

# Diététique

## ou

### Quelques bases d'une alimentation saine

1. Quelques réflexions de part le temps...	3
2. Les traditions alimentaires de part le monde.....	6
3. Présentation de quelques approches alimentaires.....	8
a. Caractéristiques spécifiques de ces méthodes .....	8
b. Convergences de ces méthodes .....	9
4. Pratique d'une alimentation saine .....	11
a. Les différents constituants des aliments .....	11
1. Les glucides .....	13
2. Les lipides .....	14
3. Les protides.....	14
4. Les vitamines .....	15
5. Les sels minéraux et oligo-éléments .....	18
b. Les différentes catégories d'aliments .....	19
1. Les céréales.....	19
2. Les légumineuses .....	22
3. Les autres légumes ou fruits de saison.....	23
4. Les fruits secs et graines .....	24
5. Les aromates .....	24
c. Quelques règles .....	26
d. Quelques recettes .....	27
5. Quelques réflexions sur l'alimentation.....	29
a) Des citations.....	29
b) L'écologie.....	30

c) Les vaches folles.....	31
d)Lymphocytose digestive... ..	31
e) Quelques végétariens d’hier.....	32
f) Rudolph Steiner.....	32
6. Livres utilisés pour réaliser ce papier.....	36
a. L’alimentation dissociée .....	36
b. Le crudivorisme .....	36
c. L’Instinctothérapie .....	37
d. La macrobiotique .....	37
e. Le végétarisme .....	38
f. Le végétalisme .....	39
g. D’autres “approches” .....	41
h. Divers références très intéressantes.....	43
i. Pour les recettes.....	44

# 1. Quelques réflexions de part le temps...

---

S'alimenter est un besoin instinctif vital aussi vieux que la vie... et pourtant cet acte apparaît à travers le temps comme fondamental :

Nous sommes ce dont nous nous alimentons !

« Que ton aliment soit ta seule médecine ! »

Hippocrate

« Quand quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement est-il possible de l'aider. »

Hippocrate

« Donne à ton corps la nourriture et la boisson qui conviennent. »

Pythagore dans les Vers dorés

... Pourtant, il y a plus de 2000 ans, Aristophane faisait déjà dire à l'un de ses personnages, parlant d'un nouveau riche : « maintenant il n'aime plus les lentilles. »

« Nous ne sommes pas nés seulement de notre mère,

La terre aussi est notre mère

Qui pénètre en nous jour après jour

Avec chaque bouchée que nous mangeons. »

Paracelse

« Ce qui est une nourriture pour l'un, est un poison pour l'autre. »

Paracelse

« L'espoir de l'humanité réside dans la préservation des maladies dégénératives et mentales, et non dans les soins portés à leurs symptômes. »

Alexis Carrel, prix Nobel de médecine.

« Une mode domine chaque époque, sans que la plupart des gens soient capables de voir les tyrans qui imposent leur volonté. »

Einstein

« Il faut répéter la vérité inlassablement, car l'erreur aussi est prêchée sans cesse, et non pas dans quelques cas isolés, mais par la masse.

Dans les journaux et dans les encyclopédies, dans les écoles et dans les universités, partout l'erreur règne, satisfaite et béate, sachant avoir la majorité de son côté. »

Goethe

« La vérité ne triomphe jamais, mais les tenants de l'erreur finissent par mourir. »

Lucien Israël (Professeur de Cancérologie à Paris)

« Le destin de toute vérité est d'être ridiculisé avant d'être reconnue. »

Albert Schweitzer

« Tout chercheur qui découvre un principe s'écartant du conformisme est dans l'impossibilité de faire accepter ses idées. Il trouve cependant des satisfactions incomparables dans les témoignages de gratitude qu'il reçoit des malades guéris par ses méthodes. »

Auguste Lumière

« Celui qui déplace la montagne, c'est celui qui commence à enlever les petites pierres. »

Confucius

« On ne devient pas végétarien en ôtant la viande du milieu de son assiette et en se contentant de ce qu'il y reste, mais en introduisant suffisamment de végétaux pour qu'il n'y ai plus de place, ni de besoin, pour cet aliment. »

Danièle Starenkyj

Il n'y a pas une façon de (bien) se nourrir. Chacun doit trouver la manière de se nourrir... adapter à sa vie.

---

## 2. Les traditions alimentaires de part le monde

---

Depuis que l'homme cultive la terre, les céréales constituent la base de son alimentation. Pourtant, depuis plus d'un siècle la part des céréales dans l'assiette quotidienne de la population occidentale ne cesse de diminuer au profit des produits carnés.

L'étude des civilisations qui nous ont précédées, dans toutes les parties du monde, montre le rôle prépondérant, dans l'alimentation, de deux grandes familles d'aliments : *les céréales et les légumineuses*. De nos jours encore, céréales et légumineuses constituent la base de l'alimentation dans l'immense majorité des pays peu industrialisés.

*Voici quelques-unes des associations céréales + légumineuses les plus répandues dans le monde :*

- riz + soja en Extrême-Orient;
- mil ou sorgho + niébés (petits haricots africains) en Afrique Tropicale;
- blé (couscous) + pois chiches en Afrique du Nord;
- maïs + haricots sur tout le continent Américain;
- Blé, seigle, orge, avoine, sarrasin, millet, + haricots, pois, lentilles, pois chiches en Europe.
- blé (boulgour, galettes, ...) + pois chiches, fèves ou lentilles sur le pourtour de la Méditerranée.
- quinoa (ou Riz des Incas) + haricots en Amérique du Sud;

Les légumes et les fruits sont connus et consommés universellement depuis des millénaires, mais en *quantité bien moindre* que les céréales et les légumineuses.

L'étude des modes d'alimentation traditionnels révèle l'importance d'une catégorie d'aliments que l'on retrouve partout, sous des formes extrêmement diverses : *les aliments fermentés*.

*Voici quelques-uns des aliments fermentés les plus répandus dans le monde :*

- A base de lait : lait caillé, yaourt, kéfir et fromages;
- A base de fruits : vin, cidre, poiré, ...
- A base de poisson : nuoc man (au Vietnam), garum (aliments de force des gladiateurs romains—mentionné par plusieurs auteurs latins, notamment PLINE L'ANCIEN), le bonito (au Japon), les anchois, le saumon, ...
- A base de légumes : choucroute, “cornichons doux”, autres légumes lactofermentés (à partir de navets, concombres, oignons, carottes, ...)
- A base de céréales et de légumineuses : pain, bouillies, galettes ou boulettes (à partir de céréales seules ou en mélange avec des légumineuses), tamari ou shoyu (sauce de soja—Extrême-Orient), miso (Japon), dolo (à partir du mil—Afrique), kwas ou kvasse (à partir du seigle ou d'orge—Russie), bière (à partir de riz, maïs, ...), ...
- A base d'olives : seul moyen de consommer les olives (vertes, violettes ou noires) !

---

---

### 3. Présentation de quelques approches alimentaires

---

---

Les médias sont actuellement saturés de méthodes et de régimes miracles pour maigrir ou guérir à coup sûr, faisant souvent appel à des techniques pseudo-scientifiques et surtout payantes.

Nous allons parler seulement des approches alimentaires basées sur une réforme de la manière de manger, en vue d'obtenir une meilleure santé physique et mentale, et surtout à la portée de toutes les bourses. Il est assez important de ne pas tomber malade chaque année à la même période, de “souffrir” de petits maux... l'habitude en est vite prise.

Il existe quand même un grand nombre de régimes, de méthodes ou d'approches alimentaires répondant à ces critères. En voici quelques unes :

- ◆ Alimentation associée (ou dissociée) ou combinaisons alimentaires
- ◆ Crudivorisme
- ◆ Instinctothérapie
- ◆ Macrobiotique
- ◆ Végétarisme
- ◆ Végétalisme

Nous allons passer en revue les caractéristiques de ces différentes approches alimentaires.

#### **a. Caractéristiques spécifiques de ces méthodes**

Voici tout d'abord quelques règles spécifiques à chaque approche au niveau des aliments utilisés et la manière de les préparer :



- ◆ Une personne pratiquant l'alimentation associée ne mange dans un même repas que des aliments considérés comme compatibles. Cette approche date du début du siècle, et est principalement basée sur une alimentation végétarienne (Shelton, Désirée Merien). Cette approche peut aussi s'appliquer sur une alimentation non végétarienne (Méthode Montignac, "Je mange donc je maigris",...), ce qui est assez en vogue actuellement.
- ◆ Un crudivore mange comme un végétarien, mais sans aucune cuisson. Cette approche favorise la vitalité de aliments.
- ◆ Un instinctivore ne mange que des aliments crus (y compris viande et poisson) en écoutant son instinct (le goût et l'odorat) sans aucune limite.
- ◆ Un macrobiote mange beaucoup de céréales, peu de fruits et de crudités, très peu de produits laitiers et occasionnellement du poisson ou de la volaille. Et surtout donne une très grande importance à l'équilibre Yin-Yang (Philosophie Taoïste). La croyance populaire qui dit que les végétariens mangent du poisson vient en partie de cette approche alimentaire.
- ◆ Un végétarien mange des végétaux et des sous-produits animaux (laitage, miel et œufs), mais ni viande, ni poisson, ni fruits de mer.
- ◆ Un végétalien ne mange que des végétaux (légumes, fruits, céréales, légumineuses, graines germées, ...).

