

## PREMIÈRE PARTIE

### INTRODUCTION

L'alimentation entre en jeu dans plus de 80 % des causes de mortalité telle que maladies cardio-vasculaires, cancers, alcoolisme, maladies de surcharge métabolique, affections digestives.

Notre alimentation moderne est trop pauvre en aliments vivants et est fortement carencée par les processus industriels de transformation, de pasteurisation, de conservation, de coloration, de raffinage des produits qui remplissent les étagères des supermarchés, produits savamment conçus pour enrichir les marchands et industriels, mais non pour préserver la santé des consommateurs.

Malheureusement, une attitude propre à notre société est d'agir de manière curative, plutôt que préventive. Il est donc grand temps de changer notre état d'esprit et de nous réveiller tant qu'il est encore temps. Déjà, dans l'Antiquité, certains écrits mentionnaient l'utilisation médicale des aliments. Par exemple, les Grecs et les Romains reconnaissaient déjà l'importance des minéraux ; en effet, ils buvaient soit du vin dans lequel ils avaient fait macérer des pièces de fer, soit de l'eau qui avait servi à rafraîchir leurs armures.

Tout ceci nous conforte dans l'idée qu'une supplémentation par des nutriments est indispensable et essentielle pour garder ou retrouver la santé.

Les aliments présentent un aspect spirituel, énergétique, émotionnel et matériel.

Normalement, les aliments doivent nous apporter davantage par la qualité de leur digestion que par la quantité ingérée. Les notions de calories et de quantités, bien spécifiques à notre époque mécaniciste et matérialiste, apparaissent dès lors comme insuffisantes. En effet, notre univers est régi par la dualité matière-énergie, et donc se nourrir, signifie normalement, apporter et renouveler l'énergie sans laquelle il n'y a pas de vie possible. L'énergie nous est fournie, non seulement par la combustion alimentaire, mais aussi, et surtout, par une partie qualitative essentielle des nutriments, partie qui échappe aux mesures et analyses classiques. Nous partageons l'intime conviction qui était déjà celle d'Hippocrate : « Que ton aliment soit ton médicament ». Cet adage est plus que jamais d'actualité, car presque tous nos aliments sont aujourd'hui dénaturés et dévitalisés. Cela entraîne dans un premier temps une baisse de forme et d'énergie. Les divers tissus et constituants de notre corps se renouvellent au fil des ans. L'énergie et les substances indispensables à ce renouvellement sont normalement puisées dans l'alimentation. Malheureusement, les aliments actuels, industrialisés et transformés, ne remplissent plus leur rôle de pourvoyeurs d'énergie et de nutriments. A long terme, cela donne lieu à des carences ou sub-carences, mais également à un encrassement progressif de l'organisme qui va à son tour entraîner des processus dégénératifs et pathologiques. Pour pallier ces différents déficits, il faut modifier notre alimentation de base et la compléter par des oligo-éléments, vitamines, minéraux et nutriments divers.

Une théorie nous semble très intéressante. Elle est développée par de nombreux médecins, chercheurs ou autres naturopathes. Il s'agit de la théorie de l'encrassement progressif de l'organisme par divers facteurs, encrassement dont résulterait la maladie conséquence d'un processus dégénératif progressif.

Cette théorie en recoupe ou en corrobore d'autres telles les théories des docteurs Kousmine, Seignalet, Burger, Fradin, Joyeux, Carper, Le Goff, Stanway et encore bien d'autres.

Les mécanismes de développement de nombreuses maladies demeurent encore mal connus. Dès lors, nous ne savons pas toujours prévenir ou guérir ces maladies. Cependant en aidant le corps à retrouver son équilibre grâce à une diététique équilibrée ainsi qu'en stimulant les

processus physiologiques naturels à l'aide de compléments alimentaires adéquats, nous réussissons souvent à limiter les conséquences de ces différents troubles.

Citons dans ce cadre des pathologies qui sont nettement influencées par ce type de démarches : l'asthme, la rhinite chronique, les allergies, les nombreux états auto-immuns, l'acné, le psoriasis, la colite, la maladie de Crohn, la recto-colite hémorragique, la néphropathie à IgA, la fibromyalgie primitive, le diabète sucré de type 2, la goutte, la dépression nerveuse endogène, la schizophrénie, la maladie d'Alzheimer, l'aplasie médullaire, les hémopathies malignes, les cancers... Cette liste est loin d'être exhaustive.

## **CHAPITRE 1. Les bases d'une alimentation saine**

### **1. L'eau**

Un être vivant peut survivre un certain temps sans manger, mais l'espérance de vie sans apport hydrique est nettement plus réduite.

De tout temps, l'eau s'est avérée d'une importance capitale dans la vie de l'homme. Dans nos régions et populations occidentales, dites civilisées, elle occupe une place de choix dans les soins externes du corps. En Orient, elle s'utilise couramment dans l'hygiène corporelle externe, mais certaines pratiques hygiénistes comme le yoga ou l'ayurveda en font un usage interne indispensable et efficace afin d'obtenir un nettoyage en profondeur de l'organisme (ablutions, nettoyage d'organes ou de cavités corporelles par eau salée...).

L'eau, sous toutes ses formes, utilisée en usage interne ou externe possède de toute manière des vertus désintoxicantes et rééquilibrantes essentielles, et malheureusement trop souvent négligées.

Ce très précieux solvant organique, représente à lui seul, à peu près 70 % du poids total du corps. Cependant, ce pourcentage varie en fonction de plusieurs facteurs.

Avec l'âge, le corps vieillissant a tendance à se dessécher. Le corps féminin renferme 15 % d'eau en moins que le corps masculin. Les personnes de tempérament neuro-arthritique, maigres et nerveuses présentent une masse aqueuse plus réduite que les personnes de tempérament sanguino-pléthorique, généralement plus rondes et plus lymphatiques.

Un des paramètres faisant grandement varier le taux d'eau du corps, est bien évidemment la quantité de liquide ingurgitée quotidiennement.

C'est justement à ce niveau que débutent les problèmes de nos populations qui ont acquis de très mauvaises habitudes hygiéniques qui occasionnent une déshydratation presque systématique et permanente de la grande majorité des gens. Avec l'âge, la déshydratation tissulaire s'installe progressivement et provoque à la longue divers problèmes circulatoires, urinaires, articulaires, mais surtout d'auto-intoxication progressive.

Nous perdons entre 2 et 3 litres d'eau par jour par les urines, la transpiration, la respiration...

Une perte d'eau de 10 % entraîne des troubles cliniques apparents et une perte de 20 % occasionne la mort de l'organisme.

Ce merveilleux liquide est indispensable à la répartition des substances alimentaires dans l'organisme par l'intermédiaire du sang, mais son rôle encore plus essentiel consiste en l'élimination des déchets métaboliques et des toxines.

Nos besoins quotidiens en eau s'élèvent à environ 2 litres, en plus des aliments ingurgités.

En cas de fièvre élevée, de transpiration forte ou dans pièce surchauffée, ces besoins sont augmentés de 0,5 à 1 litre.

Le besoin d'eau déclenche la soif, mais il s'agit d'une manifestation tardive qu'il ne faudrait pas laisser apparaître.

Pour conserver un équilibre du terrain, il faut apprendre à boire (de l'eau) sans soif !

La majeure partie de cette eau doit être absorbée entre les repas, peu pendant et pas ou pratiquement pas juste après le repas afin de ne pas diminuer l'efficacité des enzymes digestives.

Les eaux gazeuses ou pétillantes contiennent du CO<sub>2</sub> en solution, d'origine soit naturelle soit artificielle. Elles auraient un effet calmant sur la muqueuse gastrique comme toutes les boissons riches en gaz carbonique. Elles combattent la nausée et les vomissements bénins. Cependant, elles sont peu conseillées en usage prolongé, car elles sont généralement trop minéralisées.

Il est préférable d'orienter sa consommation vers des eaux de source les plus naturelles et les moins minéralisées possibles. Cet élément naturel étant principalement destiné à drainer l'organisme en se chargeant des éléments nocifs. Cette fonction est d'autant mieux remplie que l'eau est faiblement minéralisée. Il est en effet plus aisé de remplir un autocar vide qu'un autocar plein !

Les vertus reminéralisantes vantées par de nombreux publicitaires, ne sont qu'arguments purement commerciaux et scientifiquement non fondés.

Bien entendu, il faut éviter l'eau du robinet. Elle contient du chlore, des nitrates et des dépôts de plomb et d'aluminium provenant des tuyaux d'acheminement. De plus, elle est souvent fortement chargée en fluor.

En ce qui concerne les autres boissons, il est préférable d'exclure les boissons riches en sucre blanc et en acide phosphorique, puissant déminéralisant (coca, sodas, jus de fruits du commerce).

Le café, le thé, les tisanes et autres jus de fruits sont tolérés en quantité raisonnable. Sachez cependant, que le thé et le café désaltèrent, mais n'hydratent pas le corps. La chicorée est à encourager.

Les boissons alcoolisées comme le vin, sont autorisées à dose modérée. La bière, toujours en quantité modérée, peut-être intéressante pour les levures et les vitamines du groupe B qu'elle contient, pour autant que ces dernières soient les plus naturelles possible. Cependant, la bière est à éviter si vous souffrez de candidoses ou de mycoses ainsi que de fermentation intestinale excessive.

## 2. Le cru

Parmi tous les régimes étudiés et proposés depuis de nombreuses années, il semble que ce soit le régime végétarien qui convient à la physiologie organique de l'homme. En effet, notre métabolisme se rapproche des animaux frugivores tropicaux et non pas des carnivores.

Les végétaux représentent le premier maillon de la chaîne alimentaire. Ils captent directement l'énergie des photons et des grains de lumière grâce au mécanisme de photosynthèse.

C'est en consommant beaucoup de fruits et légumes **crus** que nous pouvons bénéficier le plus directement, et le plus efficacement, de cette énergie cosmique puisque nous nous plaçons alors, en deuxième position de cette chaîne.

Par contre, si nous mangeons beaucoup de viande ou de poisson, nous ne serons que le troisième ou quatrième maillon de cette chaîne.

En consommant des animaux, qui ont eux-mêmes consommé directement des végétaux ou d'autres animaux, nous rajoutons encore un ou deux maillons supplémentaires à ce cycle de transmission et de captation de l'énergie.

Comme dans tous processus naturels, au plus les intermédiaires et les transformations sont nombreux entre la source de départ et l'usage ultime du produit, au moins ce produit sera pur, efficace et puissant.

Ne craignez donc pas d'opter pour une alimentation totalement crue, car un appareil digestif en bon état, ne permet à aucun parasite ou bactérie de s'installer. Ce risque est plus facilement

couru par les mangeurs d'aliments cuits. Et quand bien même, vous avez une chance sur 5000 d'attraper un parasite, vous avez par contre dix fois moins de chance de développer un cancer ou une maladie cardio-vasculaire.

Le niveau le plus élevé d'énergie nous est donc fourni par les aliments crus. L'alimentation crue augmente le potentiel bioélectrique du corps humain et permet donc une meilleure circulation de l'énergie vitale (propriété inhérente aux tissus vivants). Cette énergie « immatérielle » provient directement de l'énergie rayonnante du soleil et se dépose sur les fruits et les plantes par photosynthèse. Les aliments crus, biologiques, « biogéniques » sont porteurs et donneurs de vie, de vitamines, d'oligo-éléments et donc d'énergie (par leurs liaisons chimiques à haut potentiel énergétique) et sont parfaitement adaptés à la vie et à la santé humaine.

Donc pratiquement, mangez cru le plus souvent possible, afin de conserver toute l'énergie de vos fruits, légumes, graines germées, huiles, poisson (délicieux cru mariné au citron et fines herbes) et viande de bœuf hachée ou émincée. Inaugurez votre repas par une crudité afin de réduire l'impact des aliments cuits et d'apporter d'emblée les micronutriments, les vitamines et les oligo-éléments essentiels. Ces éléments sont les catalyseurs des enzymes qui, elles-mêmes, sont les catalyseurs des diverses réactions chimiques qui assurent notre métabolisme. Ils sont donc essentiels, mais l'organisme ne peut les synthétiser, ils doivent donc être apportés par l'alimentation non dénaturée.

Comme l'observe Burger, il suffit souvent d'une petite différence par rapport à la molécule normale pour obtenir une molécule que l'organisme est incapable de traiter.

Dans les années 1930 à l'Institut de Chimie clinique de Lausanne, Paul Kouchakoff entreprend une recherche qui laisse supposer que le corps reconnaît les aliments cuits comme étant des envahisseurs nocifs et que celui-ci fait de son mieux pour essayer de les éliminer. En termes simples, des globules blancs (les leucocytes) se précipitent vers le lieu de l'invasion (les intestins) dès que la nourriture pénètre dans la bouche. Le phénomène s'appelle « leucocytose digestive ». Jusqu'au travail de Kouchakoff, on pensait que ceci était une réaction « normale » à l'ingestion de toute nourriture, mais Kouchakoff découvrit, que lorsque la nourriture était consommée crue, la leucocytose digestive ne se produisait pas. La quantité de globules blancs dans le système sanguin n'augmente pas lorsque l'on mange de la nourriture crue. Les aliments cuits et transformés, au contraire, déclenchaient à coup sûr une mobilisation des globules blancs. Il est intéressant de noter que la leucocytose ne se produit pas si vous consommez un aliment cru avant d'absorber un aliment cuit.

Les conséquences de la leucocytose sont les suivantes : chaque fois que les globules blancs se précipitent vers les intestins pour s'occuper de la nourriture cuite, le reste du corps reste sans défense. Ces alertes continuelles — trois fois par jour ou plus, année après année — produisent un surmenage considérable du système immunitaire. L'ingestion d'aliments crus permet de garder les globules blancs en réserve, libres pour d'autres tâches, évitant au corps l'effort que représente une réaction de défense, renforçant ainsi sa résistance à la maladie.

À vous de choisir !

### 3. Dénaturation des aliments

L'alimentation moderne est donc à nouveau mise au pilori, car elle s'éloigne de l'alimentation ancestrale et naturelle pour laquelle notre organisme semble avoir été programmé.

Les dénaturations subies par nos aliments sont nombreuses et variées. Notons ces quelques exemples parmi d'autres :

- **Les manipulations génétiques** ou **OGM** (organismes génétiquement modifiés)

De nombreux organismes de défenses des consommateurs, ou impliqués dans la défense « écologique » de la nature et de notre terre, ont crié haut et fort que les aliments

génétiqumment modifiés représentaient un énorme danger pour l'équilibre écologique de notre planète, ainsi que pour la santé de l'homme. Ces derniers prétendent que ce type d'interventions occasionnerait à long terme des risques écologiques irréversibles et encore très mal évalués. Parmi ces dangers, citons la perte de la biodiversité, l'augmentation de l'usage de pesticides, l'apparition d'espèces animales hyper résistantes ou envahissantes, l'élimination inévitable de certaines espèces, notamment parmi les insectes ou encore d'autres organismes bénéfiques à notre environnement. Ils affirment également, que les risques sanitaires et les répercussions, sur la santé à long terme, sont méconnus. Selon eux, la consommation régulière d'aliments contenant des ingrédients transgéniques pourrait donner lieu à une augmentation des risques d'allergie, à une résistance accrue aux antibiotiques... Il est temps de faire la part des choses et de savoir ce qu'il en est réellement à propos des OGM.

Afin d'obtenir une information précise et de qualité, nous nous référons, dans les lignes qui suivront, aux recherches du biologiste Louis-Marie Houdebine, spécialiste des gènes animaux et des animaux transgéniques, et auteur de plusieurs ouvrages scientifiques.

Ses explications pointues sont aisées à comprendre. Ainsi, chaque espèce vivante possède un génome spécifique composé d'un ensemble de gènes qui lui est propre. Tous les individus d'une même espèce ont donc les mêmes gènes et un génome identique qui définit la singularité de cette espèce. Une espèce peut dès lors être reconnaissable par ses gènes.

En réalité, il existe des variations et des mutations spontanées génétiques totalement dues au hasard. Cela donne ce que l'on appelle des gènes allèles. Cela se produit notamment au moment de la fécondation lors de la reproduction, lorsque l'embryon se forme. Ce sont ces allèles qui sont directement responsables des différences individuelles au sein d'une même espèce.

Nos informations génétiques, au nombre de 35 000, sont contenues dans les gènes et organisées sous forme linéaire, à la manière d'une bande magnétique, dans l'ADN, au cœur du noyau de chaque cellule. Notre ADN déroulé est long de 1,80 mètre environ, et est réparti en 23 paires de chromosomes au cœur du noyau de chacune de nos cellules.

L'ADN est formé d'une chaîne composée d'une succession de lettres. Il contient de multiples formes de messages codés de différentes manières, mais toujours à l'aide du même alphabet. Comme notre alphabet peut constituer différentes langues, l'ADN, par ses différents langages, régenté toutes les opérations métaboliques de notre organisme. La succession même des lettres de notre ADN, c'est-à-dire la séquence de nos gènes, est elle-même commandée par un autre langage constitué de ces mêmes lettres. Les lettres de notre code génétique sont des protéines. Entre les régions fonctionnelles des génomes des organismes supérieurs, qui commandent tous les mécanismes de vie, se trouvent des séquences d'ADN qui semblent n'avoir aucune fonction. Ces séquences, souvent répétées, diffèrent d'un individu à l'autre. Il est extrêmement difficile de leur attribuer une fonction et leur présence semble facultative. Leurs origines sont diverses : provenance extérieure des rétrovirus depuis l'origine de la race, ou erreur dans le processus de réplication de l'ADN. Certaines de ces intrusions intempestives ou erreurs peuvent parfois donner lieu à des maladies génétiques bien identifiées.

Voici quelques précisions de langage essentielles, qui permettront déjà de préciser certaines choses et d'éviter les confusions. Il est clair que l'introduction d'un fragment d'ADN dans une cellule ou un organisme conduit à une transformation génétique. Cette nouvelle cellule est dite « recombinante ». Cela s'applique aux cellules isolées qui sont en culture en laboratoire. Ces cellules peuvent être végétales ou animales, ou encore appartenir à des organismes monocellulaires tels que des bactéries ou des levures. Un organisme, quel qu'il soit, ayant subi ce type de transformation génétique, est génétiquement modifié. Par contre, les termes de « transgenèse » et « transgénique », ne s'appliquent qu'aux organismes pluricellulaires donc

les plantes et les animaux. Ainsi, tous les organismes génétiquement modifiés ne sont pas qualifiés de transgéniques. Seuls sont transgéniques les plantes et les animaux.

D'après Louis-Marie Houdebine, pratiquement, le sigle OGM est utilisé pour les plantes transgéniques actuellement préparées pour l'alimentation animale ou humaine, mais le terme OGM peut aussi être appliqué à des animaux transgéniques comme à des levures, ainsi qu'à des bactéries recombinantes.

La mauvaise information entraîne beaucoup d'idées fausses, du style : prendre un gène humain et le mettre dans une souris reviendrait à fabriquer une chimère homme-souris. Or un gène isolé ne possède pas les caractéristiques spécifiques de sa propre espèce. Une même lettre peut participer à l'élaboration de centaines de mots, de langues et de langages différents. Certains gènes sont identiques dans différentes espèces, comme ceux du porc et de l'homme par exemple.

Si l'on s'intéresse de plus près aux mélanges d'espèces, on constate que le transfert de gènes entre espèces n'est pas une invention de l'homme. En effet, dans la nature, il arrive fréquemment que des gènes étrangers pénètrent par accident dans un génome et s'y implantent, enrichissant ainsi le matériel génétique de l'hôte. Ce processus accélère notablement l'évolution des espèces hôtes, leur conférant une certaine supériorité sans devoir attendre longuement une mutation spontanée de certains de ses propres gènes.

Ce phénomène a été démontré, notamment pour certains rétrovirus, pour le blé, formé par l'assemblage des génomes de trois plantes différentes, ou encore pour le colza, lui aussi formé du rassemblement des génomes de deux plantes différentes.

D'après Louis-Marie Houdebine, « la barrière des espèces n'a donc qu'une signification toute relative, et il faut s'enlever de l'esprit l'idée qu'un gène d'une espèce intégré dans une autre engendre nécessairement une chimère monstrueuse ». Mais, il ne faut toutefois pas perdre de vue que l'insertion d'une nouvelle information génétique dans un génome étranger crée de toute manière une situation nouvelle et jusqu'alors inconnue. Et il est vrai « qu'en raison de l'extrême complexité des multiples relations entre les gènes et leurs produits, il est de plus à peu près impossible de prévoir tous les effets du gène étranger, même si la fonction normale de ce gène est connue ». La mise au point d'organismes transgéniques, ayant toujours des conséquences en partie inconnues, nécessitera donc une observation pendant un certain nombre de générations avant d'envisager d'en faire un usage massif. C'est ainsi que l'on procède pour les OGM actuellement exploités. Normalement, les OGM devraient tous être soumis à de tels tests, cependant dans la pratique ce n'est pas toujours le cas.

Un organisme vivant ne peut survivre que s'il est merveilleusement bien adapté à son environnement, ce qui se réalise grâce à l'évolution et l'adaptation du génome. Or actuellement, l'introduction d'ADN étranger, dans les plantes ou les animaux, se fait au hasard, ce qui peut inactiver ou au contraire activer certains gènes de l'hôte. Les conséquences sont à peu près imprévisibles et l'on se base de façon aléatoire sur l'expérience passée qui montre que, dans la très grande majorité des cas, ces changements dans un génome sont sans conséquence. Chez les animaux ou les plantes observés, on a pu constater des malformations, ou des retards de croissance, les suspects sont alors éliminés. En fin de compte, les chances de répondre aux exigences de l'agriculture et de l'élevage restent très minces.

Il faut cependant rester vigilant par rapport à d'autres phénomènes plus subtils, non directement observables et qui représenteraient un risque pour le consommateur de ce type de produits. Selon Louis-Marie Houdebine, « La situation la plus extrême que l'on puisse probablement imaginer, serait le cas où l'arrivée d'un transgène favoriserait l'infection de l'organisme par des agents pathogènes ou réveillerait des virus endogènes inactifs. Cette situation a peu de probabilités de se rencontrer, mais elle est théoriquement possible. Il n'est pas du tout certain que la fréquence d'un tel événement soit plus élevée, après l'introduction d'un transgène, qu'après la recombinaison et la mutation des chromosomes qui accompagnent

la reproduction naturelle. Quoi qu'il en soit, seule une observation prolongée de l'OGM peut révéler que la transgénèse a créé une difficulté et qu'il vaudrait mieux cesser d'utiliser l'OGM en question ». Il semble que ce soit plutôt les protéines codées et fabriquées par les nouveaux gènes qui poseraient des problèmes. Comme nous vous l'avons expliqué précédemment, les protéines sont souvent dotées d'activités biologiques diverses et précises, et c'est généralement pour cela que l'homme les introduit dans certains organismes par l'intermédiaire des transgènes. Ces activités biologiques étant bien connues, l'OGM n'apparaît donc absolument pas comme un matériel expérimental et bien comme un aliment. Cependant, les interactions nouvelles, et encore inconnues, avec des éléments cellulaires de l'hôte, créent inévitablement des situations inédites et dangereuses pour les consommateurs. Seul le recul à long terme nous fera connaître les conséquences réelles et les réponses à ces interrogations.

Il faut savoir que tous les aliments nouveaux, ou importés d'autres contrées lointaines, encore inconnus chez nous, et introduits sur le marché, font l'objet de tests et d'examen approfondis. Il en va de même pour évaluer les effets indésirables des OGM. Parmi ces tests, il y a ceux de toxicité, qui sont d'une pratique très courante, notamment dans le domaine pharmaceutique. Ils révèlent avec certitude la présence d'éléments toxiques. Un autre type d'examen pratiqué est celui de l'allergénicité. Ce sont généralement les protéines qui occasionnent les réactions allergiques. C'est pour cette raison, qu'un examen théorique de la structure de la protéine, ainsi que des tests réalisés sur des cellules, sont mis en place, et permettent de révéler les éventuelles propriétés allergènes de ces protéines. Bien que les réactions allergiques soient complexes et différentes chez chacun, ces tests peuvent être considérés comme fiables. D'autres tests sont destinés à mesurer l'oncogénicité, c'est-à-dire la capacité d'une substance à induire la formation de tumeurs. Ces tests, aussi précis sont-ils, ne sont cependant pas suffisants pour écarter complètement les risques d'oncogénicité liés aussi bien aux aliments nouveaux qu'aux OGM. D'autres examens viseraient à identifier la nature des molécules ainsi que leur concentration par rapport à la plante originale et à prévoir les effets éventuels sur les consommateurs. D'autres encore, concernent la mesure de certaines étapes du métabolisme des OGM, ce qui permettrait, une nouvelle fois de mettre en évidence les différences avec les organismes de départ.

