

Jocelyna Dubuc et l'équipe du Spa Eastman

LA CUISINE TONIQUE

Plus de 80 recettes savoureuses
pour augmenter l'énergie et diminuer l'inflammation

Avec la collaboration de Guylaine Cliche



SOMMAIRE



- | | |
|--|---|
| 10 <i>Préface</i> | 107 <i>Les bouillons
et les soupes</i> |
| 13 <i>Avant-propos</i> | 119 <i>Les plats de salades</i> |
| 21 <i>Qu'est ce que la Cuisine
Tonique^{MC} ?</i> | 135 <i>Les plats de poissons
et de crevettes</i> |
| 27 <i>Sous la loupe :
les caractéristiques
de la Cuisine Tonique^{MC}</i> | 157 <i>Les plats de volaille
et de viande</i> |
| 45 <i>Pourquoi opérer le virage
vers la Cuisine Tonique^{MC} ?</i> | 177 <i>Les plats végétariens</i> |
| 51 <i>Que mange-t-on
en Cuisine Tonique^{MC} ?</i> | 193 <i>Les accompagnements</i> |
| 61 <i>Amorcer le virage
en douceur</i> | 203 <i>Pour se sucrer le bec</i> |
| 67 <i>Le garde-manger de base</i> | 212 <i>Annexe</i> |
| 71 <i>Les outils qui facilitent
la vie</i> | 216 <i>Liste des recettes</i> |
| 75 <i>Pour bien commencer
la journée</i> | 219 <i>Références
bibliographiques</i> |
| 91 <i>Les sauces et
les condiments de base</i> | 223 <i>Remerciements</i> |

PRÉFACE : IL ÉTAIT UNE FOIS... UNE ÉVOLUTION TONIQUE



Dès le tout début de ma collaboration avec le Spa Eastman, j'ai été séduit par la passion qui anime sa fondatrice, Jocelyna Dubuc. Depuis plus de 45 ans, elle est constamment à l'affût de solutions santé efficaces tout autant qu'agréables à offrir à sa clientèle et à son équipe. La Cuisine Tonique^{MC} qu'on déguste au Spa Eastman en est un bon exemple : elle combine des données scientifiques récentes concernant l'impact des aliments sur notre santé, et relève de la grande gastronomie.

Comme la science est en constante évolution, la Cuisine Tonique^{MC} du départ, développée en 2010, s'est transformée au fil du temps pour inclure les dernières découvertes en santé. Il y a quelques années, j'ai communiqué avec Jocelyna Dubuc pour lui parler des bienfaits de la diète cétogène. Oui, oui, cette alimentation qui est souvent décrite comme une mode transitoire, un régime du bacon, la valorisation de la malbouffe, l'absence de fruits et de légumes, ou carrément un danger pour la santé !

Mais rien n'est plus loin de la vérité, surtout lorsqu'on s'intéresse à la provenance et à la qualité des aliments. Ainsi, le mariage d'une alimentation cétogène de qualité aux principes de la Cuisine Tonique^{MC} ne peut être que bénéfique. En effet, de plus en plus d'études démontrent de façon convaincante que la majorité des maladies de société sont liées de près à la résistance à l'insuline^{1,2}. Et cette résistance découle des apports massifs de glucides que nous ingérons... en pensant bien manger ! Il est donc tout à fait logique de réduire notre consommation de glucides. Mais, comme nous avons tout de même besoin de carburant, il nous faut remplacer ceux-ci par autre chose. Et c'est ici qu'entre en jeu l'autre type de carburant, celui que notre corps préfère : les bons gras.

La Cuisine Tonique^{MC} du Spa Eastman a donc évolué pour revaloriser l'apport en bon gras comme source d'énergie, sans pour autant dénaturer ses fondements. La qualité et la provenance des ingrédients y figurent toujours au premier plan, et tous les repas sont préparés sans gluten ni protéines laitières. Ce qui



était à la base une cuisine de très grande qualité, bénéfique pour la santé – preuves à l'appui –, est maintenant optimisé par la science nutritionnelle récente. C'est une excellente nouvelle !

Vous aimeriez améliorer votre alimentation, mais ne savez pas par où commencer ? La Cuisine Tonique^{MC} vous interpelle ? Ce livre est un bel outil pour apprivoiser cette nouvelle approche. Vous y trouverez non seulement des recettes, mais également des explications claires qui vous permettront de comprendre pourquoi et comment cette alimentation changera votre vie. Bonne lecture !

