



# POUR UN MONDE MOINS BALLONNÉ

« Pour garder la pêche de l'assiette à la cuvette », Adrien Richard et William Lowes lancent leur association « Faut qu'ça sorte ! » en août 2018. Leur objectif : promouvoir la santé via la nutrition en la rendant fun et accessible à tous.

Illustrations de Juliette Moitron

« La team du bide », Adrien Richard et William Lowes, nous parle de nos « tripes » d'une manière totalement inhabituelle, à travers leur site Internet [www.fautquecasorte.fr](http://www.fautquecasorte.fr) et lors de leurs événements. Ils ne sont pas médecins, pourtant ils en connaissent un rayon sur le sujet. Et pour cause ! Ils ont tous deux souffert de troubles digestifs durant des années. « Nous avons déjà subi une batterie d'exams médicaux classiques pour rechercher l'origine de nos problèmes digestifs. Hélas, aucun médecin n'a su trouver de réponses pour soulager nos maux. Alors nous avons

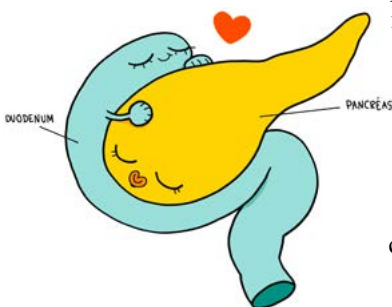
entrepris nous-mêmes des recherches pour trouver des solutions », raconte William.

« Faut qu'ça sorte ! » est ainsi né de la rencontre de ces deux jeunes

hommes au bide flingué dans une auberge de jeunesse à Perth, en Australie, en 2016. Un lieu improbable pour une rencontre qui ne relève en rien du hasard. « En discutant de nos symptômes et problèmes de digestions, nous nous sommes rendu compte que nous partageons une conception commune de la médecine : la maladie n'est qu'un témoignage d'un déséquilibre, et le corps dispose d'un pouvoir de régénération infini si on lui en donne les moyens », poursuit Adrien.

## UN PROJET QUI VIENT DES TRIPES

Désormais côte à côte, les deux amis se sont donné pour mission d'aider les personnes qui souffrent de troubles digestifs en partageant leurs connaissances, toujours sur le ton de l'humour. Et ils sont super marrants ! Ils prônent, par le biais de leurs actions l'alimentation vivante, les grands principes d'associations alimentaires,





l'équilibre acido-basique de l'organisme ou encore les probiotiques naturels : ils communiquent sur le site ou via les réseaux sociaux pour « diffuser le message de lutte pour un monde moins ballonné ! » ; ils organisent des événements chaque semaine en partenariat avec des restaurants.

Au menu : atelier/workshop nutrition + tapas healthy et vin naturel ; ils rencontrent les acteurs du bio/raisonné : commerçants, restaurateurs, producteurs, afin d'échanger, partager, mais surtout de fédérer tous ces acteurs du « bien manger ».

« Notre but ultime est de créer un lieu où l'on pourra non seulement proposer à manger, mais aussi organiser des conférences avec des professionnels de santé autour de la nutrition.

Ce que nous faisons déjà actuellement, mais cette fois au sein d'une même structure », aspire notre équipe de passionnés. Et c'est tout le mal qu'on leur souhaite !



### « La team du bide »

Adrien Richard, a d'abord suivi un cursus de paysagisme puis évolué dans le domaine de la permaculture, en développant un intérêt croissant pour « la culture du vivant ». Il est désormais cuisinier dans un restaurant végétarien à Paris. Avec le concept Faut qu'ça sorte, il allie ainsi sa passion pour la cuisine et ses compétences.

William Lowes s'est toujours intéressé à la naturopathie, médecine ayurvédique et chinoise. Entre gestion de magasin, travail en cuisine ou volontariat à l'étranger il a acquis en 10 ans des valeurs et un savoir-faire qui l'ont naturellement amené à ce projet.

**Leur site Internet :** [www.fautquecasorte.fr](http://www.fautquecasorte.fr)

**Facebook :** @fautqucasorte

**Instagram :** @fautqucasorte #FQCS

**YouTube :** Faut qu'ça sorte !

**Twitter :** @DeTesTripes