Jusqu'à présent, ces quelques dernières méthodes ne sont pas pratiquées de manière systématique. Ces plantes étant destinées à la seule alimentation animale, cela n'a pas été jugé nécessaire par les autorités en place.

Les tests imposés aux OGM sont déjà très stricts et leur coût s'avère vingt fois plus élevé que celui des aliments classiques. Selon les résultats qui commencent à s'accumuler, les dépenses qui peuvent paraître excessives par certains, seront vraisemblablement réduites dans le futur. Certains pensent que la sévérité des examens appliqués aux OGM fait ressortir la légèreté d'évaluation appliquée aux produits conventionnels. Louis-Marie Houdebine écrit que « la disproportion dans l'évaluation des produits ainsi que dans celle des risques probables qu'entraîne leur consommation devrait inviter les experts à repenser les procédures d'évaluation des risques que peut entraîner la consommation des produits conventionnels, ainsi que celle des produits biologiques, particulièrement mal connus ».

Cet auteur nous garantit que les « OGM qui nous sont proposés sont passés sans encombre à travers les tests de toxicité et d'allergénicité sans soulever la moindre inquiétude ».

L'absorption d'aliments transgéniques (maïs, colza et soja) par des animaux n'a jusqu'à présent donné lieu à aucune perturbation métabolique. Ces tests ont été pratiqués dans une proportion tout à fait significative permettant de lever toute inquiétude majeure.

Il apparaît que les résultats des tests effectués avant la mise sur le marché des OGM sont étonnamment peu connus, il semble que les industriels ne les publient que très parcimonieusement. Pour justifier le peu d'informations divulguées, les industriels invoquent

les problèmes de confidentialité par rapport aux concurrents. Ce choix peut se comprendre, mais le manque de transparence crée toujours le mystère, et nourrit les oppositions. Voilà ce qui fait que certains se sont dès lors imaginé que les résultats n'étaient pas montrables, car défavorables aux OGM. Il faut quand même garder présent à l'esprit que la FAD américaine a autorisé la mise sur le marché de ces produits.

Un des soucis premiers des industriels consiste surtout à ce que les règles soient claires, et identiques pour tous les concurrents. Dès lors, l'argument utilisé par certains, comme quoi les industriels font systématiquement pression pour que les tests soient réduits à leur plus simple expression, ne tient pas la route. Bien au contraire, de nombreuses compagnies, dont les plus puissantes, se sont même imposées des tests très contraignants et très coûteux, mais pas forcément utiles. Cette manœuvre ayant pour but de définir une norme de tests, qui ne peut être financée que par les entreprises les plus puissantes, pénalisant et écartant ainsi définitivement les plus petites entreprises. Stratégie qui vise une nouvelle fois sans aucun doute, à établir de nouveaux lobbies ou monopoles.

Louis-Marie Houdebine mentionne une expérience réalisée dans les années 90, par un groupe de chercheurs dont fait partie M. Schubert.

« Il s'agissait de suivre le devenir de molécules d'ADN absorbées par voie orale ». Depuis longtemps déjà, la science sait que la digestion détruit la majeure partie des aliments que nous absorbons. Ce processus divise les protéines en acides aminés, qui servent ensuite directement à élaborer nos propres protéines. L'ADN des aliments ingérés, est lui-même réutilisé afin de fabriquer notre propre ADN. L'amidon et les sucres lents, sont dégradés en glucose, et une majeure partie de ceux-ci fournira l'énergie à notre organisme. Ce sont donc, tous les aliments que nous mangeons, quelle que soit leur nature, qui, grâce à la digestion, permettront de renouveler sans cesse les structures de notre corps. Que nous consommions des protéines végétales de soja, ou animales de porc, cela demeure d'un point de vue chimique une protéine qui sera digérée et terminera sous forme d'acides aminés.

L'expérience de M. Schubert, grâce au gavage de souris avec une solution d'ADN purifié, extrait de cellule, plongée dans l'eau, et issue d'un virus de bactérie, a finalement révélé au grand étonnement de tous, qu'une petite partie de cet ADN se retrouve à l'état libre dans le sang des animaux ainsi que dans certaines cellules sanguines (globules blancs essentiellement) et dans d'autres organes, notamment le foie. Ces fragments d'ADN de petite taille ont été retrouvés jusque dans le noyau des cellules, mais ils « avaient tous disparu quelques jours plus tard et aucun de ces fragments n'a été retrouvé intégré dans le génome des souris ».

C'est justement ce qui semble apeurer les adversaires des OGM, alors que ce phénomène se produit quotidiennement lors de la dégradation de la nourriture et des milliards de gènes qu'elle contient et que nous absorbons quotidiennement. Nous absorbons tous les jours des gènes malades, dégradés ou mal formés qui sont susceptibles d'être à l'origine de cancer. C'est ce que l'on appelle les oncogènes. Ils sont aussi bien présents dans la viande que dans les OGM. Voyons plutôt le côté rassurant et positif de ces expériences de Schubert, qui est qu'après quelques jours, il ne reste rien des gènes absorbés au niveau du génome de l'hôte. La conclusion est la suivante, malgré tous les arguments avancés, le recul par rapport à l'utilisation de ce type d'aliments n'est pas encore suffisant pour les répandre à grande échelle sur le marché. De plus, les arguments développés sont fort semblables à ceux qui avaient été utilisés il y a 20 ou 30 ans, afin de promouvoir les pesticides et les herbicides. Avec le recul, et après toutes ces années d'utilisations, la population se rend compte que les promesses n'ont pas été tenues et que les répercussions sur la santé sont énormes. En tant que consommateur, cette expérience nous pousse à rester vigilants et à être deux fois plus prudents avec les OGM



malgré les argumentations positives.

Toute l'analyse et l'argumentation de Louis-Marie Houdebine sont très réconfortantes, cependant elle se limite à un point de vue purement physique, chimique et biologique. Si l'on envisage la question d'un point de vue plus subtil ou énergétique, les choses semblent être différentes. En effet, presque tout le monde sait actuellement que chaque organisme vivant est entouré d'un champ électromagnétique (aura) qui disparaît à la mort de l'organisme. Dans les années 1950, deux professeurs de l'université de Yale, le philosophe F.S.C. Northrop et le docteur Harold Saxton Burr, ont suggéré que les champs électromagnétiques qui entourent les organismes vivants, seraient à l'origine de l'organisation séquentielle génétique de l'ADN. Celle-là même qui, rappelons-le, contrôle les caractéristiques spécifiques de chaque espèce et leur croissance. Afin de démontrer cette théorie, Burr entreprit de mesurer ce qu'il appelait les « life fields » (champs de vie) autour des graines. Il découvrit que la modification d'un seul gène (infime partie de l'ADN), dans la plante mère, amenait des modifications significatives dans les champs électromagnétiques de ces graines. Il découvrit aussi qu'en mesurant l'intensité de ces champs autour des graines, il pouvait prévoir l'état de santé des plantes qui en sortiraient.

Ne peut-on dès lors généraliser cette conclusion, et ainsi penser que l'humain, qui absorberait des OGM, verrait aussi son aura perturbée, et de ce fait, son énergie vitale appauvrie ou amoindrie ?

Les expériences de Burr ont également démontré que les champs électromagnétiques de ces graines s'affaiblissaient si ces dernières étaient soumises à des traitements par des produits chimiques, à des rayonnements divers ou à la chaleur.

Le débat reste donc ouvert. À vous de savoir si vous souhaitez vous cantonner à un niveau vibratoire bas et matériel, ou si vous souhaitez vous élever à un niveau vibratoire plus subtil ! Quoi qu'il en soit, il semble qu'une nouvelle fois, toute cette polémique ainsi que l'enjeu des OGM ne soient qu'une vaste manipulation financière orchestrée par des lobbies de compagnies très puissantes. La santé de la population n'entre vraisemblablement pas dans ces considérations financières, et tous les autres arguments utilisés, comme celui de réduire la famine dans le monde, ne sont que faux prétextes et désinformation servant à nous faire avaler de nouvelles couleuvres !

### - **Le raffinage**

Autre dénaturation de taille appliquée aux aliments de notre époque, le raffinage. Celui-ci ne nous procure que des aliments dits « vides », privés de toutes substances vitales, telles que les vitamines, les oligo-éléments et les nutriment (catalyseurs indispensables), sans parler de l'énergie subtile normalement contenue dans les aliments naturels et originels. Le raffinage fait pivoter les molécules d'acides gras de la forme « cis » vers la forme « trans », mais aboutit aussi à la suppression ou à la transformation des éléments à haute valeur nutritionnelle, tel que protéines, acides gras, vitamines (surtout E et F), minéraux, oligo-éléments et fibres. Du point de vue chimique et mesurable, les deux conséquences principales induites par ce type de dénaturation alimentaire sont la disparition de certains éléments nobles, et donc l'appauvrissement des qualités nutritionnelles de ces produits raffinés. Ce processus entraîne, par ailleurs, l'apparition de substances nouvelles indésirables et potentiellement dangereuses.

Médicalement et scientifiquement, il apparaît tout à fait absurde de raffiner les aliments, car, après avoir subi ces divers traitements, ceux-ci se comportent en parasites plutôt qu'en alliés pour l'organisme. Les principaux aliments concernés par le raffinage sont : les céréales, le sucre, le sel et les huiles.

Le raffinage des huiles apparaît aussi absurde que nocif, car il en augmente fortement le coût de production des produits, tout en perturbant leurs qualités originelles.

### - **L'utilisation d'engrais chimiques**

Une autre dénaturation résulte de l'utilisation d'engrais chimiques, de pesticides divers et de produits phytosanitaires. Il est évident que tous ces produits chimiques ingérés à faibles doses, mais tout au long d'une vie, ont des conséquences désastreuses pour l'organisme, sans oublier bien sûr, les conséquences écologiques à grande échelle.

Voilà une nouvelle raison supplémentaire de se tourner vers les produits issus de l'agriculture biologique.

### - **Le broyage**

Il s'agit d'un simple procédé mécanique, utilisé pour réduire les céréales et les graines en farine. Il n'est cependant pas dénué de conséquences puisqu'il expose les parties internes et intimes d'un aliment à l'action de la dessiccation et de l'oxydation par l'oxygène de l'air, ce qui entraîne aussi un appauvrissement intrinsèque des aliments.

### - **Les procédés de conservation**

Qu'il s'agisse de procédés de conservation ancestraux ou modernes, séchage, fumage, saurissage, réfrigération, saumure, salage, congélation, surgélation, irradiation, cuisson sous vide, lyophilisation, stérilisation ou adjonction de conservateurs, les conséquences sont différentes, mais néanmoins, toujours déplorables d'un point de vue nutritionnel.

Le premier conseil et le bon sens consistent bien évidemment à consommer les produits les plus frais possible.

### - **L'hydrogénation**

Cette opération se réalise à très haute température et fait ainsi perdre aux acides gras toutes leurs valeurs nutritionnelles. Notons aussi que le catalyseur utilisé, afin que ce processus se déroule sans encombre, est souvent le nickel. Ce métal appartient à la catégorie des métaux lourds, reconnus nocifs pour l'organisme et très allergisants.

Ce processus industriel consiste à additionner des atomes d'hydrogène à une molécule. Cette opération est souvent effectuée sur les acides gras insaturés afin de les rendre plus stables et plus solides (exemple : la margarine) et de mieux les conserver. Les acides gras insaturés sont des acides organiques à longue chaîne présentant des doubles et des triples liaisons. Lorsqu'ils sont hydrogénés, leurs structures biochimiques se transforment et aboutissent à une structure non reconnue par l'organisme : la forme TRANS.

Cette forme TRANS est rarement présente, telle quelle, dans la nature.

D'un point de vue organique et cellulaire, ces acides gras, au départ insaturés, se comportent dès lors comme des acides gras saturés. C'est-à-dire qu'ils deviennent athérogènes, favorisant l'athérome ou l'artériosclérose, et doivent absolument être évités.

Vous trouverez ces formes TRANS dans de nombreux produits industriels : produits laitiers, huiles et margarines raffinées ou hydrogénées, les pâtes ou chocolats à tartiner, les plats préparés, les pâtisseries et les biscuits salés ou sucrés, graisse et viande de bœuf et de mouton, en bref dans de nombreux produits industriels dénaturés et transformés.

N'oubliez donc pas de lire attentivement les étiquettes des produits que vous achetez, et évitez celles qui mentionnent cette phrase : « matières grasses végétales (partiellement) hydrogénées »

### - **Les bombardements aux rayons gamma**

Ce procédé de conservation est encore mal connu au sein de la population. De toute manière, il réside un certain flou législatif autour de l'irradiation des aliments.

Cette méthode donne lieu à une pollution insidieuse et dangereuse des aliments. Cependant, elle est bien souvent banalisée et occultée. Cette pollution est d'autant plus perverse qu'elle échappe à tous contrôles.

Beaucoup se demandent si les conséquences graves qu'elle provoque justifient le but affiché de l'irradiation.

Le but de l'irradiation est de « débactériser », désinsectiser et prolonger la conservation des aliments.

Pratiquement, il s'agit d'un rayonnement intense, administré selon des doses extrêmement élevées et dont les conséquences vont bien au-delà du but recherché. Il provoque la formation de radicaux libres qui, en se recombinaient de diverses façons, forment de nouvelles molécules inconnues. Le comportement de ces nouvelles molécules et leur impact sur la santé ne sont pas connus. C'est un fait que reconnaît pourtant de plus en plus le milieu scientifique, mais ce dernier tente d'en minimiser les conséquences.

Lors de ce traitement, les aliments conservent leur aspect habituel, cependant ils sont fortement appauvris en nutriments, vitamines et oligo-éléments. De plus, leur ADN est plus ou moins profondément altéré.

Dès lors, les conséquences de la consommation de tels aliments seraient semblables, et peut-être même encore pires que celles attribuées à la consommation d'aliments génétiquement modifiés. Des dizaines d'expériences réalisées au cours des 50 dernières années sur des animaux nourris d'aliments irradiés, démontrent que l'irradiation comporte des risques pour la santé. Les risques sont des morts prématurées, des mutations génétiques, des problèmes de reproduction, des désordres du système immunitaire, des tumeurs, des dommages aux organes...

Une autre facette de cette méthode est qu'elle provoque une destruction incontrôlée des bactéries inutiles bien sûr, mais aussi de celles qui sont indispensables à la vie. Il en découle de toute évidence un bouleversement du milieu vivant, et cela entraîne des conséquences imprévisibles.

Et pourtant, n'importe quel scientifique sait que sans les micro-organismes, dont les bactéries font partie, il n'y a pas de vie possible.

Les législations françaises et européennes restent très floues sur l'obligation d'information du consommateur. Il semble que ces aliments ne fassent pas l'objet d'un étiquetage particulier, ainsi dans les rayons de vos magasins, rien ne les distingue des autres aliments, qui ne sont pas irradiés, puisqu'ils sont absolument non reconnaissables une fois sortis de l'usine de traitement.

D'après certaines personnes spécialisées dans le domaine de l'hygiène alimentaire, il semblerait que ce type de méthode d'assainissement et de conservation soit totalement inutile parce que l'application de bonnes pratiques telle que maintien de la chaîne de froid, hygiène, nettoyage des instruments ainsi que la conservation de la viande à la bonne température (0 °C) permet de préserver certaines pièces de viande durant plus de 180 jours sans prolifération de bactéries.

Une nouvelle fois, malgré toute cette polémique et malgré les arguments scientifiques fondés, les aliments irradiés ont été déclarés sans danger pour la santé une fois pour toutes par les organismes officiels !

#### - Les additifs chimiques

Selon la définition de l'Union européenne, sont considérés comme additifs alimentaires, les substances habituellement non consommées comme aliments ou ingrédients caractéristiques de l'alimentation. A savoir tout ce qui est ajouté à une denrée pour la valoriser sur un plan donné : soit augmenter sa durée de conservation, soit améliorer sa présentation. Tout ce qui

est réalisé pour la présentation des produits, et l'emballage en particulier, est fait pour appâter le client. Méfiez-vous, car certains contenants valent plus que leur contenu !

Les additifs autorisés par la réglementation européenne sont classés par catégories (voir tableaux en annexe à la fin de l'ouvrage).

Parmi les additifs autorisés, certains défraient la chronique depuis quelque temps.

Nous développons les arguments sur l'aspartame dans le paragraphe 11 : Les sucres ou les glucides.

Un autre additif appartenant à la catégorie des exhausteurs de goût pose d'énormes problèmes et polémiques, il s'agit du glutamate.

Il est présent un peu partout, il ressemble au sel et on le retrouve d'ailleurs dans le sel lui-même, ainsi que dans le poivre, l'huile, les conserves de légumes et de poissons, les hamburgers, le coca-cola, les boissons gazeuses, la sauce soja et les plats de la cuisine asiatique. Il est aussi rajouté dans la boulangerie industrielle comme le pain, les gâteaux, les biscuits, ainsi que dans les vins, les fonds de sauce, les plats cuisinés, les produits allégés et les produits laitiers dégraissés.

Le glutamate est qualifié par certains de « poison alimentaire ». Auparavant, il était souvent associé au fameux « syndrome du restaurant chinois » caractérisé par une soudaine migraine, de violentes nausées ou encore une éruption cutanée intense, des éblouissements, voire une faiblesse confinante à la pseudo-paralysie. Les rares patients qui consultent, présentent un rythme cardiaque ralenti, des vomissements ou de la salivation. Ce malaise ne recèle aucun signe neurologique objectif. La guérison se fait apparemment sans séquelle, ni conséquence, si ce n'est parfois, un cauchemar possible la nuit suivant le repas.

Cependant depuis quelque temps, le glutamate inquiète davantage, et cela, suite aux dernières études qui mettent en évidence des cofacteurs de corrélation avec la maladie d'Alzheimer et le diabète sucré.

L'intérêt des exhausteurs de goût, est qu'ils permettent d'utiliser de très petites quantités de matières premières sans en altérer le goût. Si vous ajoutez du glutamate pour fabriquer un biscuit au « goût chocolat », cela vous permettra d'utiliser très peu de chocolat tout en gardant un goût suffisant de chocolat.

Vous devinerez aisément que ce stratagème permet un bénéfice supplémentaire non négligeable pour le fabricant. De plus, cette substance irritante pour le tube digestif, déclenche une faim mécanique qui pousse à la consommation ! Ce qui constitue un nouveau bénéfice pour le fabricant.

Cette gélatine alimentaire est au départ un acide aminé (acide glutamique) faisant fonction de neurotransmetteur. Normalement présent dans le cerveau, il agit sur les hormones et les neurones. Il est essentiel dans le processus de mémorisation et d'apprentissage. C'est justement, l'argument utilisé par les fabricants qui se vantent d'utiliser un produit de la nature, qui ne peut dès lors être dangereux. Jusque-là, rien d'alarmant. Si ce n'est que cette argumentation est fautive, car si l'on analyse la structure moléculaire du glutamate naturel biologique et celle de la molécule chimique de synthèse purifiée, on se rend compte que cette dernière présente des différences qui la rendent méconnaissable pour l'organisme vivant.

Les études et l'expérience prouvent qu'ingéré à doses répétitives régulières, ce produit de synthèse est un poison dangereux. Puisque cet additif ne possède pas de goût propre, mais se confond avec le goût de l'aliment auquel il est mélangé, l'organisme ne peut l'identifier et le consommateur dépasse sans le savoir le seuil de tolérance qui est évalué à 5 mg en moyenne. Il semble que le cerveau des enfants n'ait pas de protection contre le glutamate et que leur développement intellectuel puisse être mis en danger par les influx nerveux incessants qui sont provoqués d'une façon désordonnée par cette substance. Le glutamate peut aussi provoquer un empoisonnement à la sérotonine, ce qui déstabilise les mécanismes de régulation de la peau, et peut occasionner de l'acné, de la calvitie et des boutons par excès de

sébum.

Il est encore plus alarmant de savoir que le glutamate est fréquemment utilisé dans la fabrication des petits pots pour bébés et dans les biscuits destinés à leur consommation ainsi qu'à celle des enfants.

La liste des symptômes, résultants de l'absorption de glutamate, est longue, et toutes les sphères du corps semblent être concernées : migraines et céphalées, pertes de cheveux (en particulier chez la femme), prise de poids rapide (rétention d'eau), dépression, irritation des intestins, crampes d'estomac, diarrhées, nausées, sécheresse de la peau, saignement des gencives, aphtes, gingivite, fatigue extrême, irritabilité, anxiété, paniques (chez les enfants), douleurs musculaires et articulaires, et diverses autres réactions allergiques (asthme).

Malgré tout cela, le glutamate est encore largement utilisé sous différentes formes dans l'alimentation, mais de surcroît dans plus de 200 médicaments courants.

Dès 1969, John Olney, neurophysiologue de l'Université de Washington, constata que contrairement à ce que l'on croyait jusqu'alors, le glutamate pouvait passer dans le sang. Il provoque alors des dégâts inquiétants au niveau de l'hypothalamus et du contrôle du système neuro-hormonal.

Lorsque le glutamate venu du sang irriguant le cerveau atteint les cellules nerveuses, il y a d'énormes perturbations de la perméabilité membranaire. Les neurones laissent soudain entrer massivement : glutamate, calcium, sodium et eau, et ce bien au-delà de leurs possibilités physiologiques. Cette dépolarisation brutale des neurones, pourrait entraîner leur mort. Les neurones, en mourant, relâchent massivement le glutamate qu'ils contiennent. Celui-ci va aussitôt exciter d'autres neurones, qui meurent à leur tour, et ainsi de suite, par phénomène de cascade. De par cette observation, John Olney a inventé le concept d'« excitotoxicité ». C'est une propriété qu'ont certains acides aminés (dont le glutamate) de déclencher cette réponse électrique des cellules nerveuses, ce qui conduit à leur suicide.

Entièrement convaincu du danger que représente le glutamate comme additif alimentaire, Olney a osé défier la toute puissante Food and Drug Administration (FDA) en affirmant : « Les doses de glutamate que l'on trouve dans les pots pour bébés ou les soupes toutes préparées sont suffisantes (...) pour détruire les neurones du cerveau (...) ». On a pu lire récemment dans une revue française, *Le Panorama Médical* : « Les doses de glutamate ingérées par les enfants sont parfois si élevées, qu'administrées oralement à un jeune animal, elles entraînent la destruction pure et simple du système nerveux central. Un enfant de 10 kilos ingère, dans un sachet de soupe instantanée, entre 1 000 et 1 300 mg de glutamate, soit une quantité bien supérieure à celle que l'on trouve naturellement dans le cerveau, et identique à celle qui tue les noyaux cérébraux des cobayes. ».

Heureusement, les individus ne sont pas tous sensibles au glutamate. Chance pour les tout puissants fabricants, qui manufacturent chaque année 20 000 tonnes de glutamate aux États-Unis. Ce qui suffirait largement à anéantir le cerveau de 225 millions de consommateurs américains si tous y étaient sensibles.

Le Dr Dennis Choi, de l'Université de Stanford, Californie, considère le glutamate et d'autres substances excitotoxiques contenues dans les aliments, comme des bombes moléculaires à retardement, s'exprimant de façon morbide chez certains individus, et ce, plusieurs années après leur ingestion. Ces séquelles tardives pourraient expliquer l'apparition de toutes les maladies dégénératives du cerveau, comme Alzheimer, Parkinson ou la sclérose latérale amyotrophique ou encore certaines maladies cérébrales héréditaires comme la Chorea de Huntington, qui se caractérise par des troubles mentaux, des troubles du caractère, un déficit intellectuel et des mouvements musculaires involontaires. Lors de maladies héréditaires, les chercheurs ont constaté d'importantes lésions anatomiques des noyaux cérébraux (contrôle du mouvement et de l'équilibre) et une atrophie progressive du cortex cérébral ou « matière grise ». Ils y ont découvert des quantités anormales d'acide quinoléique, excitotoxine agissant

sur les récepteurs sensibles au glutamate. Leurs conclusions sont que le programme génétique contrôlant le métabolisme normal du glutamate dans le cerveau, pourrait être altéré, ou alors que les neurones de certains individus seraient génétiquement plus sensibles au glutamate. Quelle que soit l'hypothèse, d'autres données comme celles de Joseph Coyle de l'Université Johns Hopkins (Baltimore), corroborent le fait que l'activation des récepteurs par le glutamate ou l'aspartame tue bel et bien les neurones.

D'autres constatations sont troublantes, comme celle qui prouve que le liquide céphalorachidien de patients atteints de démence de type Alzheimer, analysé par l'Institut de recherches psychiatriques d'Orangeburg, New York, s'est révélé être, plus concentré en glutamate (excitateur) en début de maladie, et moins concentré en taurine, autre acide aminé dérivé de la cystéine, qui est lui, inhibiteur du cerveau.

Pourquoi, malgré toutes ces données, le glutamate est-il toujours sur la liste des additifs alimentaires autorisés ?

