire lumineux, une créativité débordante et une libido qui vole tout là-haut.

Find us on Facebook

Lalibre.be

80,280 people like Lalibre.be.

Facebook social plugin

NEWSLETTER

Je désire recevoir des informations et offres de La Libre.be.

Entrez votre adresse e-mail Valider

Comment faire venir son bébé plus vite : la vidéo qui buzz

VIDÉO

Facebook Twitter Google+

Les Chinoises se sont pressées pour accoucher avant l'année de la chèvre

Facebook Twitter Google+

Martine Fallon : la vérité sur ses 60 ans

Facebook Twitter Google+

Un gilet... pare-balles ou le mauvais goût de Kanye West pour habiller sa fille

Facebook Twitter Google+

Génération Z, la génération pressée, pragmatique, autonome et têtue !

Facebook Twitter Google+

LES PLUS CONSULTÉS DE LA SEMAINE

Et comme elle a réponse à tout, s'intéresse à tout, réussit (sinon tout, beaucoup en tout cas) et affirme haut et fort sa réussite et son bien-être éclatant... elle agace aussi (on lui reproche de monnayer chèrement un concept de cuisine "pour privilégiés"). Elle n'en a cure et n'a surtout pas peur de la confrontation.

Alors comment fait-elle ? Nous avons décidé de la passer au grill pour savoir si vraiment, atteindre 60 ans ne l'avait pas plus touchée que ça...



Martine Fallon : la vérité sur ses 60 ans

Tweets de @lalibrebe/in-house



Le jour même de votre anniversaire? Martine, vous n'avez pas ressenti un petit quelque chose (une émotion, de la peur, de la tristesse)

Oui comme tout le monde je crois, c'était le 7 janvier, le jour de l'attentat contre Charlie Hebdo, j'étais en train d'écrire le texte de ma newsletter lorsqu'une amie m'a téléphoné pour m'annoncer la terrible nouvelle... Ce matin-là, je me suis levée, et comme quasi tous les jours, me suis regardée dans mon miroir en me disant, "formidable, tu es en pleine forme, regarde comme tu es magnifique, la vie est si belle". Comme quoi être triste parce qu'on a 60 ans, cela relève d'une croyance collective.

Cela aurait été sans doute moins évident si je m'étais levée percluse de rhumatismes, des cernes sous les yeux, l'haleine lourde. Et si j'avais ce matin-là le regard dans le brouillard, je n'aurais pas pu contempler d'emblée mon magnifique amoureux encore à moitié assoupi!

Le souci c'est qu'on fait un amalgame. On croit qu'avoir mal partout, être en panne d'énergie, voire être malade, c'est une question d'âge alors que pas du tout. D'ailleurs, comme preuve, on peut avoir mal partout, être en panne d'énergie ou malade à 20, 30 ou 40 ans. On peut avoir à 60 ans une forme, une peau, un profil, un moral, un enthousiasme, une envie d'en découvrer ... (ou pas, quand on n'en a pas envie) enfin tout quoi, alors que ce n'était pas le cas 30 ou 40 ans plus tôt.

Le souci c'est que les gens sont conditionnés à se résigner à aller moins bien, les médecins les rassurent dans ce sens, ce serait une sorte de fatalité assistée. Non, si on ne va pas bien, c'est qu'on a une hygiène de vie, un système de pensées qui nous érode, nous oxyde et nous fait vieillir. Donc pour moi l'âge calendrier n'a rien à voir avec l'âge métabolique.

C'est vrai aussi que parfois je dois y réfléchir à deux fois : est-ce que c'est 60 ans que tu viens d'atteindre ou 50? Quand je rencontre des gens de mon âge calendrier ou que j'ai croisés dans une autre vie il y a très très longtemps, cela me donne parfois le vertige. J'ai un peu l'impression qu'ils sont eux atteints d'une maladie qui les font vieillir prématurément mais bon, ce sentiment passe vite...

Quel est votre premier geste du matin ?

Mon eau tiède citronnée et une heure de pilates, ensuite un grand jus frais et mes compléments 100% nature.

Avoir des petits-enfants, cela pourrait vous donner un coup de vieux ?

