

# SE NOURRIR, CORPS ET ÂME

Et si la nourriture était bien plus qu'un carburant? Loin des régimes formatés, Sidonie Decourt adepte de la nutrition holistique, propose une approche sur mesure, basée sur les goûts, l'histoire personnelle et les émotions. Interview.

Propos recueillis par Sabine Ferrand



Sidonie Decourt,  
nutritionniste holistique  
[www.nutrition-geneve.ch](http://www.nutrition-geneve.ch)

## Qu'est-ce que la nutrition holistique?

C'est une approche de santé globale ou anthropologique, qui prend en compte les trois dimensions de l'humain: sa santé physique, son psychisme et sa santé spirituelle. Ces trois dimensions définissent la singularité de chaque être, on ne peut donc pas traiter toutes les personnes en surpoids avec le même régime; de la même manière que l'on ne peut pas soigner tous les dépressifs avec les mêmes traitements. La nutrition holistique s'appuie sur l'histoire nutritionnelle et personnelle du patient, depuis sa naissance. Elle tend vers sa rééducation nutritionnelle et digestive, indispensable pour comprendre l'impact des aliments et prévenir les pathologies. Elle privilégie les aliments naturels et diversifiés, en s'attachant aux sensations qu'ils procurent - tant physiques que psychiques. Mais il ne s'agit pas simplement de corriger l'alimentation, cette thérapie demande aussi d'effectuer un travail personnel en profondeur: c'est du développement personnel.

## Votre rôle va donc au-delà de la nutrition?

Oui, je m'engage à guider la personne, à l'aider à prendre conscience de ses

blocages physiques ou psychiques. Je suis là pour la soutenir et l'accompagner sur son chemin d'évolution, pour que son énergie circule librement dans son organisme, loin des régimes à la mode. Cela se traduit souvent par un dynamisme plus prononcé. C'est une approche individuelle et positive qui demande une participation active de la part du patient, à l'écoute de sa prise en charge globale. Vous savez, la nutrition ne concerne pas seulement les aliments, une relation peut également être nourrissante, un emploi peut aussi nourrir ou «gonfler» ou encore stresser.

## En quoi consiste la rééducation nutritionnelle?

On explique avant tout le rôle des aliments - qu'il est préférable de manger diversifiés tant par leur catégorie ou famille, leur texture, leur teneur, leur goût et leur couleur -, afin d'assurer un apport adéquat en nutriments. Je ne suis pas une adepte des régimes tout cru ou «tout protéines» qui me semblent trop restrictifs et non équilibrés. On sensibilise aussi à la digestion qui commence dans la bouche. La mastication permet de produire une enzyme, appelée amylase qui aide à la digestion de l'amidon. Si l'on veut digérer avec plus de légèreté,

**LE CERVEAU A BESOIN D'AU MOINS VINGT MINUTES POUR ENVOYER UN MESSAGE DE SATIÉTÉ À L'ORGANISME.**



---

**LA NUTRITION HOLISTIQUE DEMANDE D'EFFECTUER UN TRAVAIL PERSONNEL PROFOND, C'EST DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.**

---

il existe aussi un ordre à suivre. Ainsi, on commence par les fruits qu'il vaut mieux manger le matin à jeun ou en guise de goûter; ensuite viennent les légumes crus, puis les légumes cuits, les céréales et féculents, les légumineuses riches en protéines végétales, suivis des protéines animales comme les poissons, les oeufs et les viandes blanches. En bout de chaîne, on trouve la viande rouge et les fritures. Vous savez qu'un repas avec un steak peut prendre deux ou trois jours pour être digéré et évacué? Donc, si après un steak, on avale un fruit ou des légumes, généralement évacués en moins de 12 heures, ils devront cependant «attendre» la fin de la digestion du steak qui prend le pas. Et, en attendant, ils fermentent, produisant ballonnements, gaz, fatigue, changement d'humeur dû à la perte d'énergie.