Ces approches alimentaires sont nombreuses et paraissent contradictoires par certains détails. Mais il est intéressant de remarquer que malgré les différences apparentes liées aux caractéristiques spécifiques de ces approches, elles comportent beaucoup de points communs.

## **b. Convergences de ces méthodes**

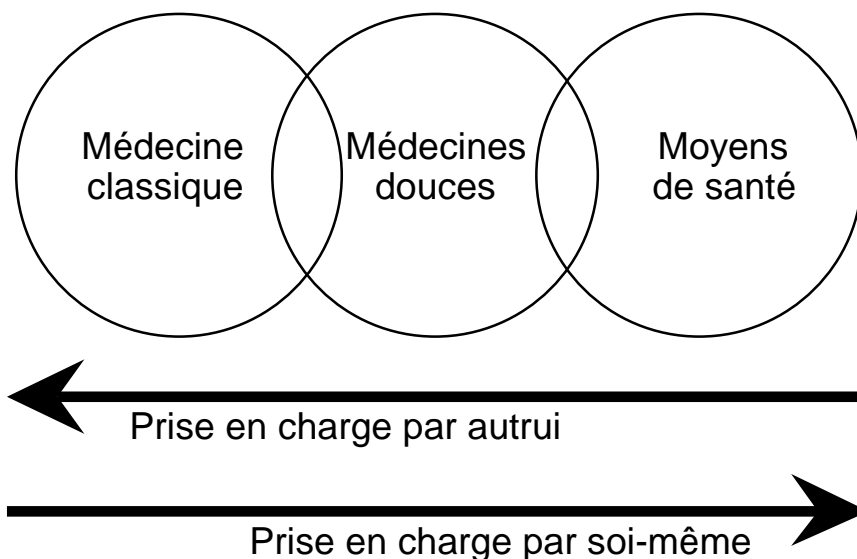
Toutes ces méthodes, à priori très différentes, comportent beaucoup de points communs :

- ◆ Elimination des **aliments raffinés ou dénaturés** par les industries agro-alimentaires (conservateurs, modificateurs de goût, colorants - artificiels spécialement, pain blanc, riz poli, margarine, surgelé, ...)
- ◆ Elimination quasi totale des **conserves** (idem. autocuiseurs)
- ◆ Réduction importante, voir suppression de la **viande** et du **poisson**
- ◆ Forte réduction des **matières grasses saturées** et du **sucre raffiné**

- ◆ Ne se “soucient” pas des **calories** en général ou très peu (il suffirait de manger de la sciure de bois...)
- ◆ **Amélioration de la forme physique et de la santé**, et surtout possibilité d’éviter pas mal de maladies dites de “civilisation”.

Il est important de percevoir les similitudes et les différences de toutes ces approches, pour faire ensuite librement ses choix et agir en se prenant en charge (de manière responsable). Si ce choix est libre, alors la santé sera sûrement au rendez-vous.

Il est important de situer la réforme alimentaire parmi les moyens contribuant à la santé. C’est d’ailleurs un des rares moyens que l’on peut assumer actuellement dans notre société.



Remarque : Changer d’alimentation en étant assisté (régime par exemple), peut être considéré comme une phase intermédiaire qui permettra d’atteindre la “compréhension” des règles régissant la vie. En effet, il est reconnu que les régimes rendent asocial et même agressif.

---

## 4. Pratique d'une alimentation saine

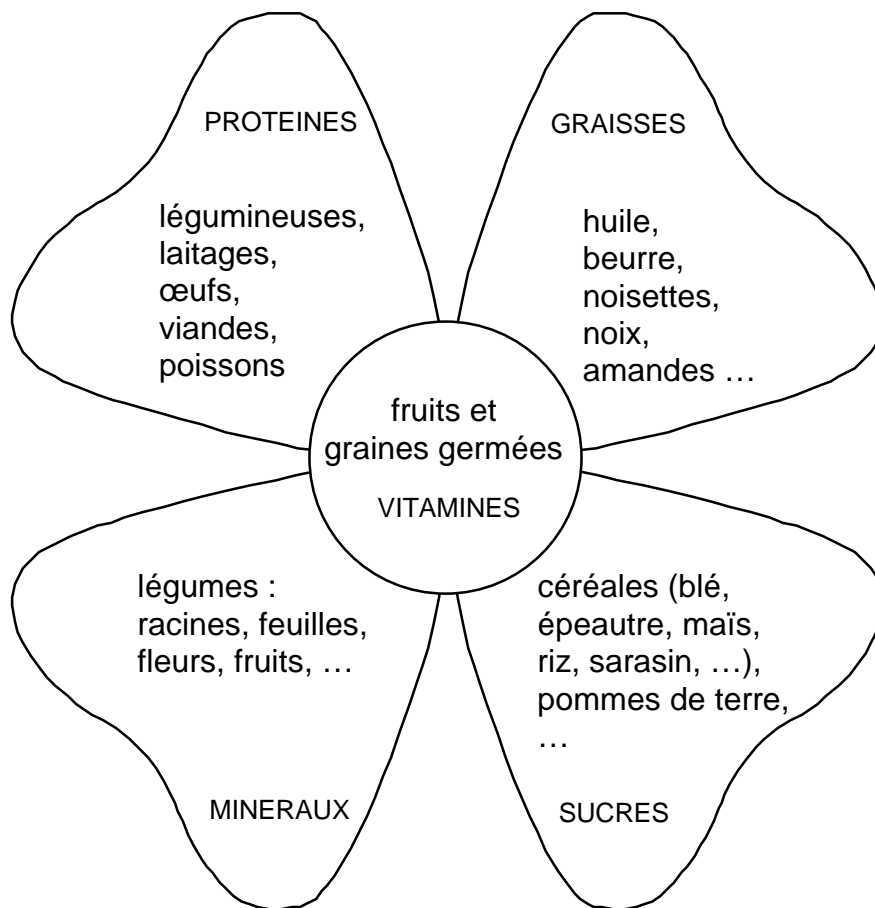
---

Passons maintenant au côté pratique d'une alimentation saine. Dans un premier temps nous allons passer en revue les différentes catégories d'aliments, puis décrire quelques règles de base simples à appliquer et enfin le plus concret, quelques recettes. Pour les curieux d'autres informations suivront, ainsi qu'une petite bibliographie.

### a. Les différents constituants des aliments

L'alimentation assure le développement, l'entretien et la réparation des nombreux tissus du corps. Les éléments indispensables à la vie de l'organisme se retrouvent dans des groupes particuliers :

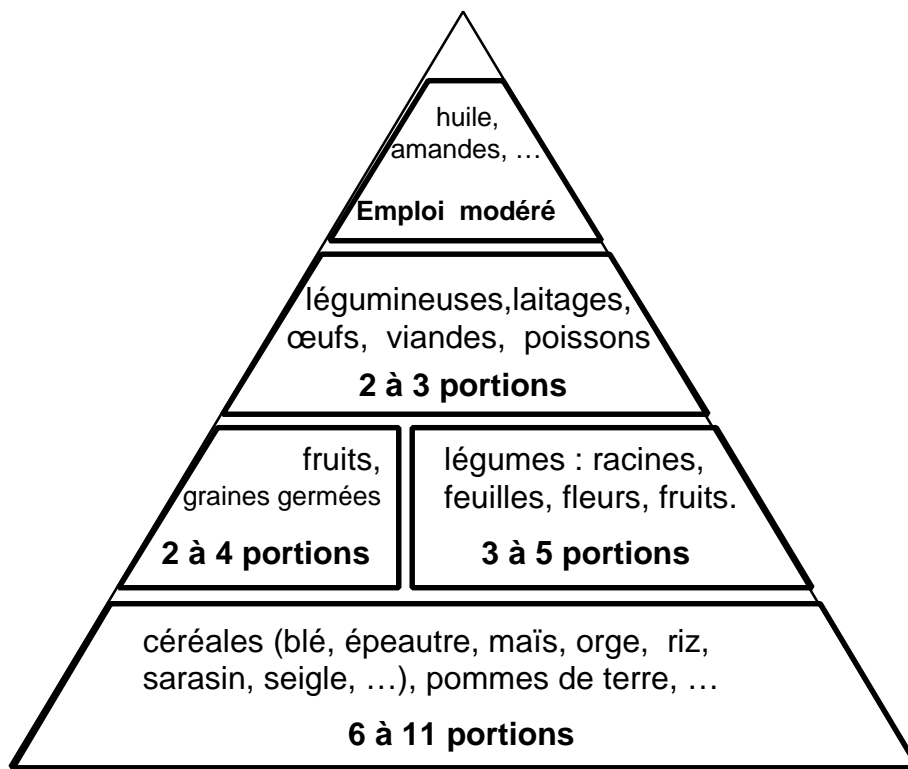
- les glucides ou hydrates de carbone (amidons et sucres),
- les lipides ou corps gras,
- les protides ou protéines,
- les vitamines,
- les sels minéraux et oligo-éléments.



