

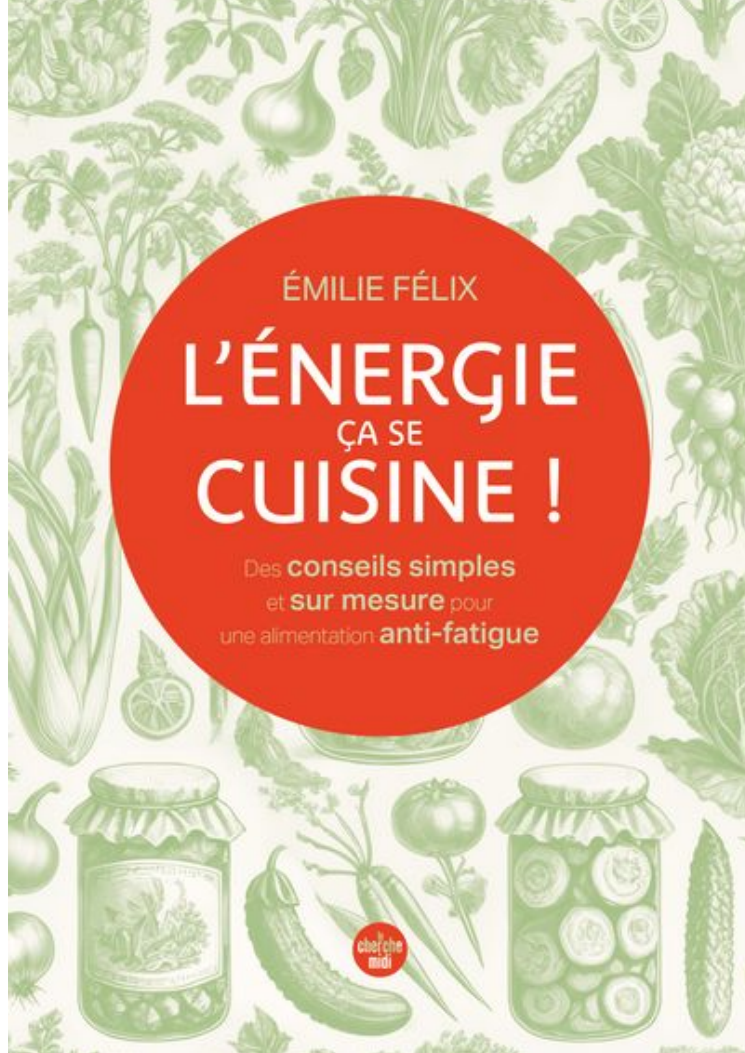
L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISINE !

ÉMILIE FELIX

LE CHERCHE MIDI

À paraître le 14 novembre 2024

Prix 21,90 euros



« Celui qui ne sait pas manger, ne sait pas vivre. » _Sun Si Miao

En France, une personne sur deux se déclare fatiguée. La cause ? Des paramètres intérieurs et extérieurs qui stimulent ou, au contraire, épuisent le corps. Pour la préserver et gagner en vitalité ? Manger, bouger, se reposer (le premier point influant fortement les deux autres). Encore faut-il le faire bien car manger peut faire perdre de l'énergie au lieu d'en gagner. Dans ce manuel illustré, fondé sur des principes ancestraux et multiculturels, une cheffe, Emilie Felix élabore une cuisine pleine d'énergie, anti-fatigue, promesse d'une vie longue et heureuse. Une approche en cinq étapes à intégrer dans son quotidien, simple mais révolutionnaire, adaptée à tous les mangeurs.

L'AUTRICE

Emilie Félix n'est ni une cheffe ni une sommelière comme les autres. Elle aime chercher, comparer, comprendre, découvrir et transmettre. Ancienne directrice du développement de plusieurs groupes de restauration, diplômée de l'ESCP en 2003 et du Wine MBA de KEDGE en 2009, c'est lors d'un voyage au Japon qu'elle prend conscience de la manière qu'ont les ancêtres de concevoir le vivant (bien loin des préceptes d'une agro-industrie alimentaire qui nuit à l'énergie et à la santé) et décide de l'adapter à nos vies modernes. Formée en cuisine par les équipes de Michel Guérard, par l'école Hattori en partenariat avec Ferrandi et au Japon par Elly Nagasawa, en sommellerie par Franck Thomas et en diététique énergétique chinoise par Richard Zagorski, et ayurvédique par Priya Jain, elle devient chercheuse comparatiste en cuisine, cultures alimentaires et diététiques traditionnelles, et fonde, en 2018, les **ateliers culinaires WAYŌ**, avec le désir de partager, en Occident, une autre approche du goût et de la vitalité, associée à une longévité heureuse. Aujourd'hui, au sein de son dojo, un lieu de pratique et de transmission, ou chez ses clients, elle **anime des ateliers autour de la cuisine énergétique**, accompagne des chefs issus de milieux aussi divers que les établissements scolaires, les sièges de grands groupes, les centres de soin, les crèches, les maisons de retraite, ou l'hôtellerie dont les centres de thalassothérapie et de bien-être. Elle collabore avec de grands groupes qui lui font confiance. Sa conception savante et inédite de l'alimentation vise le bien-être de tous, à tout âge, et de l'environnement.