### **Concrètement, comment procédez-vous ?**

J'utilise un questionnaire basé sur la symptomatologie du patient qui m'aide à identifier ses déséquilibres, ses maux ou symptômes qui pourraient un jour se transformer en pathologies. Je lui demande également de me fournir un journal alimentaire, dans lequel j'associe une couleur à chaque groupe d'aliments. Cette méthode aide le patient à prendre conscience des aliments trop consommés ou manquants. Pour l'aspect psychique, on recherche ensemble les déséquilibres au niveau de l'âme, en tenant compte du vécu du patient, de son cheminement et de l'état de son mental. Il doit ainsi observer ses pensées et émotions. Se sent-il responsable de son mal ou se considère-t-il comme une victime? Au niveau spirituel, le patient doit être prêt à s'ouvrir, à s'écouter et à s'interroger. En tentant de répondre à la question «qui suis-je?»,

il se connecte à son être originel, il peut nommer ses blessures, reconnaître ses manques et besoins existentiels.

### **C'est donc une approche «psy» de l'alimentation?**

Oui, on tente de découvrir avec le patient la source de son déséquilibre, le «déclencheur», pour le corriger par l'apport d'une alimentation saine et personnalisée, mais aussi grâce à ce travail individuel. Des déséquilibres tels que le surpoids, une mauvaise digestion ou même une intolérance, peuvent être liés à un événement vécu comme un traumatisme. Certains connaissent déjà leur déclencheur, d'autres le cherchent et, en persévérant, finissent par le trouver. Une de mes patientes âgée de 40 ans, souffrait de crises diarrhéiques intempestives depuis plusieurs années. Un jour, elle comprit que ses crises ne survenaient pas à n'importe quel moment, comme elle le croyait au départ. Elles apparaissaient lorsqu'elle devait parler avec sa soeur au téléphone ou lorsqu'elle venait d'avoir une conversation avec elle. Dans son histoire personnelle, sa soeur avait remplacé sa mère après son décès, avec des conséquences pas forcément heureuses.

### **Cette thérapie est-elle destinée à tous?**

Oui, si tant est que l'on souhaite démêler d'anciens blocages, ce qui n'est pas toujours le cas. Cette thérapie est comparable à un travail d'enquête réalisé à deux, grâce auquel le patient découvre sa façon de manger, son emploi, ses relations ou simplement un aliment lié à une émotion lui conviennent. Je n'ai pas la réponse, c'est lui qui trouve la solution et moi je l'aide. Pour réussir, il est important d'avoir la volonté de s'ouvrir, de

changer de point de vue pour entrevoir les solutions. Cette prise de conscience individuelle donne le pouvoir de guérir. Ce n'est pas si simple, mais cela change la vie.

### **Que peut-on soigner avec la nutrition holistique?**

De nombreuses pathologies. Certains patients viennent me voir car ils sont constamment fatigués ou tristes, ou parce qu'ils ont des allergies, des douleurs articulaires ou de simples ballonnements. En général, ils ont déjà tout tenté sauf un changement d'alimentation. Le fait de noter tout ce qu'ils mangent et d'observer leurs émotions, leur niveau d'énergie et leurs humeurs, les aide à prendre conscience de leurs habitudes de vie, au sens large. Par exemple, une de mes patientes n'avait jamais réalisé à quel point son champ nutritionnel était exceptionnellement restreint. Elle souhaitait perdre 30 kilos et en avait déjà perdu quinze en ne se nourrissant que de pudding jelly, car c'était le seul aliment peu calorique qu'elle aimait. Lorsqu'elle est venue me consulter, elle ne se nourrissait que de dix aliments, dont un seul légume et avait peur de goûter autre chose. Boire une tisane inconnue était même devenu problématique. Nous avons donc travaillé sur la diversification alimentaire et, parce qu'elle était prête à accueillir le changement, elle a pu se débarrasser de ses quinze derniers kilos, tout en élargissant considérablement son choix alimentaire et en intégrant une activité sportive.