Là, réside sans aucun doute le rôle du consommateur responsable. En effet, il est grand temps de faire valoir notre liberté de choix, et de prendre conscience que lorsque la demande n'existe plus, le marché meurt de lui-même et qu'économiquement les empoisonneurs meurent à leur tour et rectifient le tir.

Il est important de connaître les différents codes et noms chimiques sous lesquels le glutamate peut être noté sur les emballages.

E620 Acide L-glutamique

E621 MonoSodium glutamate/Sodium hydrogène L-glutamate/MSG

E622 monoPotassium glutamate/Potassium hydrogène L-glutamate

E623 Calcium glutamate/Calcium dihydrogen di-L-glutamate

E624 Monoammonium L-glutamate

E625 Magnésium di-L-glutamate

E627 Sodium guayule/Guanosine 5'- (phosphate disodium)

E631 Inopiné 5 « - (phosphate disodium)/Sodium inosinate

E635 Sodium 5 » ribonucleotide

E636 Maltol

E637 Ethyl maltol

Généralement, vous trouverez du monosodium glutamate (MSG), dans les biscuits pour enfants, les petits pots d'aliments pour bébés, les biscuits apéritifs, les bouillons en cube, les viandes crues en supermarché et les sauces préparées.

L'acide glutamique se retrouve dans les plats cuisinés et surgelés, dans les extraits solides de lait : yaourt, lait, crème pâtissière. Contenu dans certaines levures industrielles, vous le retrouverez inévitablement dans les pâtisseries industrielles ainsi que dans les pains et dans les farines industrielles. Vous en décèlerez dans les huiles hydrogénées, et donc fatalement, dans les biscuits et biscuits apéritifs, ainsi que dans certains médicaments. De toute façon puisqu'il fait office d'épaississant, il intervient dans les gélatines alimentaires industrielles qui sont présentes dans de très nombreux aliments.

Alors tous à la lecture de vos étiquettes !

La conclusion est qu'afin de réduire les risques d'ingestion de toutes ces substances nocives, il faut de toute évidence une nouvelle fois se tourner vers des produits mentionnant la qualité biologique officialisée.

## - La cuisson

Cette opération, qui nous semble tout à fait banale, n'en reste pas moins une transformation subie par les aliments. La cuisson par tous les modes connus et possibles à la vapeur, sous pression, au four, à l'étouffée, dans la cendre, au gril, à la broche, par ébullition ou encore au four à micro-ondes, ont une nouvelle fois des conséquences variables, mais qui n'en restent pas moins, nocives.

Pour corroborer l'hypothèse de la nocivité de la cuisson, citons l'exemple des Esquimaux, peu touchés par les problèmes vasculaires et pourtant grands amateurs de viande et de poisson (tous deux étant consommés crus). La présence d'un acide gras dénommé acide eicosapentanoïque, en grande quantité dans leur alimentation traditionnelle paraît être un élément protecteur important. Nous reviendrons un peu plus loin sur cet acide gras très bénéfique.

Dans tous les cas de cuisson, l'élévation thermique est obtenue par agitation des molécules de l'aliment, du milieu qui l'entoure et de l'ustensile qui le contient. Les molécules se choquent, se cassent et s'accrochent au hasard à d'autres structures pour former de nouvelles combinaisons très complexes dont certaines n'existent pas dans la nature.

Dès qu'il y a cuisson et divers mariages gastronomiques d'aliments cuits, il y a formation par exemple de molécules de Maillard. Ces dernières ne sont pas assimilables physiologiquement par l'organisme humain. Elles sont non reconnues par le métabolisme, et donc pathogènes. Chaque fois qu'il y a une molécule sucrée et une protéine, il y a réaction de Maillard, et cela ne manque pas dans nos cuisines !

Dès qu'il y a cuisson ou, élévation de la température, les sucres se polymérisent, les huiles s'oxydent, se polymérisent, se cyclisent d'autant plus aisément qu'elles sont insaturées. C'est pourquoi, il vaut mieux éviter de chauffer les huiles de tournesol, de maïs, de colza, riches en acides gras insaturés. Des isomères peuvent se former. Or nos enzymes n'agissent que sur la substance originelle et naturelle, et non sur l'isomère.

Exemple : croûte dorée du pain ou du rosbif, saveur inégalable des croissants ou du pain d'épice, caramélisation des tartes Tatin, crèmes brûlées... S'il y a brunissement et modification de l'odeur, il y a « réaction de Maillard ».

Si on se situe à un niveau plus subtil (énergétique), un procédé tel que la cristallisation sensible révèle que les aliments cuits sont dévitalisés sur le plan vibratoire.

En effet, ils présentent toujours une image cristalline dégradée par rapport aux aliments crus.

Si malgré tout, vous optez pour une alimentation cuite, ou partiellement cuite, il est bon de savoir que plus la cuisson est longue et faite à haute température, plus la destruction des catalyseurs est importante.

- à partir de 50 °C, il y a une destruction de certaines enzymes
- à partir de 60 °C, il y a destruction de la vitamine C
- à partir de 90 °C, il y a destruction des vitamines B et E
- à 100 °C, il y a précipitation des sels minéraux et oligo-éléments par floculation intercellulaire, ces éléments étant alors rendus peu ou pas assimilables
- à partir de 100 °C, il y a oxydation des vitamines liposolubles A et D.
- à 120 °C, il y a destruction des vitamines restantes (B2, E, PP), puis dissociation des lipides jusqu'aux goudron et benzopyrène (fumées des huiles).

1. De tous les modes de cuissons, les **cuissons à l'étouffée ou à la**

**vapeur, sont de loin les meilleures.** Elles nécessitent un temps de cuisson le plus court possible (« al denté ») afin d'éviter la destruction des vitamines et la dénaturation des aliments. Il n'est pas nécessaire d'utiliser des matières grasses pour ces deux procédés. Ils sont applicables avec tous les types d'aliments. Il est aussi important d'être vigilant vis-à-vis de la qualité de l'eau de cuisson.

2. Néanmoins si vous désirez utiliser des corps gras pour cuire vos aliments, préférez l'huile d'olive ou d'arachide que vous ne laisserez jamais fumer (ils se dénaturent seulement à partir de 210 °C et 220 °C). Au contraire, limitez la température ou la durée de cuisson en utilisant un couvercle ou un wok (découper et saisir de petits morceaux).
3. A déconseiller, « l'autoclave » ou casserole à pression, car les températures y sont vite trop élevées, et détruisent ainsi grand nombre de vitamines.
4. Les cuissons prolongées, et à grande eau, favorisent de surcroît la déperdition en vitamines, des pertes importantes de minéraux.
5. Les aliments cuits en friture, en grillades, au barbecue ou fumés sont également nocifs s'il y a des traces de carbonisation sur la viande (benzopyrène).
6. À radier définitivement de votre alimentation et de votre entourage : « LE FOUR À MICRO-ONDE » qui dévitalise complètement vos aliments et en modifie profondément la structure. Il est bon de savoir que le mode d'action du micro-onde est particulier, car il provoque un changement d'orientation des molécules d'eau plus de 2 milliards de fois par seconde ! Des tests tels que la cristallisation sensible montrent très bien que de tels aliments sont totalement désorganisés, et ne possèdent quasiment plus aucune énergie vitale ! Même en laissant reposer les plats à leur sortie du four, les altérations qualitatives persistent, car elles sont dues à l'agitation cellulaire plutôt qu'à la température de cuisson.

#### 4. Les aliments naturels

Que vous optiez pour une alimentation crue ou cuite, il est toujours préférable de suivre le vieil adage : « Laisse ce qui est naturel aussi naturel que possible ».

Il vous faudra donc privilégier les aliments ne contenant pas d'additifs alimentaires, de conservateurs, ayant subis le moins possible de transformations par rapport à leur état naturel, c'est-à-dire les aliments issus de l'agriculture biologique.

Leur étiquetage doit obligatoirement porter les mentions : « certifié par..... » et « issu de l'agriculture biologique ».

Le logo officiel « AB » (Certifié Agriculture Biologique, un carré vert sur lequel se détachent deux lettres blanches AB surmontées de deux feuilles stylisées) est facultatif. Il a été élaboré en 1996 par les pionniers de l'agriculture écologique en France et en Europe, ainsi que par des associations de consommateurs spécialisés dans l'agriculture biologique. Ce logo, propriété exclusive du Ministère de l'Agriculture et de la Pêche, ne peut être apposé que sous le contrôle de l'un des trois organismes français agréés : Ecocert, Qualité France ou Ascert International. La législation sur l'Agriculture Biologique a tendance à devenir de plus en plus sévère et à s'europeaniser. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2000, c'est la Commission européenne qui gère le dossier commun aux pays de l'Union européenne pour les productions végétales. Pour les productions animales, ce cahier commun a été mis en place en août 2000. Ainsi, les certifications obtenues dans le pays d'origine du produit sont valables dans tous les pays. Les autres organismes d'agrément de produits biologiques dans nos pays voisins sont : Biogarantie, pour la Belgique, SKAL, pour les Pays-Bas, SOIL Association, pour l'Angleterre et CRAE, pour l'Espagne.

Légalement, de nombreux cahiers des charges définissent comment il faut produire et transformer les produits, qu'il s'agisse, de céréales, de fruits, de légumes, de fromage, de viande, de boissons, etc. En résumé, sont bannis tous les produits chimiques de synthèse, tels



que les colorants et les conservateurs. Les quelques additifs autorisés sont clairement définis. Les paysans « bio » paient cher, et de leur poche, les contrôles annuels des organismes de certification qui donnent le label. Ils s’y soumettent volontairement afin de prouver leur bonne foi et la qualité de leurs produits, mais ces charges pèsent sur leurs revenus et donc sur les produits qu’ils vendent.

Un produit biologique est donc un produit agricole issu d’un mode de culture ou d’élevage n’ayant pas recours aux produits chimiques de synthèse. On distingue les produits agricoles non transformés (fruits, légumes, viandes) et les produits transformés, dont les ingrédients sont exclusivement issus de l’agriculture et de l’élevage biologiques.

Ces types d’agriculture et d’élevage se caractérisent par le respect de la terre, de l’environnement, du climat, du terrain, le choix des races d’animaux (du terroir), de leur alimentation, et par l’interdiction formelle d’utiliser des produits chimiques de synthèse et des médicaments.

Toutes ces démarches et ces législations permettent au consommateur de s’assurer d’obtenir des aliments sains et de qualité contrôlée.

Si les producteurs ou transformateurs bio souhaitent obtenir des contrôles et des labels supplémentaires pour leurs produits, ils peuvent faire appel à des organismes certificateurs privés tels que Nature & Progrès ou Demeter qui possèdent leur propre organisme de contrôle, et donc leurs propres étiquettes.

Il reste toujours, malheureusement, vrai que les produits biologiques ont généralement un coût égal ou supérieur de 10 à 30 % par rapport aux mêmes aliments industriels. Cependant, les produits biologiques : les céréales, les fruits et les légumes, étant beaucoup plus riches en nutriments, rassasient davantage. La quantité ingérée étant moins grande, cela contrebalance le coût de départ plus élevé.

Il est certain, qu’une nouvelle fois, il nous faudra abandonner nos critères de choix classiques basés uniquement sur le visuel, car les produits biologiques présentent des tailles diverses, ils peuvent être terreux ou déformés. Leur aspect extérieur et esthétique est donc moins plaisant, mais ceci est fortement compensé par les qualités nutritionnelles et gustatives dont sont dotés ces aliments.

Les emballages sont nettement moins luxueux et sophistiqués, et souvent faits de papier recyclé. L’utilisation d’emballages recyclables, notamment les bouteilles en verres parfois consignées, entre elle aussi, dans l’optique générale du respect de l’environnement.

Manger « bio », signifie, non seulement se préserver et s’octroyer le maximum de chances de rester en bonne santé, mais cela fait également partie d’un état d’esprit respectueux de l’homme et de la nature, d’une évolution personnelle vers la responsabilisation et d’une prise de conscience de la protection du patrimoine que nous léguons à nos enfants et petits-enfants.

## **5. Les légumes**

Si les légumes d’origine biologique vous apparaissent de prime abord fripés ou de couleurs ternes, rappelez-vous qu’ils ne subissent aucun traitement conservateur, et qu’ils sont récoltés à un stade très proche de la maturité afin de conserver le maximum de leurs qualités nutritionnelles.

Le choix parmi les légumes biologiques est vraisemblablement plus restreint que celui des légumes issus de l’agriculture intensive et industrielle. En effet, la culture intensive sous serre et les importations massives de pays lointains, nous ont fait perdre la notion du rythme des saisons. Il faudra dès lors s’y réhabituer, ce qui fait d’ailleurs partie intégrante de notre démarche dans le cadre du respect de notre environnement et de la nature.

Ainsi, en se réajustant aux saisons et aux rythmes de la nature, certains légumes ne seront consommés qu'à certaines périodes de l'année.

Il n'y a aucune raison d'éplucher ces légumes ou ces fruits de qualité biologique, car c'est justement dans leur enveloppe que se concentrent catalyseurs, vitamines et fibres longues. Il suffit simplement de les laver ou de les brosser.

Si vous épluchez, râpez ou mixez vos légumes ou fruits crus, il est préférable de les consommer dans le quart d'heure qui suit afin d'éviter l'oxydation et déjà la destruction lente des vitamines et oligo-éléments. Ce processus peut être ralenti par une mise rapide au réfrigérateur, par l'adjonction d'huile de première pression à froid ou par quelques gouttes de citron. Le stockage ou le trempage prolongés favorisent également ce type de déperdition (surtout pour les légumes à feuilles).

Il est très important de consommer régulièrement des légumes crus : salades, oignons, tomates, concombres, radis, carottes, choux..., et de choisir parmi ces derniers, les plus colorés. Le degré de pigmentation est en effet proportionnel à la durée et à la qualité de l'exposition solaire qui les aura enrichis en chlorophylle, en pro-vitamine A, en vitamine C... Si certains vous apparaissent trop durs pour être consommés crus, cuisez-les à la vapeur ou encore à l'étouffée.

Afin de varier les plaisirs et les apports, n'hésitez pas à les agrémenter avec divers condiments ou plantes aromatiques, qui eux-mêmes, présentent différentes vertus.

## 6. Les légumineuses et les légumes secs

Les légumes secs ou les légumineuses tels que pois, haricot blanc ou rouge, lentilles, pois chiche, fève, quinoa, tapioca, soja, azukis (haricot rouge originaire du Japon)... sont de moins en moins consommés, et même bien souvent ignoré par le grand public, alors qu'au 19<sup>ème</sup> siècle, chaque personne en mangeait 500 g par semaine.

Actuellement, les légumineuses sont encore largement utilisées pour nourrir les chevaux, ce qui n'est peut-être pas un hasard puisque l'on sait que la physiologie et le système enzymatique de cet animal sont très proches de ceux de l'homme !

Il existe un nombre très varié de légumineuses qui sont d'excellents pourvoyeurs de protéines et de sucres complexes (glucides lents) fournissant à l'organisme une grande quantité d'énergie.

Leur teneur en fibres, en vitamines et en minéraux en fait des aliments tout à fait complets. Malheureusement, les légumineuses ont souvent la réputation d'être indigestes et d'occasionner des flatulences. Afin de pallier cet inconvénient, il vous suffira de les faire tremper dans l'eau pendant 12 heures avant de les cuire. Vous pouvez aussi mettre des plantes ou des algues favorisant la digestion (oignon, thym, romarin, laurier ou kombu) dans l'eau de cuisson. La digestion des légumes secs est améliorée par l'accompagnement de légumes crus et frais (salades, carotte).

Nous accordons une place de choix au soja, qui non seulement fait montre d'une richesse particulière en protéines, à tel point qu'il se rapproche plus de la viande que des légumineuses, mais qui recèle également des vertus indispensables en thérapie naturelle. Sa richesse en protéines est telle, qu'il peut irriter le système nerveux et perturber l'humeur chez certaines personnes sensibles.

Il se trouve très facilement dans le commerce et sous formes très variées. En effet, le soja vert et jaune servent à la fabrication de nombreux produits tels que tofu, yaourts, saucisses, galettes, steak, escalopes, tempeh ou même lait de soja.

D'autres produits sont obtenus après fermentation du soja, ce qui les rend plus digestes, mais leur confère un goût plus prononcé. Ainsi, il semblerait, que le tempeh ait un goût de poulet,

le tofu a un goût neutre et le shoyu et le tamari (sauces de soja fermentées) assez relevés, pourraient remplacer ou assaisonner les vinaigrettes.  
Partez donc à la découverte de saveurs inconnues !

## 7. Les fruits

1 *Les fruits aqueux* : leur pulpe renferme de l'eau (80 à 90 %), des sucres simples (5 à 20 %) comme le fructose, mais aussi le saccharose et le glucose, des sels minéraux, des oligo-éléments, des vitamines et des fibres. Celles-ci sont situées plus particulièrement dans l'enveloppe du fruit, il est donc recommandé de ne pas les éplucher, d'autant plus que c'est généralement dans l'écorce que se situe la majorité de pigments aux propriétés vitaminiques antioxydantes naturelles.

Contrairement à certaines croyances, la majorité des fruits ne sont pas acidifiants pour l'organisme. Bien sûr, ils sont riches en acides organiques, mais, après oxydation, ces derniers sont transformés en gaz carbonique (CO<sub>2</sub> éliminé par les poumons) et en sels alcalins mis à la disposition de l'organisme. Ces sels alcalins comportent des minéraux tels que le magnésium, le potassium, le calcium, le sodium, qui sont excellents pour tempérer la tendance à l'acidose de nos populations actuelles.

Sont acidifiants, les aliments qui génèrent des sels comportant du chlore, du soufre ou encore du phosphore, ce qui est le cas pour les airelles et les prunes.

De manière générale, les fruits sont donc alcalinisants et reminéralisants à quelques exceptions près, comme les prunes ou les abricots dont l'acidité est encore augmentée après cuisson.

Deux fruits présentent un grand intérêt :

1. Le raisin dont le jus est comparé à un « sérum vivant », de composition très riche et très bien équilibrée. Il convient bien pour des cures dépuratives et constitue un excellent nettoyant pour tout le système digestif.
2. La pomme possède également une action dépurative, et de par sa riche teneur en fibres, elle est grande régulatrice de l'intestin et du taux de cholestérol. De plus, elle peut se consommer toute l'année et est aussi riche en vitamine C que l'orange, tout en étant moins acide.

Si certains accusent les fruits d'être difficiles à digérer, cela s'explique souvent par la mauvaise habitude alimentaire de consommer les fruits en fin de repas. À ce moment, le tube digestif est trop sollicité par le bol alimentaire, et les sucres simples des fruits stagnants amplifient les réactions de fermentation. La digestion de ces aliments isolés ne pose aucun problème. Si cela n'est pas le cas, tentez de laisser reposer les fruits écrasés à l'air libre durant quelques heures, l'oxydation et leur léger noircissement leur feront perdre leur acidité.

Consommez donc les fruits et leur jus entre les repas.

Préférez manger des fruits de saison et cueillis à maturité.

Ne les combinez pas avec des protéines, mais bien avec des légumes et/ou des fruits oléagineux (salades composées).

2 *Les fruits oléagineux* ou *fruits secs* parmi lesquels vous pourrez faire votre choix sont les noisettes, noix, amandes, pignons, noix de cajou, pistaches, arachides, olives, avocats, sésames... Les moins acidifiants sont l'amande et la noix du Brésil.

Par contre, il conviendrait de se méfier du mauvais équilibre phosphocalcique de la noix, qui la rend souvent acide, et qui inhiberait partiellement l'absorption du calcium chez certaines personnes. Les noix regorgent pourtant de divers antioxydants comme la vitamine E, le sélénium (présents notamment dans les noix du Brésil), l'acide élлагique (dans les noix de Grenoble) qui protègent les artères contre les ravages du cholestérol. Ce fruit à écale, très riche en fibres et en graisses mono-insaturées, a la réputation de faire obstacle aux cardiopathies. Les matières grasses qu'elles renferment sont en grande partie bénéfiques. On veillera toutefois à ne pas en consommer de trop grandes quantités car, même si ses graisses sont bénéfiques, elles n'en demeurent pas moins très caloriques.

La noix de coco n'est pas trop recommandée, car trop riche en acides gras saturés, elle en devient indigeste.

Parmi les meilleurs oléagineux, citons l'avocat et l'olive à condition que cette dernière n'ait pas été traitée chimiquement. Les qualités nutritionnelles de l'olive noire sont supérieures à celle de la verte.

À consommer entiers, ce sont des aliments complets à haute valeur nutritionnelle, riches en lipides insaturés (60 %), en protides (15 à 20 %) comportant la plupart des acides aminés essentiels, en oligo-éléments, en minéraux, en vitamines et en amidon. Ils ne doivent pas être consommés au cours d'un repas complet, car ils s'accordent mal avec la viande, les farineux et les sucreries. Par contre, ils sont compatibles avec les crudités et les fruits aqueux. Il est recommandé d'en consommer 100 grammes par jour décortiqué, entier ou fraîchement moulu.

3 *Les fruits séchés.* Tous les éléments nutritifs y sont conservés, et il se produit en plus un enrichissement en magnésium dû à leur séchage par le soleil. La plupart des fruits séchés sont alcalinisants, car en séchant une partie de leurs acides sont oxydés. Veillez cependant à ce qu'ils ne soient pas traités au soufre afin de favoriser leur conservation. Les dattes contiennent 73 % de glucides et constituent un excellent carburant.

4 *Les fruits amylicés,*

— *La châtaigne* : jadis base de l'alimentation en cas de moissons insuffisantes, sa composition est proche de celle des céréales. Elle nécessite d'être bien mastiquée et sa richesse en vitamine C et en fer persiste même après sa cuisson.

— *La banane* : aliment très riche, très énergétique et alcalinisant, doit être consommée bien mûre, seule ou mixée avec d'autres fruits peu acides, et par exemple, du fromage blanc.

## 8. Les céréales

Il semble qu'originellement, les céréales ne font pas partie des aliments naturellement consommables par l'homme.

Indigestes, de par leur nature fibreuse, elles sont naturellement toxiques puisque la graine (organe reproducteur de la plante) est excessivement bien protégée par divers anti-nutriments contre les prédateurs « non spécialisés », comme l'homme.

Les céréales en général sont adaptées au régime alimentaire des « granivores », c'est-à-dire des oiseaux, qui les consomment telles quelles et crues. Leur système digestif est très différent du nôtre : les graines sont d'abord transformées chimiquement dans le jabot, puis broyées dans le gésier.

Très riches en amidon, elles apportent une quantité massive de sucre dont l'homme ne semble avoir nul besoin, mais pour lequel la digestion nécessite une quantité importante d'oxygène. Or on sait que toute utilisation d'oxygène et toute digestion « lourde » entraînent la création d'une quantité importante de « radicaux libres ». Dans l'alimentation industrielle, tous les produits céréaliers raffinés sont en réalité des sucres sans aucune fibre. En réalité, on ne digère jamais la

totalité des hydrates de carbone consommés. Il subsiste toujours des résidus constitués d'amidon non assimilé. Ces derniers sont à l'origine d'un encrassement organique de type compact ou colloïdal dont l'organisme ne sait que faire, et qu'il tentera dès lors d'éliminer par divers moyens : hypersécrétions bronchiques, asthme, rhinites...

La consommation de tous les produits contenant ces céréales favorise l'acidification à cause du phosphore contenu dans les céréales. Toutes ces surcharges supplémentaires pour l'organisme, encrassent les différents émonctoires et favorisent la prise de poids, et les phénomènes inflammatoires.

Dans l'histoire de l'humanité, la consommation de céréales est extrêmement récente. Les dernières avancées de la paléomédecine mettent en évidence que le déclin des grandes civilisations du passé (en particulier les Égyptiens) coïncide avec le développement de l'agriculture et la consommation intensive du blé et des produits laitiers.

Un grand nombre de personnes sont allergiques au blé, mais ne le savent pas et présentent ainsi des troubles comme des raideurs musculaires, des gonflements et des rougeurs aux articulations, des étternuements, un larmolement des yeux, le nez encombré ou qui coule, des douleurs à la poitrine, des crampes, l'impression d'être enflé, des sueurs, des éruptions dermiques, des maux de gorge, des nausées, de la fatigue, de la difficulté lors de la déglutition... et une série de perturbations psychologiques dont les symptômes sont : l'apathie, l'irritabilité, la dépression, la mauvaise humeur, la confusion mentale, l'anxiété, la nervosité, des crises d'asthme, de la migraine. Les symptômes aussi multiples que variés sont souvent ignorés par le médecin lui-même.

