

# ■ Christiane Barbiche dédicace

*"La santé n'est pas tout, mais sans la santé tout n'est rien"*, Schopenhauer. C'est bien de santé dont il est question dans le livre que Christiane Barbiche vient d'écrire. "Manger sainement fait partie des petits gestes à cultiver au quotidien pour atteindre un art de vivre auquel nous aspirons tous", dédicace-t-elle. Christiane arrive à conjuguer dans son livre bon sens, exigences physiologiques, plaisir et santé. Non seulement elle tient compte de l'idéal nutritionnel humain mais elle y ajoute des clés importantes pour les naturopathes : la vitalité des aliments, leur qualité biologique, leur association correcte, leur équilibre entre le cru et le cuit, leur reconnaissance biologique vis-à-vis de notre évolution.

"Aujourd'hui, une information et une réforme alimentaire s'imposent, prônant le bon sens et un retour au naturel afin que le plaisir alimentaire rime à nouveau avec bonne santé", écrit-elle. Son ouvrage n'est pas un livre de recettes de cuisine de plus, c'est "une leçon de vie... un ouvrage de nutrition et de recettes... passant de la pédagogie aux travaux pratiques et ludiques en voyageant de plat en plat, de saveur en saveur, de découverte en découverte" (Daniel Kieffer dans la préface de l'ouvrage).

"L'objectif de l'ouvrage est de vous faire prendre conscience du rôle de l'alimentation sur la santé". 150 pages didactiques, très intéressantes et agréables à lire et 100 pages de recettes devraient nous y aider.

*"Tout repas est une ordonnance, tout plat est pharmacodynamique"*, Edmond Rostand  
**Je ne te connaissais pas ce**



*Lors d'une séance de dédicaces.*

## **goût pour l'écriture !**

J'ai toujours aimé écrire, déjà au collège je rédigeais pour une copine qui n'aimait pas ça ! Je rédige le journal trimestriel destiné aux adhérents d'Ardevie (une association dont je suis l'un des membres fondateurs), j'anime aussi la chronique santé du journal Sarre Hebdo. Je me suis donc mise naturellement à l'écriture pour noter mes observations, le fruit de mes réflexions. Le naturopathe, Daniel Kieffer, m'a encouragée dans cette démarche, de même que mon époux qui m'a soutenu.

## **Naturopathe ?**

La naturopathie regroupe l'ensemble des méthodes naturelles visant à préserver et optimiser la santé globale de l'individu, sa qualité de vie ainsi qu'à permettre à l'organisme de s'autorégénérer par des moyens naturels. Le praticien de santé naturelle n'est ni un médecin ni un guérisseur ; c'est avant tout un éducateur de santé holistique (qui prend en compte l'homme dans sa globalité).

**Pourquoi ce livre "L'Art de manger sainement au**

## **XXIème siècle ?"**

Tout d'abord, une envie de partager, d'éduquer, de faire passer un message de prévention. Il y a toujours eu en moi, cette volonté d'éduquer la population en matière de prévention santé (il y a 25 ans, j'étais moniteur de secourisme et j'abordais déjà les sujets touchant à la santé et à la prévention). "Les Français ne semblent pas très attentifs aux messages de prévention, disait le Pr. Chabrol en 1995. Ils déclarent que la majorité de ces messages de prévention ne modifient pas leurs habitudes de vie". A part pour des irréductibles, les choses ont bien évolué et la population est en forte demande ces dernières années et l'alimentation s'inscrit tout à fait dans cette logique de prévention.

## **Des projets ?**

"J'ai monté un concept, les quatre saisons du bio, avec Martial Gonzalez, chef du Braséro (Grosbliedersstroff), et je vous invite à découvrir que plaisir alimentaire rime avec bonne santé lors du premier week-end avec des repas bio les 28, 29 et 30 mars."