Familles d'aliments... en forme de fleur!

On peut se rendre compte qu'il est possible de se passer de viande et de poisson, tout en ayant une alimentation équilibrée. Les protéines étant puisés dans les légumineuses, les laitages et les œufs.

Une autre manière de représenter les familles d'aliments en y rajoutant la notion de quantité (portion) :



Pyramide de l'équilibre alimentaire

Cette pyramide est un modèle alimentaire proposé en 1992 aux U.S.A. par le Ministère de la Santé (Department of Health and Human Services, HHS) sur la base des recherches conduites par le Ministère de l'agriculture (United States Department of Agriculture, USDA) qui tiennent compte des connaissances les plus récentes en matière de science de la nutrition.

## 1. Les glucides

Les glucides ou hydrates de carbone se classent en deux catégories principales :

- Les **glucides simples** comprenant les glucose, lévulose ou fructose, mannose, galactose, et les saccharose, maltose, lactose. Ils existent naturellement dans les fruits.
- Les **glucides complexes** dont le type est l'amidon. Il y a aussi le glycogène, la cellulose. Ils sont principalement contenus dans les céréales, les féculents (pomme de terre, topinambour, igname ...), les légumineuses, certains fruits (banane et châtaigne).

Les sont utiles à l'organisme pour l'accomplissement de deux fonctions essentielles :

- La **thermogenèse**, fonction qui permet à notre organisme de se maintenir à une température constante.
- La **production d'énergie**, qui permet à tout l'organisme et aux muscles en particulier de fournir des efforts nécessaires au déroulement de la vie.

Ce sont des aliments *caloriques* et *énergétiques*, stockés sous forme de glycogène dans les muscles et surtout dans le foie.

Les besoins glucidiques dépendent de l'âge, des activités, de situations sanitaires particulières. 50% à 60% de la ration calorique proviennent des glucides, le reste des lipides et des protides. Pour les dépenses d'énergie, une moitié est fournie par les glucides, l'autre moitié par les lipides principalement, et les protides.

## 2. Les lipides

Les lipides ou corps gras sont des *esters* appelés *glycérides*, obtenus par la combinaison du *glycérol* (alcool) et d'acides gras divers. Certains corps gras sont dits *saturés*. D'autres sont *insaturés*; parmi ceux-ci existent des corps gras essentiels, indispensables à l'organismes. Les lipides comprennent également des *stérols* (cholestérol, calciférol), de la *lécithine* et des vitamines A, D (beurre), E (huiles).

Les lipides représentent en moyenne 13 % du poids du corps chez l'homme et 20 % chez la femme. Ils constituent la réserve énergétique par excellence.

## 3. Les protides

Les protides ou protéines représentent les *matériaux de construction* de l'organisme. Ils sont composé d'*acides aminés*. Certains acides aminés sont déclarés indispensables pour l'organisme car estimés non synthétisables. Lorsqu'un acide aminé *existe en plus faible proportion*, il est déclaré *facteur limitant*, c'est

à dire qu'il réduira les processus de construction cellulaire réalisés par les protéines.

Les besoins en protides sont variables et se situent dans une plage allant de 0,20 g de protéines par kilogramme de poids à un taux maximal cinq fois plus élevé. Ces besoins ne sont qu'estimatifs.

Sous l'action conjuguée des ferments et des sucs gastriques, pancréatiques, biliaires, intestinaux, les protéines alimentaires (ou albuminoïdes) se décomposent en acides aminés (ou aminoacides) dont un certain nombre ont été identifiés; toutefois, chaque variété de protéines ne contient pas tous les acides aminés connus.

Certaines protéines renferment la **lysine**, absolument nécessaire au développement du corps humain; d'autres produisent la **tryptophane** dont la carence peut conduire à la cataracte, et pour le moins, provoquer la chute des cheveux. Citons encore l'**arginine** dont la carence dans l'alimentation est cause de stérilité ou d'impuissance, le **glycocolle**, la **thyrosine**, la **cystine**, l'**hystidine**, la **glycine**, l'**acide glutamique**, la **proline**, la **théorine**, l'**acide aspartique**, la **leucine**, l'**isoleucine**, la **phénylalanine**.

Une certaine variété de protéines, la **gammaglobuline**, facilite la formation de substances protectrices dénommées **anticorps**. Elle contribue donc à protéger l'organisme contre la maladie.

Protéines et acides aminés se trouvent, en abondance et en variétés, dans les céréales complètes, les légumes, les fruits, et certains «sous-produits» animaux (fromages, œufs, miel).

#### 4. Les vitamines

Les vitamines sont des éléments impondérables nécessaires à l'entretien de la vie. Elles sont classées en deux groupes :

- Les vitamines **liposolubles** qui se dissolvent dans les graisses : A, D, E, F et K.
- Les vitamines **hydrosolubles** qui se dissolvent dans l'eau : B<sub>i</sub>, C<sub>i</sub>, H<sub>i</sub>, I, J, et L.

Ce sont des corps instables, oxydables, destructibles par la chaleur. Ils proviennent des domaines végétal et animal. Les organes de vie cellulaire intense tels que les embryons de graines (ou graines germés), les bourgeons et les feuilles, possèdent une forte teneur en vitamines. Par contre, les organes de réserve des plantes tels que les racines, les tubercules, les fruits où se trouvent accumulés des glucides, lipides, protides, en sont moyennement pourvus.

Dans le domaine animal, les vitamines sont essentiellement contenues dans les organes qui sont le siège d'une vie cellulaire active : ce sont les glandes à sécrétion externe ou interne qui constituent les abats. Mais comme elles contiennent de nombreux poisons annexes, elles sont particulièrement impropres à la consommation.

Les vitamines ont un rôle de *catalyseur* : elles favorisent les dégradations et les combustions des aliments énergétiques, libérant ainsi l'énergie nécessaire à l'organisme. Elles font également partie des *diastases* de l'organisme.

«Les vitamines sont les auxiliaires vitaux de tous les rouages de la vie; ce sont des nutriments essentiels pour tous les organes...» rappelle le Dr Jean-Marie BOURRE, de l'INSERM. Mais, à l'ère du fast-food et des croissanteries, notre alimentation est loin d'être suffisamment équilibrée pour nous apporter toutes les vitamines et tous les oligo-éléments dont nous avons besoin. D'où la surconsommation de produits pharmaceutiques. Et pourtant, les vitamines «au naturel», contenues dans les aliments, sont beaucoup mieux assimilées par l'organisme. Il ne fait aucun doute qu'un retour à une nutrition variée pourra, seul, améliorer notre



santé et augmenter notre longévité : un cancer sur trois est lié à un problème nutritionnel !

Interview Damienne ETTORI

Le Dr Jean-Marie BOURRE a publié, chez Odile Jacob, «La diététique du cerveau» et «Les bonnes graisses».

Elles sont nécessaires à l'entretien de la vie; des troubles surviennent en cas d'absence ou de carence. On a signalé des troubles dus à la «survitaminose ou hypervitaminose»; précisons qu'un excès de vitamines n'est préjudiciables à l'organisme que lorsqu'il a pour origine des vitamines de synthèse et non des aliments naturels.

Tableau des Vitamines, leur rôle, les sources

A et Bêta-carotène	complexe B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12)	C
participe au mécanisme de vision, aide à lutter contre les agressions	liés aux fonctionnement du système nerveux et de la nutrition	principal antioxydant éliminateur des radicaux libres intervenant dans la synthèse
lait, beurre, jaune d'œuf, œufs de poisson, fromage, carotte, plantes vertes (épinard, chou, ...), pomme de terre jaune, céréales complètes, ail, oignon, tomate, champignon, fruits - surtout jaunes - (abricot, citron, orange, melon, courge, ...), fruits secs, fruits oléagineux, foie, poisson.	levure de bière, enveloppe et germe de céréales, fruits frais, noisette, légumes verts ou parties vertes des végétaux, œuf, miel, laitages, viande, poisson.	Fruits frais, orange, cassis, citron, pamplemousse, avocat, légumes verts (persil, chou, cresson, poivron, tomate, ...), oignon, radis.

D	E	K
régularise le métabolisme du calcium et du phosphore assurant un développement normal du squelette	protège contre le vieillissement, contre les radicaux libres, les substances toxiques, et la fatigue, stimule le système immunitaire	indispensable à la coagulation du sang
germe de blé, algues marines, beurre d'été, le pollen, le miel nouveau, œuf, poisson gras.	germe de blé (blé germé, farine complète, ...), huiles (olive, tournesol, maïs, colza, noisette, noix, germe de blé, arachide, soja, ...), laitue, cresson, lentilles, épinard.	Légumes verts, tomate, orange, carotte, soja, céréales, fruits, viande.

Note: Une cigarette consommée requiert 25 à 30 mg de vitamine C pour compenser au niveau du métabolisme.

Définition du dictionnaire (Petit Larousse illustré 1990): du Latin *vita*, vie et *amine*) Substance organique indispensable en infime quantité à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme, qui ne peut en effectuer lui-même la synthèse.

