

## LAUJUZAN

Sylvie enseigne la cuisine sans gluten, ni produits laitiers, ni sucre



LAUJUZAN

Qui ne rêve d'une perte de poids durable tout en mangeant de bonnes choses ? Le Journal du Gers a rencontré Sylvie Lafourcade dans la maison de Laujuzan où elle et son mari Laurent tiennent des chambres d'hôtes. Parce que Sylvie a une expérience à transmettre dans le domaine de la cuisine "santé".

**Constat** - Elle et son mari ont fait un constat inquiétant : en 2014, ils se sentent mal à l'aise à cause de leur obésité et Laurent fait plusieurs accidents de santé successifs, dont certains liés à son diabète acquis. Et c'est la catastrophe : Laurent devient allergique à tous les médicaments.

**Décision** - Conseillé par une nutrithérapeute, Brigitte Cheyroux, le couple prend la décision d'absorber uniquement des aliments sans gluten, sans produits laitiers et sans sucres. Mais comme tous les deux aiment bien manger, Sylvie met au point des recettes appétissantes pour pouvoir continuer à se régaler. Car Sylvie est tombée toute petite dans une marmite. Et, étant au fait des normes d'hygiène

**Résultat** - Le résultat est impressionnant : une perte de poids massive leur permet de retrouver une bonne forme physique. Le diabète et le cholestérol de Laurent diminuent sensiblement.

Pourquoi ne pas faire profiter les autres de cette cuisine saine ? En juillet 2015, Sylvie décide d'écrire un petit livre de ses recettes et de donner des cours de cuisine. Ces cours durent une 1/2 journée, avec la possibilité de dormir sur place en chambre d'hôtes (1). Bien sûr, Sylvie conseille d'équilibrer son alimentation entre protéines, légumes verts, fruits secs (amandes, noisettes, noix), lipides (huile d'olive, huile de colza) et les fruits rouges. À noter que le sucre augmente l'appétit : si l'on s'en passe, la quantité de nourriture absorbée diminue d'elle-même.

Mais surtout, son objectif est de créer des plats qui régaler et permettent garder le plaisir de manger !

Ce petit livre fourmille d'astuces : par exemple, la poudre d'amandes (ou de noisettes ou de noix) remplace la farine pour le pain et les gâteaux.

Sylvie, femme entreprenante dans l'âme, suit elle-même des cours pour obtenir un diplôme de nutrithérapeute.

(1) Renseignements sur le site (<http://www.sl-cuisinesante.fr/>) par courriel ([contact@sl-cuisinesante.fr](mailto:contact@sl-cuisinesante.fr)) ou par téléphone (06 87 02 38 10).



Sylvie Lafourcade dans sa cuisine



Sylvie Lafourcade dans sa cuisine



Sommaire du livre de recettes