Voilà la théorie défendue par bon nombre d'auteurs, comme le docteur Seignalet. Ils semblent émettre des réticences par rapport à des céréales dites « modernes », mutées, cuites et incomplètement vieilles. Sous ce vocable sont répertoriés notamment le blé, l'orge, le seigle, l'avoine et le maïs, sans oublier leurs nombreux dérivés tels que corn flakes, pop-corn, farine, pizza, pâtes, pain, biscottes, gâteaux, galettes, sirops... Le blé et le maïs sont les deux céréales qui ont été les plus modifiées par l'homme au cours des 20 siècles écoulés, et ils sont donc les moins favorables pour sa santé.

C'est généralement le gluten du blé qui est impliqué dans ce genre de problèmes. Le gluten (dont la racine « glu » se retrouve dans engluer, agglutiner) est une véritable colle. Avant la guerre, bien des personnes employaient la farine de blé pour en faire de la colle à tapisser en y ajoutant de l'eau, et les boulangers industriels aiment les farines riches en gluten, car elles absorbent beaucoup d'eau et permettent ainsi d'obtenir des pains bien gonflés.

Si malgré tout, vous choisissez de consommer du blé, sachez que son enveloppe de cellulose est inattaquable par les sucs digestifs et qu'il est donc nécessaire de bien le mastiquer afin de briser sa couche protectrice externe. Le blé renferme 70 % d'amidon pré-digéré par les enzymes salivaires. Il apporte presque tous les acides aminés utiles à l'homme. Il contient des acides gras insaturés, surtout dans les germes (20 %), des vitamines B1, B2, PP, B6 et E, encore vivantes dans la mie de pain, et de la vitamine C, qui elle ne restera présente que si l'on mange les germes du blé vivants.

Ces médecins et chercheurs, préfèrent ainsi orienter leurs patients vers des céréales qu'ils nomment « anciennes » (riz, le kamut, l'épeautre, le quinoa, le sarrasin), sauvages, crues ou cuites (au-dessous de 110 °C), complètes, et qui selon eux, peuvent être bénéfiques, au moins chez certains individus non malades et non allergiques.

Parmi les céréales anciennes, nous trouvons le riz, resté semblable à sa forme sauvage préhistorique et pour cause, il semble que cette céréale ne se laisse pas manipuler génétiquement, et revienne toujours à sa forme originelle.

L'expérience clinique montre qu'il est rarement nocif, et est donc autorisé, aussi bien sous forme de riz blanc que de riz complet ou de produits dérivés à base de riz.

Sous la dénomination « céréales anciennes », vous trouvez également le kamut et le quinoa. Le kamut étant une variété de blé particulièrement énergétique qui nous vient de l'Égypte ancienne. Son taux de protéines est le plus important parmi toutes les céréales. Il se consomme sous forme de couscous, de galettes, de pâtes, de muesli ou de pain.

Le quinoa, également appelé « riz des Incas » était déjà cultivé 5.000 ans avant J-C. au Pérou. Cette petite graine ronde et blanche est un véritable trésor nutritif. Cultivée depuis des millénaires dans la Cordillère des Andes à plus de 3.000 mètres, elle sert de base à la nourriture de milliers de Boliviens.

Son grain contient 13 % de protéines (plus que les autres céréales), qui vous apporteront tous les acides aminés essentiels, surtout la lysine, l'arginine et l'histidine qui sont généralement absentes des autres céréales. Cette céréale vous apportera également d'autres minéraux sous forme assimilable, tels que le calcium, le magnésium et le fer, et toutes les vitamines du groupe B, sans parler des acides gras essentiels poly insaturés qu'elle contient en quantité très élevée.

Le quinoa facile à cuire, à peine 20 minutes, temps de cuisson très court pour une céréale, peut se préparer de nombreuses façons. Il est très digeste, et plus nutritif que le riz, le blé ou la pomme de terre. Sa graine germe très vite (en un ou deux jours) et ses petits germes ont un goût très délicat.

Le sarrasin ou blé noir et le sésame font également partie des céréales autorisées par ces différents auteurs, mais leur consommation dépendra de votre propre tolérance.

D'autres chercheurs comme le docteur Catherine Kousmine défendent un point de vue nettement différent : « Ce qui est le plus important et totalement négligé par nos populations qui en ont perdu l'habitude, c'est de consommer tous les jours une bonne ration de céréales complètes, entières, concassées ou fraîchement moulues, cuites en potage ou sous forme de bouillies ou de biftecks ».

Si vous choisissez d'opter pour intégrer les céréales à votre régime alimentaire, il en existe un très grand nombre, ainsi que des produits dérivés à base de céréales.

Si elles sont bien digérées, les céréales garantissent l'apport nutritionnel quotidien indispensable : glucides, protéines, minéraux et fibres. Cependant, elles ne constituent pas des aliments réellement complets, car il leur manque certains acides aminés dits « essentiels ». C'est pourquoi l'association de céréales complètes, d'une légumineuse et de légumes, est conseillée, car elle constitue un repas principal de choix, avec un apport protéique équilibré et permettant une grande variété gustative.

C'est l'enveloppe du grain, le son, qui est riche en fibres (la cellulose), qui facilite le transit intestinal. Ainsi, la constipation, dont souffre une partie importante de la population, serait due à une alimentation carencée en fibres, à une mauvaise hydratation et à un manque d'exercice physique.

Nous consommons énormément de produits raffinés : farine de blé blanche, pain blanc, pâtes, etc., ce qui est préférable si la consommation s'applique à des produits non biologiques. En effet, c'est dans l'écorce qui protège les céréales que se logent principalement les pesticides et autres produits dont sont aspergées nos cultures industrielles.

Par contre pour les céréales de culture biologique, le raffinage, qui allie des traitements physiques et chimiques, et qui ôte leur enveloppe, leur fait perdre une grande partie des protéines, des catalyseurs et des fibres contenus dans celle-ci. Par contre, l'amidon, subsistant en quantité proportionnellement excessive, augmente l'apport calorique à poids égal, mais réduit nettement leurs qualités nutritionnelles.

Parmi les céréales, la plus laxative semble être le seigle. L'avoine présente des propriétés excitantes, stimulantes et toniques.

Toutes ces céréales peuvent se consommer accompagnées de légumes et de légumineuses afin de les compléter dans leur apport protéique, en plat principal ou en gâteau, en accompagnement sous forme de galettes, de pain, de crêpes... Il est préférable de ne pas les consommer accompagnées de viandes, ce qui contribue à renforcer l'acidose organique déjà provoquée par les céréales elles-mêmes.

## 9. Les graines germées

On ne peut parler d'alimentation vivante ou énergétique sans évoquer les graines germées. Il est évident qu'en fonction des données précédentes concernant les céréales, votre choix s'orientera vers les unes ou les autres de ces graines de vie. Le processus de germination, tout à fait naturel, permet d'accroître exceptionnellement la valeur énergétique et nutritive des végétaux.

La graine germée, d'après le docteur Tal Schaller, se définit comme « toute graine dont le métabolisme a été réveillé au contact de l'eau, de l'air, de la chaleur, et qui commence à croître ».

Il semble que de tout temps, lors des périodes d'expansion de toutes les grandes civilisations, les graines germées ont été utilisées, procurant ainsi à tous l'énergie et la vitalité nécessaires au développement de la société. Une autre évidence est que les habitudes alimentaires dégénèrent et s'alourdissent parallèlement au déclin de ces civilisations. Les graines germées tombent alors dans l'oubli.

De grandes populations telles que celles des Esséniens par exemple jouissaient d'une santé remarquable et parmi leurs principes de vie et leurs habitudes alimentaires, nous retrouvons l'usage des graines germées. Il apparaît que les graines germées tenaient un rôle central dans la vie de ces communautés qui vivaient très proches de la nature et étaient les précurseurs de ce que l'on appelle aujourd'hui l'écologie.

À la fin du moyen âge, lors de voyages de plusieurs mois, de grands navigateurs comme Vasco de Gama, Magellan et le capitaine Cook permirent à leur équipage d'échapper à des maladies telles que le scorbut, l'un, par l'utilisation des graines germées qui apportaient de la vitamine C en abondance, l'autre, par l'urinothérapie. Technique thérapeutique qui consiste à boire un peu de sa propre urine, évitant ainsi toute carence vitaminique. Pour le troisième, ce fut l'utilisation du chou fermenté (choucroute) qui permit d'éviter les carences en vitamine C durant ces nombreux mois.

Il est intéressant de remarquer que, ces trois moyens sont peu usités, il est vrai, mais sont néanmoins très efficaces, et permettent encore de nos jours à de nombreuses personnes de retrouver la santé.

Encore à l'heure actuelle, d'autres cuisines, telle la cuisine orientale, accordent une grande place aux graines germées.

La grande valeur des graines est confirmée par de multiples études de laboratoires.

Le docteur Tal Schaller explique dans son ouvrage « Graines germées. Santé, vitalité, beauté » : « Si l'on donne une valeur nutritionnelle arbitraire de 100 à la graine, le fait de la moudre la fait passer de 100 à 10 ! Alors que si on la fait germer, cette graine passe de 100 à 1000 ou même 10000. La germination représente donc la technique la plus élégante pour apporter à notre organisme de la vie en puissance, du soleil concentré ».

Il y énonce d'ailleurs les 3 lois fondamentales de l'alimentation humaine qu'il résume par la règle des 3 V :

« \* V pour végétal, signifiant que l'alimentation doit être essentiellement d'origine végétale.

\* V pour vivant : il s'agit de disposer de suffisamment d'aliments vivants pour nourrir qualitativement notre corps.

\* V pour varié : la monotonie alimentaire est source de déséquilibres et de maladies. La santé est avant tout une dynamique du changement, et tout sectarisme alimentaire est à éviter ».

La technique des graines germées est facile, peu onéreuse, si votre santé et votre corps méritent de vous prendre quelques minutes par jour. Étant très riches en enzymes, elles sont très faciles à digérer et sont assimilables même par des organismes malades.

Résumons en quelques lignes le processus de la germination qui vous fera certainement mieux comprendre l'apport particulièrement intéressant de cette technique.

La graine entourée d'une enveloppe, le tégument, comporte et protège un embryon ou un germe, qui ne demande qu'à se développer. Si les conditions de vie sont favorables, celui-ci développera d'un côté, des radicules, qui lui serviront pour puiser l'eau et les minéraux dont la plante aura besoin, et de l'autre côté, la future tige ne tardera pas à émerger de la graine afin de se diriger vers la lumière.

Pour germer, une graine a tout d'abord besoin d'eau, d'une température suffisante, environ 20 degrés centigrades et d'un apport d'air adéquat. Elle doit tremper dans l'eau afin de sortir de son état de repos. Le temps de trempage varie selon chaque sorte de graine. Lorsque la graine s'est imprégnée d'eau, son métabolisme s'accélère et le processus de la germination commence. D'extraordinaires transformations moléculaires se produisent. Les enzymes, activées, digèrent les graisses, les protéines et les glucides en réserve dans la graine, ce qui permet de nourrir l'embryon et d'en assurer la croissance. À ce stade de la germination, le germe est encore blanc et tendre. Il ne commencera à fabriquer de la chlorophylle que lorsqu'il atteindra la lumière. Et à ce moment, le processus de la photosynthèse, transformera l'énergie solaire en matière végétale.

Lorsque les réserves intrinsèques de la graine seront épuisées, la plante commencera à vivre par elle-même avec les substances qu'elle tirera du sol et qu'elle transformera en molécules organiques.

Il faut bien prendre conscience, que la capacité qu'ont les végétaux de transformer ainsi la lumière solaire en substances vivantes, par la photosynthèse, est une opération véritablement alchimique, que l'homme est bien incapable de réaliser. C'est donc par l'intermédiaire des végétaux qu'il devra trouver les molécules organiques indispensables à son métabolisme. Ces molécules ne sont, en fait rien d'autre que de l'énergie solaire stockée sous une autre forme. Comme nous l'avons déjà expliqué dans le paragraphe sur les céréales, l'amidon, pour être assimilé par le corps humain, doit être réduit en sucres simples par les enzymes. Ce qui représente une opération métabolique coûteuse en énergie pour notre corps. L'amidon des graines germées étant déjà « pré-digéré », constitue une remarquable source de sucres simples, facilement assimilables pour notre organisme, car il ne lui demande aucun travail.

Ainsi, dans la graine en germination et dans un délai variant de quelques heures à quelques jours, se produit une fantastique augmentation de toutes les vitamines dont notre corps a besoin. Ce qui représente un phénomène biologique tout à fait étonnant.

## **Voir tableaux en annexe**

Si de nombreux êtres humains souffrent de carences vitaminiques, on peut dès lors se dire que c'est tout simplement parce qu'ils ne connaissent pas les graines germées et fatalement n'en consomment pas !

Il est bien évident qu'afin que les vitamines des graines germées conservent toutes leurs vertus, celles-ci doivent se manger crues.

La cuisson, étant un des éléments de destruction principale des vitamines dans l'alimentation occidentale moderne.

Les protéines stockées dans les graines sont également transformées en acides aminés grâce aux des enzymes durant la germination. Il semble que la graine en germination synthétise de



nouveaux acides aminés qui n'étaient pas présents dès le départ. Ce qui en fait donc une source végétale de haute qualité protéique directement disponible et assimilable par notre corps.

Le raisonnement précédent s'applique également aux acides gras contenus dans la graine, qui ont, eux aussi, été transformés par les enzymes, en acides gras libres facilement assimilables. Les graisses d'origine végétale sont non saturées et n'entraînent pas les nombreux problèmes de santé que créent la plupart du temps les graisses saturées d'origine animale.

Il est intéressant de constater que par l'intermédiaire des graines germées, la nature procure à notre corps un moyen facile de lui donner tout ce dont il a besoin pour fonctionner parfaitement. Faisons-lui confiance, elle sait, sans aucun doute mieux que tous les savants du monde, ce dont notre corps a besoin.

## 10. Le pain

Une nouvelle fois, le choix de consommer du pain ou non, dépend uniquement de vous.

Le pain, jadis complet et au levain, est devenu raffiné, et à la levure, avec pour conséquence un appauvrissement important en protéines, en fibres, en minéraux et en vitamines. Par contre, il est plus concentré en amidon et, sans fibre, il se comporte dès lors comme un sucre rapide.

De toute manière, le pain est généralement cuit au four et donc à très haute température, ce qui entraîne une dénaturation et un appauvrissement important de l'aliment. Les protéines, soumises à des températures élevées, créent par la polymérisation des sucres-protéines, des « molécules de Maillard » inassimilables, et responsables entre autres du vieillissement cellulaire (voir CHAPITRE 1 – Paragraphe 2. Le cru), mais encore bien d'autres produits toxiques. Les pains actuels sont pétris beaucoup trop vite, leur levage est artificiel, et souvent induit par des additifs chimiques et donc trop rapide également.

- **Le pain complet** de qualité biologique permet un apport en amidon plus réduit au profit des protéines (10 % de plus en moyenne) et des fibres (3 fois plus que le pain blanc).

Le pain idéal doit être réalisé à base de farine de kamut ou d'épeautre, non raffinée, et de qualité biologique, ne pas contenir de blé, et préparé au levain naturel fermenté afin de conserver au mieux sa valeur nutritive.

Il peut constituer une part du repas et peut être accompagné de végétaux. Dans tous les cas, et comme tous les produits à base de céréales, il doit être mâché longuement, sans quoi, n'étant pas digéré complètement, il fermente et produit des flatulences excessives, des mucosités ou des surcharges de type colloïdales, mais de toute façon, il acidifie le milieu intérieur.

Et même, si vous digérez bien le pain, rien ne justifie d'en consommer à chaque repas.

Il faut essayer d'éviter de consommer régulièrement des viennoiseries (croissants, petits pains au chocolat, etc.), car ces dernières faites à base de farine raffinée contiennent énormément de graisses saturées, des antioxydants chimiques, des antirassissants et du sucre raffiné.

Il semblerait qu'il existe sur le marché des pains complets allemands cuits à très basse température, c'est-à-dire en dessous de 100 °C (voire cuits au soleil) et qui s'assimilent mieux. Tout le problème réside dans le goût, très différent du pain classique, et dans le fait d'en trouver tout simplement !

## 11. Les sucres ou les glucides

Le glucose ou sucre est véhiculé par notre sang vers chacune des cellules de notre corps. C'est l'aliment privilégié et même exclusif de certains tissus comme le cerveau ou encore les cellules cancéreuses.

Lorsque le taux de glucose dans le sang diminue de façon importante, notre cerveau est tout de suite averti afin de rétablir l'homéostasie (état d'équilibre physiologique). Si le corps se

retrouve en hypoglycémie (opposé au diabète) prolongée, le cerveau cesse immédiatement de fonctionner normalement, et il se détériore rapidement. Si la carence en glucose perdure, les dommages deviennent irréversibles et peut s'ensuivre un état de coma, voire même la mort. Tous les aliments peuvent être transformés en glucose utilisable par l'ensemble des cellules. Cependant, le problème réside souvent dans le fait que nous mangeons des aliments trop rapidement transformables en glucose. Ainsi, l'organisme se sensibilise au sucre, le taux de glucose dans le sang s'élève trop rapidement. Le cerveau envoie alors un message vers le pancréas qui produit l'insuline (hormone dont le rôle est d'abaisser le taux de sucre sanguin), et le mécanisme de régulation se met en route. L'absorption de sucre rapide déclenche donc des pics insuliniques. Si ce type d'ingestions est trop fréquent, cela peut entraîner à la longue une fatigabilité du pancréas. Le sucre est alors stocké dans le foie et dans les muscles sous forme de glycogène. Le surplus de sucre ainsi mal utilisé, sera stocké préférentiellement en graisses et pourra entraîner obésité, tendance au diabète ou décompensation diabétique chez les sujets prédisposés.

Lorsque le taux de glucose sanguin chute, le cerveau envoie un autre ordre qui déclenchera la sécrétion d'adrénaline. Les premiers sucres libérés sont ceux emmagasinés dans le foie et puis ceux emmagasinés dans les muscles. Lorsque les réserves sont épuisées et qu'un organisme est trop sensibilisé au sucre, le taux de glucose dans le sang chute brutalement et la personne se retrouve très rapidement en hypoglycémie et en chute d'énergie. Ce qui appelle une nouvelle consommation de sucre rapide afin de surmonter cet état désagréable et le cercle vicieux s'installe, avec des variations de taux sanguins de plus en plus importantes et de plus en plus fréquentes.

Le corps va rarement puiser dans ses réserves graisseuses. En effet, le sucre transformé en graisse étant très peu mobilisable, est beaucoup plus difficile à éliminer.

L'excès de sucre favorise également le processus cancéreux par deux mécanismes. D'une part, il diminue la production par l'organisme de prostaglandines (donc baisse du système immunitaire), et d'autre part les sucres simples constituent le principal aliment des cellules cancéreuses, dont la multiplication peut être favorisée par des apports par « à coups », ce qui est le cas avec les aliments sucrés.

Une alimentation, même très stricte, fournit généralement déjà beaucoup trop de sucre par rapport aux besoins réels.

Afin d'éviter des problèmes de santé réels, il est de toute manière impératif de bannir tous les sucres raffinés ou saccharose, et de privilégier les sucres non raffinés.

Une constante qu'il faut toujours garder présente à l'esprit, c'est que le corps humain n'aime pas ce qui est fortement concentré, et apprécie la variété et la diversité.

Le sucre complet répond à l'appellation de « suc de canne complet ». Il se présente sous forme d'une poudre très compacte, sans cristaux, de couleur marron très foncé extraite de la canne à sucre. Ce produit complet est remarquable par sa richesse en minéraux et oligo-éléments — notamment le magnésium anticarcinogène ! —, et il dégage une saveur et un arôme incomparables permettant de réduire les quantités de sucre requises. Le sucre de canne roux véritable possède une réelle valeur nutritionnelle s'il provient bien du végétal original ! Attention au sucre industriel dit « roux » que l'on trouve dans le commerce courant, car il provient généralement de la betterave sucrière. Il n'a de « roux » que le nom, il est en effet raffiné comme les autres. Il s'agit de sucre blanc teinté, et une partie de sa couleur marron provient d'impuretés souvent toxiques. Ces résidus le rendent irritant pour le système digestif, et provoquent des fermentations excessives ainsi qu'une tendance à la déminéralisation due aux pertes de minéraux dans les selles.

Les produits industriels et les friandises sont souvent sucrés grâce à un mélange de glucose et de saccharose qui apparaît également très agressif pour l'organisme.

- Le **sucre pur raffiné** extrait de la betterave sucrière se comporte comme un anti-aliment puisqu'il est dépourvu de minéraux et d'oligo-éléments. Par contre, son assimilation exige une forte dépense énergétique, et épuise certaines réserves organiques puisées notamment dans le groupe des vitamines B.

Cette déminéralisation est encore accentuée par les effets acidifiants du sucre raffiné. Les carences qui en découlent se traduisent par des troubles de l'équilibre nerveux, des troubles de la concentration et du comportement alimentaire, qui peuvent induire une véritable dépendance toxicomaniaque à l'égard du sucre.

À ne pas négliger non plus : les problèmes de caries dentaires, d'augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires et d'athérosclérose, tous provoqués par l'excès de sucre.

- Le **fructose** présent dans une proportion de 10 à 20 % dans les fruits aqueux, et jusqu'à 70 % dans les fruits séchés (dont le trempage est conseillé afin de diminuer cette concentration élevée), est bien meilleur pour notre organisme.

- Il faut privilégier les **sucres complexes**, et surtout l'amidon que vous trouverez dans les céréales, les oléagineux et certains légumes. Cette source énergétique la plus appréciable pour l'organisme humain, est réputée pour être le « sucre de l'endurance », à condition d'être accompagnée que l'aliment lui-même contienne des fibres alimentaires.

- Le **miel** est l'aliment sucré naturel le plus énergétique et le plus facilement assimilable. Il résulte du produit de la transformation du nectar des fleurs par les abeilles. Prédigéré par les sécrétions salivaires de l'insecte, le miel est l'aliment idéal lorsqu'il faut fournir des efforts physiques intenses. Il contient 75 % de glucose, de saccharose et de fructose naturels, mais renferme aussi de nombreuses vitamines hydrosolubles. Son assimilation rapide évite les phénomènes de fermentation. Il calme les irritations digestives, régularise le transit intestinal et contribue aux défenses anti-infectieuses.

- Les **sucres de substitution** ou « faux sucres ».

Parmi ceux-ci, l'aspartame fait énormément parler de lui ces derniers temps. Alors qu'en est-il réellement ?

Méfiez-vous, car les ennemis sont parmi nous, et effectivement, de l'aspartame, il y en a partout !

D'après de nombreuses études récentes, parmi les additifs alimentaires, l'aspartame est, de loin, la substance la plus dangereuse ajoutée aux aliments.

Rien que quelque 90 symptômes répertoriés et énumérés auraient un lien avec l'aspartame.

Parmi ceux-ci, citons : maux de tête/migraines, étourdissements, nausées, engourdissements, spasmes musculaires, gains de poids, irritations cutanées, dépression, fatigue, irritabilité, tachycardie, insomnie, problèmes visuels, perte d'ouïe, palpitations cardiaques, difficultés respiratoires, crises d'anxiété, difficultés d'élocution, perte du goût, goût de fer, vertige, perte de mémoire, douleurs articulaires...

D'après Nancy Markle, lors de la conférence mondiale sur l'environnement donnée par Betty Martini, le 20 novembre 1997 : « Quand la température de l'aspartame dépasse les 86 °F, l'alcool méthylique contenu dans l'aspartame se transforme en formaldéhyde puis en acide formique (poison administré par les piqûres de fourmis rouges), qui à son tour, cause une acidose métabolique. Et on sait que l'intoxication au méthanol reproduit les symptômes de la sclérose en plaques, de là, des erreurs de diagnostic parmi les diagnostics de sclérose en plaques. La sclérose en plaques n'est pas mortelle, l'intoxication au méthanol l'est.

Pour le cas du Lupus systémique, ce que nous observons c'est qu'il s'est presque autant répandu que la sclérose en plaques, particulièrement chez les consommateurs de coca-cola light et de peps light.

Dans les cas d'intoxication au méthanol, les victimes en boivent au minimum 3 à 4 canettes par

jour, et certains encore plus.

Les victimes ne savent généralement pas que c'est l'aspartame qui est responsable de leur problème de santé. Elles continuent dès lors leur consommation, aggravant leur état à tel point que parfois leur vie en est menacée.

Quand nous éliminons l'aspartame de la consommation des patients, les personnes souffrant de lupus deviennent généralement asymptomatiques, mais malheureusement, nous ne pouvons enrayer la maladie.

Chez les patients pour lesquels on a diagnostiqué une sclérose en plaques, alors qu'ils souffrent en réalité d'une intoxication au méthanol, la plupart des symptômes disparaissent. Nous avons vu des cas où la vision et l'ouïe se sont rétablies. Et il en va de même pour les personnes souffrant d'acouphène, chez qui elles disparaissent dans de nombreux cas ».

À l'époque de cette première audience, plusieurs personnes avaient perdu la vue. En effet, le méthanol contenu dans l'aspartame se transforme en formaldéhyde dans la rétine de l'œil.

