



THERESE CUTTELOD
SABRINA ALBERTI,
LAURENCE DE VARGAS ODDO
ET LE CHEF ALEX RAHMATULINS

Recettes de vie



◀ SoinSanté ▶

Thérèse Cuttelod,
Sabrina Alberti,
Laurence de Vargas Oddo
et Alex Rahmatulins

Recettes de vie

© Thérèse Cuttelod, Sabrina Alberti, Laurence de Vargas Oddo et Alex Rahmatulins, 2026

ISBN numérique : 979-10-405-8915-0

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Remerciements

Nos remerciements vont d'abord à Sam Moore, passeur de belles rencontres, grâce à qui nos chemins ont croisé celui de notre chef Alex Rahmatulins. Sa contribution photographique, précieuse et inspirée, sublime les créations culinaires présentées dans ces pages.

À Marulla Hauswirth, nous adressons une gratitude profonde pour sa relecture attentive et bienveillante, ainsi qu'à toutes celles et ceux qui ont pris le temps d'expérimenter les recettes, de les goûter et de les faire vivre avec passion.

Nos remerciements vont aussi à Alberto Villoldo du The Four Winds Society, sources d'inspiration pour la cure.

Notre reconnaissance s'étend à Dominique Desgranges et à nos enseignant·es en Somatic Experiencing® : merci de nous avoir transmis l'écoute du vivant, la puissance du lien, et la confiance en l'intelligence organique, singulière et collective.

À toutes les personnes rencontrées sur nos routes — aux paroles échangées, aux silences habités, aux présences discrètes ou éclatantes — nous disons merci : votre humanité a nourri notre manière de créer, de sentir et d'être au monde.

Et surtout, ce livre existe grâce à vous, participant·es des cures. Volée après volée, vous nous avez inspiré à l'écrire, rappelé combien il était attendu et offert la confiance nécessaire pour qu'il prenne vie.

Introduction

Ceci est un livre de « cuisine » de l'âme, né des voyages intérieurs et extérieurs de trois femmes qui, chacune à sa manière et à travers ses défis personnels, a été amenée à chercher des solutions pour trouver un équilibre tant somatique que psychique, permettant de bénéficier d'un bien-être durable et d'éloigner la maladie.

Notre métier commun de psychologue et notre spécialisation dans la psycho-traumatologie ont été notre terrain de rencontre. Nous nous sommes ainsi retrouvées d'abord sur le terrain de la psychologie d'urgence, pour accompagner les personnes confrontées à un événement potentiellement traumatique. Ensuite, nous avons partagé une chambre et nos vagues émotionnelles pendant la formation en Somatic Experiencing®¹, puis en Soma-Embodiment®². Chacune de nous s'est heurtée à la limite de la psychologie traditionnelle, constatant que mettre des mots sur son vécu est insuffisant face à des événements traumatiques qui affectent aussi bien la sphère émotionnelle, cognitive que corporelle. C'est bien le corps qui est marqué par les événements de vie traumatisants ! Nous avons beau comprendre ce qui nous arrive, cela ne nous permet pas de contrôler ou de changer les stigmates laissés par de telles expériences de vie. Tant la Somatic Experiencing® que la Soma-Embodiment® répondaient à notre besoin de développer nos outils dans ce sens, en proposant des approches de traitement des traumatismes passant non seulement par la parole mais aussi par le corps, et mettant l'accès sur les processus naturels autorégulateurs de ce dernier.

¹ Approche psychocorporelle développée par Peter Levine. Pour plus d'informations : www.apf-somatic-experiencing.com et www.se-ch.com

² Partant de la Somatic Experiencing, Sonia Gomes a développé cette approche en complémentarité. Pour plus d'informations : <https://somaembodiment.org>

De ces expériences est née, puis s'est développée une profonde amitié, empreinte de partages et de belles collaborations, qui nous a portées et nous porte encore bien au-delà du professionnel, dans la suite de notre exploration toute personnelle.