Jean-Yves Dionne,
pharmacien

-
1. Bikman, B., Ph. D., *Why We Get Sick. The Hidden Epidemic at the Root of Most Chronic Disease – and How to Fight it*, BenBella Books Inc. Dallas, Texas, É.-U., 2020.
 2. Rehman, K. et M. S. Akash, « Mechanisms of inflammatory responses and development of insulin resistance: how are they interlinked? », *J Biomed Sci.* 2016; 23 (1): 87. doi: 10.1186/s12929-016-0303-y, <https://jbiomedsci.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12929-016-0303-y>



AVANT-PROPOS



Les petites histoires mènent souvent aux grandes histoires et c'est ainsi qu'en 1969, j'avais des menstruations très douloureuses et des douleurs mineures aux articulations. Une dame qui travaillait dans un magasin d'alimentation naturelle (oui, oui, ça existait déjà en ce temps-là) m'a suggéré de faire une cure. Sans avoir clairement compris de quoi elle parlait, je suis sortie de son magasin avec deux livres : un sur les cures et l'autre sur le jeûne.

Du haut de mes vingt-deux ans, j'étais encore naïve et j'avais l'esprit ouvert. J'ai suivi les recommandations de ces deux bouquins, et c'est ainsi que j'ai expérimenté ma première cure en combinant deux jours de jeûne et quinze jours d'alimentation exclusivement composée de raisins. C'était un peu fou, n'est-ce pas ? Eh bien, croyez-le ou non, au bout de dix-sept jours, je me suis sentie dans une forme exceptionnelle. Mon teint s'était illuminé, j'ai pu constater rapidement que mes menstruations étaient devenues confortables, mes douleurs aux articulations avaient disparu et je jouissais d'une clarté mentale jamais égalée jusque-là. Je venais d'apprendre ma première leçon sur le fonctionnement du corps humain : tout ce que je mange (ou ne mange pas) a un impact sur lui. Certes, avec tout ce que je connais sur le sujet aujourd'hui, je n'entreprendrais pas cette cure de la même façon. N'empêche que, détentrice d'un baccalauréat en pédagogie, je trouvais aberrant que jamais personne ne m'ait enseigné quel « carburant » je devais fournir à mon corps pour qu'il fonctionne adéquatement !

Où en sommes-nous, cinquante ans plus tard ?

Cette prise de conscience m'a encouragée à continuer de développer l'art de bien manger pour la suite de mon parcours. Il faut dire que, dans les années 1960-1970, l'alimentation n'était pas un sujet d'actualité. Aujourd'hui, les choses ont bien changé, mais je constate que le contexte n'est pas simple pour la personne qui souhaite entreprendre une démarche et modifier, ne serait-ce qu'un peu, son alimentation. Les livres et les sites web pullulent sur le sujet. Par où commencer ? Faut-il manger de la viande ou pas ? Vaudrait-il mieux être végétalien ? Comment distinguer les bons gras des mauvais ? Et si on diminuait les sucres et les glucides, est-ce qu'on se sentirait

mieux ? Ça devient vite étourdissant ! Je peux très bien comprendre les gens qui, à la suite de trois ou quatre lectures contradictoires, finissent par se dire : « Bof, ça ne va pas si mal que ça. Au fond, je mange assez bien. » Quoi qu'il en soit, une chose semble très claire : si notre corps et notre tête ne fonctionnent pas avec aisance, dans le bien-être et le plaisir, il y a des questions à se poser... et des réponses à trouver.

Au cours du siècle dernier, de nombreux troubles de santé ont pris de l'ampleur : problèmes cardiaques, cancers, obésité, diabète, alzheimer, autisme, et j'en passe... Comment se fait-il qu'avec toutes les avancées technologiques des dernières décennies, sans oublier les recherches médicales et pharmaceutiques qui progressent sans cesse, l'amélioration de l'état de santé des gens ne soit pas proportionnelle à cette fulgurante évolution ? Les chercheurs ont mis en lumière une évidence : tous reconnaissent désormais que de simples changements alimentaires peuvent réduire, voire parfois éradiquer, les risques ou les symptômes de diabète, d'obésité, d'intolérances alimentaires, d'allergies, de problèmes cardiaques, etc. Pour ma part, depuis longtemps, j'ai la certitude qu'alimentation et santé sont étroitement liées, mais j'ai mis des décennies d'expérimentations à comprendre comment cette relation pouvait parfaitement s'harmoniser.

