

ALIMENTATION ET NUTRITION QUOTIDIENNE

Manger est une activité indispensable de la vie. Mais que devons-nous manger? Cette question peu souvent formulée mais certainement toujours présente à l'esprit demande une réponse personnalisée et éloignée de tous dogmes. Que ce soit celui du mythe (officiel) des protéines ou des calories, ou d'une quelconque chapelle (macrobiotique, végétalienne ou autre). Il y a en effet, quasiment autant de réponses que d'individus. Que vous soyez une femme active et dynamique ou plus casanière. Un homme stressé par ses responsabilités, un enfant en bas âge ou une adolescente, la réponse variera forcément. Que nous soyons au printemps, en été, en automne ou en hiver modulera la réponse. Vos activités privées ou professionnelles la modifiera aussi. Même le lieu de vie implique une modification du régime alimentaire. Il est donc nécessaire de s'efforcer de tracer quelques grandes lignes simplificatrices qui vous permettront de chercher VOTRE équilibre alimentaire.

Nous vivons dans une société d'abondance. Personne (en principe) ne meurt de faim mais beaucoup meurent de trop manger. Mon premier conseil sera donc de sélectionner QUALITATIVEMENT les aliments. Réduire les portions ne suffit pas. Car il faut apprendre, non pas à nourrir son estomac en le remplissant mais à nourrir ses cellules. Il y en a des milliards et des milliards. Choisir des aliments complets, des fruits, des légumes et des céréales (cultivés biologiquement de préférence), des huiles de première pression à froid, des sucres non raffinés, des farines le moins possible raffinées. Eviter chaque fois que possible la (sur)consommation de protéines animales (viandes et poissons, ainsi que lait, yaourts, oeufs et fromages) et préférer des légumineuses ou des bonnes préparations à base de soja. Cela deviendra, petit-à-petit, un réflexe. Voilà le premier pas.

Comme deuxième conseil, efforcez-vous (à la maison) de mélanger le moins possible les familles d'aliments durant un même repas. Vos organes digestifs vous en remercieront et votre balance deviendra plus modeste. Le respect des compatibilités alimentaires est un art magique quant à ses effets à moyen et long terme. Rappelez-vous que les anti-aliments (voir ci-dessous) ont été développés par l'industrie agro-alimentaire pour flatter notre convoitise et augmenter notre consommation c'est-à-dire leurs profits. Ils n'aboutissent jamais au but recherché, comme la satisfaction de nos besoins psychologique à mastiquer des nourritures vraiment nourrissantes c'est-à-dire capable de fournir à nos milliards de milliards de cellules corporelles tout ce dont elles ont besoin. Au contraire ces anti-aliments épuisent notre réserve d'énergie vitale et notre capital enzymatique et nous poussent à des comportements aberrants.

Voici quelques indications de base pour mémoire:

- ANTI-ALIMENTS:** chocolat, pâtisseries, biscuits industriels, sucre raffiné, fritures, aliments irradiés (très fréquents malgré l'interdiction légale) comme les fruits et légumes hors saison ou les pétales de céréales en boîtes carton, conserves en boîtes métal, surgelés industriels de toutes sortes, tous les aliments (même « bio ») passés au four à micro-ondes, alcool, thé noir et café. Viandes (y compris le poisson) et lait de vache
- S'ACCORDENT:** fruits et protéines (laitages, viande, œufs), légumes (crus et cuits) et céréales, protéines et légumes
- NE S'ACCORDENT PAS:** fruits et céréales, fruits et légumes, protéines et céréales (toutefois les légumineuses tolèrent les céréales)
- SONT NEUTRES:** huiles, épices, sels, herbes aromatiques, tamari, shoyu, levure alimentaire, infusions
- PROTEINES:** viandes rouges et blanches, poissons, lait, yaourts, fromages frais, fermentés et cuits, oeufs, légumineuses (soja, lentilles, etc.)
- CEREALES:** blé (pain, pâtes, boulghour et pil-pil), orge, seigle, avoine, millet, maïs (polenta), riz, biscuits « maison »

SONT RECONNUS ALLERGISANTS: Le lactose (lait et fromages), le gluten (pain, pâtes, blé et autres céréales), les épices (poivre, gingembre, paprika, piment, curcuma, curry, harissa, épices orientales, etc.)