L'organisme synthétise la vitamine A à partir du Bêta-carotène... Il est aussi appelé provitamine A. La vitamine A, n'est donc pas une *vrai* vitamine... tous le monde peut se tromper !

## 5. Les sels minéraux et oligo-éléments

Les sels minéraux, union de métalloïdes et de métaux dont l'exemple type est le sel de cuisine, sont abondamment présents dans l'organisme. On les trouve notamment dans les liquides organiques (sérum sanguin, urine, salive, sérum de lait, ...) et dans la substance osseuse composée pour ses 2/3 de sels minéraux. Le plus important est le phosphate de calcium qui représente à lui seul 85 % de la masse minérale de l'os. Les dents (sels de calcium), les ongles et les cheveux (sels de silicium), en contiennent une bonne proportion.

Le magnésium est un **anti-infectieux**, un tranquillisant naturel, il contrôle l'excitabilité neuro-musculaire et la perméabilité cellulaire, on lui attribue un rôle de prévention du cancer.

Le calcium joue un rôle important dans les fonctions musculaires et nerveuses. Avec le phosphore, il est un constituant des os dont il assure la solidité.

Le calcium a un effet **calmant et équilibrant** sur le système nerveux et participe à la résistance générale de l'organisme.

Le fer est un constituant de l'hémoglobine, il est donc **antianémique**.

## Tableau des Minéraux, les sources

IODE	FER	CUIVRE
Algues marines, eau de mer, sel, ail, maïs, cresson, haricot vert, ananas, oignon, épinard, navet, asperge, chou, champignon, fraise, riz, carotte, poireau, radis, céréales.	Avoine, blé (germe surtout), cresson, épinard, navet, carotte, avoine, noisette, amande, seigle, datte, riz, noix, lentilles, laitue, orge, oignon, poireau, raisin, pêche, poire, miel.	cresson, navet, poire, germe de blé, haricot blanc sec, noisette, noix, châtaigne, viande.

MAGNESIUM	MANGANESE	SELENIUM
Noix, amande, lentilles, datte, betterave, épinard, avoine, blé, pomme de terre (poussée sans engrais potassiques), carotte, noisette.	Asperge, cresson, navet, cerise, orange, pêche, poire, poireau, pomme, amande, céréales, légumineuses sec, viande, abat, poisson.	œuf, champignon, oignon, pomme de terre, viande, poisson.

ZINC	POTASIUM	CALCIUM
Cresson, orange, pêche, haricot sec, œuf, céréales, viande, poisson.	Abricot sec, levure, lentille, haricot blanc sec, pois cassé, pruneau, datte, noix, artichaut, pomme de terre, banane.	Navet, chou, carotte, avoine, blé et céréales, épinard, noix, noisette, amande, raisin, oignon, lentille, légumineuses fraîches, laitages.

PHOSPHORE	SILICE	SOUFRE
Amande, millet, blé (germe surtout), raisin, (pépins surtout), ail, datte, avoine, orge, pois nouveau, haricot en grain frais, lentille, chou, épinard, oignon, laitue, carotte, pomme, poireau, millet, jaune d'œuf.	Enveloppe des végétaux, (céréales surtout), ail, oignon, pomme, poire, poireau, raisin, haricot en grain frais, chou-fleur, pois frais, ciboulette, civette, échalote, fraise.	Ail, oignon, chou, poireau, cresson, radis, orge, pêche, maïs, riz, datte, amande, haricot vert, abricot, fraise, raisin, œuf.

### b. Les différentes catégories d'aliments

Voici une petite liste des grandes familles de produits utilisés dans le cadre d'une alimentation saine.

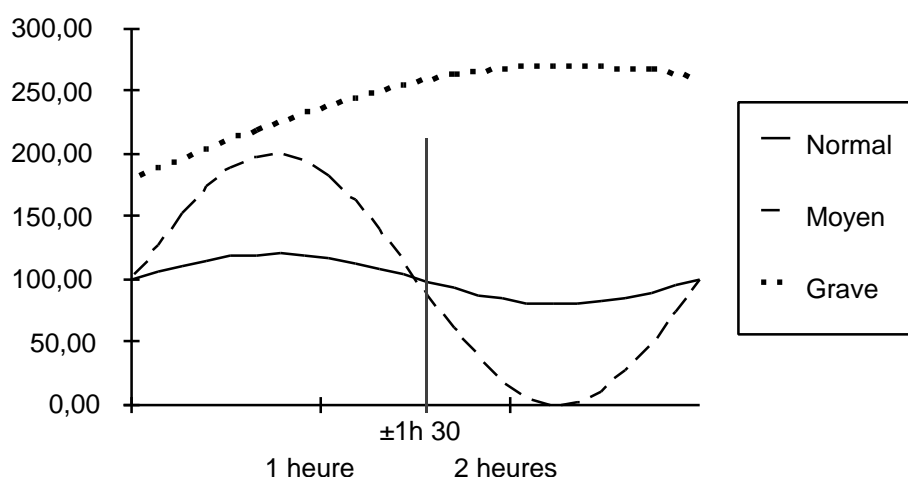
#### 1. Les céréales

Apport de sucres lents, de fibres, de vitamines et de minéraux. On dit d'un céréales qu'il est mondé pour dire qu'il est simplement décortiqué. On dit perlé quand il est décortiqué et qu'une partie du germe est enlevé donc appauvri.

<b>Avoine</b>	(grain, farine, flocon — porridge) La mieux équilibrée an acides aminés, une des plus protéinée (12%). La plus riche en calcium et en fer et la plus grasse (7%).
<b>Blé</b>	Sous forme de boulghour (ou bourgoul, appelé aussi pilpil, qui sert normalement à faire le taboulé !), pâtes complètes, farine complète, couscous et gâteaux issus de celle-ci, pain complet au levain (seule cette fermentation neutralise le fameux acide phytique, déminéralisant, contenu dans le son), crêpes, pita, etc.... Equilibrés en minéraux, il est très riche en vitamines contenues dans le germe et les enveloppes externes.
<b>Epeautre</b>	(grain, farine, ...) — traditionnellement considérée comme un “aliment de joie”. Sa composition est proche du blé dont il diffère par son enveloppe qui adhère au grain, comme celle du riz. Se cuisine comme le riz.
<b>Maïs</b>	(en épis avant maturité, farine, semoule — polenta) Il contient 5% de lipides, surtout des acides poly-insaturés, très peu de protéines et 88g de glucides pour 100g.
<b>Millet (ou sorgho)</b>	(grain, farine, flocon) Très riche en phosphore. Il n’encrasse pas l’organisme.
<b>Orge mondé</b>	(grain, farine) Proche du blé, vitamine B12 en plus.

<b>Quinoa</b> (ou riz des incas)	D'une richesse exceptionnelle en vitamine C et lysine, acide aminé absent des céréales. Il apporte 14 % de protéines et des acides gras poly-insaturés. Sans gluten, convient très bien aux personnes allergiques.
<b>Riz</b>	complet, demi-complet ou blanc (sauvage, basmati, ...) — (grain, farine, flocon) Très digeste, peu de gluten.
<b>Sarrasin</b> (ou blé noir)	(grain — kasha, farine — crêpes, ...) — très goûteux
<b>Seigle</b>	(grain, farine — pain de seigle, crêpes) Moins riche que le blé en protéines, rafraîssant, dépuratif et fluidifiant du sang, il est recommandé aux hypertendus, aux cardiaques et à tous les sédentaires (laxatifs doux).

### Les dangers du raffinage :



Courbe de Glycémie dans le sang

Glycémie dans le sang suite à l'assimilation de sucre lent (réaction normale) et de sucre rapide (réaction moyenne). Le cas grave correspond à la courbe de glycémie d'un diabétique.

Ces courbes mettent bien en évidence "un cycle" d'environ 1H30 que l'on retrouve chez certain consommateurs réguliers de café (plus sucre blanc). Plus l'homme assimile des sucres rapides plus son corps s'épuise... à assimiler, à réguler la glycémie... . Pour éviter cela il est préférable d'utiliser des sucres naturels (les céréales complètes pour les sucres lents et les fruits pour les sucres rapides) au lieu des sucres raffinés (dit purs !).

Autre exemples de déperdition occasionnée par le raffinage :

◆ la farine complète contient :

- **7 fois** plus de magnésium,
- **3 fois** plus de zinc, de fer, de cuivre et de manganèse,
- **3,5 fois** plus de vitamine B1,
- **2 fois** plus de B2, et
- **3 fois** plus de PP

que la farine raffinée, blanche.

◆ le riz complet contient :

- **4 fois** plus de magnésium,
- **2,5 fois** plus de potassium et de phosphore,
- **2 fois** plus de fer,
- **5 fois** plus de vitamine B1,
- **2 fois** plus de B2, et
- **3 fois** plus de PP

que le riz blanc.

