

## CAS VÉCUS

*Voyons quelques cas de figure de personnes qui tireraient parti des jus de légumes et autres bontés de l'extracteur.*

Françoise, mère de famille et femme d'affaires très active, ne prend pas plus de dix minutes le midi pour se sustenter, ce qui lui permet de rentrer encore plus tôt le soir pour s'occuper des petiots. Bien sûr cela n'est pas sage, mais bon. Un jus de légumes fraîchement pressé le matin à l'extracteur, amélioré en Milk Shake Végétal (p. 65), lui tiendra lieu de pique-nique complet, rapidement avalé sans tirer de gros chèques sur sa santé.



Claude a la malchance d'être très fragilisé au plan digestif: il ne digère que quelques aliments à la fois, après les avoir longtemps mâchés. Dans ce contexte difficile, les jus frais pourront constituer pour lui une excellente solution alternative aux aliments entiers.

Henri, triathlonien amateur, se doute bien que les eaux pour sportifs aux multiples ajouts d'additifs ne font pas l'affaire de ses mitochondries. Il est vrai que seuls réhydratent réellement le corps les liquides riches en minéraux, mais il a désormais sous la main les délicieux jus de fruits frais (p. 43) qui sont l'équivalent de ses boissons sportives.



Nadine n'arrive pas à modérer ses prises alimentaires. Elle mange souvent, et c'est bien normal. Ce qu'elle croit être de la faim est tout simplement de l'hyperacidité de l'estomac que seule une prise alimentaire semble calmer. Or, les jus de légumes révèlent dès la première semaine leur efficacité pour pallier ce phénomène qui, quand il est d'origine génétique, semble ne s'exprimer qu'à la faveur d'une alimentation globalement inadéquate.

Bernadette, multirécidiviste de régimes amincissants, a compris qu'il était temps de passer au seul régime sain dont les effets soient durables: manger à sa faim sur base d'une alimentation plus justement

équilibrée et aider l'organisme à vivre sa vie saine par la consommation de beaucoup de légumes frais. Elle les boit en partie en jus, car les nutriments sont alors très faciles à absorber par le corps. Elle met d'ailleurs son corps au repos un jour par semaine par un jeûne partiel aux jus de légumes frais (p. 21).



Thomas, victime d'une maladie auto-immune, a décidé de soutenir ses traitements médicaux par une réforme alimentaire. L'un des piliers de toute remise en forme consiste à consommer de hautes doses de légumes, dont une partie seront crus. Vive les jus de légumes...



« Ah, madame Taty », dit ce sémillant gavroche, « je suis heureux d'enfin vous rencontrer car... vous êtes mon pire cauchemar. Depuis qu'on a vos livres à la maison, je n'ai plus de macaronis au gratin ! ». Sa mère, attentive à la qualité et à l'équilibre alimentaires, essaie d'améliorer le quotidien de ses enfants en ajoutant moult légumes partout... au prix de moult polémiques. Que dirait-elle de conserver la bonne vieille recette de macaronis au gratin et de compenser cette concession à l'esprit de cantine par un bon jus de légumes fraîchement pressé — rarement refusé par les enfants si on le présente avec bon sens ?



Nutriminaire pur. Les commentaires qui suivent les recettes de ce livre peuvent vous sembler hautement nutritives. La cuisine ne se réduit pas à quelques micro- ou macro-apports, voilà qui est évident. Elle est aussi attention du cuisinier, ambiance conviviale, joie de partager, liens historiques personnels à l'un ou l'autre plat particulier, qualité énergétique de l'aliment en fonction du mode culturel choisi par l'agriculteur. Ces points de vue étant surreprésentés dans le domaine de la cuisine, je pense utile de repérer quelques autres évidences.