

# Marion Kaplan

« Bien se nourrir, c'est du bon sens! »

*propos recueillis par Pauline Racine*



Crédits photographiques: D.R.

Ancienne élève de la célèbre Catherine Kousmine, Marion Kaplan nous invite à réapprendre à écouter nos besoins alimentaires et notre corps avec bon sens pour faire de notre alimentation une source de vie et de santé.

**GTao: Marion, vous avez publié récemment un livre intitulé « Nutrition consciente »\*. Qu'entendez-vous par cette expression ?**

Marion Kaplan: beaucoup de personnes mangent par habitude: le matin parce qu'on nous a dit de manger le matin, avant d'aller au cinéma parce qu'on a peur d'avoir faim, etc. Tous ces comportements indiquent un manque de conscience par rapport à notre corps et à ses besoins. A travers ce livre, j'ai voulu comprendre nos gestuelles alimentaires (pourquoi par exemple certaines personnes salent

systématiquement leurs plats sans y avoir goûté). Je me suis aussi intéressée à nos stress psychologiques, nos conflits, qui entraînent un surstress; l'alimentation étant un espace où l'on peut se faire plaisir, il devient un endroit de compensation. Ainsi, si l'on en veut à notre père, à notre mère ou à notre boss, nous allons plutôt manger du chocolat que des épinards! « La nutrition consciente » a donc été écrit pour permettre à chacun de comprendre mieux ce qu'impliquent notre alimentation et notre nutrition. J'aborde aussi la question de

l'air que nous respirons, car la respiration fait partie de la nutrition. Bien sûr, les personnes proches de leur corps ont conscience de tous ces éléments.

**GTao : avec les scandales alimentaires récents, l'alimentation est devenue un sujet anxiogène. Comment faire pour ne pas céder à cette panique ambiante ?**

M. K. : les « scandales alimentaires » concernent en réalité l'industrie alimentaire et non les aliments eux-mêmes. A partir du moment où vous achetez votre nourriture sur des marchés, que vous mangez « local », que vous allez chez un bon boucher qui peut vous apporter une traçabilité, vous n'êtes pas concernés par ces scandales. Les scandales concernent les plats industriels préparés. Or, nous avons fait en sorte que les industriels cuisinent à notre place, c'est une grave erreur ! S'acheter un plat mis au congélateur puis réchauffé au four micro-ondes, il n'y a pas pire pour notre santé ! A nous donc de redevenir cuisiniers ! C'est pour cette raison que j'ai conçu un « vitaliseur »\*\*. Avec cet ustensile, la cuisine vapeur devient facile et rapide.

**GTao : comment se repérer parmi les différents courants et régimes alimentaires parfois contradictoires qui sont pratiqués ?**

M. K. : les régimes ont toujours existé et ils existent toujours. Ils rompent nos habitudes alimentaires et nous poussent à en adopter de nouvelles. En cela, tous les régimes sont bons. En revanche, à terme, chaque régime qui devient un mode de vie a ses limites. Pour s'y retrouver, il suffit de cultiver son bon sens. Le bon sens, c'est d'abord savoir s'écouter : si vous avez mal au ventre après avoir mangé, à quoi bon continuer à manger. Le bon sens nous invite aussi à nous nourrir de produits locaux, avec des légumes et de fruits de saison. Aujourd'hui, grâce aux trains, aux avions et autres bateaux, nous pouvons tout manger et en toute saison, mais c'est une erreur. Nous devons retrouver le sens et le goût des saisons. S'il y a des feuilles, des couleurs l'été et plus de racines l'hiver, ce n'est pas par hasard. En été, nous avons besoin d'anti-oxydants car les rayons du soleil sont pro-oxydants et nous vivons dehors. En hiver, nous voyons moins la lumière, mais nous avons besoin de plus de calories pour lutter contre le froid. La nature est très bien adaptée à nos besoins ! L'été, il y a profusion de fruits parce que nous avons besoin de vitamines. L'hiver nous offre des pruneaux et des dattes, des fruits plus denses et riches.

**GTao : le bon sens ne consiste-t-il pas aussi à savoir nous adapter ?**

M. K. : tout à fait. Mais aujourd'hui, nous

## LAIT ET GLUTEN DEUX ALIMENTS À ÉVITER

Les deux aliments à éviter sont les produits laitiers et le gluten.

**Le LAIT :** une étude épidémiologique a révélé que 70 % des adultes ne possèdent pas l'enzyme permettant de digérer le lactose, ce qui crée des inflammations.

**Le GLUTEN :** des personnes qui enlèvent de leur alimentation le gluten ne sont plus les mêmes en trois mois : ils perdent du poids, ont plus d'énergie, dorment mieux. Le champion de tennis Novak Djokovic le dit lui-même : « Depuis que j'ai arrêté le gluten, j'ai décuplé ma vitalité ».

ne cherchons plus à nous adapter à notre environnement direct. Nous infligeons à notre organisme des régimes ultra-stricts et inutiles. Un jour, on associe tel aliment avec tel autre, le lendemain, on dissocie. Moi qui ai tout essayé, je peux vous dire que c'est une aberration. Le bon sens est bien plus simple : des légumes de saison, un peu crus, un peu cuits à la vapeur douce. Eviter les cuissons fortes, un peu de protéines (poissons, volailles et pas de mammifères), pas de produits laitiers et dans beaucoup de cas, pas de gluten. Car le gluten que l'on nous propose aujourd'hui n'est plus celui que l'on mangeait il y a 50 ans, les chromosomes du blé ayant été multipliés par 3 : de 7 chromosomes, il est passé à 21 et nos enzymes digestives ne savent pas le métaboliser. Personne ne vous dira à votre place si vous avez faim. Nous avons oublié l'injonction la plus importante : est-ce que j'ai vraiment faim ? Si vous n'avez pas faim le matin, ne mangez pas. Pareil le soir. On mange trop de toutes façons. Et méfiez-vous des céréales ! Nous en mangeons toute l'année alors qu'elles ne poussent qu'à la fin de l'été pour la plupart. Dans la nature, les céréales n'existent presque pas ! La seule céréale vraiment sauvage, c'est le riz. Il est essentiel de nous reconnecter à ces notions élémentaires. Il ne s'agit pas bien sûr de revenir au Moyen-Age ou en calèche ! Nous pouvons très bien être adaptés à notre civilisation tout en mangeant ainsi, avec les saisons, en écoutant notre faim et en ne mangeant pas trop.

