



Alimentation

“Comment adopter de nouvelles habitudes alimentaires peut allier santé, environnement, éthique et économie ? Être acteur du changement, c’est beaucoup plus facile qu’il y paraît !”

Véronique Taburiaux

Nutritionniste et coach de vie
Spécialiste en alimentation vivante et durable

www.delaviedansmacuisine.com
www.eavd.be



Il existe des cours de cuisine. Il existe des cours de nutrition. Mais personne n'avait encore jamais eu l'idée de les mixer de cette façon, avant Véronique Taburiaux.

«L'idée est d'associer une alimentation vivante avec l'aspect durable – entendez par là ce qui est bio et local bien sûr, mais également tout le reste: l'emballage, le transport, le compostage, tout ce que l'on renvoie à la terre...» L'objectif est également d'amener un regard critique sur l'origine des aliments: comment sont-ils cultivés, récoltés, transportés?

«Les plats proposés demeurent bien entendu légers, inspirants, avec un aspect plaisir que l'on ne peut écarter. On ne peut révolutionner complètement nos habitudes alimentaires: c'est quasiment une mission impossible. L'aspect agréable et goûteux reste au centre des préoccupations.»

À qui s'adresse-t-on?

L'école s'adresse aux passionnés de cuisine, de nutrition, mais aussi aux professionnels de la restauration qui manquent souvent de bagage nutritionnel. «Sans oublier les professionnels de la santé, nutritionnistes compris. En effet, on ne reçoit aucune recette lors d'une formation en nutrition. Le but est vraiment de trouver des solutions concrètes, pragmatiques, en alliant la pratique et la théorie.» Véronique Taburiaux est, dans sa tâche, secondée par dix-neuf intervenants différents*, tous experts dans un domaine particulier, qu'il s'agisse de la cuisine, du développement durable, des fleurs sauvages comestibles, etc.

*NDLR: dont plusieurs collaborateurs de BioInfo!



Virginie Stassen

Journaliste

Une alimentation-santé durable et vivante!

Véronique Taburiaux, à la fois coach et nutritionniste, lançait, à la mi-février, l'École d'alimentation vivante & durable (EAVD).

Concrètement, cette structure propose une cuisine gourmande en suivant les principes de la nutrition. «J'ai créé ce dont je rêvais, mais qui n'existait pas lorsque je me suis formée», se réjouit la Brabançonne.

Le coaching, complément indispensable

En plus de sa casquette cuisine/nutrition, Véronique Taburiaux est également coach. «Au départ, les personnes venaient me voir pour perdre du poids, pour mieux gérer leur repas... Mais très vite, des difficultés plus profondes se sont révélées: or il est inapproprié d'avoir un objectif alimentaire si l'on ne règle pas le problème qui se cache derrière... De nombreux jeunes sont dans une quête de perfection incompatible avec un sentiment de bien-être. Ils doivent s'apporter davantage de douceur en sortant de la culpabilité. Nous sommes en effet ce que nous mangeons, ce que nous buvons, ce que nous respirons, ce que nous dormons, mais également ce que nous pensons!»

Un exemple (parmi d'autres...) de petit-déjeuner vivant

Pour une personne, remplissez l'équivalent d'une demi-tasse d'oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.) que vous aurez faits tremper la veille dans une eau pure afin de les activer. Rincez et égouttez.

Ajoutez-y un fruit mûr de saison et mixez le tout dans un blender. Vous obtiendrez une petite mousseline très légère et gourmande. Variez au maximum les fruits. Si vous avez besoin d'une saveur sucrée, ajoutez-y des dattes, des figues séchées réhydratées, du miel, du sucre complet de canne ou de fleur de coco, par exemple. Terminez par un peu de cannelle et une salade de fruits de saison par-dessus, par exemple des poires parfumées à la vanille.

Infos : www.eavd.be