## 2. Les légumineuses

De l'année si possible, apport de protéines

- ◆ Fèves : sèches ou fraîches
- ◆ Haricots (rouge, blanc coco, ...) : secs ou frais
- ◆ Pois : secs, cassés ou frais

- ◆ Pois-chiche : secs ou en farine
- ◆ Lentille verte, blonde, corail, ... : sèches, cassées ou germées — Appelés aussi “Le caviar du pauvre”, car très digestes. Elles apportent des protéines végétales, des fibres, en bref tout ce qui fait défaut aux aliments modernes trop raffinés. Sert à faire des pâtés végétaux, des farcis, des pains aux lentilles, des galettes, ...
- ◆ La lentille blonde (dites aussi lentille jaune) permet aux hindous de composer des menus complètement végétariens ou végétaliens sans carence.
- ◆ Soja... : sec ou germé.

### 3. Les autres légumes ou fruits de saison

Qui peuvent se manger indifféremment crus ou cuits à quelques exceptions près, sont un apport de ferments, de fibres et de minéraux :

Racines ou tubercules	carotte, betterave, chou-navet, chou-rave, échalote, céleri-rave, navet, oignon, pomme de terre, radis blanc, radis noir, radis rose, poireau, salsifis, topinambour, ...
Feuilles ou tiges	asperge, batavia, bette, céleri-doré, céleri en branche, champignon, chicorée, chou rouge, chou vert, cresson, endive, épinard, fenouil, laitue, mâche, persil, pissenlit, scarole, ...
Fruits ou fleurs	artichaut, aubergine, bette, châtaigne, chou-fleur, chou-de-bruxelles, citrouille, concombre, cornichon, courge, courgette, épinard, haricot vert, oseille, pâtisson, poivron, potimarron, tomate, ...

<p>Sans oublier les fruits frais</p>	<p>abricot, ananas, avocat, banane, brugnon, cassis, cerise, clémentine, figue, fraise, framboise, groseille, kiwi, mandarine, mangue, melon, mûre, nectarine, nèfle, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, ...</p>
--------------------------------------	---

#### 4. Les fruits secs et graines

Formant un apport de graisses essentielles et de sucres rapides de qualité :

- Amande
- Arachide
- Abricot
- Datte
- Figue
- Graine de courge
- Graine de tournesol
- Noisette
- Noix
- Noix de cajou
- Olive noire
- Pignon
- Pruneau
- Raisin sec

#### 5. Les aromates

Riches en huiles essentielles participent activement à tous les phénomènes de la nutrition : digestion proprement dite, transformations, opérations de synthèse, répartition, fixation, neutralisation des déchets et éliminations. Ils participent à l'entretien de la salubrité intestinale et à celui d'une flore digestive normale. Ils stimulent les glandes endocrines, salivaires, et certains sont spécialement favorables au bon accomplissement des fonctions hépatiques.

Pour les salades et les crudités :



- Ail
- Aneth
- Basilics
- Bourrache
- Cerfeuil
- Ciboule
- Ciboulette
- Coriandre
- Echalote
- Estragon
- Fenouil
- Menthe
- Moutarde
- Oignon
- Oseille
- Persil
- Pimprenelle
- Romarin
- Sarriette
- Vanille
- ...

Pour les plats cuits (souvent à incorporer en fin de cuisson) :

- Ail
- Aneth
- Basilics
- Câpres
- Carvi
- Cerfeuil
- Céleri
- Clou de girofle
- Coriandre
- Cumin
- Echalote
- Estragon
- Gingembre
- Laurier
- Marjolaine
- Noix de muscade
- Oignon
- Persil
- Raifort
- Romarin
- Safran
- Sarriette
- Sauge
- Serpolet
- Thym
- ...

Dans les pâtisseries :

- Anis
- Angélique
- Cannelle
- Carvi
- Cumin
- Gingembre
- Vanille
- ...

### c. Quelques règles

Voici quelques règles pour l'utilisation des produits cités :

- ◆ Utiliser si possible des produits **exempts de traitements chimiques nocifs**, donc issus de culture biologique. Surtout pour les céréales complètes, car les produits toxiques se trouvent dans l'écorce de la graine.
- ◆ Utiliser si possible des produits de saison (en général moins chers, ayant moins de nitrates et surtout plus riches en vitamines et en sel minéraux).
- ◆ Pour la cuisson (s'il y a cuisson...), cuire à l'étouffée (~ 90° au maximum) ou autre méthode qui permet de conserver le maximum de vitamines et de sels minéraux. Ne pas utiliser "d'autocuiseur" (ou cocotte minute) car, la température dépasse les 120°.
- ◆ Ne pas éplucher dans la mesure du possible . En effet, c'est sur la peau que se trouvent les minéraux. Laver à l'eau tout simplement et brosser avec une brosse végétale.
- ◆ Ne pas laisser tremper trop longtemps les légumes (salades, ...), sauf pour faire pré-germer les céréales et les légumineuses, ce qui les rend plus digestes.

L'utilisation du four micro-ondes est fortement déconseillée. Les utilisateurs de ce type de four peuvent être contaminés de différentes manières :

- ◆ par les fuites au niveau de la porte (il existait des testeurs de fuites et maintenant des fours sont vendus avec...). Le vieillissement des matériaux fait que l'on peut espérer raisonnablement 1 an de durée de vie sans fuites.
- ◆ cette cuisson (plus que toutes les autres) engendre des molécules inassimilables par le corps humain.
- ◆ les aliments sont morts (plus de vie... - comme pour la cocotte minute) et rayonnent ou irradient pendant environ 10 minutes.

Tous ces problèmes sont très bien connus au moins des américains et des soviétiques. Il ne faut pas oublier le lien entre le four micro-ondes et le radar. Les cas de maladies graves dans les maisons à proximité des radars sont très courants. Les rapports scientifiques foisonnent mais ne sont pas repris par les médias.

## d. Quelques recettes

Voici quelques idées de plats à base de végétaux, œufs et de laitages pouvant facilement être réalisés pour le plaisir de tous les gourmands.

Tout d'abord les entrées :

- Crudités : carotte, céleri, radis noir, betterave, chou fleur, champignon, tomate, ... râpées ou en lamelle, avec un œuf dur, des noix, du fromage, des raisins secs, des graines germées ...
- Poireaux vinaigrette, ou à huile d'olive et au citron
- Pamplemousse
- Avocat ...
- Salade verte
- Salade d'endive + noix + morceaux de comté
- Salade de pomme de terre ou de riz avec : salade, carotte, olives, oignons, champignon, graines germées, ... + huile de première pression à froid)
- Salade composée
- Salade de pois chiche : pois chiche + oignons + huile d'olive + aromates
- Taboulé (boulgour fin, citron, persil, tomates, oignon, menthe fraîche, huile d'olive, ...)
- ...

et ensuite les plats principaux ou d'accompagnement :

- Tomates à la provençale
- Tomates farcies au riz et aux légumes.
- Couscous légumes (pois-chiche, carotte, courgette, navet, courge, artichaut, ...) ou Marocain (pois-chiche, oignon, raisin sec et cannelle : très original)
- Ratatouille (de saison et surtout sans lardons mais on peut mettre à la place du miso : "bouillon cube" végétal)
- Gratin de courgette, de chou-fleur, courge, carotte, pomme de terre, ...
- Riz cubain (riz, œuf, banane cuite)
- Chou aux lentilles (gratin)...
- Polenta (semoule de maïs complète)
- Omelette de poireaux, d'épinards, de pomme de terre, d'oignons ...

- Quenelles : nature, aux champignons, ...
- Purée de pomme de terre, de carotte, de céleri, ...
- Riz pilaf (avec légumes: ce qui peut donner une excellente paella végétarienne si on y rajoute des algues qui donneront le goût de la mer : l'iode !)
- Champignons persillés avec un peu d'ail
- Tarte (poireaux, oignons, épinards, tomates, ...)
- Œufs brouillés basquaise
- Crêpes (Pâte : farine complète [blé, seigle, sarrasin, ... ], eau , une pointe de sel, accessoirement œufs ou lait pour enrichir, ou bicarbonate de soude pour l'alléger, du levain pour faire une galette orientale dite "pita", ou de la fleur d'oranger pour la parfumer), pour la garniture : sucre complet, cassonade, miel, compote de fruits, sirop d'érable, chocolat, et tous ce que l'on peut imaginer ...

Exemples d'assaisonnement ou condiments pouvant accompagner les plats pour les rendre plus agréables :

- Sel marin non raffiné,
- Algues,
- Huiles de première pression à froid (courge, germe de blé, noix, olive, sésame, tournesol, ...),
- Olives noires,
- Cornichons,
- Gomasio (sésame grillé et sel de mer),
- Herbes de Provence,
- Levure alimentaire,
- Graines germées (blé, lentilles, luzerne, moutarde, radis, soja, ...),
- Raisins secs,
- Graines de tournesol,
- Graines de courge,
- Amandes,
- Noix, ...

---

---

## 5. Quelques réflexions sur l'alimentation

---

---

L'alimentation moderne, bien que très largement excessive en protéines, lipides et glucides, est très loin de fournir en quantité suffisante les vitamines et minéraux.

En effet, ni les légumes cultivés à grand renfort de nitrates, ni les conserves et autres aliments industriels, ne sont d'une qualité exceptionnelle sur le plan de ces nutriments.