La curiosité a poussé Sabrina vers le Chili, où elle s'est formée auprès de l'école des Four Winds, fondée par Alberto Villoldo. Ce voyage est tombé à point nommé : les enseignements qu'elle y a reçus ont ouvert des perspectives porteuses d'espoir au moment même où Thérèse se retrouvait confrontée à une maladie auto-immune. L'expérience de la cure *Grow a New Body*, mise au point par Alberto Villoldo, a suffi à la convaincre qu'un changement de trajectoire et un retour vers la santé étaient possibles. Partie quasiment en rampant quelques semaines après un diagnostic de sclérose en plaques, refusant obstinément la chaise roulante, Thérèse est revenue une semaine plus tard en marchant à la même vitesse que les autres voyageurs ! Restait à trouver comment maintenir et consolider ce nouvel équilibre et permettre au corps de continuer à réparer les dégâts causés par la maladie.

De retour en Suisse, l'idée a émergé de transmettre ces connaissances plus près de chez nous et de les enrichir de celles acquises au fil de nos propres parcours. Ainsi est née la cure Régénérescence de SoinSanté : une semaine consacrée à soi, dans un cadre loin du tumulte de la ville et de la vie quotidienne, avec des soins pluridisciplinaires prenant en compte toutes les facettes de son être (physique, psychique, émotionnel, existentiel et spirituel). Notre approche intégrative consiste à accompagner toute personne pour qu'elle devienne actrice de sa vie et de sa santé, tant physique que mentale. Ces séjours reposent sur les concepts de salutogenèse³ et proposent un nettoyage en profondeur, tant au niveau des empreintes psychiques et énergétiques, que celles laissées par les toxines que nous ingérons au quotidien.

Dans ce contexte, l'alimentation est un soin en soi et apporte, comme chaque séance donnée par notre équipe de thérapeutes experts en soins corporels, psychologiques et

³ Développé par le sociologue et médecin Aaron Antonovsky dans les années 1970, il s'agit d'une approche positive et dynamique du soutien à tout ce qui engendre la santé, la promeut et la cultive.

énergétiques, un soutien à nos systèmes autorégulateurs et au potentiel de guérison naturelle et instinctive du corps et de la psyché. Tout s'articule harmonieusement pour favoriser la résilience et la régénérescence cellulaire et neuronale.

Ces semaines nous ont donné l'occasion de rencontrer le Chef Alex Rahmatulins, qui a relevé avec enthousiasme le défi de cuisiner pour les séjours Régénérescence de SoinSanté. Ce qui l'intéresse particulièrement, c'est de pouvoir réunir l'ensemble de ses expériences passées, en y intégrant les cultures des pays où il a vécu, travaillé et voyagé, ainsi que les traditions culinaires de son pays natal, la Lettonie. Alex privilégie les produits locaux et s'approvisionne auprès de professionnels de la terre et des métiers de l'alimentation, jouant avec les épices qu'il maîtrise à la perfection. Sa démarche repose sur la co-construction : il échange avec les clients et collabore étroitement avec les professionnels de la nutrition. Enfin, il a approfondi son savoir-faire en rencontrant Alberto Villoldo, fondateur des Four Winds, et en travaillant à ses côtés dans la cuisine de la cure de « Grow a New Body » au Chili.

Alex a donc relevé le défi de créer des recettes respectant les principes spécifiques de la cure Régénérescence, tout en offrant un véritable plaisir pour les yeux et les papilles. En effet, ses créations sollicitent tous nos sens : elles sont une ode aux parfums, aux goûts et textures uniques, sublimées par l'éclat des couleurs dans l'assiette et par les sons légers que nous apportent les craquements des légumes frais et autres onomatopées joyeuses suscitées par la dégustation. Il propose des plats végétariens succulents, sans sucre ni produits laitiers, qui démontrent qu'une cuisine gourmande et raffinée peut parfaitement rimer avec bien-être et régénération ! Les ingrédients proviennent, à quelques exceptions près, de produits locaux. Ils reflètent le mariage moderne des cultures gastronomiques pour offrir une variété de goûts, de couleurs et de textures invitant à la dégustation et l'exploration des sens sous toutes ses formes. Le succès de ses créations nous a amenés à proposer ce livre de recettes, afin de permettre à nos participants et à vous, chère lectrice, cher lecteur, d'y trouver des idées simples à réaliser, pour se nourrir au quotidien ou s'offrir, de temps à autre, quelques jours de cuisine régénérante.