L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISE !

ÉMILIE FELIX

LE LIVRE



Photographe @Julien Panié

Des conseils simples et sur mesure pour une alimentation anti-fatigue

La Cuisine Énergétique®, est une approche originale de la cuisine, qu'Emilie Félix est la seule à porter à ce jour. Parce qu'il n'est pas question ici de manger pour maigrir ou être en forme. Il est essentiellement question de l'énergie des aliments qu'on ingère. Des façons concrètes dont on peut l'exploiter, du moment où nous choisissons les aliments à celui où nous les consommons, en passant par la manière dont nous les cuisinons. Les recommandations de ce livre, sur-mesure, s'adaptent à chaque profil : de l'adolescent en pleine croissance aux seniors, en passant par les personnes sujettes au désordre hormonal, à la dépression ou encore au surpoids.

Plus qu'un nouveau livre de cuisine, *L'énergie, ça se cuisine !* est un manuel. Souple, à poser sur le plan de travail, pour être consulté facilement, tous les jours. A l'intérieur, pas vraiment de recettes, mais plutôt des principes de cuisine à suivre, pour restaurer au mieux son énergie. Comment ? Par les meilleures découpes et cuissons des légumes, sans influencer leur propre énergie. **Le livre propose cinq étapes clé qui correspondent à cinq chapitres:**

- 1) **la sélection des produits** (en fonction par exemple de la saisonnalité ou la naturalité)
- 2) **leur conservation** (tels que la macération ou la congélation)
- 3) **leur transformation** (les modes de découpe, de cuisson...)
- 4) **leur association** (quel aliment avec quel autre)
- 5) **leur dégustation**

Saviez-vous par exemple que la façon dont nous découpons les légumes a des conséquences sur l'énergie qu'ils nous procurent ? Que les aliments apportent au corps chaleur, fraîcheur, sécheresse ou humidité et qu'il est utile de se référer à ces propriétés selon les saisons ? Qu'il existe un ordre idéal à suivre pendant les repas ? Ou encore que la façon dont nous marions les mets entre eux influencent la digestion, et donc, la fatigue ?

Au fil des pages, **les sublimes illustrations, très réalistes, défendent un esprit pédagogique, grâce à un résumé efficace des problématiques abordées.**