Ces nourritures ne mettent donc pas à l'abri de trouble de santé. En fait l'Occident souffre d'une malnutrition accompagnée de surnutrition.

Pour compenser ce curieux état de fait, et s'assurer une véritable santé, il convient de **réduire la quantité** de nourriture, et d'en **améliorer la qualité**.

Trop de protéines animales, trop de graisses saturées : les habitants des pays industrialisés mangent mal. Toutes les études épidémiologiques le démontent. Mais changer ses habitudes demande du temps en regard des profondes racines socioculturelles qui nourrissent les pratiques collectives, y compris et surtout, lorsqu'elles relèvent du rapport à l'alimentation.

Il existe différentes raisons qui nous poussent à prendre conscience de l'importance de l'alimentation :

- ◆ un problème de santé
- ◆ un médecin (si, si, c'est possible...)
- ◆ un ou des amis
- ◆ les médias...

### a) Des citations

Voici quelques citations sur l'alimentation qui mettent bien en évidence l'enjeu au niveau de la société ou de l'humanité :

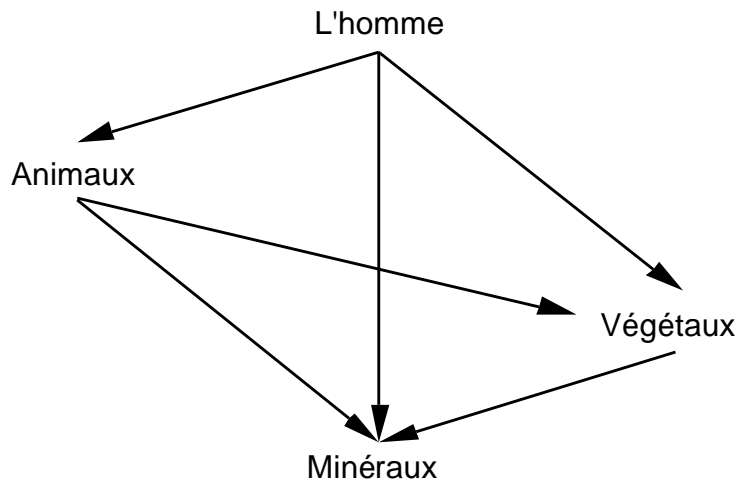
- ◆ “Si les gens ne mangeaient pas de viande, les médecins n'auraient pas grand-chose à faire.” - Prof. ALLISON.
- ◆ “On retire le grain du pauvre pour nourrir la vache du riche.” - Max MILNER, Directeur du Groupe de conseil en matière de protéine, ONU.
- ◆ “Pomme au quotidien, éloigne le médecin.” - Dicton populaire.
- ◆ “Tant qu'il y aura des abattoirs, il y aura des champs de bataille.” - Léon Tolstoï.

## **b) L'écologie**

Les végétaux peuvent contenir des insecticides ou des pesticides (c'est même courant !). Certains pesticides ont été reconnus comme responsable de la stérilisation et de malformations d'animaux... seulement ! (Le monde diplomatique en parle assez souvent et clairement)

Mais, est-il préférable de consommer les végétaux ou les animaux qui consomment ces végétaux ?

Il n'est pas nécessaire d'être scientifique pour comprendre que si les végétaux et les minéraux sont pollués, alors si l'homme s'alimente d'animaux, la concentration se trouvant dans ces aliments est de loin supérieure (sans parler de l'élevage intensif qui implique des traitements - hormones, antibiotiques, ...- et des autres transformations - “faisandage”, “habillage” - faites par l'homme pour rendre la viande consommable).



Au vu, de ce schéma, il peut paraître clair que manger de la viande de carnivore (ou d'homme ..., on ne mange pas non plus les vautours ou les hyènes...) est au niveau des concentrations de produits toxiques la pire des choses (par exemple : thon, sardine, ...).

### Elevage: Gaspillage ?

= 100 mètres carrés de soja plantés =

5 Kilos de protéines pour  
**70 personnes** pendant 1  
journée

500 g de viande bovine,  
soit la ration quotidienne de  
**2 personnes seulement**  
si ces 5 kilos sont utilisés  
pour nourrir du bétail

#### c) Les vaches folles....

La consommation de viande est globalement à la baisse depuis 1979, bien avant la panique de l'ESB.

Rudolph Steiner durant une conférence faite en 1924 expliqua comment un bœuf alimenté de colombes (même si elles représentent la pureté et la paix !) deviendrait fou...

#### d) Lymphocytose digestive...

Quelques bases d'une alimentation saine

C'est quoi exactement ? Cela se passe comme c'est dit après un repas pendant la digestion. Qu'est-ce qui se passe durant la digestion ? Ah ! Lymphocytose... cela veut dire qu'il y a beaucoup de globule blanc... Pourquoi ? Pour combattre des ennemis du corps ?

Eh bien, cela se manifeste quotidiennement par une envie de faire la sieste après les repas... Ce phénomène se raréfie considérablement quand la qualité des aliments est améliorée.

### **e) Quelques végétariens d'hier**

SOCRATE, Léonard de VINCI, DARWIN, NEWTON, EDISON, J.J. ROUSSEAU, Albert SCHWEITZER, GANDHI, PASCAL, Marguerite YOURCENAR, ...

Platon fait dire à Socrate dans "La république" quelques mots à propos de "l'habitude de manger de la chair animale".

Les végétariens d'aujourd'hui se trouvent entre autres chez les mannequins, les sportifs, ... et surtout chez les gens qui ont une démarche de recherche de vie saine et équilibrée.

### **f) Rudolph Steiner...**

Voici un petit extrait d'un livre « Alimentation dynamique » :

...

C'est seulement depuis 1847, date où fut fondée la première Société végétarienne (la London Vegetarian Society), que la question du régime «cru» commença à se poser en Europe. Peu avant 1900, le jeune Birchner-Benner, alors âgé de 28 ans, se décida au végétarisme; ce fut un acte extrêmement inhabituel.

...

Birchner-Benner ne s'était pas fait végétarien pour des raisons morales ou religieuses, mais parce qu'il avait appris par expérience



que ses malades guérissaient mieux avec ce régime. Mais il ne trouva pas, dans toutes la science nutritionnelle de 1895, une seule donnée capable de justifier les effets bienfaisants du «régime cru». En tout ceci, Birchner-Benner eut un comportement parfaitement scientifique, libre de préjugés, rationnel.

...

Cherchant la raison de cette efficacité, Birchner-Benner s'arrêta à un assertion du physicien Wilhelm Ostwald : «Ce que nous mangeons dans la plante, c'est de l'énergie solaire». Il fit sien ce postulat, qui est absolument juste, et il en déduisit que la nourriture d'origine végétale doit avoir la plus haute valeur nutritive. Car selon les lois énergétiques, la lumière solaire représente la force la plus agissante. Mais la nourriture végétale crue, «fraîche», comme il disait, surpasse-t-elle en valeur la nourriture végétale qu'il appelait «cuite à mort» ?

...

En mangeant de la viande, on ne développe donc pas les forces que nécessite la digestion des plantes. On devient intérieurement plus paresseux et les forces inemployées provoquent des troubles.

Page 151 : «Lorsque l'homme tire sa nourriture du règne animal, le processus d'intégration est déjà accompli. Au contraire, s'il se nourrit de plantes, il accomplit lui-même, en toute fraîcheur, en toute virginité, le processus d'intégration».

...

Toute force que l'on ne met pas en action se paralyse et s'affaiblit. Que ce soit un muscle qui, ne pouvant plus se mouvoir, s'atrophie et régresse, ou un organe digestif auquel on ne fait pas suffisamment appel, ou encore une faculté psychique que l'on laisse en jachère, le résultat est toujours un affaiblissement, jamais un renforcement. Car ainsi que Bunge l'avait déjà dit : «C'est dans l'activité que réside le secret de la vie». Rudoph Steiner ajoute : «Lorsque l'homme déploie cette force, il devient en lui même une entité autonome». Il en résulte aussi que ce n'est pas la quantité

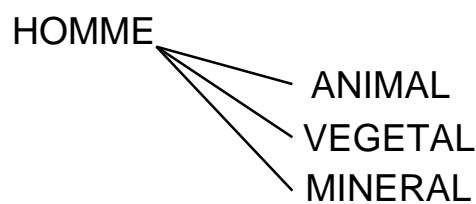
des matières absorbées qui importe, mais les forces qu'elles éveillent et la qualité de ces forces.

...

Se nourrir exclusivement de végétaux, c'est prendre à sa charge tout le processus que l'animal nous épargnait, étant donné qu'il a déjà conduit assez loin la métamorphose de ses propres substances.

...

Une nourriture carnée empêche de développer certaines forces. Reproduisons ici notre schéma du chapitre III :



Nous l'avons dit déjà, les aliments ont à parcourir un chemin plus ou moins long pour s'identifier et s'intégrer à l'homme. C'est pourquoi l'homme actuel ne peut tolérer que de très petites quantités de minéraux, à moins qu'ils ne soient «végétabilisés» : la plante lui apporte des minéraux déjà transmués.