Notre corps, un vaste laboratoire

En 1993, j'ai reçu un diagnostic de fibromyalgie et j'avais espoir de trouver une solution à mon problème de santé. J'ai donc fait une cure de jus vert de laquelle, à mon grand bonheur, je suis sortie rayonnante et en pleine forme. Cependant, les douleurs et les symptômes qui avaient disparu ont lentement et partiellement réapparu lorsque j'ai repris mes habitudes alimentaires. J'ai d'abord eu envie de me résoudre à vivre avec ces douleurs, en me disant que c'est aussi ça, vieillir, mais j'ai plutôt choisi de ne pas me décourager. C'est à ce moment, en 1995, que j'ai pris connaissance des travaux du Dr Barry Sears, qui ont été une grande révélation pour moi. Ils m'ont permis de progresser considérablement dans l'art de bien manger. Je me suis rendu compte que, malgré tout ce que je savais déjà, j'avais encore bien des choses à apprendre et à expérimenter...

Les recherches du Dr Sears mettent en lumière le fait que notre corps est un vaste laboratoire où se produisent des millions de

réactions biochimiques. L'équilibre entre les quantités de protéines, de lipides et de glucides que nous consommons est essentiel pour que toutes ces réactions se produisent de façon optimale. C'est cette valse biochimique bien orchestrée qui nous permet d'être en forme et de nous maintenir dans la «zone», pour reprendre l'expression du Dr Sears, qui fait référence à cet espace où tout coule de source, où l'on se sent vraiment bien sans savoir trop pourquoi! Il associe ces moments «de grâce» à un parfait équilibre hormonal, reflet de l'harmonie biochimique créée par l'alimentation.

Vous connaissez cette fameuse sensation d'être sur notre X, ce moment fugace qui nous fait en redemander? Certains y arrivent par la méditation, d'autres par la course, d'autres encore par la musique. Personnellement, en suivant les recommandations du Dr Sears, j'ai compris qu'on pouvait aussi y arriver par une alimentation judicieusement dosée.

Une quarantaine d'années après ma première cure et après avoir expérimenté différentes approches qui me procuraient du bien-être, soit en 2009, la rencontre avec les écrits du Dr Jean Seignalet a elle aussi eu l'effet d'un coup de foudre dans ma vie. Moi qui pensais bien manger avec ma baguette de blé entier au levain et mon petit fromage de chèvre bio! J'étais loin d'imaginer que ma vie basculerait lorsqu'on m'a offert son livre intitulé *L'alimentation ou la troisième médecine*¹...

Aliments dénaturés, santé fragilisée

Jean Seignalet était un chercheur français, médecin, chirurgien, rhumatologue et ami de la Dr^e Catherine Kousmine² (son nom vous dit peut-être quelque chose, c'est elle qui nous a fait manger de la crème Budwig dans les années 1980-1990). Ces deux chercheurs ont travaillé à partir de la prémisse suivante: la majorité de nos problèmes de santé sont causés par un intestin devenu trop perméable et qui laisse passer des molécules (particules d'aliments non digérés, bactéries, toxines, agents pathogènes) dans notre sang. Comme ces molécules ne devraient pas se retrouver là, notre système immunitaire les perçoit comme des corps étrangers et se met

1. Jean Seignalet, *L'alimentation ou la troisième médecine*, Rocher, 2012.

2. Dr^e Catherine Kousmine, *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*, Tchou, 2002.

en mode défense, ce qui entraîne de l'inflammation. Dans un premier temps, cette inflammation est «silencieuse», mais elle dégénère ensuite pour causer différents problèmes de santé : maux de tête, menstruations douloureuses, arthrite, arthrose, cancer, etc.

