PRÉFACE



Il y a des voix qui résonnent parce qu'elles sont justes. D'autres qui touchent parce qu'elles ont traversé l'épreuve, les doutes, la douleur. Et puis, il y a celles qui choisissent de transmettre, une fois la lumière retrouvée. MARIE fait partie de celles-là.

À travers ce livre de recettes, il ne s'agit pas simplement de proposer des plats « sans histamine ». Il s'agit d'un acte de reconquête. Une reconquête de son corps, de sa vitalité, de sa liberté intérieure et de son autonomie. C'est un guide de terrain, un carnet de bord gourmand, façonné par une femme qui sait ce que c'est que de chercher pendant des années une réponse à ses symptômes incompris, et de ne pas lâcher.

Car l'histamine, ce n'est pas qu'une molécule. C'est un prisme à travers lequel on redécouvre tout le fonctionnement du vivant : l'immunité, la digestion, le sommeil, les émotions, la douleur, le stress, les hormones. Et parfois, cette petite molécule nous déborde, nous submerge, nous empoisonne… jusqu'au jour où l'on comprend qu'il existe des leviers. Et parmi eux : l'alimentation.

Ce livre, c'est la traduction culinaire de tout un chemin. Il ne propose pas des recettes figées, il ouvre des portes. Il ne donne pas des injonctions, il offre des repères. Il ne prétend pas guérir, mais il invite à comprendre et à expérimenter.

Tu y trouveras des recettes, bien sûr. Mais aussi un souffle. Un ancrage. Et la preuve silencieuse qu'il est possible d'aller mieux. De retrouver du plaisir à manger. De reprendre

confiance dans son corps. Et de faire de chaque repas une façon de dire à la vie : je continue.

Merci MARIE pour ton courage, ton humour, ta rigueur, et ton immense générosité. Ce livre est une main tendue à celles et ceux qui, comme toi, cherchent leur propre boîte à outils.

Et n'oublions pas : le meilleur reste à venir.

Dr Lucie Wetchoko

Consultations : www.drwetchoko.be
Formations : www. histaminetmoi.com