Le formaldéhyde est classé dans le même groupe de drogues que le cyanure et l'arsenic, poisons mortels ! Malheureusement, il met plus de temps à agir, mais il tue les gens à petit feu et cause toutes sortes de troubles neurologiques. L'aspartame modifie la chimie du cerveau et cause de sévères crises, il modifie le taux de dopamine dans le cerveau.

On n'ose, dès lors, pas imaginer l'effet de cette drogue chez les patients souffrants de la maladie de Parkinson.

Elle déclare également : « Si vous consommez de l'aspartame et que vous souffrez de symptômes fibromyalgiques, de spasmes, de lancements d'engourdissements dans les jambes, de crampes, vertiges, nausées, maux de tête, acouphène, douleurs articulaires, dépressions, crises d'angoisse, discours incohérent, vision trouble ou pertes de mémoire, vous avez probablement la maladie de l'aspartame ».

Aux États-Unis, l'aspartame fait toujours partie des 100 produits différents utilisés comme substance sucrante. Aucune action ne semble aboutir à aucun changement. Il semble qu'une nouvelle fois les lobbies de l'industrie pharmaceutique et chimique aient de sérieux appuis. Dernièrement, aux États-Unis a été établie une liste de **plus de 5000 produits** contenant cette substance chimique. Et ce « poison » est maintenant disponible dans plus de 90 pays à travers le monde.

Sachez que l'aspartame n'est absolument pas un produit diététique et qu'il n'y a dès lors aucune raison d'en consommer.

Qui plus est, il semble que ce produit fasse grossir en créant chez son consommateur un besoin maladif d'hydrates de carbone.

Certains médecins en viennent à croire que certains de leurs patients diabétiques font des rétinopathies dont l'origine serait la consommation d'aspartame. Il semblerait également que ce produit toxique rend le taux de glucose sanguin non mesurable et incontrôlable.

La phénylalanine de l'acide aspartique est neurotoxique et ce type de protéines pourrait passer la barrière sanguine du cerveau et ainsi détériorer les neurones en provoquant notamment des pertes de mémoire.

Le Dr H. J. Roberts, spécialiste et expert mondial de l'empoisonnement par l'aspartame, a lui aussi écrit un livre intitulé : « Défense contre la maladie d'Alzheimer » (1-800-814-9800). Il y explique comment l'intoxication à l'aspartame aggrave la maladie d'Alzheimer.

Un sénateur des États-Unis a écrit une note de mise en garde destinée aux femmes enceintes, aux mamans de nouveau-nés, et d'enfants contre l'aspartame. Cette note aurait permis d'instituer des études indépendantes sur les problèmes observés dans la population (crises, modification de la chimie du cerveau, modification des symptômes neurologiques et comportementaux), mais cette note a été anéantie par le puissant lobby des médicaments et produits chimiques, laissant la porte grande ouverte aux maladies et à la mort dans un public non méfiant.

Donc, si vous éprouvez de réelles difficultés à vous passer du goût sucré, vous pouvez toujours penser au stevia. C'est une plante, et donc un aliment sucrant et non pas un additif. Le stevia participe au métabolisme du sucre, et serait idéal pour les diabétiques. Il vient d'être approuvé comme supplément diététique par la Food and Drug Administration qui l'avait occulté pendant des années au nom de sa loyauté envers Monsanto !

## 12. Les fibres

Les fibres alimentaires ont été longtemps négligées sur le plan nutritionnel. Elles étaient considérées comme les résidus végétaux non digérés, et inutiles à la dégradation alimentaire par les enzymes de l'estomac et de l'intestin grêle.

Aujourd'hui, leur action mécanique primordiale sur le transit, ainsi que leur action à distance sur l'absorption intestinale modulant les métabolismes lipidiques et glucidiques, est reconnue comme indispensable.

Elles forment un ensemble complexe et varié en fonction des divers aliments, elles comportent de nombreuses catégories, et possèdent des propriétés spécifiques très nombreuses.

Elles ont une action directe sur des problèmes tels que la constipation et l'hypercholestérolémie, mais agiraient également de manière préventive dans des pathologies graves comme les cancers, et particulièrement celui du côlon.

Il existe 2 grandes catégories de fibres :

- **Les fibres insolubles** : elles gonflent telle une éponge en absorbant l'eau et ont un effet bénéfique sur le transit intestinal et dans le mécanisme de régulation faim-satiété.
- **Les fibres solubles** : dans un premier temps, elles ont un effet gélifiant qui leur permet de retenir de nombreuses substances présentes dans le tube digestif, avant d'être à leur tour digérées par la flore intestinale. Elles ont donc une action directe sur les intestins, et influencent le métabolisme.

Les fibres alimentaires sont exclusivement d'origine végétale. La plupart des végétaux contiennent à la fois des fibres solubles et insolubles, dans des proportions variées. La teneur en fibres du végétal varie selon sa nature, son mode de culture ou encore, selon son degré de maturité.

Les grands pourvoyeurs de fibres sont donc les fruits et les légumes. La préférence sera toujours accordée à ces aliments crus. Cependant, les légumes cuits constituent malgré tout un apport de fibres non négligeable, et ils sont préférables pour les personnes sujettes aux problèmes de colites ou aux douleurs intestinales.

## 13. Les protéines animales et végétales

Il faut avant tout faire la distinction entre les protéines animales et les protéines végétales. Si nous voulons rester objectifs et cohérents, il faut faire abstraction de nos préjugés et de notre éducation occidentale qui, depuis un peu plus d'un siècle, nous ont toujours conditionnés à consommer plus de protéines animales que végétales. Notons que les légumineuses contiennent entre 22 et 35 % de protéines, les oléagineux en contiennent 12 à 13 %, et les viandes 26 %.

Les viandes et les poissons ne semblent au départ pas faits pour l'homme qui est un « animal » frugivore. Nous les consommons généralement cuits, ce qui leur fait perdre 20 % des vitamines pour les premières, et 95 % pour les seconds.

Dès lors, afin de respecter les qualités nutritionnelles de ce type d'aliments, il faudrait les consommer crus. Ce qui ne les empêchera néanmoins pas d'apporter beaucoup de graisses ou d'acides gras saturés, peu recommandés, de l'acide urique et des purines, qui acidifieront fortement votre organisme.

Notons également, qu'un des inconvénients du régime carné réside dans le fait d'une augmentation de la putréfaction intestinale, ainsi que du nombre de germes indésirables dans l'intestin.

Certains auteurs développent la théorie, que la viande serait à l'origine d'une certaine excitation et agressivité, notamment chez les enfants, ce qui s'expliquerait par le taux élevé d'adrénaline qu'elle contient. Cette dernière provenant des décharges d'adrénaline subie par le corps de l'animal lors du stress de l'abattage.

- **Les viandes** sont considérées comme mauvaises par de nombreux auteurs, et par certains, plus particulièrement lorsqu'elles sont cuites.

De toute manière comme pour tous les aliments, la cuisson doit être la plus brève et la moins forte possible. Pour le choix de viande non biologique, il est préférable de s'orienter vers les viandes maigres ou blanches, puisque les viandes grasses contiennent souvent un grand nombre de déchets lipophiles qui résident principalement dans les tissus graisseux. Les viandes doivent être de qualité irréprochable, et achetées chez un commerçant de confiance. Les gibiers et les abats sont fortement déconseillés.

- **Le poisson** cuit est moins redoutable que la viande cuite. Cependant, mieux vaut opter pour le poisson cru. Une recette simple consiste à faire mariner de fines tranches de poisson, du saumon par exemple, dans du jus de citron additionné d'un peu d'huile d'olive, et aromatisé par de fortes quantités de coriandre, d'aneth et de basilic.

Il semblerait qu'une portion de 100 g environ de maquereau, de hareng, de saumon ou de sardines, ou encore de 170 g de thon permette d'obtenir un effet anticoagulant très satisfaisant. Les recherches du ministère de l'Agriculture des États-Unis ont prouvé que la consommation d'huile de poisson et de poisson gras modifie complètement la forme des plaquettes sanguines, et les empêche de se souder, évitant ainsi de donner naissance à des caillots indésirables. En entravant la production de thromboxane, le poisson gras préserverait la forme discale des plaquettes. Elles ne peuvent dès lors pas s'imbriquer les unes dans les autres, et elles ne peuvent dès lors pas former de caillots susceptibles d'obstruer les artères.

## CRITÈRES DE CHOIX DE VOS POISSONS

- **variez l'apport de chacun des 3 groupes : maigres, semi-gras et gras, en privilégiant les poissons des mers froides comme maquereau, harengs, sardines...**
- **usez d'un mode de cuisson qui n'altère pas les acides gras : vapeur, au four ou poché. Toutes les cuissons accompagnées de corps gras, particulièrement d'huiles végétales riches en oméga-6, diminuent l'efficacité des oméga-3.**
- **mangez-les également crus avec ou sans préparation (ex : au citron notamment la daurade).**
- **l'huile de poisson la plus riche en vitamines est celle de flétan, et l'huile de foie de morue. Il est important d'en consommer sous forme de compléments alimentaires.**
- **opter pour les poissons de mer plutôt que ceux provenant des fleuves, des rivières et des lacs, ils risquent moins d'être pollués.**
- **les petits poissons sont plus sains que les gros. Les sardines, par exemple, ont été exposées pendant un moins grand nombre d'années aux polluants que les poissons de plus grandes tailles.**
- **évités les gros poissons prédateurs : thon, espadon, bonites, requin qui, en fin de chaîne alimentaire, concentrent beaucoup de « métaux lourds ».**

- évitez de manger la peau du poisson, dans laquelle s'accumulent des produits chimiques toxiques.
- évitez les poissons d'élevage.

- **Les crustacés, les mollusques et les coquillages** sont très riches en minéraux. Ils sont rarement dénaturés puisqu'ils sont mangés crus. Cependant, au vu de la qualité actuelle de nos eaux, il faut être excessivement vigilant quant à leurs origine et qualité.

Parmi les protéines animales, nous trouvons **les laitages** qui ne présentent pas que des avantages.

Les laits sont très différents les uns des autres. Chaque lait répond aux besoins de l'espèce qui le produit, et chacune de ses molécules est au service d'un projet spécifique à l'espèce en question.

Il ne faut jamais perdre de vue qu'un lait fabriqué par une femelle animale présente une spécificité biologique et physiologique par rapport à l'espèce animale pour et par laquelle il est produit. Ce lait est donc parfaitement adapté à l'organisme et aux besoins du petit de cette espèce-là.

La première aberration est donc de croire que le lait d'une espèce s'adapte sans aucun problème à d'autres espèces sans occasionner de perturbations.

Le lait de vache présente de nombreux inconvénients pour l'homme. L'idéal est de le supprimer de l'alimentation et d'interdire ses dérivés tels que beurre, fromages, crèmes, glaces, yaourt.

De plus, les laitages au même titre que les viandes, sont très acidifiants pour l'organisme humain. Ce dernier, afin de rétablir un pH proche de la neutralité, doit aller puiser dans les réserves minérales du corps, notamment le calcium dans les os, ce qui apparaît comme une des causes de décalcification et de déminéralisation.

Dans de nombreux cas, la suppression **TOTALE** des produits laitiers amène quasiment toujours une rapide amélioration dans de nombreuses maladies inflammatoires comme la polyarthrite rhumatoïde par exemple, dans les allergies et dans les problèmes chroniques et récidivants. Puisque la suppression doit être **TOTALE**, il faut être vigilant par rapport aux formes cachées de laitages comme les pâtisseries, les sauces, les plats cuisinés, les crèmes dans le café, etc.

La présence des produits laitiers semble, en effet, fonctionner selon le principe de l'homéopathie, c'est-à-dire qu'une seule cuillère à café de crème dans une sauce peut anéantir les efforts et les bénéfices de plusieurs semaines de précautions !

La consommation fréquente de produits laitiers semble entraîner une augmentation de divers problèmes de santé ou pathologies comme l'acné, les douleurs articulaires, les tendinites à répétition, les allergies, le diabète, la sclérose en plaques, la cataracte...

Parmi les laits animaux, ce sont les laits d'ânesse et de jument qui ont la composition la plus proche du lait humain.

Un aliment protéiné de choix parmi les dérivés des produits animaux est l'œuf. En effet, le jaune **cru** contient tous les acides aminés indispensables, des minéraux : calcium, magnésium, fer et zinc, ainsi que du phosphore en grande quantité, ce qui vous aidera à fixer le calcium. Il renferme aussi de la vitamine E, A et D, et des lipides de haute qualité puisque les 2/3 sont des acides gras insaturés qui, contrairement aux idées reçues, n'augmentent absolument pas le taux de cholestérol, bien au contraire, ils auraient même tendance à régulariser le cholestérol de l'organisme à condition que l'œuf soit consommé frais. Le blanc cru, contient une protéine, l'avidine, inattaquable par le suc gastrique et qui se combine alors aux vitamines B qu'elle neutralise. Il est donc impératif de le cuire avant de le consommer.

## 14. Les lipides, les graisses et les huiles

### A. Les lipides et les graisses ou acides gras

Il est actuellement admis et reconnu par tous qu'un mauvais usage des lipides et des graisses constitue un facteur de risques alimentaires.

Parmi les matières grasses, on distingue 3 groupes d'acides gras (AG) qui se classent en fonction du nombre de doubles liaisons présentes dans leur structure :

1. **LES ACIDES GRAS SATURES** : aucune double liaison.
2. **LES ACIDES GRAS MONO INSATURÉS** ou « oméga-9 » (acide oléique) : une double liaison.
3. **LES ACIDES GRAS POLY INSATURES** ou « oméga-6 » (acide linoléique) et « oméga-3 » (acide alpha linoléique) : plusieurs doubles liaisons.

Ce sont les doubles liaisons qui sont importantes et même primordiales pour notre santé.

### Classification des lipides

Voir Tableau page 82

#### 1. Les acides gras saturés (solides à température ambiante)

On les retrouve surtout dans les graisses d'origine animale, viandes et charcuteries, beurre, crème fraîche, fromages, produits laitiers, œufs, mais aussi dans l'huile d'arachide.

Dans l'alimentation actuelle, nous consommons trop d'acides gras saturés ce qui favorise l'obésité, les pathologies cardio-vasculaires (action athérogène et thrombogène), les pathologies inflammatoires et certains cancers.

Il est cependant nécessaire d'en consommer, car ces lipides jouent un rôle important dans les structures des membranes cellulaires du système nerveux central. Leurs apports sont essentiels chez l'enfant et la femme enceinte.

#### REMARQUES :

- Le **beurre frais**, fermier et biologique, est à consommer avec modération pour son apport nutritionnel. Il possède une grande variété d'acides gras, et contient de la vitamine A et D, indiquées tout particulièrement pour les enfants. Contrairement aux autres graisses animales, son point de fusion est très bas, inférieur à la température du corps, ce qui en facilite la digestion. Pour bénéficier pleinement de ses qualités nutritionnelles, il est indispensable de le manger cru, et avec modération. Il faut tenir compte des autres apports saturés : laits, laitages, viandes et mode de cuisson gras.

Il est à proscrire lorsqu'il y a risque de maladies cardio-vasculaires, car avec la crème fraîche et au vu de différentes études, il apparaît comme le meilleur agrégant plaquettaire.

L'agrégation plaquettaire favorise l'infarctus, la thrombose des artères cérébrales, les phlébites et les troubles du rythme cardiaque.

N'oubliez pas non plus que vous retrouvez ces deux composants dans les pâtisseries.

- Les **margarines** résultent en général du mélange de plusieurs huiles ou graisses, d'origine animale ou végétale, et saturées. Les margarines végétales sont quasiment toutes hydrogénées afin de leur faire perdre leur caractère fluide et par la même occasion toutes leurs propriétés bénéfiques (voir CHAPITRE 1 - paragraphe 14 . Les lipides : acides gras « trans »).



De plus, elles contiennent divers additifs.

- Toutes ces remarques sont également valables pour tous les **produits dits allégés**. Remplacer le beurre, aliment naturel vitaminé, au profit des margarines ne présente donc pas grand intérêt du point de vue des acides gras.

## **2. Les acides gras mono insaturés (série des oméga-9)**

Ils se retrouvent surtout dans l'huile d'olive (acide oléique), mais ils sont aussi présents dans l'huile de colza et de sésame, ainsi que dans les confits d'oie et de canard.

Ils possèdent des propriétés protectrices au niveau cardio-vasculaire, car ils ont une action antithrombogène. En effet, leur consommation entraîne une diminution du LDL cholestérol (mauvais cholestérol) et une augmentation du HDL cholestérol (bon cholestérol).

Ils stimulent aussi la sécrétion biliaire, facilitent ainsi la digestion et diminuent le risque de calculs biliaires.

## **3. Les acides gras poly insaturés**

Les phospholipides ou acides gras poly insaturés, constituants majeurs de toutes les membranes cellulaires, et particulièrement de la substance grise du cerveau, sont indispensables pour maintenir l'intégrité de ces membranes.

Comme ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme humain, ils sont dits « essentiels », et ils doivent impérativement être fournis par l'alimentation et/ou par une supplémentation.

Sous peine de développer une carence en vitamine E, toute supplémentation en acides gras poly insaturés devrait être accompagnée d'une prise supplémentaire de vitamine E ou d'un complexe d'antioxydant qui protégera ces acides gras de l'oxydation.

Il faut distinguer :

3.1) **La série des oméga-6 ( $\omega$ -6)** dont le chef de file est l'acide linoléique (acides gras essentiels = AGE). Il se trouve en abondance dans la plupart des huiles végétales à l'exception de l'huile d'olive ( $\omega$ -9).

On trouve des  $\omega$ -6 dans l'huile de tournesol, de pépins de raisin, de soja, de noix, de maïs, de colza, de carthame, mais également dans l'huile de bourrache et d'onagre. L'apport journalier recommandé d'acide linoléique est de 8,5 à 17 g par jour.

Ils sont essentiels à la structure de la peau, jouent un rôle anti-inflammatoire et l'acide gamma linoléique (huile d'onagre) réduit les symptômes du syndrome prémenstruel.

### **a) Le phénomène d'oxydation**

Malheureusement, les acides gras  $\omega$ -6 sont très sensibles à l'oxydation, et génèrent beaucoup de radicaux libres qui s'attaquent aux membranes cellulaires, au matériel génétique (ADN) et qui accentuent les réactions inflammatoires. C'est pourquoi les  $\omega$ -6 deviennent NOCIFS s'ils sont absorbés en trop grande quantité.

### **b) Les acides gras TRANS**

Par diverses transformations, qui visent à les rendre plus solides (exemple : l'hydrogénation pour la margarine), la structure de ces  $\omega$ -6 se transforme, et aboutit à une structure biochimique non reconnue par l'organisme : la forme TRANS.

Cette forme TRANS est rarement présente telle quelle dans la nature.

Vous en trouverez dans les produits laitiers, la graisse et la viande de bœuf et de mouton, ainsi que dans les huiles et les margarines raffinées ou hydrogénées, les pâtes ou chocolats à tartiner, les plats préparés, les pâtisseries et les biscuits salés ou sucrés, en bref dans de nombreux produits industriels dénaturés et transformés.

Le raffinage fait non seulement pivoter les molécules de la forme « cis » vers la forme « trans », mais aboutit aussi à la suppression ou à la transformation des éléments à haute valeur nutritionnelle tels que protéines, acides gras, vitamines (surtout E et F), minéraux, oligo-éléments et fibres.

Afin d'éviter ce type d'acides gras, lisez attentivement les étiquettes des produits que vous achetez, et évitez celles qui mentionnent cette phrase : « matières grasses végétales (partiellement) hydrogénées ».

Au niveau organique et cellulaire, ils jouent un rôle similaire aux acides gras saturés, et doivent absolument être évités.

Les études les plus récentes démontrent que ces acides gras de forme TRANS :

- Augmentent la viscosité du sang (effet thrombogène),
- Diminuent le HDL cholestérol (bon cholestérol),
- Perturbent le rythme cardiaque,
- Affaiblissent le système immunitaire (augmentation du risque de cancer du sein et de la prostate),
- Augmentent le nombre de spermatozoïdes anormaux.

Par contre, la forme CIS, est la forme biologique la plus abondante dans la nature. Elle est la forme essentielle pour l'homme puisque c'est la seule assimilable par l'organisme. Plus la membrane cellulaire est riche en acides gras CIS poly insaturés à longue chaîne (Acide Arachidonique, EPA et DHA), plus elle est souple.

**3.2) La série des oméga-3 ( $\omega$ -3) :** Son chef de file est aussi un AGE, l'acide alpha linoléique. Ce dernier est rare, et se trouve essentiellement dans l'huile de lin, et en très petite quantité dans l'huile de noix et de colza.

Les  $\omega$ -3 sont aussi présents en quantités importantes dans les poissons des mers froides. Le poisson le plus riche en acides gras de la série  $\omega$ -3 est le maquereau, viennent ensuite le hareng, les anchois, la sardine, le pilchard et le rouget. Le maquereau est presque deux fois plus riche que le saumon et le flétan. L'encornet, les crevettes, les homards et les coquillages de mer sont d'autres sources d'oméga-3.

Les apports journaliers conseillés pour l'acide alpha linoléique sont de 1,4 à 2,8 g par jour. Or, il apparaît que, depuis la guerre, le changement essentiel dans notre alimentation de type occidental est l'augmentation croissante de notre consommation en  $\omega$ -6 manipulés (formes trans) au détriment d'une diminution de l'absorption des  $\omega$ -3.

Un ratio de 4/1 en  $\omega$ -6 et  $\omega$ -3 apparaît comme un ratio fonctionnel optimum. Actuellement, le régime alimentaire occidental se caractérise par des rations allant de 10/1, 25/1 à 40/1.

### **ACTIONS GÉNÉRALES DES OMEGA-3**

- **Diminution de l'agrégation des plaquettes sanguines (antithrombogène).**
- **Diminution de la viscosité sanguine avec augmentation de la déformabilité des hématies et augmentation de la fluidité des membranes (augmente le flux sanguin).**
- **Baisse du fibrinogène, substance intervenant dans la coagulation du sang.**
- **Stimulation de l'activité fibrinolytique (dissolution des caillots).**
- **Frein à l'action nocive des radicaux libres sur les cellules.**
- **Diminution des taux de triglycérides.**
- **Augmentation du « bon cholestérol » (HDL).**
- **Diminution de la pression sanguine.**
- **Stimulation du système immunitaire.**
- **Amélioration des performances physiques.**

## COMPOSITION EN ACIDES GRAS DES DIFFÉRENTES HUILES (en %)

HUILES	GRAISSES SATUREES	Ac.Oléique $\omega$ -9	Ac.Linoléique $\omega$ -6	Ac.a-Linolénique $\omega$ -3
COLZA		58	22	9
SOJA	16	28	51	5
NOIX		17	60	12
LIN		18	14	54
TOURNESOL	11	20	69	0
MAIS	13	25	61	1
ONAGRE			70	0
CARTHAME		13	79	0
OLIVE	14	77	8	1
SÉSAME	13	46	41	0

Ce tableau montre bien que seule l'huile de lin permet un apport important en  $\omega$ -3 (avec les huiles de poisson).

### TABLEAU de SYNTHÈSE

## Voir page 86 du livre

### Du bon usage des lipides

L'alimentation lipidique doit respecter les critères suivants :

1) Elle doit être sans excès.

Les excès favorisent :

- l'obésité
- le diabète
- l'hypercholestérolémie
- la thrombose

2) Elle doit cependant être suffisante.

Le régime hypolipidique diminue le cholestérol total, mais surtout le HDL (bon cholestérol), ce qui est défavorable sur le plan cardio-vasculaire.

3) Elle doit être non thrombogène.

Il faut donc éviter :

- l'excès de graisses saturées
- l'excès d'acides gras  $\omega$ -6
- l'insuffisance d'acides gras  $\omega$ -3

! Le rapport  $\omega$ -6/ $\omega$ -3 conseillé est de 4.

### B. Les huiles végétales

Les huiles végétales contiennent des acides gras de différents types. Rappelons qu'elles doivent être vierges et obtenues par première pression à froid (VPPF) afin de conserver toutes leurs

qualités nutritionnelles. Celles-ci sont pressées à des températures voisines de 30 °C. Elles contiennent des acides gras essentiels, en particulier l'acide  $\alpha$ -linoléique et l'acide linoléique. Ces acides gras sont parfois repris sous le nom de vitamine F. Rappelons, qu'il est indispensable de les consommer avec leurs propriétés initiales, c'est-à-dire sous leur forme naturelle « cis ». Ce type d'extraction à froid est indispensable pour bénéficier de leurs propriétés antioxydantes et des vitamines F et E.

La mention « Vierge » signifie qu'aucun solvant ou autre produit chimique n'ont été rajoutés afin d'augmenter le rendement de production.