L'équation était claire pour ces deux médecins : comme l'humanité s'est développée sur des millions d'années de culture, de cueillette et de chasse, l'industrialisation est venue rapidement dénaturer l'alimentation en négligeant la qualité et en priorisant la rentabilité. Par exemple, les industries se sont mises à produire des saveurs artificielles leur permettant d'imiter le goût de quasiment n'importe quel aliment en le remplaçant par des constituants moins coûteux. Ceux-ci obligent le corps à s'adapter à de nouvelles molécules plus difficiles à digérer.

Les D^{rs} Seignalet et Kousmine se sont donc efforcés de mettre en lumière les conséquences de cette évolution et de tenter de valoriser certains procédés traditionnellement utilisés avant l'ère industrielle. Par exemple, alors que dans les années 1940 les huiles étaient extraites à chaud avec des produits chimiques pour augmenter le rendement à partir de la même quantité de matières premières, la D^{re} Kousmine est revenue à la base et a développé les huiles biologiques pressées à froid. Ces huiles contenaient notamment beaucoup plus de gras oméga-3, qui permettent à la paroi de l'intestin de retrouver une certaine perméabilité naturelle, sans la rendre «hyper perméable». Inclure ces huiles pressées à froid dans l'alimentation permet donc à l'intestin de jouer adéquatement son rôle dans le processus de nutrition, tout en empêchant les molécules destinées à être expulsées de traverser sa paroi et de se retrouver en circulation dans notre corps.

Afin d'approfondir la recherche sur le lien entre la santé et l'alimentation, le D^r Seignalet, de son côté, a développé une alimentation inspirée des habitudes en cours avant l'ère de l'industrialisation. Il l'a appelée d'abord «alimentation ancestrale», puis l'a renommée «alimentation hypotoxique». Pour tester sa méthode, il a demandé à ses confrères de lui recommander les patients pour qui les traitements de leur maladie ne donnaient pas les effets escomptés. L'alimentation hypotoxique a donc été prescrite à plus de 2500 patients souffrant de quelque 115 maladies différentes. Tout comme la Cuisine Tonique^{MC}, cette alimentation anti-inflammatoire est basée sur des produits de première qualité et est majoritairement constituée de produits qui n'ont pas été modifiés





génétiqnement, biologiques de préférence, le moins transformés possible. Elle mise aussi sur des aliments sans gluten ni produits laitiers, qui sont difficilement assimilables par le corps. Les protéines animales qui la composent sont cuites à basse température pour éviter la production des glycotoxines, responsables de l'inflammation. Les travaux du Dr Seignalet se sont échelonnés sur une vingtaine d'années et les résultats ont été spectaculaires en termes de rémission³.

C'est dans ce contexte que j'ai décidé de suivre les recommandations du Dr Seignalet et que j'ai éliminé le gluten et les produits laitiers de mon alimentation. Wow! Quelle découverte je venais de faire! Enfin, les symptômes de la fibromyalgie avaient disparu! Mais il suffisait que je réintroduise le gluten ou les produits laitiers à mon menu, même occasionnellement et en petite quantité, pour que certains maux reviennent... J'ai succombé et l'ai testé à de multiples reprises. Le lien entre l'aliment et mes symptômes est devenu évident pour moi.

En combinant les découvertes des Drs Seignalet et Sears, j'en suis venue, avec mon équipe de nutrithérapeutes, naturopathes, herboristes et cuisiniers à l'œuvre chez nous, à établir les bases d'une alimentation anti-inflammatoire bonne pour le moral et la santé. C'est comme ça que la Cuisine Tonique^{MC} a été créée.

Vieillir en santé

Aujourd'hui, on parle de plus en plus de la réintégration des bons gras dans notre alimentation, incluant les gras saturés. On encourage aussi une diminution importante de notre consommation de glucides (sucres) sous toutes ses formes. Pourquoi? Parce que les cellules de notre cerveau sont composées approximativement de 75 % de gras et qu'elles ont absolument besoin des acides gras essentiels contenus dans nos aliments pour fonctionner. En parallèle, des recherches ont démontré que les cellules cancéreuses carburent aux glucides et qu'en coupant ceux-ci et en augmentant la consommation de bons gras, on les «affame» tout en permettant aux cellules saines de mieux fonctionner⁴.

3. <https://www.seignalet.fr/fr/le-regime-seignalet/comprendre-le-regime/la-methode-seignalet.html>.

4. Dr Thomas Seyfried, *Cancer as a Metabolic Disease*, Wiley, 2012.