Mais l'homme actuel a-t-il assez de forces pour le régime végétarien ? Peut-il en mobiliser assez ? N'est-il pas devenu tout à fait inapte à ce travail ? Auquel cas, un régime «mixte» lui conviendrait mieux.

...

Il serait trop simple de déduire que l'homme est un omnivore. Et là aussi, Glatzel reconnaît à l'homme «son pouvoir extraordinaire d'adaptation à différentes formes d'alimentation» Cela signifie que l'homme a la possibilité de rompre avec les sévères contraintes qui pèsent sur l'animal en matière alimentaire et de se créer à lui-même son mode d'alimentation, en fonction de son niveau d'évolution, de sa constitution, de sa race, de son peuple et, en dernière analyse, de son individualité.

...

L'hérédité, par exemple, peut jouer un rôle. «Il existe des gens qui, en vertu de leur hérédité, ne peuvent pas déployer assez de force pour une alimentation purement végétarienne.

...

Rudolph Steiner disait : «Cela provoque chez l'adulte de la volupté, exactement comme les sucreries chez l'enfant... Si on mange de la viande, c'est principalement parce que le corps aime la viande».

Si l'organisme s'est habitué à la nourriture carné dès la petite enfance , il devient très difficile de l'en déshabituer. Car, sous ce rapport aussi, le pouvoir de l'habitude est considérable et souvent méconnu.

...

On compte en moyenne une dépense de 7 kg de protéines végétales pour obtenir 1 kg de protéines animales. En d'autres termes : «du point de vu énergétique, la production de protéines animales est un procédé extrêmement irrationnel».

...

Or une nourriture d'origine végétale met l'homme en rapport avec des forces cosmiques inemployées, vierges, et de ce fait, il devient «beaucoup plus sensible» à toute les impressions et expériences spirituelles que le système nerveux lui transmet. Car rien, alors, ne trouble ce système nerveux. L'homme est donc redevable à ce mode d'alimentation «d'une faculté de voir plus haut et plus largement les grandes correspondances des choses, ce qui l'élève au-dessus des limites étroites de son existence personnelle...» Mais une telle allégation, tout comme les suivantes, ne peut être comprise que par un esprit libre de tout préjugé, et dans le cas présent, la chose naturellement rare et difficile à exiger.

...

Rudolph Steiner ajoutait : «Lorsque l'homme forme ses jugements à partir de la colère, de l'égoïsme, les sympathies et des antipathies qui troubles tout et montrent tout sous un jour étroitement limité,

lorsqu'il se traîne de préjugé en préjugé... il le doit à ses relations avec le monde animal dont il se nourrit».

De telles paroles n'ont presque jamais été prononcées dans notre monde moderne; lorsqu'elles le sont par quelqu'un qui a écrit «La philosophie de la liberté», cela leur donne d'autant plus de poids. «Car l'homme est libre, dans la mesure où il est capable, à tous les instants de sa vie de n'obéir qu'à lui même.»

---

## 6. Livres utilisés pour réaliser ce papier

---

Voici la liste de tous les livres et autres supports qui ont servi à la réalisation de ce petit papier, par approches alimentaires.

Je me suis permis d'extraire certains points de ces livres... excusez moi si cela ne représente que ce que ma sensibilité a pu saisir.

### a. L'alimentation dissociée

Points caractéristiques de l'approche :

➤ Végétarien

**“Les combinaisons alimentaires”** par SHELTON.

**“Les clefs de la nutrition”** par Désirée MERIEN, Initiation pratique à l'hygiénisme. Compatibilités, associations et modulations alimentaires

Remarque : Livre très intéressant, à lire absolument pour avoir une bonne vision de l'équilibre alimentaire.

**“Bien se nourrir pour vivre mieux”** par SARAH, édition Thermalia et vie.

### b. Le crudivorisme

**“La Vie Biogénique”** ou **“L'enseignement essénien”** par B. BORDEAUX SZEKELY.

### **c. L'Instinctothérapie**

Points caractéristiques de l'approche :

- alimentation à base d'aliments crus : les végétaux, les viandes et les sous-produits animaux.
- manger avec l'instinct (le goût et l'odorat)
- L'homme est un omnivore

**“La guerre du cru”** par Guy-Claude BURGER

**“Instinctothérapie, Manger VRAI”** par Guy-Claude BURGER

### **d. La macrobiotique**

**“Le Zen Macrobiotique”** ou “L'art du rajeunissement et de la longévité” par Georges OHSAWA.

Points caractéristiques de l'approche :

- Basé sur la philosophie orientale : Le TAO (Yin & Yang)
- Préconise l'évolution (7 niveaux)
- Guérison par ajustement alimentaire.
- Mastiquer beaucoup

**“Le livre de la Macrobiotique”** ou “La révolution biologique” ou “L'harmonie dans les comportements d'après l'Ordre de l'Univers” par Michio KUSHI.

**“Introduction à la Macrobiotique”** par Jacques MITTLER. Philosophie et principes, étude des aliments et des spécifiques, cuisine, régimes, pratiques...

**“Un grain dix mille grains”** tome I et II, par Jacques MITTLER. Tome I : Introduction à l'étude de la macrobiotique et de la dialectique YIN-YANG.

### e. Le végétarisme

“**Conquête et protection de la santé**” avec la Méthode Harmoniste par Raymond DEXTREIT (Editions «Vivre en harmonie»).

Prix de l'Académie Diplomatique de la Paix en 1989 au “Mérite des Médecines Naturelles”.

Remarques :

- ◆ Ce livre a une histoire originale : il a servi de base pour la réalisation du livre de la célèbre artiste Rika Zarai, tant décriée... mais qui s'est soignée et partage son enthousiasme.
- ◆ Médecin qui “suit” des végétariens depuis plus de 40 ans et vérifie ainsi le bien fondé de ses conseils.

Points caractéristiques de l'approche proposée par Raymond & Jeannette DEXTREIT :

- Végétarien
- Utilise des moyens naturels pour améliorer la santé : cataplasmes, tisanes, bain de siège, ...
- cure de fruits de saison, pratique du jeûne
- citron, chou, carotte, ...
- Guérison par ajustement alimentaire.

Quelques livres du même auteur (et/ou de sa femme) parmi une soixantaine :

- ◆ “**L'argile qui guérit**”, 850 mille exemplaires
- ◆ “Les cures de jus”, 230 mille exemplaires
- ◆ “Les 4 merveilles” - les irremplaçables vertus nutritives ou curatives du **Citron**, de la **Carotte**, de l'**Ail** et du **Thym**, 220 mille exemplaires
- ◆ “Cholestérol et artériosclérose”, 205 mille exemplaires
- ◆ “Le foie, ce méconnu”, 200 mille exemplaires

- ◆ “La constipation vaincue”, 170 mille exemplaires
- ◆ “Diabète et malnutrition”, 160 mille exemplaires
- ◆ “Vivre sain”, 75 mille exemplaires

**“Des céréales dans votre assiette”** par Raymond DEXTREIT (Editions «Vivre en harmonie»).

**“La cuisine à 4 temps”** par Jeannette DEXTREIT (Editions «Vivre en harmonie»).

**“Le bonheur du végétarisme ”** par Danièle Starenkyj (Orion).

#### **f. Le végétalisme**

**“L’alimentation saine”** par Henri-Charles GEOFFROY, dans la collection «santé naturelle», aux éditions Dangles

Sujet abordé : Principes fondamentaux d’une nutrition saine et équilibrée, permettant de recouvrer l’immunité organique naturelle, source de la vraie santé.

Henri-Charles GEFROY, fondateur de la «La Vie Claire» en Août 1946 pour diffuser cette méthode «l’Alimentation Saine», qui est inspirée du «naturisme» mis au point au début du siècle par le Docteur Sauerbruck de Berlin au cours des années 30.

Résumé : Principes fondamentaux d’une nutrition saine et équilibrée, permettant de recouvrer l’immunité organique naturelle, source de la vraie santé.

Points caractéristiques de l’approche proposée :

- Végétalien (Végétarien sans les sous produits animaux : œufs, lait, ...), alimentation à base “végétale”.
- cure de fruits de saison

- l'alimentation actuelle n'est pas adaptée aux cellules : trop de toxines => filtres du corps sont saturés.
- l'homme n'est pas un omnivore mais frugivore et granivore (denture, estomac, intestin).

Extraits de l'Avant-propos :

Page 7 : ... j'ai compris les immenses possibilités que possède le corps humain pour triompher des plus graves maladies Il faut lui fournir les moyens par une alimentation correspondant exactement à ses besoins et que l'on cesse de lui imposer des nourritures qui obligent ses principaux organes à improviser des fonctions pour lesquelles ils ne sont pas faits, ce qui a pour résultat de les surmener et de les user prématurément.

Page 8 : ... la dénomination «Alimentation Saine» s'applique à une méthode alimentaire excluant tous les aliments *présentant une nocivité quelconque* pour l'organisme humain, soit par leur composition propre, soit par suite de traitements que l'industrie leur fait subir.