Sachez que la mention « vierge » seule ne suffit pas à la garantie du consommateur. Cette dernière doit être complétée par la mention « première pression à froid ».

### **L'utilisation des huiles végétales en cuisine**

- Les acides gras saturés (huile d'arachide) et mono-insaturés (huile d'olive) résistent bien aux hautes températures. Ils peuvent donc être utilisés pour les cuissons et les fritures. Il faut cependant donner la préférence à l'huile d'olive, bien meilleure pour la santé que l'huile d'arachide.
- Les acides gras poly insaturés  $\omega$ -3 et  $\omega$ -6 s'oxydent avec la cuisson, et donnent alors naissance à des radicaux libres toxiques. Il existe deux exceptions : l'huile de tournesol et l'huile de pépins de raisin, toutes les deux très stables, et qui peuvent être chauffées respectivement jusqu'à 160° et 220° degrés, sans être altérées. Il faut donc réserver les huiles végétales contenant des acides gras poly insaturés aux vinaigrettes et assaisonnements.

## **15. Le rôle ambivalent des radicaux libres**

Les radicaux libres illustrent parfaitement un des paradoxes typiques du corps humain selon lequel, le « bon » peut dans certaines circonstances ou en cas d'excès devenir mauvais. Comme pour tout, au sein de notre corps, c'est une nouvelle fois une simple histoire d'équilibre !

L'entretien de la vie dépend de l'alimentation et de l'oxygène, qui génèrent tous deux, dans l'organisme des radicaux libres (RL). Sur le plan chimique, ce sont des fragments de molécules d'oxygène hautement réactifs et très instables. Comme ils sont isolés et dotés d'une charge électrique libre, ils cherchent à se stabiliser, et réagissent avec les molécules voisines, en agressant et en chassant un autre électron, pour prendre sa place. L'électron évincé, et libre à son tour, va immédiatement faire la même chose sur une molécule voisine, créant ainsi une réaction en chaîne. Ce processus d'oxydation peut ainsi atteindre des milliers de molécules. Cette forme d'oxygène activée présente une durée de vie très brève, mais elle est dotée d'un pouvoir oxydant très agressif. Ces RL constituent pour l'organisme de redoutables prédateurs, et sont cependant indispensables à la vie.

Dans les conditions physiologiques parfaites, les RL sont libérés en quantité relativement modérée, et sont neutralisés par des systèmes protecteurs comme des enzymes cellulaires ou certains facteurs appartenant à la catégorie des antioxydants apportés par l'alimentation : vitamines E, A, C, flavonoïdes et autres piègeurs de RL.

Les RL sont accumulés en excès lors de la pénétration dans l'organisme de certaines substances dangereuses (les xénobiotiques), lors de certains déficits enzymatiques ou plus souvent, lors de déficit d'un ou plusieurs minéraux servant de cofacteurs aux enzymes, ou encore lors d'une alimentation carencée.

Malheureusement, lorsqu'elles sont trop nombreuses, ces molécules chimiques agressives se retournent contre les cellules de l'organisme lui-même. Chacune des cellules de notre corps comporte une membrane. La membrane est une barrière, un filtre, dont le rôle est de laisser entrer les nutriments, l'oxygène et les informations dont la cellule a impérativement besoin

pour se développer et vivre. La cellule doit normalement aussi empêcher tous les éléments nocifs : toxines, virus, bactéries... d'entrer. Or, les RL ont des affinités particulières avec les constituants des membranes cellulaires, particulièrement avec les phospholipides (acides gras). Ils agressent violemment et endommagent ainsi les membranes cellulaires. Une fois endommagée, la membrane perd une partie de son efficacité dans son rôle de filtre. Les processus d'oxydation peuvent freiner l'entrée des nutriments et l'évacuation des déchets cellulaires. Dans ces conditions les cellules meurent alors progressivement et lentement, mais les RL peuvent aussi créer des brèches irréparables dans les membranes. La cellule n'étant plus protégée, les agents agresseurs peuvent alors atteindre le noyau. Or le noyau cellulaire contient l'ADN, qui renferme le code génétique et toute l'information à partir desquels, d'autres cellules seront fabriquées. Si l'ADN est endommagé, il peut donner naissance à des cellules légèrement différentes et non conformes aux données génétiques. Ces cellules dégénérées constituent un premier pas vers la cancérisation.

Les radicaux libres sont donc impliqués dans le vieillissement accéléré des cellules, et sont responsables de l'apparition de nombreuses maladies dites « dégénératives » : cancer, athérosclérose, dégénérescence cérébrale, maladies inflammatoires, cataracte, et de nombreuses pathologies aiguës.

De plus, ils déséquilibrent la synthèse des prostaglandines, ce qui favorise les inflammations chroniques, accélère le vieillissement cellulaire et crée une déficience immunitaire. Autant de facteurs qui contribuent aux processus de cancérisation cellulaire.

Toutes les cellules de notre organisme sont concernées par ce type d'attaques, mais celles du système nerveux le sont plus particulièrement, car leurs membranes sont riches en acides gras poly insaturés particulièrement sensibles aux RL et ayant des affinités avec ces derniers.

### **Facteurs favorisant la production de RL**

- toutes les réactions impliquant l'oxygène : la respiration, la digestion, et ce principalement lors d'excès caloriques, un grand nombre de réactions du métabolisme ou de défense de l'organisme.
- l'exposition excessive au soleil,
- les radiations de tout ordre : télévisions, ordinateurs, usage abusif du téléphone portable...
- les rayonnements ionisants : radiothérapie et radiographies, radioactivité,
- la lumière et les rayonnements : UV et infrarouges (méfiez-vous des abus de bains de soleil ou de bancs solaires),
- la pollution atmosphérique,
- les métaux toxiques,
- l'abus d'alcool,
- la cigarette et le tabac,
- l'exercice physique prolongé et trop intense,
- l'exposition à l'ozone,
- les séjours prolongés en altitude,
- les produits chimiques : médicaments, solvants, les dérivés nitrés, les pesticides et les benzopyrènes,
- l'acidose métabolique provenant de l'alimentation,
- le surmenage,
- les maladies aiguës inflammatoires,
- une alimentation trop carnée et acidifiante,
- corps gras poly insaturés raffinés : les vitamines F, présentes dans les acides gras insaturés, sont indispensables, mais elles doivent être naturelles et être en présence de

vitamine E, ce qui n'est plus le cas des huiles végétales raffinées, des produits allégés ni des corps gras trop chauffés.

- la cuisson au four à micro-ondes,
- la conservation des aliments par ionisation.

**Première barrière défensive** contre les radicaux libres : les enzymes, dont les plus importantes, sont :

- La super oxyde dismutase (SOD), dont l'efficacité et la production dépendent du zinc, du cuivre et du manganèse,
- La glutathion peroxydase (GPX), dépendante elle-même du sélénium,
- La catalase.

**Deuxième barrière défensive** : les « piègeurs » de RL.

Ils forment avec les RL des composés stables, en voici une liste non exhaustive :

- La vitamine A (bêta-carotène) : antioxydant polyvalent et inhibiteur efficace des RL.
- La vitamine E : principal antioxydant des corps gras et donc protecteur indispensable des membranes cellulaires. Elle est un puissant antiathérogène.
- La vitamine C : antioxydant polyvalent, elle régénère la vitamine E.
- Les flavonoïdes parmi lesquels nous trouvons les poly phénols des tanins, dont les pycnogénols du vin.
- La vitamine P, moins connue, mais non moins indispensable.
- Les acides aminés tels que le glutathion (cystéine et méthionine).
- Les indoles.

Pourquoi ces **deux barrières de défenses naturelles** antioxydantes sont-elles **souvent insuffisantes** ?

- Si nos aliments sont issus de l'agriculture intensive, ils sont carencés ou subcarencés dès le départ. Ils sont dévitalisés par les pratiques agro-industrielles (raffinage, additifs, certains modes de conservation physique), puis ils sont encore appauvris par certains modes de préparation culinaire (stockage et trempages prolongés, cuissons trop intenses ou trop prolongées, etc.). Il en résulte une insuffisance d'apport d'éléments antioxydants : vitamines A, E, C, oligo-éléments (surtout sélénium et zinc), flavonoïdes, indoles et glutathion.
- Si l'alimentation est déséquilibrée, c'est à dire si l'on consomme trop de produits animaux par rapport aux végétaux.

Les radicaux libres sont inévitables et indissociables de la vie, pourtant les dégâts qu'ils causent sont irréparables. Il est donc extrêmement important de se protéger constamment et le mieux possible contre ces particules agressives.

Certains organismes vivants sur notre planète ont mis en place des mécanismes de protection visant à les préserver des facteurs producteurs de RL comme la lumière. Par exemple, les plantes, qui ne peuvent se déplacer pour éviter les rayons du soleil, et dont certaines existent sur notre planète depuis 4 milliards d'années, ont développé avec le temps des substances antioxydantes extrêmement efficaces, et cela principalement, dans les régions où le soleil est très intense. Ces substances, comme les caroténoïdes, le lycopène, les acides phénoliques, les flavonoïdes, les tanins, etc. sont surtout présentes dans les pigments des végétaux et dans leur écorce extérieure (peau, pelure, etc.) qui regorge de substances protectrices.

**Principales sources de nutriments antioxydants**

- Les légumes, principale source de vitamines A et C, apportent en outre des flavonoïdes, des indoles, du sélénium et du zinc. Ils constituent l'allié principal contre le stress oxydatif, en particulier les choux (brocoli, chou de Bruxelles, chou rouge), l'oignon, l'ail, les herbes de Provence, la carotte et le potimarron.
  - Le procédé de lactofermentation enrichit de beaucoup la teneur des légumes en vitamines et oligo-éléments.
  - Les fruits sont surtout riches en vitamine C et flavonoïdes et à un degré moindre, riches en vitamine A. Privilégiez surtout les agrumes, le raisin et les petits fruits rouges.
  - Les légumineuses et les céréales complètes sont riches en vitamines du groupe B, en sélénium et en zinc. C'est dans le germe des grains de céréales que vous trouverez le plus de vitamine E. La vitamine A est plus présente dans les légumineuses et la C dans les lentilles et les fèves. N'abusez pas des céréales, car prises en excès, elles peuvent être source d'acidification de l'organisme.
  - Les graines germées de céréales complètes et de légumineuses sont très enrichies en micronutriments : vitamines A, E, C. On assiste grâce à ce procédé à une transformation intrinsèque des céréales, qui, avant germination, sont dépourvues de taux significatif en vitamines C, B et oligo-éléments. La richesse des graines germées peut présenter un danger dans certaines pathologies, notamment si vous souffrez d'insuffisance rénale. Voir CHAPITRE 1 - Paragraphe 9. Les graines.
    - Les fruits oléagineux : vous fourniront des vitamines A et E.
    - Les huiles VPPAF sont particulièrement intéressantes pour la vitamine E qu'elles contiennent. L'huile d'olive est la plus adéquate pour satisfaire aux apports en acides gras insaturés, tout en luttant contre la peroxydation lipidique. Elle est composée majoritairement d'acide oléique mono-insaturé, donc moins sensible à l'oxydation que les acides gras poly insaturés. De plus, elle contient plusieurs antioxydants : vitamines E et A, poly phénols. Parmi les huiles végétales, c'est elle qui présente le taux de protection le plus élevé par rapport aux acides gras insaturés. L'huile d'olive doit être consommée régulièrement.
    - Parmi les produits animaux les plus intéressants sont les œufs, dont le jaune contient vitamine A, zinc et sélénium, et les poissons particulièrement riches en sélénium, en zinc et en vitamine A (principalement dans l'huile extraite du foie de poisson).
    - En ce qui concerne les boissons, il semble que le thé vert et le jus de raisin présentent des taux élevés d'antioxydants et d'« antiradicalaires ».

### **Conclusion**

L'une des mesures essentielles au maintien de la santé de la population devrait être, de faire prendre conscience à tous que chaque personne doit consommer quotidiennement des antioxydants adaptés à ses besoins.

Cela n'est pas toujours possible, et les apports sont parfois insuffisants, vous pouvez dans ce cas vous orienter vers les compléments nutritionnels et alimentaires qui contiennent des extraits des principes actifs de ces différentes plantes et végétaux.

Voici une liste, non exhaustive, des maladies pouvant être occasionnées par le processus agresseur de radicaux libres. Certaines seront développées dans les chapitres ultérieurs.

- Au niveau du **système nerveux**
  - vieillissement cérébral et maladie d'Alzheimer
  - maladie de Parkinson
  - sclérose en plaques
  - maladie de Creutzfeldt-Jakob
  - accidents vasculaires cérébraux
  - épilepsie

- spasmophilie.
- Au niveau du **système cardio-vasculaire**
  - athérosclérose (infarctus du myocarde, artérite des membres inférieurs)
  - hypertension artérielle
  - insuffisance cardiaque (par atteinte du muscle lui-même).
- Au niveau du **système ORL et pulmonaire**
  - polypes du nez et des sinus
  - asthme
  - bronchites chroniques
  - emphysème.
- Au niveau du **système digestif**
  - ulcères gastroduodénaux
  - cirrhose du foie
  - diabète.
- Au niveau de l'**immunité et des maladies inflammatoires**
  - défenses amoindries
  - fragilité aux infections
  - accélération de l'évolution du Sida
  - les radicaux libres favorisent également le développement des prions, responsables d'encéphalopathies dégénératives spongiformes
  - ils participent au développement de réactions allergiques et inflammatoires aiguës
  - maladies inflammatoires chroniques auto-immunes : polyarthrite rhumatoïde, lupus érythémateux.
- Au niveau du **vieillessement**
  - global
  - de la peau (avec augmentation des risques de cancer)
  - de l'œil : cataracte
  - ostéo-articulaire : arthrose
  - musculaire.
- Au niveau de la **cancérisation**
  - des cellules sanguines et des organes
  - aggravation des complications des traitements par radiothérapie et chimiothérapie.
- Au niveau des **malformations**
  - Trisomie 21 (mongolisme).

## 16. L'équilibre acido-basique

Quel que soit le niveau auquel on observe la vie, elle résulte d'une lutte perpétuelle entre deux forces opposées antagonistes, mais toujours complémentaires, qui visent une recherche constante vers l'équilibre.

Un organisme en bonne santé recherche sans cesse l'équilibre « idéal », mais celui-ci n'est jamais atteint de manière durable, car la vie se caractérise inévitablement par un dynamisme constant.

Un des équilibres essentiels à maintenir pour notre corps est celui des paramètres acido-basiques qui caractérisent notre terrain. Ce « terrain » ne tolère que de très petits écarts par rapport à cet équilibre, et tout écart important peut provoquer de graves troubles de la santé. Rappelons-nous la phrase du docteur Claude Bernard : « La maladie n'est rien, le terrain est tout ».

L'unité de mesure de ces constantes acido-basiques de notre terrain est le pH dont l'échelle de mesure va de 0 (totalement acide) à 14 (totalement basique). Un pH de 7 caractérise un terrain



neutre.

Les limites extrêmes du pH de notre organisme sont comprises entre 5 et 9. Les substances vitales comme le sang possèdent un pH qui doit impérativement rester entre 7,32 et 7,42. En dehors de ces limites, il n'y a pas de vie possible. Toute variation vers le haut ou vers le bas aura des conséquences dramatiques pouvant aller jusqu'à la mort. Tous les processus vitaux nécessitent un pH sanguin stable et légèrement alcalin, et toute variation durable et importante de ce pH sanguin est incompatible avec la vie.

Le pH urinaire d'une personne en bonne santé, qui se nourrit correctement, se situe entre 6,5 et 7,5.

De nombreux chercheurs, notamment Louis-Claude Vincent, ont réussi à prouver qu'un organisme trop acide ou trop alcalin permet le développement de certaines pathologies, alors qu'un terrain bien équilibré reste en parfaite santé.

Le mode de vie actuel, le stress, les pensées négatives, l'agressivité, la suralimentation et les excès de toutes sortes, ainsi que l'alimentation industrielle (mauvaise qualité des aliments et mauvaises habitudes alimentaires), entraînent une acidose tissulaire et favorisent l'acidification globale de l'organisme.

Dans notre civilisation moderne, la tendance à l'acidification est générale.

L'hyperacidité de l'organisme est l'une des causes principales de la plupart des maladies métaboliques.

Le corps humain est une merveilleuse machine qui ne permet pas d'excès d'acidification du sang. Pour contrecarrer ces excès d'acidification, notre organisme dispose de « systèmes tampons » qui lui permettent de maintenir le pH du sang à sa valeur physiologique obligatoire. Les différents minéraux jouent un rôle excessivement important dans le fonctionnement de ces systèmes tampons. Lorsque le niveau de pH du sang diminue de seulement 3 % au-dessous du pH idéal, le corps puise dans les substances minérales alcalines en réserve dans les autres organes : os, cartilages, dents, etc. Il va y puiser des produits alcalinisant notamment le calcium dont il a besoin.

On comprend donc aisément qu'après des années d'excès d'acidité, la déminéralisation s'installe, et que des troubles comme l'arthrose, l'ostéoporose ou des caries dentaires se manifestent. Il s'agit de processus de déminéralisation toujours lié à une acidification excessive du terrain.

En rétablissant l'équilibre « acide-base », on peut freiner la déminéralisation et la progression de ces troubles.

### **Facteurs favorisant l'acidité tissulaire**

Facteurs en rapport avec l'hygiène de vie :

- Le surmenage, qu'il soit physique ou mental, provoque un excès de stockage de déchets acides.
- Le manque de sommeil et la fatigue.
- Le manque d'exercice et de mouvement. En effet, la sédentarité réduit la fonction pulmonaire, et donc l'élimination des acides volatils ainsi que l'oxygénation des tissus. Une marche d'au moins une demi-heure, en plein air et au calme, en fin de journée, facilite l'élimination du stress et entraîne une lassitude propice à un sommeil réparateur.
- Le tabagisme est toujours accompagné d'un état d'acidose dont la correction facilite beaucoup le sevrage.
- La prise de médicaments, d'anti-inflammatoires, d'aspirine ou encore de vitamines de synthèse, favorise une acidose, terrain propice aux rhumatismes ou autres maladies inflammatoires. Évitez donc le cercle vicieux !
- Hygiène de l'esprit et de la pensée : pensées négatives, colère, violence...

**CONCLUSION** : que l'acidose soit la cause, le facteur favorisant, ou encore la conséquence de la maladie ou du mal-être, sa correction ou sa réduction par des compléments alimentaires adéquats sont nécessaires et indispensables au rétablissement de l'équilibre du terrain.

### **Rapport entre terrain acide et alimentation**

Une mise au point s'impose. L'acidité produite par un aliment au sein du corps, n'a rien à voir avec son goût, piquant, amer, doux ou sucré, acide, ou fade, perçu par les papilles gustatives, dont tout le monde connaît la sensation.

L'acidification des tissus peut provenir d'une surconsommation d'aliments acides et/ou acidifiants, d'un manque d'aliments alcalins, et/ou d'un excès alimentaire en général.

Il a été prouvé qu'une alimentation à dominante végétarienne permet de réduire fortement la tendance à l'acidose qui est souvent en relation avec une alimentation trop carnée. En effet, la dégradation ou la digestion des protéines, surtout d'origine animale, est productrice d'acide urique, phosphorique, sulfurique, etc. Ces derniers, après avoir été tamponnés en partie par les minéraux en réserves dans le corps, seront éliminés par les reins.

Lors d'une surconsommation de protéines, le corps n'arrive plus à suivre dans son travail de neutralisation et d'élimination des acides. Les acides s'accumulent alors dans l'organisme en divers endroits, tissus conjonctifs, articulations, muscles, et provoquent un encrassement lent, mais sûr de notre corps. Les troubles apparaissent alors petit à petit.

Il semble dès lors évident d'éviter la consommation quotidienne de viande ainsi que la combinaison viande — produits laitiers, qui devient très néfaste au fil des années.

À l'opposé, la dégradation des fruits et légumes entraîne la formation de sels minéraux alcalins qui renouvellent les réserves tampons de l'organisme.

Beaucoup de végétaux (fruits, légumes) sont pauvres en sel, bien que riches en sels minéraux, et particulièrement en potassium. Ils ont, de ce fait, une action alcalinisante. Les principaux pourvoyeurs d'éléments catalytiques et de minéraux sont issus du règne végétal. Ce régime doit être complété par certains laitages, qui ont des propriétés alcalinisantes, des œufs et des produits de la mer.

Du fait de leurs implications alimentaires à visées préventives, ces données devraient être fondamentales dans l'organisation des repas.

- Une autre donnée fondamentale devrait être respectée dans l'organisation des repas, il s'agit des associations alimentaires. En effet, pour que la digestion se déroule dans des conditions optimales, un pH particulier des aliments ingérés est requis. C'est la seule, mais très importante raison des « associations alimentaires ».

La digestion débute dans la bouche, grâce aux enzymes salivaires qui requièrent un pH neutre de 7 à 8. Ces enzymes entament la digestion des féculents et hydrates de carbone, qui se réalise uniquement en milieu basique (pH 7 à 9). La digestion des protéines nécessite par contre un milieu très acide d'un pH de 2 à 4. On constate dès lors que l'association hydrates de carbone/protéines, comme celle de pâtes/viande, n'est pas idéale.

Le lait et certains fromages sont très acidifiants, et incompatibles avec le pain.

De même que le citron, normalement basifiant, le vinaigre, les tomates et le vin sont incompatibles avec les féculents, mais compatibles avec les protéines.

Ceci nous permet de comprendre facilement, que les fruits, aliments essentiels peuvent devenir dangereux, s'ils sont consommés en mauvaise association. Ils doivent toujours être consommés loin des repas, JAMAIS pendant un repas, ni en fin de repas comme dessert, ce qui est totalement incompatible.

Des associations très répandues, mais particulièrement désastreuses durant un repas, telles que féculents (riz ou purée par exemple) et yaourt sucré en dessert, où il y a un mélange féculent

— sucre sont tout à fait incompatibles. Des études ont démontré que ce type d'associations pouvait entraîner des désordres ORL importants et répétitifs : otites, rhinites, bronchites, bronchiolites, angines, sans parler des difficultés digestives.

### **Comment rétablir l'équilibre acido-basique ?**

- En diminuant l'apport d'aliments acides ou acidifiants.
- En augmentant la consommation des aliments crus.
- En augmentant l'apport d'aliments alcalins.
- En mangeant lentement, consciemment, dans le calme, et en mâchant bien les aliments (ceci les rend plus alcalins).
- Par des exercices de respiration, promenade dans la forêt, ou en montagne.
- Par des activités sportives et harmonisantes.
- Par l'apport de remède alcalinisant **naturel** ou nutriment. Éviter les médicaments chimiques proposés pour corriger l'acidification, ils présentent tous une forte présence de métaux lourds toxiques, ce qui aura inévitablement des conséquences néfastes pour votre santé.
- En suivant une cure de désintoxication une, deux ou plusieurs fois par année afin de régénérer le corps et l'esprit.
- En améliorant la qualité de vie par une recherche sur le sens de l'existence et celui de la maladie.

Le temps mis pour réaliser un nettoyage et désacidifier l'organisme est très variable d'une personne à l'autre. Pour certaines personnes ayant accumulé une grande quantité d'acides, il faudra certainement plusieurs mois, à condition que la nourriture consommée soit parfaitement choisie, et que le mode de vie soit équilibré.

La prise de certains produits naturels alcalinisants peut considérablement accélérer le processus, et les résultats sur le bien-être et l'amélioration de la santé seront très rapidement sensibles.