### **Encouragez-vous à la pratique d'un sport?**

Oui, bien sûr, l'activité physique régulière fait partie de la thérapie. Et même si l'on n'est pas sportif, on peut commencer par de la marche ou de la natation. La course est plus difficile, mais il existe aujourd'hui des méthodes pour apprendre à courir comme celle qui consiste à alterner une minute de course avec une minute de marche, puis deux minutes de course, et ainsi de suite, durant trente minutes. J'encourage aussi mes patients à s'adonner à une activité qu'ils ont toujours voulu pratiquer mais à laquelle ils n'ont pu se consacrer, faute de temps. Et enfin, la vie au travail est aussi une donnée importante à considérer. Est-ce que j'aime mon travail, mes collègues? Il me semble essentiel de se poser la question.

---

**PARFOIS, ON EST INTOLÉRANT À UN DE NOS ALIMENTS PRÉFÉRÉS ET ON NE LE SAIT PAS.**

---



### **Pourquoi mangeons-nous souvent trop?**

Dès que l'on commence un repas, le cerveau a besoin d'au moins vingt minutes pour envoyer un message de satiété à l'organisme. Si l'on avale deux assiettes de pâtes en quinze minutes, le message de satiété n'aura pas le temps d'arriver avant la fin du repas. L'apport alimentaire sera donc trop élevé par rapport aux besoins et ainsi, au bout de vingt minutes on ne se sentira pas simplement rassasié, mais plutôt lourd, avec une sensation de «gros ventre» bien connue. Le temps minimum conseillé pour consommer un repas est de trente minutes.

### **Que devrions-nous savoir sur les jus de fruits?**

J'avais en consultation une personne qui buvait beaucoup de jus de fruits, réputés pour leur présumé apport en vitamines. Sans le savoir, elle avalait chaque jour une grande quantité de sucre, soit seize morceaux de sucre. J'ai donc disposé ces morceaux dans un bol et cela a eu un effet immédiat! Presque tous les jus de fruits commerciaux, même biologiques, sont pasteurisés à haute température, la plupart des vitamines sont donc détruites ou altérées. De plus, ces jus ne contiennent presque plus de fibres et n'aident donc pas à digérer. Que reste-il alors? Du sucre et bien souvent des conservateurs! L'idéal est d'utiliser une centrifugeuse qui extrait un jus dense en nutriments et très facile à assimiler. Il peut même agir comme un complément alimentaire.

### **Soignez-vous aussi les intolérances alimentaires?**

Oui, cette thérapie est idéale pour traiter les intolérances, même si parfois mes patients ne savent pas qu'ils sont intolérants à un de leurs aliments préférés. L'un d'entre eux souffrait depuis sept ans d'une toux persistante qui l'empêchait de dormir correctement. Il est arrivé en consultation épuisé, le souffle court, atteint de brûlures d'estomac, de suintements nasaux, les yeux rougis et cernés. Après quelques séances, nous avons identifié le problème: il était intolérant aux produits laitiers et au chocolat! En supprimant ces aliments, il a cessé de tousser en quelques semaines, a retrouvé le sommeil et a récupéré une énergie perdue depuis des années. Les rougeurs des yeux ont cessé et le niveau d'acidité dans son estomac a chuté. Il a aussi perdu 8 kilos! Ce que l'on aime le plus est parfois le plus toxique. ■

\* <http://www.nutrition-geneve.ch>  
Sidonie Decourt a été formée à la Canadian School of Natural Nutrition (CSNN) de Toronto, au Canada et à l'école de Nutrition Holistique de Genève. Elle est agréée ASCA & VSNS.

Pour en savoir plus:  
[www.ecole-de-nutrition-holistique.ch](http://www.ecole-de-nutrition-holistique.ch)

---

**LE SURPOIDS, UNE MAUVAISE DIGESTION OU UNE INTOLÉRANCE PEUVENT ÊTRE LIÉS À UN ÉVÉNEMENT VÉCU COMME UN TRAUMATISME.**

---



Un jus de fruits peut contenir l'équivalent de quatre morceaux de sucre.

---