



Retrouvez votre vitalité !

Laurence Fischer et Céline Toucane sont les heureuses créatrices du site Jeclnaturel.be.

Leur crédo ? Aider chacun à retrouver sa vitalité à travers des gestes simples, mais aussi proposer une formation en ligne pour réapprendre à manger sain et naturel. Rencontre.

Laurence Fischer, après avoir été marketing manager dans une multinationale américaine, vous êtes devenue coach en alimentation saine et réflexologue plantaire il y a une dizaine d'années. Comment êtes-vous passée de l'autre côté de la barrière ?

Comme beaucoup de gens, j'ai vécu un boulot prenant. Pas de temps pour moi, ni pour pratiquer un sport, tout en avalant un sandwich rapidement derrière mon PC... À un moment, j'ai senti que quelque chose « clochait » en moi. Mon immunité était en baisse, j'étais fatiguée en continu... J'ai décidé de franchir la porte d'un magasin bio et je me suis acheté un extracteur de jus... Petit à petit, j'ai

Les 4 piliers de la vitalité

1. Manger sain et naturel : passer d'une alimentation industrielle à une alimentation saine et naturelle est indispensable à la vitalité.

2. Gérer le stress : dès que l'on met en place des périodes de récupération proportionnelles au stress vécu, on évite la fatigue chronique.

3. Bouger pour s'oxygéner : le sport influence la digestion, le sommeil, la capacité à gérer le stress, l'humeur... La liste des bénéfices est longue.

4. Restaurer son sommeil : bien dormir permet de mieux gérer son stress, d'éviter les troubles de la mémoire, d'améliorer le rythme cardiaque, d'éviter les maladies chroniques, de réguler certaines hormones...



commencé à cuisiner moi-même. Mais cela ne me suffisait pas, alors j'ai demandé un crédit-temps, et j'ai démarré une formation en massage initiatique. J'ai ensuite lancé mon activité de massage et de coach en alimentation saine... Puis, j'ai démissionné ! 10 ans après, en co-création avec Céline, Jeclnaturel.be est né. Ce guide en ligne de la vitalité est le fruit de nos expériences, de notre passion et de notre volonté commune de transmettre le goût de retrouver le lien avec cette énergie vitale qui se loge en chacun de nous et permet de réaliser nos rêves les plus fous.

Selon vous, quel est le degré de vitalité des personnes que vous rencontrez aujourd'hui par rapport à il y a quelques années ?

Les gens sont davantage en manque de vitalité et en recherche de solutions par rapport à ces phénomènes de burn out et de fatigue chronique. Cela s'explique par un rythme de vie de plus en plus rapide et soutenu. Beaucoup de personnes se trouvent aujourd'hui dans un goulot

d'étranglement. Nous avons atteint un point critique et les entreprises en prennent elles-mêmes conscience.

Mais face à ce manque de temps, il est justement difficile de... trouver du temps pour soi. Quels gestes simples préconisez-vous pour inverser la vapeur ?

Les quatre piliers que nous préconisons (voir encadré), ne doivent pas forcément être mis en œuvre en même temps. Il s'agit en fait de portes d'entrée que l'on gère à son propre rythme. On peut par exemple commencer par modifier son assiette en optant pour des aliments qui ne « taxent » pas notre corps, c'est-à-dire une nourriture brute et non transformée. Manger léger le soir afin de ne pas digérer lorsqu'on dort. Se coucher un peu plus tôt. Bouger plus. Et surtout, alléger son emploi du temps. Rayer l'un ou l'autre rendez-vous hebdomadaire est déjà un grand pas. Aujourd'hui, tout le monde a un agenda de ministre...

Au niveau alimentaire, pouvez-vous nous donner quelques petits « trucs » pour manger sain sans se casser la tête ?

L'œuf est un aliment génial : c'est une bonne protéine, et lorsqu'il est cuit, on peut l'emmener partout avec soi comme en-cas. Idem pour la carotte (crue ou cuite) ou l'avocat (que l'on coupe simplement en deux avant de le consommer), ou encore les petits bâtonnets de fromage à pâte dure, les boîtes de sardines ou de maquereaux... Changer son alimentation peut sembler insurmontable, mais il s'agit simplement de nouvelles habitudes à intégrer au quotidien. Ce sont justement tous ces petits trucs pratiques que nous proposons dans la formation en ligne *Je Cuisine Naturel* (www.jeclnaturel.be) pour apprendre à changer son alimentation en 17 étapes. Après quelques semaines de pratique, on a l'impression d'avoir subi une cure de jouvence. Et ça, ça fait vraiment du bien !

Virginie Stassen

www.jeclnaturel.be