### **Liste des aliments acidifiants et alcalinisants**

<b><u>FRUITS ALCALINS OU DOUX ET ALCALISNISANTS</u></b>
Banane
Dattes
Figues
Melon : si pas consommé en excès.
Pastèque : si pas consommée en excès.
Pommes douces
Raisin doux

<b><u>FRUITS ACIDES ET ALCALISNISANTS</u></b>	<b><u>FRUITS ACIDES ET ACIDIFIANTS</u></b>
Ananas	Orange
Citron	Pamplemousse
Clémentine	Airelles
Grenade	
Groseille	
Mandarine	

<b><u>FRUITS MI-ACIDES ET ALCALISNISANTS</u></b>	<b><u>FRUITS MI-ACIDES ET ACIDIFIANTS</u></b>
Cerise	Abricot

Fraise	Prune
Pêche	
Poire	
Pomme	
Raisin	
Tomate	

<b><u>FRUITS SECHES ET ALCALISNISANTS</u></b>	<b><u>FRUITS SECHES ET ACIDIFIANTS</u></b>
Banane mûre	Abricot
Datte	
Figue	Pruneau
Poire	
Pomme	
Raisin	

<b><u>FRUITS SECS OLÉAGINEUX ET ALCALISNISANTS</u></b>	<b><u>FRUITS SECS OLÉAGINEUX ET ACIDIFIANTS</u></b>
Amandes	Noisettes
Noix du Brésil	Noix
Châtaignes	Pistaches

<b><u>LEGUMINEUSES ALCALISNISANTES</u></b>	<b><u>LEGUMINEUSES ACIDIFIANTES</u></b>
<u>Soja</u> : seule légumineuse à être réellement neutre, les autres sont généralement acidifiantes.	Fèves
	Haricots secs
	Lentilles sèches
	Pois cassés

<b><u>LÉGUMES ALCALISNISANTS</u></b>	<b><u>LÉGUMES ACIDIFIANTS</u></b>
Aubergine	Artichaut
Avocat	Asperges
Betteraves	Choux de Bruxelles
Brocoli	Oignon
Cardon	Oseille
Carottes	Poireaux
Céleri rave	Rhubarbe
Champignon	
Chicorée	
Choux	
Choux-fleurs	
Ciboulette	
Concombre	
Cornichon	
Courge	
Courgette	
Cresson	
Échalotes	
Endive	
Épinards	

Haricots verts	
Laitue	
Mâche	
Navet	
Olive	
Panais	
Persil	
Petits pois frais	
Pissenlit	
Poivrons doux	
Pommes de terre	
Potiron	
Radis	
Rutabaga	
Salsifis	
Scarole	
Topinambour	

<b><u>LAITAGES ALCALISNISANTS</u></b>	<b><u>LAITAGES ACIDIFIANTS</u></b>
Petit lait	Fromages, d'autant plus qu'ils sont corsés (fermentation poussée).
Fromage blanc (bien égoutté)	Lait de vache maternisé
Yaourt écrémé	
Caillé de lait sec	
Crème	
Beurre frais	
Lait	
Lait maternel	

<b><u>ALIMENTS ALCALISNISANTS</u></b>	<b><u>ALIMENTS NEUTRES</u></b>
Orge complète : seule céréale alcalinisante.	Suc de canne complet
Huiles première pression à froid sauf l'arachide, qui est acidifiante.	Mélasses de canne à sucre non raffinée.
	Maïs
	Jaune d'œuf

<b><u>ALIMENTS ACIDIFIANTS</u></b> pour tout le monde, se dégradant en acides.
Abats
Amidon : céréales et farines blanches.
Blanc d'œuf
Céréales complètes, moins acidifiantes que les protéines animales, car elles apportent des sels minéraux alcalins.
Charcuteries
Choucroute et les légumes lacto-fermentés
Condiments
Corps gras saturés animaux ou végétaux (huile de palme)
Crustacés
Épices
Huiles raffinées et corps gras hydrogénés

Miel
Pain
Plats réchauffés plusieurs fois
Poissons
Sucres raffinés dans les sucreries, les pâtisseries.
Viandes : volailles, gibiers...
Vinaigre

**ALIMENTS soit ACIDIFIANTS, soit ALCALINISANTS**

Certains aliments sont soit acidifiants, soit alcalinisants, selon le métabolisme de la personne qui les consomme. La saveur de ces aliments n'a rien à voir avec le résultat de leur dégradation. Il existe en effet des aliments qui sont acides au départ et qui aboutissent à la formation de sels minéraux alcalins qui vont aller renforcer les réserves tampons de l'organisme. C'est très souvent le cas des fruits et légumes.

Groseilles
Cassis
Framboises
Fraises
Poireau

<b><u>BOISSONS ALCALINISANTES</u></b>	<b><u>BOISSONS ACIDIFIANTES</u></b>
Thé vert	Café
Eaux minérales alcalines	Thé fort
Boissons à base d'amandes et de purée d'amande	Cacao
	Vin
	Sodas
	Boissons à base de cola

**CONCLUSION** : une alimentation carnée est acidifiante alors qu'une alimentation lactovégétarienne est alcalinisante.

**Liste** (non exhaustive) **des problèmes** occasionnés par un excès d'acidité chronique :

- baisse du système immunitaire et moindre résistance aux agressions diverses,
- fatigue chronique ou permanente avec déminéralisation.

Ce sont les symptômes majeurs d'un état d'acidose.

Vient ensuite tout un cortège d'autres problèmes liés à l'acidose :

- Crises de gouttes, rhumatismes, douleurs sciatiques, arthrite, polyarthrite, arthrose, ostéoporose....
- Aptes buccaux, sécheresse et fissures au coin des lèvres,
- Renvois acides (régurgitations), brûlures d'estomac, ulcères,
- Calculs rénaux et vésicaux,
- Problèmes de peau (boutons, eczéma, herpès, sécheresse), varices,
- Rhumes, sinusites, otites, bronchites chroniques,
- Maux de tête et migraines,

- Sensation de brûlure ou de démangeaisons de l'anus,
- Tendinites à répétition, crampes musculaires,
- Frilosité, dépression,
- Manque constant d'énergie,
- Nervosité, irritabilité, etc.

**N.B.** : Un moyen très simple d'évaluer votre acidose tissulaire est de tester votre pH urinaire à l'aide de bandelettes réactives, et ce, trois fois par jour et pendant une semaine ou plus selon votre état de santé. Il faut prendre la deuxième urine du matin, celle d'avant le déjeuner et avant le dîner.

En règle générale, vous trouverez un pH plus acide le matin pour la deuxième urine après le lever, fréquemment de l'ordre de 5,5 à 6,5, puis une valeur d'environ 6,5 à 7 à midi, pour terminer entre 7 et 7,5 pour l'urine du soir.

La nuit, l'organisme élimine l'excès d'acidité accumulé pendant la journée, ce qui fait que la première urine du matin n'est pas représentative, car elle contient tous les déchets métaboliques des processus d'éliminations qui se sont déroulés durant la nuit, et présente un pH trop acide et peu représentatif.

Si la moyenne de vos mesures de pH est égale ou supérieure à 7, votre terrain est équilibré sur le plan acido-basique, et donc plutôt alcalin comme le sang. Par contre si votre pH est régulièrement inférieur à 7, l'acidose est installée et nécessite des mesures de correction.

## 17. Les condiments et les aromates

Contrairement à certaines idées reçues, cuisiner sain et équilibré, ne signifie en rien cuisiner triste ou insipide, bien au contraire. Quel que soit le mode de cuisson que vous choisirez, et même si vous optez pour une alimentation crue, vous pourrez relever la sapidité de vos aliments grâce aux épices, aromates et condiments souvent très utiles puisqu'ils permettent d'égayer vos plats avec finesse et doigté.

- ***Les épices*** : L'étymologie du mot épices signifie « espèces » ou « substances », mais cela n'a pas de sens par rapport à l'usage que l'on en fait actuellement, et cela, depuis le Moyen Age. Ce terme s'applique à des produits d'origine végétale, de goût à la fois fort et agréable, et souvent importés de pays lointains. Il semble que les épices furent déjà appréciées par les Européens dès l'empire romain.

Les épices proprement dites sont :

- Le *poivre* vert, noir, rose ou blanc selon sa maturité, entier ou encore décortiqué, originaire de l'Asie tropicale et maritime, représente la plus précieuse, la plus ancienne, et certainement la plus répandue des épices. Il appartient à la famille des pipéracées comme les poivrons ou les piments. Sa saveur à la fois âcre, piquante et aromatique est due à sa teneur en amides. Appliqué sur la muqueuse digestive, il produit une forte irritation avec rougeur, œdème, et il favorise l'ulcération. Ainsi pour les personnes aux muqueuses fragiles, son emploi doit être très modéré. À faible dose, il stimule les fonctions digestives.
- Le *clou de girofle*, également d'origine asiatique, provient du bouton séché des fleurs du giroflier. Par sa distillation, on obtient une essence dont le principe chimique est l'eugénol, et dont les propriétés analgésiques et antiseptiques sont largement utilisées en pharmacie et surtout dans la pratique dentaire. Son action très irritante, rubéfiante et oedémateuse pour la muqueuse digestive, en limite l'emploi à de faibles doses. Son application externe permet de désinfecter et de calmer les douleurs dentaires.
- Le *gingembre*, épice asiatique, est constitué par la tige souterraine, nommée la « main », d'une plante à rameaux aériens qui se renouvelle chaque année. En trop grande quantité, il

irrite aussi la muqueuse pharyngée et gastrique, mais moins que le poivre. Il est généralement peu usité en France, mais beaucoup plus dans les pays anglophones. Il présente cependant des propriétés stimulantes pour l'organisme en général, au niveau de l'estomac. Cette épice carminative permet d'expulser les gaz de l'intestin. De plus, il semble riche en vitamine C, puisqu'il était utilisé par les marins pour lutter contre le scorbut et la peste.

- Le curcuma est aussi extrait du rhizome d'une zingibéracée exotique. Son pigment, la curcumine lui donne une couleur d'un jaune intense qui lui procure aussi son appellation de safran des Indes. Il est d'ailleurs utilisé en teinturerie pour les colorations. Il s'allie aisément avec d'autres épices telles que cardamome, coriandre, piment, etc. et participe à la composition du cari, très répandu aux Indes, en Asie Mineure, aux Antilles et en Angleterre. Il est moins irritant que le poivre, et il facilite aussi la digestion, mais d'un point de vue plus hépatique, car il agit au niveau des voies biliaires. Il possède aussi des vertus bactéricides.

- La semence de cardamome ou amome constitue les très nombreuses petites graines brunes très parfumées provenant d'un fruit séché. De la même famille et de la même origine que le gingembre, elle est cependant un peu moins irritante. Sa principale huile essentielle est un eucalyptol qui possède des propriétés carminatives, stomachiques et antiseptiques. Elle sert pour parfumer le pain d'épice.

- La muscade est d'origine indonésienne et antillaise. On utilise l'amande du fruit, la noix de muscade, qui se compose en grande partie d'une huile essentielle et de lipides dont on fait du « beurre de muscade » utilisé pour la fabrication d'onguent analgésique. L'usage de cette épice peu irritante et très parfumée est très recommandé.

- La cannelle de Ceylan. C'est l'écorce de ce petit arbre, que l'on découpe en morceaux, qui produit son arôme après une brève fermentation. C'est le mannitol qu'elle contient qui lui donne un goût sucré. Elle est reconnue pour être astringente, légèrement neurostimulante, antiseptique et digestive. Épice au goût très agréable, elle apparaît comme la moins irritante.

- Le piment ou poivron, seule épice américaine, appartient à la famille des solanacées comme la tomate. Cultivé en Europe méridionale, orange, rouge ou vert, on peut l'utiliser frais ou desséché. Il est riche en carotène, en acide ascorbique, en provitamine A et en vitamine C.

- **Les aromates** incluent les substances végétales qui n'ont pour fonction que de donner un parfum. Ils sont utilisés en médecine, en parfumerie et en cuisine. Les végétaux dont ils sont issus sont cependant des plantes très précieuses, non seulement pour la variété d'arômes qu'elles permettent d'incorporer aux mets, mais également pour leurs vertus thérapeutiques, leur innocuité et la facilité de leur culture potagère sous tous les climats.

Parmi les **ombellifères**, nous trouvons :

- Le persil, très répandu dans nos pays, est le plus riche en fer et en vitamine C.

- Le cerfeuil, lui aussi très riche aussi en vitamine C, perd une partie de son goût anisé par la cuisson.

- Le cumin des Indes et le carvi ou cumin de Hollande donnent une petite graine dont l'arôme est apprécié en Europe centrale, sous les climats froids et au Proche-Orient. Les graines sont utilisées pour la fabrication de certains pains, charcuteries, sur les biscuits salés ou encore pour condimenter certains fromages. Ses vertus sont entre autres digestives.

- L'anis, l'aneth et le fenouil fournissent des graines au parfum très tenace. Ils sont utilisés pour faire des liqueurs, des sirops, des confiseries, pour aromatiser les choucroutes ou les marinades, ou encore le pain d'épices. Ils présentent des vertus contre les vomissements, les coliques, le hoquet et favorisent l'allaitement.

- L'angélique n'est quasiment utilisée qu'en confiserie. On le considère cependant comme stimulant de l'appareil digestif et comme un antiseptique.



Les **labiées** sont des aromates très agréables et inoffensifs. Elles nous sont familières parce qu'elles croissent aisément dans nos jardins en climats tempérés.

Parmi elles, nous trouvons :

- Le *thym* possède les actions du *serpolet*, mais de manière accentuée. Ses propriétés médicinales sont très nombreuses. Il contient des phénols qui sont des substances très énergétiques, et notamment le thymol, antiseptique, antispasmodique et vermifuge. On le trouve en abondance dans les pays méditerranéens aux sols arides et baignés de soleil. Pensez également aux infusions de thym qui peuvent remplacer de manière tout à fait bénéfique le thé et le café.
- Le *serpolet* est une plante polymorphe qui prendra différentes formes selon les régions et les climats. C'est un stimulant général.
- La *sauge*, très parfumée, sert en cuisine, mais également pour assainir les armoires et protéger le linge, préserver la beauté, et soigner les malaises. Elle combat les coups de cafards et aide dans les crises d'asthme. Son odeur rude et sa très forte efficacité doivent vous faire l'utiliser avec modération.
- Le *romarin*, comme beaucoup de labiées, agit sur le système nerveux en stimulant les asthéniques, en renforçant la mémoire et en remontant le moral des déprimés. Sa récolte peut s'effectuer toute l'année sur les collines méridionales. C'est son aspect sauvage qui lui confère sa force thérapeutique. Utilisé par les humains comme aromate, il constitue par l'intermédiaire des abeilles un excellent miel aux vertus thérapeutiques également, notamment utile pour la cicatrisation des escarres et des escarres variqueuses.
- Le *basilic* est très odorant et très employé dans les pays méditerranéens. Il constitue un antispasmodique de choix.
- La *sarriette* embaume les collines arides de toutes les régions méditerranéennes. Elle constitue un antiseptique, un expectorant, et un tonique stimulant à la fois physique et psychique. Carminative, elle rend les féculents plus digestes et son action antibiotique permet aux tubes digestifs les plus fragiles de tolérer les viandes faisandées. Afin d'obtenir un maximum d'efficacité, conservez-la en bouquet, et moulez-la dans vos plats au moment de la préparation.
- La *marjolaine sauvage* ou *origan*, ces deux aromates sont souvent confondus. Pourtant le premier, la vraie marjolaine, ne pousse que sous nos climats tempérés, alors que le second ne se développe qu'en pays montagneux. L'origan stimule le système nerveux et est antalgique. Un coussinet de sommités d'origan fraîchement cueillies et chauffées un court instant dans une poêle, viendra à bout des torticolis les plus douloureux. L'origan est béchique et très efficace dans les cas d'angine. Elle combat l'aérophagie et ouvre l'appétit.
- Les diverses *menthes* : le genre menthe semble être un des plus complexes du règne végétal à cause de très nombreux hybrides qui se développent spontanément. L'essence de la menthe, le menthol, anesthésie la sensibilité au chaud, procure une sensation de fraîcheur, et est ainsi analgésique. Il stimule le travail de l'estomac et est antiseptique.
- L'*estragon* et le *laurier* sont très agréables pour agrémenter vos salades et quantité d'autres mets. Le laurier est stimulant et antiseptique. Ses feuilles en infusion favorisent la digestion, et son huile, « beurre de laurier », fait merveille sur les articulations.
- La dernière famille des aromates est constituée par les *liliacées*, plantes à bulbes, contenant des produits organiques soufrés qui leur confèrent des goûts très populaires, mais ces substances très volatiles donnent à l'haleine une odeur souvent considérée comme désagréable.

Certaines personnes, ou certaines familles de personnes sont allergiques aux liliacées alimentaires et manifestent des symptômes tels que dyspnée, céphalée et même asthme lors de leur consommation.

Dans cette famille d'aromates, il y a

- L'*ail*. Les pays où l'on consomme le plus d'ail sont ceux qui affichent le taux le plus bas de maladies de cœur. Les vertus de cet aliment seraient attribuables à un ensemble d'antioxydants (il en contiendrait au moins 15) capables de neutraliser les agents destructeurs des artères. Il semble qu'une ou deux gousses d'ail, crues ou cuites, soient suffisantes pour exercer un effet bénéfique sur le mécanisme de la coagulation.

Ces effets n'étant pas annulés par la chaleur, bien au contraire. Il est préférable de le hacher afin de libérer ses enzymes bienfaisantes et l'alicine qui se change ainsi en aloène.

- L'*échalote* et l'*oignon* améliorent la digestion des matières grasses. Pensez donc à en ajouter aux aliments et aux plats riches en matières grasses.

- La *ciboulette* ou civette, l'*oignon* et le *poireau*. Tous ces condiments semblent mieux passer lorsqu'ils sont cuits.

- La *vanille*, bien qu'exotique, doit aussi être classée parmi les aromates. C'est une plante grimpante de la famille des orchidées dont la longue gousse contient des graines minuscules récoltées encore vertes et sans odeur. Son arôme ne se développera qu'au bout de quelques mois, après avoir été ébouillantée et séchée au soleil. Sa substance odorante est la vanilline, surtout utilisée comme aromatisant. Cependant, elle est reconnue comme antispasmodique et aphrodisiaque.

- **Les condiments** : ce terme est plus général que les deux précédents, car il reprend tout ce qui peut servir à assaisonner vos plats. Qu'il s'agisse du vinaigre, des huiles, d'une mayonnaise aussi bien que des aromates et des épices.

- La *moutarde* est une épice ou un condiment européen qui provient d'une grande crucifère très commune à l'état sauvage dans nos régions. Ce condiment, le plus répandu en Occident, stimule la digestion à dose modérée, mais est très irritant à dose plus importante. Elle est aussi utilisée comme révulsif et produit rougeur, œdème et même érosion sur la muqueuse. La blanche (sans l'écorce) possède une saveur moins forte et est bien moins irritante. C'est généralement cette dernière qui est présentée dans le commerce, mélangée à des aromates et à de l'huile qui en atténue l'agressivité. Elle est, comme toutes les crucifères, riche en soufre. Cuite, elle perd beaucoup de son pouvoir irritant et rubéfiant, mais il est préférable de l'éviter chez les dyspeptiques.

- Parmi les autres condiments, tous sont autorisés, vinaigre, citron, petits oignons et cornichons au vinaigre, câpres, mais rien ne doit être consommé en excès.

- Le *sel* : Sa quantité doit être limitée, et il faut préférer le sel complet et aux herbes, beaucoup plus riche en certains minéraux.

## 18. L'importance de l'exercice physique

Quelles que soit la théorie ou la recette de bien-être à laquelle vous vous référeriez, il vous sera toujours conseillé, de pratiquer un exercice physique, généralement doux, et adapté à votre tempérament et à vos goûts. Effectivement, d'un point de vue naturopathique le mouvement est vu comme un aliment vital au même titre que l'eau ou les aliments eux-mêmes. Certains iront jusqu'à affirmer que la sédentarité est la mère de tous les maux. Il semble que l'instinct naturel de l'homme soit le mouvement. Si vous observez un jeune enfant, vous constaterez qu'il a continuellement besoin de bouger, et qu'il est en perpétuelle activité physique. Malheureusement, notre société occidentale « anesthésie » physiquement nos enfants. De nos jours et dans notre civilisation « intellectualisante », il semble plus important de « faire des têtes bien pleines » que des corps sains. Dès lors, l'instinct de mouvement du jeune enfant s'émeuse rapidement, il perd son énergie vitale, épuisé par le travail intellectuel et les horaires abrutissants. La nourriture de mauvaise qualité, et le manque

d'oxygénation et d'amour achèvent le travail de sape déjà bien entamé par un héritage judéo-chrétien qui voit le corps et tout ce qui s'y rapporte comme tabou et objet de péché.

Dès lors, le plus difficile semble généralement de redonner le goût du mouvement aux personnes sédentaires. Cependant, le chemin de la santé passe inévitablement par le retour au goût du mouvement et au goût de boire de l'eau. Ces deux éléments permettront d'augmenter le mouvement des liquides humoraux et de solliciter l'appareil cardio-vasculaire et ostéo-articulaire. Ce qui aboutira en fin de compte à un nettoyage ou une désincrustation tissulaire en profondeur de l'organisme. De plus, l'exercice physique adapté générera aussi un équilibre psychologique et énergétique. En effet, lors du mouvement, le muscle fait office de « pompe » ou de « relais », qui absorbe et attire l'énergie vitale et cosmique, ce qui aura pour conséquence une recharge en énergie vitale de l'organisme de manière globale.

Le manque d'exercice et de mouvement de nos populations favorise l'acidose tissulaire et le développement excessif des radicaux libres. En effet, la sédentarité réduit la fonction pulmonaire. Or, les poumons permettent déjà d'éliminer une partie des acides de l'organisme, il s'agit des acides dits volatils. De plus, le manque d'oxygénation se répercute au niveau des tissus, entraînant un encrassement, ce qui amoindrit toutes les fonctions organiques nécessitant toutes un apport d'oxygène.

Un exercice doux, tels une marche au grand air, du yoga, du taï chi chuan, de la natation ou même un séjour en altitude, favorise le métabolisme en général, et accélère les rythmes cardiaques et respiratoires. Ceci permet d'augmenter l'élimination des acides faibles, de mobiliser les liquides organiques et contribue ainsi à une désacidification de l'organisme. Si vous pratiquez par exemple une marche d'au moins une demi-heure, en plein air et au calme, en fin de journée, cela facilitera l'élimination du stress et vous procurera une saine fatigue propice à un sommeil réparateur.

Les chercheurs ont constaté qu'une simple journée au grand air provoque une acidification des urines, acidification qui résulte d'une part de l'augmentation du métabolisme musculaire, producteurs d'acide lactique, et d'autre part de l'augmentation générale du métabolisme de base. L'oxygénation oxyde ou neutralise de nombreux acides tissulaires, et l'augmentation du métabolisme basal accompagnée d'une plus grande circulation des liquides interstitiels permettra d'éliminer ces acides par les reins.

De nombreuses publications sur la biologie du sport révèlent qu'une supplémentation en acides gras poly insaturée de la série  $\omega$ -3 (oméga-3) permet une amélioration des performances sportives en endurance et en altitude. Il faut savoir que l'oxygène se raréfie dès que l'on atteint une altitude supérieure à 2000 m.

L'absorption d' $\omega$ -3 et d'huile de poisson est donc particulièrement indiquée pour les sports d'endurance, les sports de haute montagne et les disciplines sportives de moyenne altitude, mais elle améliorera les performances physiques de manière générale.

Le meilleur choix pour améliorer vos performances physiques, mais aussi pour conserver la santé consiste donc à opter pour une supplémentation en acides gras  $\omega$ -3, associée à un complexe d'antioxydant.

Par contre, éviter les exercices trop intenses et prolongés qui sont, eux, producteurs de radicaux libres.

## **19. Généralités : un peu de tout...**

Vous trouverez dans ce paragraphe divers remarques ou conseils intéressants, mais trop minces pour leur octroyer un paragraphe spécifique complet.

Rappelons que les aliments conseillés sont les fruits et légumes crus, les graines germées de légumineuses ou de céréales les moins manipulées possible (soja, lentilles, pois chiche, haricot, riz, sarrasin, épeautre, mil, luzerne), le miel, le pollen, et les huiles vierges obtenues

par première pression à froid. Les aromates, les épices et les laitages doivent être absorbés en quantité modérée, de même que la prise de protéines animales est limitée à une fois par jour, ceci afin de prévenir un apport excessif d'acides.

Par contre, certains aliments sont à éviter carrément parmi ceux-ci, citons :

- \* Le chocolat surtout au lait, qui est cuit et contient du sucre raffiné. Le chocolat noir de noir biologique, contenant du sucre complet est toléré bien que limité également.
- \* Les confitures et le sucre blanc doivent être écartés.
- \* Les conserves sont à éliminer, car elles contiennent en général des aliments cuits à l'aide d'huiles industrielles ou de graisses animales. De plus, leur contenu est souvent beaucoup trop salé.
- \* Les aliments fumés : viandes ou poissons sont à consommer avec modération. En effet, le fumage fait apparaître des substances cancérigènes, comme le benzopyrène par exemple, et bien d'autres. Le pouvoir mutagène de ces molécules reste toutefois bien inférieur à celui de certaines carbolines engendrées par la cuisson.
- \* Ne jamais consommer tout ce qui est brûlé ou caramélisé.

D'autres aliments ou des techniques les modifiant, sont à limiter. Voici quelques conseils à ce sujet.