Ce livre vous propose des sources d'inspiration, de créativité culinaire et nutritive, mais aussi des exercices et suggestions pour ponctuer vos journées de pauses ressourçantes et régulatrices. Également conçu à la demande des participants de nos cures, qui souhaitaient disposer d'un support pour prolonger et ancrer les bienfaits de leur expérience dans leur quotidien, ce livre s'adresse à toute personne désireuse de prendre en main sa santé. Dans un monde où tout va vite, trop vite, savoir prendre des pauses et savourer le nectar de ces moments de ralentissement, est devenu un véritable art. C'est précisément cet art que nous vous invitons à explorer à travers les pages de ce livre, au fil de ses différents apports théoriques et pratiques qui se veulent comme autant de moments de ressourcement pour le corps, l'esprit et l'âme.

Après la présentation de la cure, nous vous inviterons à rejoindre votre cuisine pour mettre en pratique les principes de base de l'alimentation telle que nous la concevons : une alimentation qui mobilise tous les sens et repose sur des apports équilibrés et variés. Le chapitre « Transformez votre cuisine en laboratoire » approfondira cette approche en donnant des indications plus précises sur les aliments particulièrement intéressants à intégrer dans vos repas pour soutenir votre santé.

Les premières recettes présentent des préparations de base, simples et efficaces, suivie d'une série de dips. Durant la cure, tous les repas de midi commencent par ces délicieux mélanges, dans lesquels nous plongeons quelques bâtonnets de légumes : une belle mise en bouche à la fois légère et colorée, qui saura aussi émerveiller vos invités.

Un interlude plus théorique vient ensuite aborder la question du stress – ou plutôt des stress –, afin de vous aider à prendre conscience de vos états au fil de vos journées. Cette conscience, c'est la porte vers la possibilité de choisir : choisir de poursuivre dans la même direction si elle vous paraît prometteuse, ou au contraire, opter pour un exercice ou une pause qui permettra de rediriger votre système nerveux vers une voie plus apaisante.

Le chapitre suivant fera le lien avec le concept de la résilience, cette force de vie qui est en chacun de nous et qui nous pousse à retrouver un équilibre favorable malgré les vents contraires qui peuvent souffler. Trois outils concrets viendront ensuite illustrer cette dynamique de résilience et vous aider à cultiver le calme et l’ancrage au quotidien : la « trousse de secours », le rituel de la bougie et la méditation.

Retour aux recettes ensuite, avec les salades et les soupes. Les premières constituent les entrées de nos repas de midi, les deuxièmes celles du soir. Mais qu’elles soient en entrée ou en plat principal, il y a de quoi ravir vos papilles !

Nouvel interlude théorique, cette fois pour présenter des aspects fondamentaux qui sont au cœur de nos cures. Le premier concerne les mitochondries, ces petites organelles dans nos cellules qui nous fournissent l’énergie vitale. Pendant la cure, nous les sollicitons activement : nous favorisons l’élimination de celles qui ne sont plus efficaces⁴ et stimulons la production de nouvelles. L’effet est manifeste : les participants repartent en débordant d’énergie ! Ceci nous conduit tout naturellement à aborder la question du mouvement, expression même de la vie, et que pourtant nous délaissions de plus en plus dans nos vies sédentaires modernes. À vous donc de le réintroduire et de saisir toutes les occasions pour bouger, mobiliser et dynamiser votre corps. Quelques pistes vous seront ici proposées mais le champ des possibles est infini ! Enfin, le concept de l’alimentation alternée vous sera présenté. Pratiqué pendant la cure, il suscite souvent la curiosité : qu’on se rassure, il ne s’agit pas de mourir de faim ! Ce rythme alimentaire, reconnu pour ses nombreux bienfaits, peut devenir un repère intéressant à intégrer à votre quotidien, ou lors de quelques journées chaque semaine.

Une sélection de plats principaux vient enfin compléter l’ensemble des recettes. Après plusieurs propositions sans produits d’origine animale, vous découvrirez ici deux menus à base de poisson. En effet, la cure commence et se termine par un repas

⁴ Ceci est fait notamment grâce à des entraînements quotidiens hypoxie et d’hyperoxie alternée en utilisant la technologie Cellgym.

comprenant du poisson, l'objectif n'étant pas d'éliminer toutes les protéines animales de l'alimentation de base, mais plutôt de faire une pause de cinq jours pour stimuler le nettoyage interne.

Le livre se conclut par une série de suggestions de repas et d'activités pour rythmer vos journées. Associés les uns aux autres, ces moments ont la capacité profonde de soutenir les mécanismes d'autorégulation du corps et, ce faisant, de favoriser la santé de manière globale.