Avoir eu mes propres enfants peut-être que oui, vu que tout à coup je basculais dans un autre monde de responsabilités et de priorités affairées qui m'ont peut-être un peu éloignées de mon propre enfant intérieur et de ses rêves. Avoir des petits-enfants, j'espère de tout coeur que cela m'arrivera, je n'en ai pas besoin pour donner un sens à ma vie, mes filles, mon métier, mon homme, mes passions me suffisent mais quand ils arriveront, j'adorerai bien évidemment et je serai la première sans doute à les entraîner dans les mauvais coups qui étaient les miens quand j'étais enfant ou adolescente, des étapes de ma vie que je pourrai revivre avec eux, en toute complicité et sans plus devoir jouer au gendarme ou au redresseur de torts, rien que d'y penser, j'adore.. Mais bon, ils n'auront pas leur grand-mère tout le temps rien que pour eux, il faudra sans doute qu'ils prennent rendez-vous !

Vous réveillez-vous vraiment avec l'haleine fraîche (on veut la vérité) ?

Oui ! Je ne sais plus ce que c'est de ne pas l'avoir, pour moi c'est une telle évidence que je ne m'extasie même pas sur la question. Ce qui n'était pas le cas je m'en souviens quand j'avais 20 ans et que je mangeais et buvais n'importe quoi, je me souviens, à l'époque, j'avais sous mon oreiller une boîte de petits bonbons à la menthe et hop! le premier geste quand je me réveillais était d'en avaler un, ensuite de me tourner la bouche en coeur vers mon amoureux.

Qu'est-ce qui vous porte le plus dans votre vie ?

Sans hésiter, la vitalité et la joie de vivre (inséparables). Les liens aux autres aussi. Cela donne du sens à tout.

Ne me dites pas que vous n'avez jamais de "coup de mou", de tristesse, de douleurs articulaires, musculaires !

Non jamais. Mais je me souviens de l'époque où je n'avais que ça, cela me pourrissait la vie. Parfois quand même, quand je ne peux pas dire "non" à un repas qui ne me convient pas, le lendemain je peux me réveiller juste pas bien, ressentir alors ce que les autres doivent supporter tous les jours. Je les trouve courageux, moi je ne pourrais plus...

Et la sexualité dans tout ça, elle vous épanouit encore ?

Plus que jamais, elle fait partie de ma vie, mon homme en est parfaitement conscient et il assure comme un grand. Bon, côté calendrier, il est un peu plus jeune que moi, mais que voulez-vous, quand on est habitué à fonctionner en mode bi-turbo, on aime rester dans la même énergie, donc on devient, c'est vrai, de plus en plus exigeante. Un homme qui ronfle ou que sa prostate réveille la nuit pour des raisons qui ne sont pas les vôtres, c'est pas trop ma tasse de thé...vert. (Rires)

Votre liberté, votre bonne humeur, votre vitalité ne vient pas que de la nourriture ?

Non bien sûr, même si l'alimentation vitale est une condition sans doute essentielle, elle ne suffit pas. Il y a aussi une manière de voir les choses et la vie que j'ai appris avec les expériences, en me faisant aider aussi pour arriver à un état de contemplation de ce qui est beau et d'évitement de ce qui ne l'est pas, apprendre à ne plus réagir à un événement ou une attitude qui ne vous convient pas, rester en dehors, et prendre en toute sérénité la décision juste pour ne pas se laisser décoiffer/emporter. J'ai vécu des choses très difficiles, comme tout le monde, ce n'est pas l'événement qui compte mais la façon dont vous réagissez à cet événement. Pour le reste, être inconditionnellement dans l'instant présent, le passé n'existe pas, l'avenir non plus, seul le présent compte.

Quel est le meilleur conseil venant de vous à ceux qui fêtent leurs 60 ans cette année ?

La vie c'est maintenant, sortez de vos zones de confort qui vous tirent vers le bas, changez tout, partez à la découverte de cette énergie fantastique, mangez différemment et changez vos modes de pensée. C'est facile et c'est "magique", même si parfois c'est juste compliqué de se décider.

Comment vous imaginez-vous en 2025 et 2035 ?