Comme troisième conseil, je vous propose de régler votre alimentation en fonction de vos activités. Une épuisante course en montagne ou une journée de farniente à la plage n'ont pas les mêmes exigences métaboliques. Petit truc utile: Ce que vous mangez aujourd'hui détermine votre tonus physique et psychologique pour le lendemain. Les aliments sont une source d'énergies immatérielles dont notre organisme ne peut se passer. Ces énergies appelées « chi » par les chinois ont différentes origines (eau, aliments, air, terre-cosmos, psychique, etc.)

CEREALES: elles donnent l'endurance, la résistance, la chaleur, les oligoéléments, les sels minéraux et les vitamines et les enzymes

VIANDES: elles donnent la nervosité et l'agressivité et probablement l'angoisse

GRAINES GERMEES, FRUITS ET LEGUMES: Ils donnent l'énergie du cosmos et de la terre. Crus, ils sont la vie enzymatique. Ils contiennent l'eau cellulaire qui est le « germe de la Vie ». Ils donnent le calcium, les sels minéraux, les vitamines, les enzymes et toutes sortes de substances végétales aux propriétés multiples

ENZYMES: elles sont vitales car elles sont les magiciennes de la Vie. Très souvent absentes de l'alimentation moderne, elles sont détruites à partir de 45 degrés C. Elles sont contenues dans tous les végétaux CRUS

EAU: elle permet tous les métabolismes et régularise l'acidité du corps. C'est une aide importante pour lutter contre les stress électromagnétiques. Seule l'eau est de l'eau. Les autres liquides (sauf l'eau des végétaux) ne sont pas de l'eau. Buvez environ 1,5 litre d'eau de bonne qualité par jour

HUILES: elles doivent être impérativement être de « première pression à froid ». Un peu de beurre de bonne qualité est acceptable mais jamais de margarines ou d'huiles industrielles

LAIT: jamais de lait liquide. C'est inassimilable à l'âge adulte car ce n'est pas fait pour nous les humains

FROMAGES: ils sont tolérés. Préférez les fromages frais, ceux « à pâtes dures » ou ceux de chèvre ou brebis. Eviter ceux qui sont fermentés à pâtes molles.

Manger nous occupe, en principe, trois fois par jour. Boire nous occupe encore plus souvent. Il est donc important de bien choisir son eau de boisson puisque le pourcentage d'eau de notre corps est de 65 à 90 % du poids total. Une eau très peu minéralisée, ne contenant pas de polluants comme les nitrates, le sodium ou les carbonates (ainsi que les polluants chimiques) sera toujours préférée. Ne la buvez pas en mangeant.

En conclusion, mangez de tout (ou presque)... mais pas au même repas. Apprenez à faire comme vous le sentez sans craindre les remarques de l'entourage. Sachez gérer vos caprices au bon moment. Une petite folie alimentaire peut aussi faire du bien. Faire comme tout le monde, gage de survie au siècle dernier, est une vérité dépassée. Réapprenons à bien choisir le « carburant » approprié à notre organisme qui est si merveilleusement construit et fonctionnel. Hippocrate n'at-il pas dit: « Que ton aliment soit ton médicament » car nous sommes ce que nous mangeons.

Ces conseils sont valables pour des personnes ne souffrant pas de maladies particulières ou d'allergies alimentaires.

Je suis à votre disposition pour toutes explications supplémentaires.

BIBLIOGRAPHIE:

J-P CHAPUIS

- A. Roux, Alimentation harmonieuse, Ed. Encre, 1980 (épuisé)
- Dr Seignalet, L'alimentation ou la 3^{ème} médecine, (épuisé)
- Très nombreux autres livres