

# Conversion réussie

## Des menus volontairement « basiques »

Pour Caroline Brühlmann, l'équilibre acido-basique passe avant tout par une prise de conscience. Aujourd'hui, elle régale toute la famille avec des menus « basiques ».

Jürg Lendenmann



La première fois que Caroline Brühlmann entendit parler d'équilibre acido-basique, c'était il y a 15 ans à la droguerie de Rheineck, où elle officiait en tant que décoratrice. Grâce à sa collègue, la droguiste Denise Egli, elle accumula beaucoup de connaissances sur les produits acido-basiques et lorsque Denise entreprit une formation de diététicienne et de micronutritionniste, la décoratrice en profita pour approfondir encore le sujet. Des années plus tard, alors que Caroline Brühlmann fraîche-

ment promue Directrice de marche nordique prépare son premier cours, elle ne se contente pas de transmettre aux participants les rudiments de ce sport mais veut leur offrir une vision de l'être humain dans ses multiples dimensions. « Pour cela, j'ai intégré au programme un cours dirigé par Denise Egli sur l'équilibre acido-basique », se souvient Caroline Brühlmann, qui participe également à ces cours.

### Lentement mais sûrement

A la fin de chaque séance, les menus des Brühlmann subissaient quelques petites modifications : « les premières choses qui disparurent de la cuisine furent l'Aromat et la margarine », sourit Caroline Brühlmann. « C'étaient toujours de petites choses que je pouvais changer facilement et sans problèmes ». Une mutation qui ne s'opéra pas sans heurts, et pas seulement à cause de la charge de temps supplémentaire. « Les enfants trouvèrent très pénible de mesurer leur pH avec des bandelettes réactives et d'analyser les résultats. Et puis ce n'était pas toujours facile de renoncer aux vieilles habitudes alimentaires ». Les menus familiaux changèrent doucement mais sûrement, parallèlement à l'émergence d'une nouvelle prise de conscience alimentaire.

« L'heure des repas est plus importante que leur contenu », dit-elle, résumant ainsi un enseignement important. « Avant, je ne mangeais presque rien le matin, je

buvais tout au plus une tasse de café à 9 heures. Cela me dérégla complètement : j'avais des accès de boulimie et des problèmes de digestion ».

### Trois repas importants chaque jour

Aujourd'hui, la jeune femme, mince et sportive, prépare tous les jours un vrai petit-déjeuner pour elle et les siens qu'elle adapte aux besoins de chacun. « Je prépare des fruits cuits ou crus, suivant ce que chacun supporte, ainsi qu'un produit glucidique pour soutenir les performances intellectuelles des enfants à l'école. Et encore des protéines qui apportent une satiété durable comme des noix, du beurre, du fromage. Avec un vrai petit-déjeuner chaque matin, toujours très varié et inventif, les enfants passent à table avec plaisir ».

A midi, elle veille à avoir de la salade, des légumes, des glucides et des protéines au repas. En hiver, il y a certes moins de variété, mais cela ne l'empêche pas de cuisiner de bonnes choses, même pendant la saison froide.

Et le soir ? « Chez nous, pas de dîner typiquement suisse à base de pain, de fromage et de confiture. Nous faisons un repas chaud, généralement des aliments cuits et alcalifiants comme par exemple une soupe de légumes ou des röstis. »

### Un véritable défi

« Ce que j'ai redécouvert, ce sont les vieilles recettes », rajoute-t-elle. « Avant, nos parents et nos grands-parents fai-

saient beaucoup de choses justes, probablement sans le savoir : des röstis avec un œuf au plat, du lard avec des haricots et des pommes de terre, des soupes, bref : des menus alcalins ».

S'alimenter en privilégiant les aliments alcalins, constate-t-elle, représente un véritable défi à une époque où l'on ne consacre en moyenne plus que trois quarts d'heure à faire la cuisine. Mais en optant pour des aliments de saison, cueillis à maturité et équilibrés, on est déjà sur la bonne voie en matière d'équilibre acido-basique.

#### La saveur en prime

Depuis que Caroline Brühlmann habite dans sa maison bleue et blanche de Eckartshausen près d'Anwil, elle a un grand jardin qui lui permet de produire elle-même et de consommer tout frais beaucoup de choses. « C'est un sentiment différent : ça fait plaisir de tirer quelque chose soi-même de la terre, ou bien d'aller faire ses achats à la ferme ou au marché et de les mettre sur la table. » Pour sa part, elle utilise autant que possible des produits bio achetés chez les agriculteurs du coin.

Il suffit d'aller dans la cave des Brühlmann et de voir l'étagère pleine de conserves de toutes les couleurs pour deviner qu'ici, les menus sont variés et délicieux, même pendant la saison froide.

La famille n'eut aucun mal à adopter de nouveaux menus. « Chez nous, manger quelque chose de nouveau n'a jamais posé problème. Nos enfants ont peut-être hérité cela de nous, leurs parents. Mon mari aime autant faire des expériences que moi et c'est un fin gourmet. Être gourmet n'exclut pas de cuisiner selon les principes de l'équilibre acido-basique, bien au contraire ».

#### Des retombées positives

Depuis que la famille Brühlmann a adopté une alimentation à dominante alcaline, ses membres se sentent plus en forme et en meilleure santé. « Cela fait des années que nous n'avons plus de refroidissements. Les enfants n'ont pas manqué une seule journée d'école », se félicite Caroline Brühlmann. « Depuis ce changement, je n'ai plus besoin de

faire un détartrage chez le dentiste lors du contrôle annuel ». Seule de la famille à souffrir d'un rhume des foins, elle maîtrise bien mieux son allergie qu'auparavant. Et pendant les préparatifs du Swiss Snow Walking Event, elle a remarqué qu'elle se sent bien plus en forme et plus performante que par le passé lors d'événements sportifs de cette envergure.

#### Un compagnon pour la vie

Caroline Brühlmann n'aime pas associer l'équilibre acido-basique au mot régime. « Il ne faut pas restreindre ses choix alimentaires au point de se sentir frustré. C'est absolument capital. Parce que l'alimentation alcalifiante doit devenir un compagnon pour la vie », dit-elle en guise de conclusion. « Plus on vieillit, plus cela devient vital ».

#### Bouger, ça compte aussi

La zone résidentielle Birwinken, dans laquelle vivent les Brühlmann, s'engage du 5 au 12 mai 2009 dans le cadre de la semaine sportive nationale « La Suisse bouge ». Tous les soirs à Birwinken, entre 18 et 20 heures, un sport se pratique en commun : outre la marche nordique, la randonnée et le cyclisme, une soirée sera également consacrée aux grands-parents avec des poussettes ainsi qu'aux cavaliers. L'objectif est d'atteindre un kilomètre d'activité physique par habitant au cours de la semaine. [www.lasuissebouge.ch](http://www.lasuissebouge.ch).