Comme je viens de vous le dire, ces années-là n'existent pas encore, alors pourquoi s'y intéresser ? C'est de l'énergie totalement perdue... maintenant si je dois vraiment répondre, je dirais que je serai sans doute très en forme, comme je le suis aujourd'hui puisque ma forme comme je vous l'ai expliqué n'a rien à voir avec mon âge, sauf si une comète d'ici là me tombe sur la tête ou si d'ici là il sera strictement interdit de pouvoir choisir ce que l'on mange ou boit ! On ne peut pas tout prévoir.

SON ACTU

- [Prochaine cure detox/cours de cuisine en week-end prolongé à Bouillon](#) du vendredi 13 au lundi 16 mars prochain.


- **Cure croisière en Turquie** : il reste de la place pour le voyage du 7 au 14 juin.
- **Livres** : "Bombe Énergétique" et "Ma Cuisine Energie" (Ed. Martine Fallon), disponibles aussi en version numérique.
- Sortie de "Sauces" et Coulis" aux mêmes éditions en mai prochain.
- Infos et recettes sur le site martinefallon.com

Sur le même sujet :

- 15 pistes pour booster votre optimisme
- Des recettes très gourmandes et énergisantes ? C'est ici!
- La cuisine de l'énergie pour (re)devenir une bombe

[Recommander](#)
[Partager](#) 341
 [Tweeter](#) 7
 [g+](#) 0
 






[Commenter](#)

Module social Facebook

[f J'aime](#) 80 280
 [t Suivre @lalibrebe](#)
[g+ Suivre](#) 1 258

Suivez l'actualité où que vous soyez avec nos applications mobiles 

Faisons vivre l'info avec La Libre.be

Chercher sur La Libre.be

Chercher

Entrez votre adresse e-mail

Inscription à la newsletter

ACTU

- Accueil Actu
- Politique belge
- Belgique
- International
- Les dernières dépêches
- Sciences - Santé
- Cyber
- Planète
- Move with Africa
- L'actu en infographie
- L'actu en vidéos

ECONOMIE

- Accueil Economie
- Actualité
- Entreprise / Emploi
- La Bourse
- Sicav
- Rapports annuels
- Placements
- Batibouw

CULTURE

- Accueil Culture
- Série TV
- Cinéma
- Musique / Festivals
- Arts visuels
- Livres
- Médias/Télé
- Scènes
- Politique
- Programmes TV
- Les coups de coeur de Guy Duplat
- Les conseils culture d'Alain Lorfèvre

SPORTS

- Accueil Sports
- Football
- Tennis
- Golf
- Cyclisme
- Hockey
- Formule 1
- Omnisports
- Résultats

RÉGIONS

- Accueil Régions
- Brabant
- Bruxelles
- Flandre
- Gazette de Liège
- Hainaut
- Namur-Luxembourg

LIGHT

- Accueil Light
- Insolite
- Voyage
- Société

LIFESTYLE

- Accueil Lifestyle Magazine
- Déco & Design
- Famille
- Love et Sex
- Psycho et bien-être
- Sorties
- Food
- Mode et beauté
- People

DÉBATS

- Accueil Débats
- Opinions
- Ripostes
- Dossiers rédactionnels
- Editos
- Diplomatie pour les nuls
- La chronique de la rédaction
- La personnalité

SÉLECTION LALIBRE.BE

- Accueil Sélection LaLibre.be

LIRE LE JOURNAL

- Pas encore abonné? Découvrez nos offres!

SERVICES

- Nécrologie
- Immo Belgique
- Blogs

CONTACTEZ-NOUS

- Formulaire de contact
- Nos coordonnées

LES AUTRES SITES IPM

- La DH
- Cinebel
- Logic-Immo

COPYRIGHT © LA LIBRE.BE 1996-2015 IPM SA - IPM

Ce site est protégé par le droit d'auteur

APPLICATIONS

SUIVEZ-NOUS

Emploi
La bourse
Trafic
Encore plus

Essentielle
DH Radio
Agenda
Only sales Job
IPM Advertising

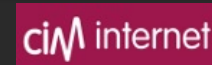


LA LIBRE.BE POUR AVEUGLES ET MALVOYANTS



La Libre.be

Rue des Francs 79, 1040 Bruxelles | Tel +32 (0)2 744 44 44 | N° d'entreprise BE 0403.508.716



Indexes