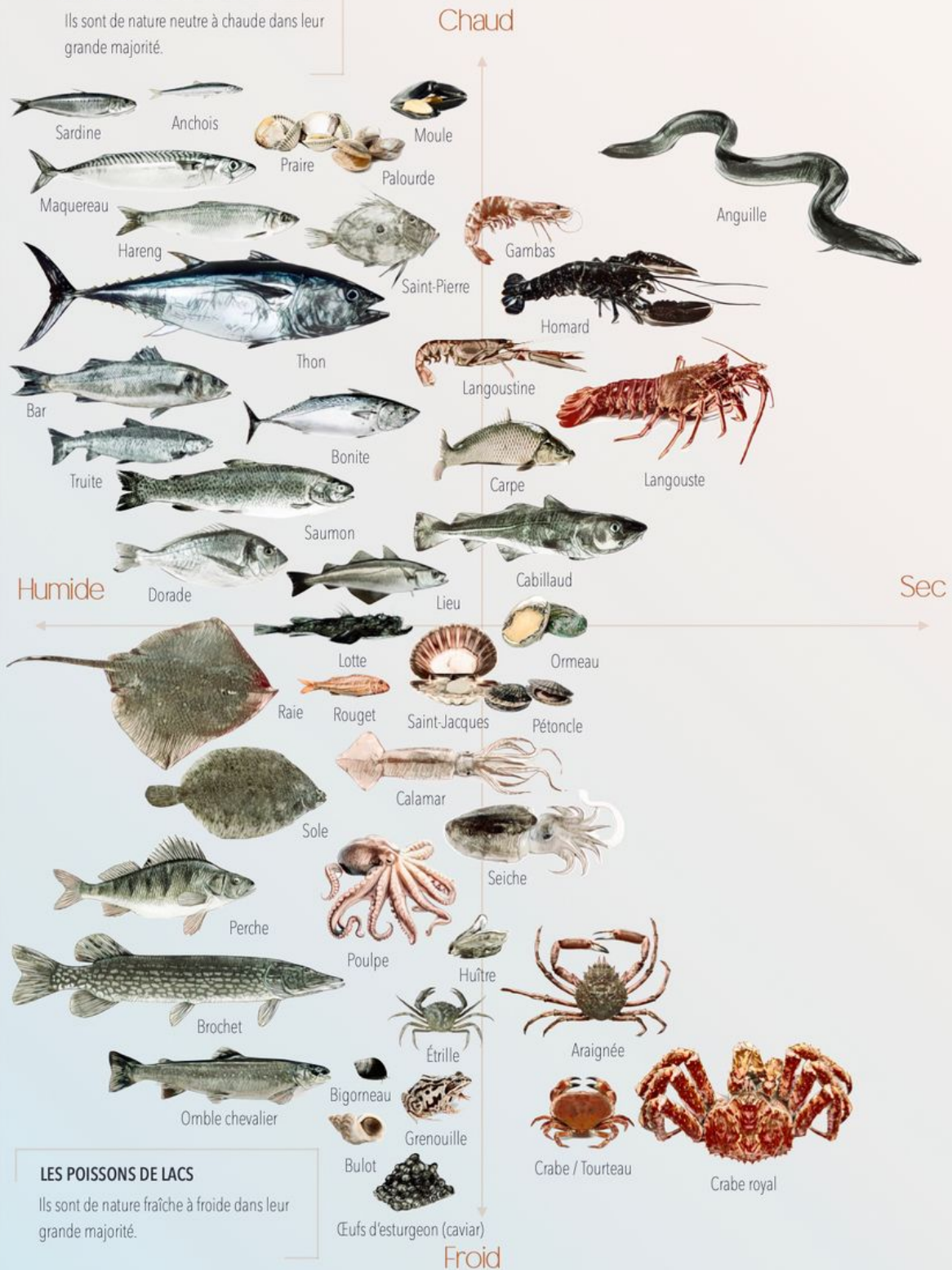
Si la vie offre, possiblement, plusieurs enfants, plusieurs jobs, plusieurs lieux de vie, elle ne donne bien à chacun, qu'un seul corps. En prendre conscience, c'est décider plus que jamais, de l'écouter, d'en prendre soin, d'abord et avant tout, grâce à une alimentation ressource. Pour faire un adieu définitif à la fatigue, n'est-il pas temps de redevenir les architectes, les bâtisseurs, les créateurs de notre énergie retrouvée ?

L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISINE !

- NATURE DES ANIMAUX AQUATIQUES -

LES POISSONS DE MERS ET DE RIVIÈRES

Ils sont de nature neutre à chaude dans leur grande majorité.



L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISINE !

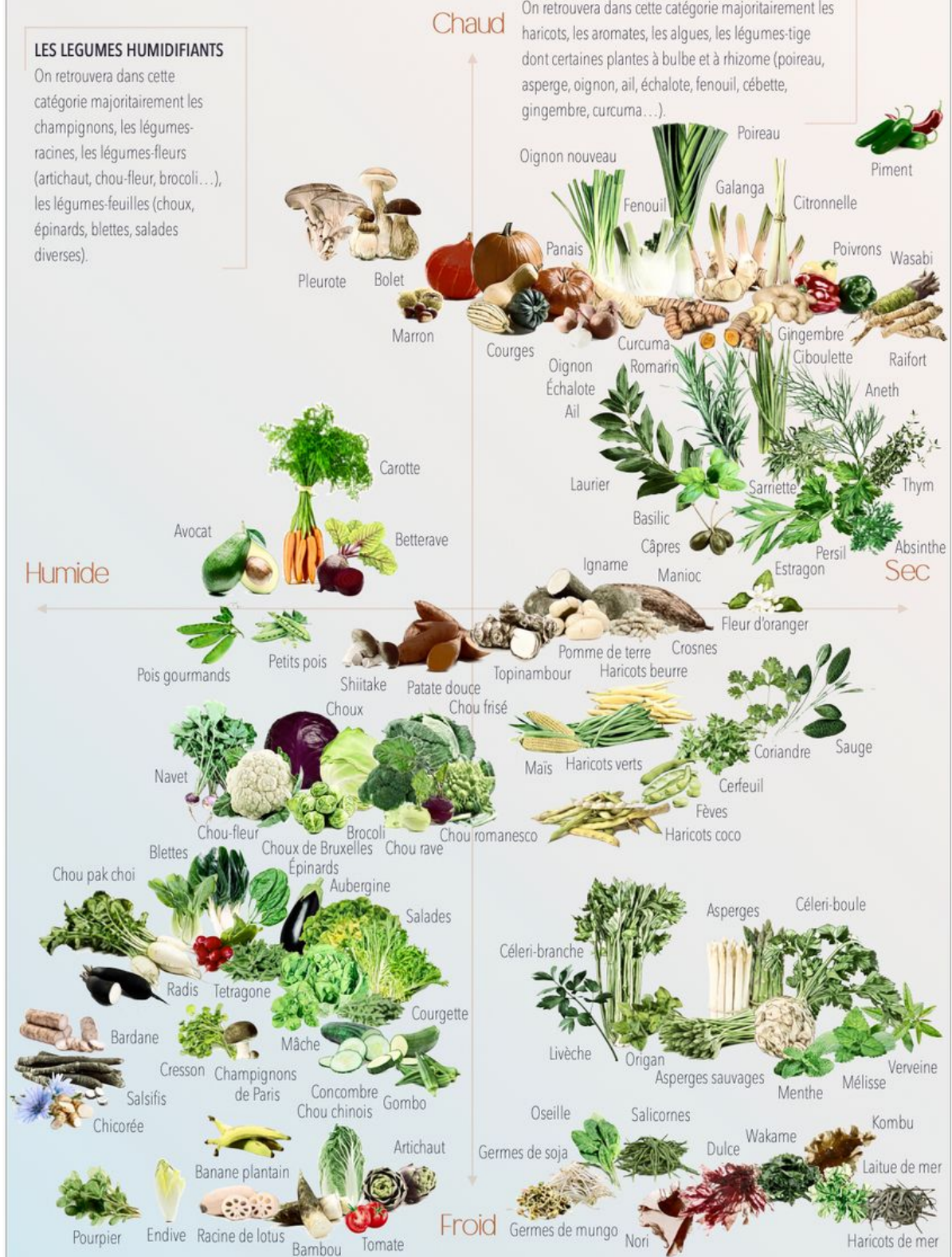
- NATURE DES LÉGUMES FRAIS -

LES LÉGUMES HUMIDIFIANTS

On retrouvera dans cette catégorie majoritairement les champignons, les légumes-racines, les légumes-fleurs (artichaut, chou-fleur, brocoli...), les légumes-feuilles (choux, épinards, blettes, salades diverses).

LES LÉGUMES ASSÉCHANTS

On retrouvera dans cette catégorie majoritairement les haricots, les aromates, les algues, les légumes-tige dont certaines plantes à bulbe et à rhizome (poireau, asperge, oignon, ail, échalote, fenouil, cébette, gingembre, curcuma...).



L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISINE !



NOUVELLE EDITION

BIEN VIEILLIR SANS MÉDICAMENTS DÈS 40 ANS

La méthode efficace pour prendre soin de son capital santé.

LE LIVRE

Vieillir en bonne santé, sans médicaments, et le plus longtemps possible ? Cette aspiration, largement partagée, se heurte souvent à une méconnaissance de son corps, de ses faiblesses et de ses forces. S'appuyant sur son expérience de médecin et de chercheur, le Dr Christophe de Jaeger propose **une méthode simple et complète pour prendre soin de soi à tout âge.**

La lutte contre les effets négatifs du vieillissement, qui concernait auparavant surtout les jeunes retraités, intéresse désormais des générations plus jeunes, notamment à partir de 40 ans.

Bien plus que de simples conseils nutritifs ou sportifs, le livre *Bien vieillir sans médicaments dès 40 ans* permet à chacun de **devenir un acteur de sa santé et de vieillir en toute sérénité.** Cela grâce à des conseils basés sur les progrès des sciences de la longévité, adaptés à chaque situation.

Dr Christophe de Jaeger

Bien vieillir sans médicaments dès 40 ans



LA MÉTHODE
EFFICACE POUR
PRENDRE SOIN
DE VOTRE
CAPITAL SANTÉ



L'AUTEUR

Christophe de Jaeger est médecin et développe depuis plus de trente ans une vision différente du vieillissement humain et de sa prise en charge, axée sur la physiologie. **Conférencier international, il est chargé d'enseignement à la faculté de médecine et préside la Société française de médecine et physiologie de la longévité.** Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur cette thématique.



Copyright ©Catherine Delahaye

En librairie le 30 mai 2024