**GTao : vous déconseillez les laitages et le gluten, mais comment assumer de tels changements alimentaires ? En France, ne pas manger de pain ni de fromage peut être un peu compliqué.**

M. K. : les médecins, qui n'ont que quatre

*Manger  
vivant  
pour être  
vivant.*



**PORTRAIT**

Marion KAPLAN est bio-nutritionniste, élève du docteur Kousmine qui fut une pionnière dans la relation aliment/santé, auteure d'une quinzaine d'ouvrages sur la question. Sa connaissance de l'impact de notre nourriture sur la santé et sur la possibilité de l'utiliser à titre préventif, l'a conduite à définir une méthode originale de préparation et de cuisson à la vapeur.  
marionka-plan@hotmail.fr  
quantiqueplanete.com



Credit photo: D.R.

heures de formation en nutrition en moyenne, donnent des conseils souvent inadaptés. Et puis, les industries pharmaceutiques, céréalières, laitières, sont très développées en France. Si vous déconseillez les produits laitiers et le gluten, des employés peuvent se retrouver au chômage ! J'en suis très triste, mais dans ce cas, nous ne sommes pas encore capables de muter vers une autre forme d'alimentation, plus saine. On nous dit que nous avons besoin de lait pour nous apporter du calcium, mais c'est faux. Est-ce que les vaches boivent du lait ? Aucun animal ne boit du lait à l'âge adulte ! Je le répète, on nous a fait perdre notre bon sens. L'industrie a créé des croyances : le lait d'autres espèces serait bon pour nous puisque nous démarrons notre vie avec le lait maternel ! Sans parler de l'hormone de croissance présente dans le lait de vache ; cette hormone fait prendre 500 kilos à un veau en quelques mois. C'est pour cette raison que le lait fait grossir votre pancréas, augmente votre insuline et votre poids ! A terme, vous avez du diabète !

### **GTao : le Tao nous conseille de trouver un équilibre Yin-Yang, y compris dans ce que nous mangeons...**

M. K. : absolument. La voie du Tao s'appuie sur l'alternance des saisons qui correspondent chacune à des couples d'organes, l'été étant par exemple associé au cœur et à l'intestin grêle. Comme par hasard, les légumes et les fruits de saison possèdent la couleur qui permettra de dynamiser ces couples d'organes. Par exemple, l'été il y a des aliments rouges comme les tomates, les poivrons... Tout comme le cœur qui est rouge. Les taoïstes

ont également compris que la diète était primordiale. Leur régime est très sain : du riz, de la volaille, du poisson, beaucoup de chou, de légumes et d'oignons. Ils ne mangent ni desserts, ni sucre, ni laitage animal (ils n'en ont jamais consommé !). Aujourd'hui, l'industrie s'installe en Chine et on trouve des yaourts, mais on n'en trouvait pas il y a encore 20 ans.

### **GTao : les taoïstes voient dans notre ventre le creuset alchimique dans lequel nos aliments sont transformés en énergies plus subtiles. Est-ce que cette vision s'accorde avec vos recommandations ?**

M. K. : l'intestin, le ventre, c'est le centre de notre santé et de notre système immunitaire, puisque c'est dans l'intestin que l'assimilation et la construction de nos défenses immunitaires se créent. C'est pour cette raison qu'il faut manger vivant pour être vivant. Si vous détruisez les aliments dans votre cuisine, ils seront énergétiquement morts. Pour cela, on mange cru ou cuit à la vapeur, comme les anciens taoïstes. Eventuellement, on cuisine un peu dans un wok, poêlé très rapidement, pour ne pas perdre les vitamines et c'est tout. Surtout pas de grill !

### **GTao : une dernière recommandation pour nos lecteurs ?**

M. K. : il faut regarder ce que l'on mange et voir si cela s'inscrit dans une logique de vie : je tiens compte des saisons, de mon environnement. Je tente de manger au maximum des aliments qui proviennent du lieu où je vis et dans la saison où je suis. Je ne massacre pas les aliments dans ma cuisine en employant des cuissons dures comme le micro-ondes, le grill ou la cocotte-minute. Je préfère manger cru et à la vapeur douce. J'accompagne mes plats d'huiles pressées à froid après cuisson. Eventuellement, je peux cuire sous vide en tenant compte des températures. Je varie les repas et je mange des petits-déjeuners réellement nourrissants (pas le petit-déjeuner 100 % sucré que consomme la majorité des Français !). C'est simple. C'est du bon sens. ■

\*\* Pour découvrir le vitaliseur conçu par Marion Kaplan : [www.vitaliseurdemarion.fr](http://www.vitaliseurdemarion.fr)

Véritable Bible de l'alimentation du corps et de l'esprit, ce livre permet de découvrir des informations nouvelles sur les aliments et la digestion, pour une santé et un mode de vie meilleurs.

« Alimentation Consciente »  
Marion Kaplan  
éd. Grancher, 22 €