- \* Limitez la viande de porc, la viande rouge et éliminez toutes les charcuteries.
- \* Le surgelé n'est pas dangereux. En effet, la préservation à une température inférieure à -18 °C ne modifie aucunement la structure de l'aliment, contrairement à la cuisson. Cependant, si nous analysons les aliments surgelés à l'aide de techniques énergétiques tels que le Kirlian ou la cristallisation sensible, nous constatons qu'ils ne contiennent plus que très peu d'énergie vitale, et de ce fait, ne peuvent évidemment qu'en transmettre très peu.
- \* Nous vous rappelons, que si vous êtes intolérants ou allergiques à certains aliments précis, il est indispensable de bien consulter les étiquettes des denrées que vous achetez et consommez. En effet, il existe certains pièges qu'il faut déjouer tels que les figues sèches qui sont enrobées de farine ou les galettes de riz, mais dont la composition ne se limite pas qu'à cette seule céréale, et qui contiennent une forte proportion de blé, etc.
- \* Réduisez la bière et tous les sodas, cocas et autres boissons semblables.
- \* Évitez les grillades, les gratins et les fritures.
- \* Évitez les sauces lourdes, grasses ou contenant des produits laitiers.
- \* Les fruits ne doivent jamais être consommés en dessert, après un repas, ni au cours des repas. Préférez-les entre les repas.
- \* Si vous avez tendance à l'acidose, évitez les oranges, prunes et abricots, qui résident parmi les fruits les plus acidifiants.
- \* Privilégiez les fruits de saison issus de l'agriculture biologique et de vos régions.
- \* Évitez de grignoter entre les repas et à tous moments de la journée.
- \* Le soir, évitez les salades et les crudités, car la digestion, plus lente la nuit, favorise la fermentation dans l'estomac et la création d'acidité.
- \* Le soir, préférez des légumes cuits ou un potage.
- \* Mangez lentement en mâchant bien vos aliments, 15 fois chaque bouchée avant de l'avaler.
- \* Si vous avez des problèmes de poids ou les intestins fragiles, évitez les jus de fruits qui se comportent comme des sucres rapides, et qui sont souvent source de prises de poids et de colites. Il est préférable de manger les fruits entiers en dehors des repas.
- \* Évitez les desserts et surtout les pâtisseries sucrées, les fruits et les salades de fruits surtout avec de l'alcool.
- \* Le thé et le café désaltèrent, mais n'hydratent pas. voire même dans certains cas, déshydratent !

### L'importance et la place des repas

\* Le petit déjeuner est le repas le plus important. Il faut donc y porter une attention particulière, car il doit apporter à notre organisme le « carburant » et l'énergie nécessaires, pour toute la journée. Il ne faut dès lors pas se gaver de choses grasses, lourdes, sucrées et très caloriques. Il serait bon d'habituer les enfants dès leur plus jeune âge, à ne pas consommer régulièrement des produits sucrés le matin. L'absorption de confiture, de miel ou même de viennoiseries ouvre la porte aux crises d'hypoglycémie vers le milieu de la matinée. Pour tout le monde, il est nettement préférable de consommer une préparation concentrée à base de protéines de soja par exemple ou une crème budwig préconisée par le docteur Kousmine. La dose quotidienne de protéines prise le matin devrait être de 1/3 de la ration protéique totale de la journée.

Essayez de remplacer le café habituel par du thé vert ou par de la chicorée. Si vous avez difficile à le boire nature, utilisez un sucre naturel : miel, sirop de dattes... en quantité modérée.

\* Le milieu de la matinée semble être le moment idéal pour déguster un fruit de saison.

\* Le repas de midi devrait être un moment de calme durant lequel le corps devrait bénéficier d'un apport varié, complet et équilibré (légumes, crudités, fruits...), en fonction du type de régime choisi. Pour cela, référez-vous aux pages concernant les régimes adaptés à la physiologie humaine. Et apprenez à prendre le temps d'apprécier ce repas.

\* Le milieu de l'après-midi vous permettra de faire une pause agrémentée d'une tisane et d'un fruit de saison.

\* Le repas du soir doit sans conteste être léger puisque la digestion de la nuit est beaucoup plus lente. N'oubliez pas que la nuit favorise le stockage des graisses, augmente la production de radicaux libres et cela perturbe le repos. Orientez-vous donc vers des potages de légumes à base de légumes frais, coupés fins, mais pas « moulus » et très peu cuits ou vers des légumes cuits et des légumineuses avec un peu de protéines végétales. Si vous n'êtes pas un « gros » mangeur ou si vous souhaitez perdre quelques kilos et faire un véritable repas frugal, vous pouvez constituer votre repas du soir par une préparation protéinée avec du soja par exemple, identique à celle du matin. Il est évident qu'il ne faut pas prendre de dessert le soir, mais vous pouvez par contre savourer une tranche de pain biologique au kamut, à l'épeautre ou multicéréale, accompagnée d'un peu de fromage de brebis ou de chèvre. Terminez éventuellement par une tisane.

## **20. Les bases d'un régime adapté à la physiologie humaine**

N'oublions jamais que les végétaux constituent la source principale de l'énergie vitale et constituent l'alimentation de base. C'est au travers du métabolisme, que cette nourriture est transformée en chaînes moléculaires glucidiques, lipidiques et protéiniques, et ainsi utilisée comme matériaux de construction pour le corps. En conclusion et en raccourci, l'homme est tout simplement constitué par ce qu'il mange, de la tête aux pieds.

### \* Quelques recommandations générales :

Les conseils prodigués ci-dessous sont généraux et constituent un régime « de croisière » applicable à tous. Cependant, quelques adaptations peuvent être faites en fonction de l'âge ou de certains problèmes de santé. En effet, il faut noter que l'apport protéique doit normalement être plus important chez la personne âgée ou chez l'adolescent. Dès lors, pensez aux œufs ou aux protéines végétales.

Par exemple, il est préférable d'éviter les crudités chez les personnes souffrant de colites et dont la « susceptibilité intestinale » ne supporte pas l'excès de fibres. Dans ce cas, il faudra

penser à consommer ces crudités plutôt sous forme de jus qui seront mieux tolérés, mais ceci n'est qu'un exemple parmi d'autres.

Consommez tous les jours :

- Des légumes et des fruits biologiques dont la ration journalière devrait être de 500 grammes par jour, dont au moins 70 % devraient être consommés crus.
- Maximum un ou deux verres de vin rouge de qualité.
- Un peu de céréales, en évitant le blé et le maïs. Préférez-leur le quinoa, le kamut, le riz, l'avoine, l'épeautre ou le sarrasin.
- Deux cuillères à soupe d'huile d'olive, une d'huile de colza, de lin et de noix crues, c'est-à-dire non chauffées. Vous pouvez les intégrer à vos vinaigrettes dans les salades, ou les mélanger à vos plats après cuisson.
- N'hésitez pas à assaisonner vos vinaigrettes, vos sauces et vos plats avec des herbes aromatiques fraîches.
- Intégrez toujours des fibres et des légumes à tous les repas.
- Buvez impérativement au moins un litre et demi d'eau par jour, en dehors des repas.

Consommez 2 à 3 fois par semaine :

- Des poissons « gras » principalement des mers froides comme maquereau, harengs, sardines...
- Des volailles : poulet, dinde, canard, oie, pintade, autruche, provenant d'élevages garantis biologiques et du gibier sauvage.
- Des fromages de chèvre et de brebis, éventuellement un peu de gruyère.

Ce régime, avec une légère orientation végétarienne, représente l'idéal de l'alimentation journalière. Il est évident que les quantités et la nature des substances absorbées dépendent largement des dépenses et des activités physiques et mentales de la personne.

\* Le régime crétois

De nombreuses équipes de recherches ont mis en évidence les bienfaits du régime alimentaire suivi par la population crétoise qui conserve année après année, une espérance de vie de loin bien supérieure à la durée habituelle observée dans de nombreux autres pays.

Afin de démontrer l'incroyable effet protecteur de ce régime sur la santé, le Dr Serge Renaud l'a appliqué à Lyon sur une population de personnes ayant déjà eu des problèmes coronariens. Les résultats obtenus furent exceptionnels, et on assista à 70 % d'amélioration de l'état de santé des patients.

Cette alimentation traditionnelle méditerranéenne est essentiellement composée de :

- Céréales et pain, légumineuses, légumes verts, fruits et poissons,
- Presque aucune viande, ni fromage, ni beurre, ni vin,
- Huiles d'olive (riche en acides gras oléiques mono-insaturés), de noix et de colza (riche en acide alpha linoléique poly insaturé).

Ces conseils s'adressent particulièrement aux personnes présentant des problèmes cardiovasculaires, mais ils devraient être appliqués et adaptés à chacun afin de préserver son capital santé, et ceci dès le plus jeune âge.

\* Le régime traditionnel japonais

D'autres régimes, comme le régime japonais qui se composait traditionnellement et quotidiennement de riz, de fruits, de légumes, de 60 g de viande, de 90 à 115 g de poisson, d'une 1/2 tasse de lait, d'un œuf, de 2 cuillères à thé de sucre, d'une 1/2 cuillère à soupe de

sauce de soja et de 420 ml de bière, constitue un autre exemple d'équilibre alimentaire qui permet d'augmenter les chances d'échapper aux maladies de cœur.

Nous citons pour informations quelques régimes stricts très contraignants, mais qui sont d'une réelle efficacité en cas de pathologies graves. Ils n'atteindront leur but thérapeutique que s'ils sont strictement suivis sans aucun écart.

Il nous semble qu'il faille faire une différence selon que l'on appartient au groupe des malades, des sujets à risques, ou encore si l'on applique ces conseils diététiques de manière préventive uniquement. L'application de ces différentes propositions peut sembler lourde et contraignante si vous ne souffrez d'aucune pathologie. Par contre, si vous êtes atteint d'une pathologie lourde ou si vous présentez une prédisposition (facteurs héréditaires), il est indispensable de vous conformer de manière stricte aux conseils prodigués par ces différents chercheurs.

Il ne tient qu'à vous d'opter pour un choix plus ou moins strict, en fonction de vos goûts, de vos souhaits, et de votre état de santé.

#### \* Le régime hypotoxique du Dr Seignalet

Son but est de proposer un régime apportant 95 % des avantages de la méthode Burger, mais aussi aisé à pratiquer que la méthode Kousmine ou la méthode Fradin. Ce régime sera désigné indifféremment comme de type originel, de type ancestral ou hypotoxique. Ce dernier s'avère très efficace dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, puisqu'il est pauvre en aliments dangereux et riche en aliments protecteurs, mais surtout dans toutes les pathologies dites de « civilisations » telles que cancers, scléroses en plaques, polyarthrite, colopathies... Voici quelques principes fondamentaux du régime du docteur Seignalet

##### 1) Exclusion des céréales, à l'exception du riz.

■ Le blé est dangereux, en raison de la structure de ses protéines et du fait qu'il est toujours cuit. Il faut donc supprimer le pain, les croissants, les gâteaux, les pizzas, les biscuits, les biscottes, les galettes de blé, la farine de blé, les pâtes et les semoules. Le pain complet est pire encore que le pain classique, car il est plus cuit et plus riche en molécules de Maillard. L'orge, le seigle et l'avoine font partie de cette famille et sont aussi proscrits.

■ Le maïs est dangereux pour les mêmes raisons que le blé. Il faut donc supprimer les corn flakes, le pop-corn, les grains de maïs doux et la farine de maïs.

■ Le riz est resté semblable à sa forme sauvage préhistorique. L'expérience clinique montre qu'il est rarement nocif. Aussi est-il autorisé, aussi bien le riz blanc que le riz complet.

■ Le sarrasin, le blé noir et le sésame restent, jusqu'à présent, autorisés.

■ En somme, les céréales modernes, mutées, cuites, incomplètes vieillies sont à proscrire.

■ Les céréales anciennes complètes, sauvages, crues ou cuites au-dessous de 110 °C, rapidement consommées, peuvent être bénéfiques, au moins chez certains individus.

2) Le lait de vache présente de nombreux inconvénients pour l'homme. Il est donc interdit ainsi que ses dérivés : beurre, fromages, crème, glaces, yaourt. Il faut proscrire les laits animaux, quelle que soit leur origine : chèvre, brebis, jument, etc.

Le lait de soja et les yaourts de soja sont de bons substituts du lait de vache et des yaourts classiques.

3) Les viandes sont considérées comme mauvaises quand elles sont cuites, et comme bonnes quand elles sont crues. En cas de dégoût, on tolérera une cuisson la plus brève et la moins forte possible. Dans une viande non biologique, préférer le maigre au gras, souvent bourré de déchets lipophiles.

Les viandes doivent être de qualité irréprochable, achetées chez un commerçant de confiance. Les volailles, le lapin et les gibiers sont malaisés à ingurgiter crus de même que les abats.

4) Les *charcuteries* sont autorisées pour autant qu'elles soient crues. Sont donc acceptés : le jambon cru, le saucisson, la saucisse, le chorizo, le salami. Sont exclues les charcuteries cuites : le jambon cuit, le pâté, les rillettes, le boudin, l'andouillette, etc.

5) L'*œuf* est nocif quand il est cuit, mais valable quand il est cru. L'idéal est de se procurer des œufs biologiques. Le blanc, uniquement formé d'albumine et peu ragoûtant, peut être écarté, alors que le jaune sera gobé. Pour les patients qui ne souhaitent pas manger d'œufs crus, on peut les préparer à la coque à température peu élevée.

6) Le *poisson* cuit est moins redoutable que la viande cuite. Cependant, mieux vaut opter pour le poisson cru. Une recette simple consiste à faire mariner de fines tranches de poisson, du saumon par exemple, dans du jus de citron additionné d'un peu d'huile d'olive, et aromatisé par de fortes quantités de coriandre, d'aneth et de basilic.

7) Les *crustacés*, les *mollusques* et les *coquillages* sont permis. Les coquillages crus, les huîtres, les moules, les palourdes, etc. sont même conseillés.

8) Les *légumes verts* sont très largement autorisés : asperge, artichaut, aubergine, betterave, champignons, chou, fenouil, épinards, haricot vert, navet, poireau, pomme de terre, salsifis et légumes exotiques. S'ils sont trop durs pour être consommés crus, ils sont cuits à la vapeur ou encore à l'étouffée.

9) Les *légumes secs* ou *légumineuses* : pois, haricot blanc ou rouge, lentilles, pois chiche, fève, quinoa, tapioca et soja. Ils sont autorisés, après une cuisson analogue à celle des légumes verts.

10) Les *crudités* : on usera largement des aliments appartenant à ce groupe : carotte, céleri, champignons, concombre, cresson, endive, mâche, melon, poivron, radis, salades vertes, tomate.

11) Il est fait grandement appel aux *fruits* : abricot, ananas, banane, cerise, fraise, framboise, mandarine, orange, pamplemousse, pêche, poire, pomme, prune, raisin, fruits exotiques, pour ne citer que les principaux.

12) Les *fruits secs* ou conservés sont largement représentés dans le régime : datte, figue, amande, arachide, noisette, noix, olive. Ils doivent être mangés crus. Ainsi, l'arachide grillée sera écartée au profit de l'arachide crue.

13) *Aliments divers conseillés* : le miel et les pollens, produits naturels par excellence, et aussi les graines germées de légumineuses, ou de céréales ancestrales ou peu manipulées par l'homme : soja, lentilles, pois chiche, haricot, riz, sarrasin, épeautre, mil, luzerne.

Le chocolat, qui est cuit et contient du sucre raffiné, est à limiter. On choisira du chocolat noir, biologique, contenant du sucre complet.

Les confitures et le sucre blanc doivent être écartés au profit du sucre complet, beaucoup plus riche en potassium, en magnésium, en calcium, en phosphore, en fer et en vitamines (Dejean, 1989).



14) Les huiles doivent être consommées en quantités assez fortes. Bien entendu, nous parlons ici d'huiles vierges crues, obtenues par première pression à froid (voir CHAPITRE 1 - paragraphe 14 . Les lipides).

15) Les condiments sont tous autorisés : sel, poivre, vinaigre, citron, oignon, ail, moutarde, persil, câpre, cornichon, curry et plantes aromatiques. La quantité de sel doit être limitée et il faut préférer le sel complet, beaucoup plus riche en minéraux.

16) Les boissons : il faut absolument exclure les boissons riches en sucre blanc et en acide phosphorique, puissants déminéralisants (coca, sodas, jus de fruits du commerce), ainsi que la bière qui est assimilable à une céréale. Les autres boissons sont permises. L'eau est conseillée en grande quantité. Elle doit être la moins minéralisée possible afin d'éviter une surcharge des émonctoires. Éviter l'eau du robinet, polluée et souvent fortement chargée en fluor. Le café et le thé sont tolérés en quantité raisonnable. La chicorée est encouragée. Les boissons alcoolisées autres que la bière sont autorisées à dose modérée.

#### \* Le régime végétalien

Cette méthode condamne en bloc toute nourriture d'origine animale. Les produits animaux ainsi que tous les sous-produits tels qu'œuf, lait, fromage... en sont totalement exclus. Dès lors, l'alimentation est essentiellement constituée de légumes aqueux et de légumes secs (haricots, fèves, lentilles...), de céréales, de fruits et de fruits secs (amandes, noisette...). Les défenseurs de ce régime affirment que les protéines végétales sont exemptes de cholestérol et qu'elles n'apportent pas de purines. Les purines sont considérées comme des éléments très acidifiants pour l'organisme puisqu'elles sont transformées en acide urique, et sont très nocives. Ce régime apporte sans conteste toutes les vitamines nécessaires à l'homme, et serait adapté à sa physiologie. Cependant, selon d'autres recherches, le thé, le café, le soja, les levures ou encore les légumineuses sont très chargés en purines, et ceci, parfois davantage que certaines viandes. En ce qui concerne l'argument du cholestérol, il ne faut quand même pas perdre de vue que l'alimentation ne serait responsable que d'un cinquième seulement du cholestérol total contenu dans le corps. Et n'oublions surtout pas qu'une partie du cholestérol est indispensable au métabolisme, puisqu'il intervient dans le transport des lipides par le sang ainsi que dans la synthèse de certaines hormones essentielles.

Les céréales, les légumineuses et les oléagineux sont très caloriques et contiennent une très forte proportion lipidique. Dès lors, certaines personnes observant ce type de régime à long terme dépassent leurs besoins caloriques, et se retrouvent avec un taux alarmant, et anormalement haut de cholestérol et de lipides.

Il est certain que l'excès de viande peut amener à l'hypertension, ou à l'urémie, ou encore apparaître comme un des facteurs cancérogènes, et que dès lors il ne faut pas en abuser.

Cependant, tous les acides aminés ne sont pas présents dans le règne végétal et la sécrétion chlorhydrique de l'estomac n'est activée que par les aliments protéiques d'origine animale.

Cette sécrétion stomacale influence à son tour les sécrétions duodénales comme la pancréozymin, la cholécystokinine ou la sécrétine, autant d'enzymes participant à une digestion optimale. En l'absence totale de protéines animales, il apparaît donc qu'une digestion totale ne peut avoir lieu.

On constate donc que ce type de régime peut être pratiqué de façon ponctuelle, si l'on vise une perte de poids ou une diminution de cholestérol, mais qu'il ne peut être envisagé comme régime quotidien en continu puisqu'il entraîne à long terme plus de dégâts pour l'organisme que de résultats positifs.

#### \* Le crudivorisme

Il s'agit d'un régime de type végétarien, qui privilégie l'aliment cru. Les crudivores consomment peu d'aliments amylacés, à base d'amidon, tentant ainsi d'éviter les surcharges colloïdales. Ils consomment également peu de produits animaux et de viande rouge, tentant ainsi de réduire les surcharges acides de type cristalloïdal. Si les apports en amidon ne sont pas suffisants, sachez que l'organisme détourne et utilise certains acides aminés issus de la digestion des aliments protéiques afin d'alimenter la néoglucogenèse, et de transformer ces éléments en glucose. Ce processus est indispensable pour faire face aux besoins énergétiques du corps. C'est une façon détournée permettant de fournir l'énergie nécessaire aux efforts de l'organisme en utilisant les aminoacides plutôt que les sucres lents de type amidons qui doivent normalement remplir cette fonction. Les acides aminés ainsi détournés ne peuvent dès lors plus remplir leur rôle du point de vue anabolique. C'est-à-dire qu'ils ne peuvent plus servir d'éléments de construction pour nos tissus et nos sécrétions. On assiste parfois alors à des anémies ou à des pertes de vitalité importantes.

À nouveau, ce type de régime peut être pratiqué sur une courte durée avec un but bien précis tel que perte de poids. Cependant, un excès de consommation de fruits entraîne souvent une augmentation d'acide. Ces derniers, trop nombreux ne peuvent être totalement métabolisés au niveau hépatique, et une partie seulement sera transformée en glycogène et stockée, alors que l'excès d'acide s'accumulant dans l'organisme, nécessitera d'être tamponné par les réserves de bases minérales du corps, entraînant à la longue une déminéralisation.

Ce régime apparaît comme excellent dans des conditions de vie « idéales », c'est-à-dire sous un climat tropical, sans aucune contrainte, ni aucun stress et lorsqu'une grande partie de l'énergie vitale ne doit pas être mobilisée par le système nerveux végétatif. Ce qui ne représente en rien les conditions de vie dans notre société industrialisée, stressante, et à haut rendement.

#### \* Le régime dissocié

Défendu par le grand hygiéniste Shelton, et repris ensuite par de nombreux autres auteurs dont un des plus connus est certainement Montignac. Il présente des résultats thérapeutiques intéressants toujours en respectant l'idée de ne pas en faire son type d'alimentation permanente.

Il s'agit d'isoler les glucides ou les protides au cours d'un même repas. Au cours d'une même journée, il y aura donc 2 repas principaux dont l'un sera à dominante azotée et acide, et avec prédominance d'une digestion stomacale, tandis que l'autre sera de type carboné et alcalin avec prédominance d'une digestion plutôt buccale et intestinale. Qu'il s'agisse de l'un ou l'autre type de repas, ce dernier sera toujours accompagné de crudités ou de légumes cuits. Les fruits sont déconseillés en cours de repas et recommandés vers 10 et 17 heures afin de faire également l'objet d'une digestion spécifique et séparée du bol alimentaire.

Cette méthode réduit les phénomènes de fermentation ainsi que la production de toxines intestinales. Grâce à ces conseils, on a assisté à des améliorations, voire même à des guérisons de dermatoses, de catarrhes ou d'arthrose.

Ce régime appliqué à la lettre, et sans aucun écart durant une période prolongée, entraîne un amaigrissement important, mais surtout une perte de vitalité et d'énergie.

Ce phénomène pourrait s'expliquer par le fait que, durant le repas azoté, il se produit une sécrétion importante de glucagon qui agit au niveau du foie en transformant la plupart des acides aminés en glucose, et que par contre la sécrétion d'insuline responsable de la digestion glucidique est faible. Généralement, c'est le repas du midi qui est azoté ou protéiné, et celui du soir qui comporte les glucides qui entraîneront une forte production d'insuline. Cette hormone possède un autre rôle au niveau de l'anabolisme protidique, car elle permet aux aminoacides de traverser les membranes cellulaires. Or, la plus grande partie des acides aminés absorbés le midi, a été utilisée lors de la néoglucogenèse pour être transformée en glucose grâce au glucagon. Dès lors, leur quantité n'est plus suffisante pour qu'ils puissent remplir leur rôle

membranaire. Cette carence tissulaire pourrait expliquer l'affaiblissement et l'amaigrissement rapide procuré par ce type d'alimentation.

Dans ce cas, les troubles de type cristalloïdaux seront bien évidemment améliorés, et les surcharges pondérales et colloïdales diminuent de façon spectaculaire.

Il existe d'autres régimes, comme le régime balancé (régime où la dissociation s'étale sur deux jours), le céréalisme (basé essentiellement sur la consommation de graines et de céréales), ou encore ceux qui consistent à réduire soit les lipides (pour l'athérosclérose ou l'hypercholestérolémie), soit les protides (lors de problèmes rénaux ou hépatiques), soit les glucides (en cas de diabète ou de déficience insulinaire), ou encore qui visent la réduction des fibres lors de fragilité des muqueuses intestinales ou oesophagiennes. Ils peuvent tous être pratiqués ponctuellement afin d'atteindre un but précis lors d'un problème particulier, mais il est fortement déconseillé de les adopter comme régime quotidien de croisière.

Il semble que dans notre monde actuel, même si l'on adopte une alimentation irréprochable et proche de la perfection, la complémentation soit indispensable afin d'être en forme, de préserver sa santé, ou encore pour freiner le vieillissement de l'organisme en général, ou du cerveau en particulier. Dans une approche de santé de type holistique, il faut fournir, quotidiennement à notre organisme, la totalité des nutriments et tous les éléments dont il a impérativement besoin pour fonctionner. Il apparaît que la quantité physiologique de protéines, de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments, ou encore d'acides gras, requise par le corps pour un fonctionnement optimum, soit souvent de loin supérieure aux Apports Quotidiens Recommandés (AQR) préconisés par les organismes officiels en place dans nos pays. Et il apparaît également que de nos jours, cette « quantité optimale » ne peut, pratiquement jamais être apportée par notre seule alimentation, aussi « parfaite » soit-elle ! C'est donc grâce aux compléments nutritionnels sous toutes leurs formes, poudre, comprimés, gélules ou liquide, que vous trouverez le « quota » requis et la santé idéale.