

Préface

Quand Alain Paquette m'a demandé d'écrire la préface du *Guide alimentaire rajeunissant*, je n'ai pas hésité. Il y a quelques années, il s'était adressé à moi pour me faire part de son souhait ardent d'écrire ce livre qui lui tenait tant à cœur. Nous avons communiqué par correspondance à quelques reprises, puis un jour, son manuscrit m'est arrivé par la poste, débordant d'une authentique prise de conscience, regorgeant d'une information cohérente, proposant le concept d'une alimentation vivifiante et rajeunissante.

De toute évidence, Alain Paquette avait infligé beaucoup de tort à son corps. Il s'était rendu au bord du gouffre et en était revenu. Dans la nuit de son désespoir, son corps très malade était devenu un phare. Au lieu de battre en retraite et de se révolter, criant à l'injustice pour masquer tous les dommages qu'il lui avait fait subir, il a choisi de faire amende honorable. Ce phare lui montrait la nature, offrant à profusion ses nutriments et ses lois.

Je suis sensible à cette démarche, car dans ma famille, mon grand-père maternel a vécu une situation assez semblable au début du siècle dernier. Par suite d'une alimentation dénaturée et d'un mode de vie inadéquat, son système digestif était à ce point dévitalisé que la médecine lui prédisait un court séjour en ce bas monde, en plus de le gaver d'une kyrielle de médicaments. Il était au bord du gouffre, mais son instinct de vie lui a rappelé que les aliments et les plantes, l'exercice et l'air pur et frais constituent un cadeau inestimable, sans cesse renouvelé, pour ceux et celles qui décident d'emprunter le sentier de la nature. Un herboriste amérindien lui a fait découvrir les aliments sains, les écorces, la force des conifères et de l'argile.

J'ai moi-même décidé, il y a quarante ans, d'emprunter ce sentier en devenant naturopathe, touchée par l'exemple de ce grand-père à qui la nature avait donné une deuxième chance et qui, toute sa vie, lui est resté fidèle. Après sa découverte, la maladie n'eut plus aucune emprise sur lui et jamais il n'est allé à l'hôpital. Il est mort à quatre-vingt-dix ans, d'une mort douce. Ma mère a suivi son exemple et aujourd'hui, à quatre-vingt-six ans, elle est toujours la digne fille de son père, adepte de l'alimentation vivifiante, des plantes, de l'exercice et d'une pensée positive.

Je suis donc, pour toutes ces raisons, très touchée par un *porteur de flambeau* comme Alain Paquette. Lui dont le cheminement fut si particulier s'est montré déterminé à guérir, et c'est avec la même détermination qu'il désire aider la population à mieux s'alimenter. Il se dévoue aussi à sensibiliser les jeunes pour qu'ils ne répètent pas les erreurs qu'il a commises. Ah, « si vieillesse pouvait et si jeunesse savait », entendons-nous quelquefois, mais jeunesse peut savoir et vieillesse a ce pouvoir de vivre en santé. Encore faut-il qu'on prête l'oreille et qu'on ne se laisse pas étourdir par des préjugés de toutes sortes et une vision trop mécaniste du corps et de la nutrition. Soyons vigilants, pensons avant tout à prévenir, n'attendons pas qu'« un maillon lâche dans la chaîne glandulaire », comme disait Hans Selye, ce grand chercheur qui a découvert et précisé la notion de stress, car alors le corps vit une grande détresse, le système nerveux dérape et la vitalité se fait toute petite, se retrouvant au banc des accusés. « Je n'arrive plus à fonctionner, mon corps m'a lâché... » Ces paroles sont accusatrices. Mais qu'est-ce qui a lâché, le corps ou la conscience, en oubliant de prendre soin du corps et en basculant vers un manque d'équilibre?

La santé n'est pas un but, c'est un outil. Alain Paquette l'a bien compris puisque, l'ayant recouvrée, il a conçu *Le guide alimentaire rajeunissant*. Il a développé sa créativité pour le bien de tous et de chacun. En cette ère de changement où l'on voit enfin poindre le virage vert – j'allais même écrire « la révolution verte » –, un livre comme celui-ci, écrit de la main de quelqu'un qui a souffert et s'est battu pour une deuxième chance, est plus qu'un clin d'œil. C'est un regard, une lunette à travers laquelle vous êtes invité(e) à regarder. Car il n'est pas toujours nécessaire d'aller au bord du précipice pour saisir les notions fondamentales. Ce livre apporte de multiples solutions que, je l'espère, vous personnaliserez à votre tour. C'est le bonheur que je vous souhaite.

Bonne lecture !

Johanne Verdon, ND.A.