Elle se compose essentiellement de céréales complètes, de fruits frais et de fruits secs, ainsi que de légumes, le tout cultivé biologiquement, c'est à dire sans engrais chimiques ni traitements pouvant nuire à la santé.

Page 9 : En aidant l'organisme à se désintoxiquer et en lui fournissant de quoi combler ses carences et couvrir ses besoins, elle constitue un puissant adjuvant à un traitement médical quel qu'il soit et permet un retour à la santé plus rapide et définitif.

Extraits du chapitre I "Le secret de la vie" :

Page 18 : ... Il verra alors une vie nouvelle s'offrir à lui , une vie dans laquelle, **ignorant la maladie**, il considérera les choses avec des yeux neufs. Il cessera de ressentir cette anxiété perpétuelle qui l'habitait et gâchait son existence. Il éprouvera une sensation depuis longtemps oubliée : *la joie de vivre*, de se sentir fort,



indépendant, dans un corps inattaquable... la joie de ne plus être nuisible à ses semblables, de pouvoir enfin se **conduire en homme...**

...

Extraits du chapitre VII “Aliments et substances de base” :

Page 62 : 6. Additifs toxiques, ... Et parmi les erreurs alimentaires, il est certain également que la dénaturation du pain a été le point de départ de la réaction en chaîne qui a bouleversé la santé publique.

Page 63 : idem, ... Les hommes échappant à la menace endémique et universelle qui paralyse leur activité et la détourne de ses objectifs normaux, pourraient se consacrer à organiser harmonieusement le monde.

Au lieu de travailler «contre», ils pourraient travailler «pour» quelque chose.

Extraits de la conclusion :

Page 143 : Dans “L’homme cet Inconnu”, Carrel écrit (avant la guerre de 1914) : «La santé doit être une chose naturelle dont on n’a pas à s’occuper. En outre, la résistance innée aux maladies donne aux individus une vigueur, une hardiesse dont sont privés ceux qui doivent leur survie à l’hygiène et à la médecine. C’est vers la recherche des facteurs de l’immunité naturelle que les sciences médicales devraient, dès aujourd’hui, s’orienter ...»

## **g. D’autres “approches”**

**“La méthode Kousmine”** par Dr Catherine KOUSMINE .

- Manger de la bonne huile de première pression à froid (vitamines E), et des aliments complets => bon système immunitaire

➤ L'alimentation actuelle est trop transformée : manque de vitamines, d'oligo-éléments => carence et déminéralisation chronique

**“Sauvez votre corps !”** par Dr Catherine KOUSMINE aux éditions “robert laffont / Sand “.

Résumé : La cause essentielle de nos maladies réside dans nos erreurs alimentaires : voilà ce que cesse de soutenir le docteur Catherine Kousmine, médecin généraliste et diététicienne.

Les progrès de la civilisation engendrent des pollutions multiples — de l'air, de l'eau, du sol, de notre alimentation — qui s'attaquent à notre organisme. ...

**“Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus”** par Dr Catherine KOUSMINE aux éditions “Sand“.

**“La sclérose en plaques est guérissable”** par Dr Catherine KOUSMINE aux éditions “Delachaux et Niestlé“.

**“Manuel de Détoxification (Santé et vitalité par l'élimination des toxines)”** par Christopher VASEY (Naturopathe Suisse) aux éditions “Jouvence“.

**“Dis-moi comment tu cuisines je te dirai comment tu te portes”** par Claude AUBERT, aux éditions Terre Vivante.

Remarques : Repositionne l'acte de s'alimenter dans sa globalité. Aborde la “vrai” diététique (sans gadget).

**“Une autre assiette”** par Claude AUBERT, aux éditions “Equilibre aujourd'hui”.

Résumé : Plus que jamais, l'homme creuse sa tombe avec ses dents : les maladies d'origine alimentaire viennent largement en tête des causes de décès.

Mais quel type d'alimentation nous maintiendrait-il en bonne santé ? Comment nos aliments doivent-ils être produits, transformés et préparés, quel régime alimentaire devons nous adopter pour préserver ou recouvrer notre santé ? ...

**“Les aliments fermentés traditionnels, une richesse méconnue”**  
par Claude AUBERT, aux éditions Terre Vivante.

#### **h. Divers références très intéressantes**

**“Médecine douce”** vendu en Kiosque, demander le à votre marchand de journaux.

**“Comment vous vieillissez: par l'alimentation et les médicaments”** par le Docteur Jacques M. KALMAR, aux éditions “les bardes”.

Résumé : Ce livre, écrit par un médecin en réponse aux questions posées par les malades et aussi les bien-portants, nous remet en mémoire ce que nous n'aurions jamais dû oublier.

Le Docteur J.M. Kalmar, dans “Comment vous vieillissez”, nous apprend à connaître la portée de nos agissements et à trouver les solutions les plus immédiates et les plus sûres pour combattre efficacement la maladie et le vieillissement accéléré qui nous menacent tous.

En nous éloignant de la vie naturelle nous glissons vers la confusion et nous entrons ainsi dans un ordre dénaturant dont nous sommes les esclaves ignorants et désemparés.

Grâce à ce livre nous résisterons à l'empoisonnement et à la pollution, car nous saurons faire l'effort personnel qui convient pour mener à bien cette exaltante aventure qu'est la Vie.

Remarques : Voir page 36, la note en bas de la page qui explique la différence entre les vitamines naturelles et celles de synthèse : pas le même isotope de carbone !.

Petite citation tirée de ce livre :

On ne peut atteindre le vrai aussi longtemps qu'on ne déborde pas le cadre d'un système de pensées et d'actions d'où le vrai est absent.

**“EXPERIMENTATIONS ANIMALE: honte et échecs de la médecine”** par le Hans RUESH, aux éditions “Nouvelles presses internationales/civis”. Livre parut originellement sous le titre “Ces bêtes qu'on torture inutilement”.

**“Alimentation dynamique selon Rudolph Steiner”** (tome I), par Gerhard Schmidt, aux éditions Centre Triades.

**i. Pour les recettes**

**“Cuisine Végétarienne, le magazine du mieux vivre”** vendu en Kiosque, demander le à votre marchand de journaux.

**“La cuisine saine des quatre saisons”** aux éditions TERRE VIVANTE. C'est une œuvre collective de 230 lectrices et lecteurs de la revue “Les Quatre Saisons du jardinage”.

**“Les recettes des quatre saisons : le plat unique”** aux éditions TERRE VIVANTE. C'est une œuvre collective de 230 lectrices et lecteurs de la revue “Les Quatre Saisons du jardinage”.

**“Guide de cuisine végétarienne”** par Jane Collignon aux éditions EdiSud.

**“Les céréales gastronomiques”** par Anny VAGNIERES aux éditions EQUILIBRES AUJOURD'HUI.

Résumé : Base de l'alimentation depuis 10 000 ans, ...

Remarques : Anny VAGNIERES vivant en Suisse Romande, remercie la célèbre Dr Catherine Kousmine, très connu en Suisse.

**“Fabuleuses légumineuses avec 140 recettes traditionnelles”** de Claude AUBERT, aux éditions Terre Vivante.

Résumé : Graines familières et méconnues, les lentilles, haricots, pois chiches, fèves, pois cassés, soja et autres légumineuses n'ont pas fini de nous surprendre.

On les croyait pesantes et indigestes, on les appelait “viande du pauvre” et on les avait bannies par crainte des kilos superflus. Or, voici que Claude Aubert bouscule toutes ces idées reçues.

Après nous avoir conté leur longue histoire, il nous révèle leur exceptionnelle valeur nutritive et leurs propriétés médicinales (elles peuvent aussi bien abaisser notre taux de cholestérol que combattre l'hypoglycémie ou vaincre la constipation).

...

Remarque : Livre incontournable pour toute personne voulant réduire, voir supprimée les protéines d'origine animale (viande, poisson, ...) dans son alimentation.

**“Les 9 grains d'or”** de Claude AUBERT, aux éditions Terre Vivante.

**“La Cuisine à QUAT'SOUS — bien manger sans se ruiner”** de Claude AUBERT, aux éditions Terre Vivante.

Résumé :

Bien manger coûte cher. C'est du moins ce que l'on croit. Jusqu'à ce que l'on ait lu ce livre. Son secret la redécouverte de cuisines populaires. ...

**“L’assiette aux céréales”** de Claude AUBERT, aux éditions Terre Vivante.

Résumé : ...

Les céréales sont riches en éléments nutritifs et, contrairement à une opinion répandue, elles ne font pas grossir. Le moment est venu de les redécouvrir et d’en faire la base de repas d’un type nouveau.

C’est l’occasion de remettre à l’honneur les légumineuses (légumes secs), compagnes de toujours des céréales, et de mieux connaître les légumes, souvent plus riches en vitamines que les fruits.

Préparer, sans y passer trop de temps, des repas que l’on mange avec plaisir, qui apportent à notre organisme tout ce dont il a besoin, qui nous protègent contre bon nombre de maladies et qui nous font faire des économies, voilà qui peut paraître une gageure. C’est pourtant possible; ce livre en apporte la preuve, et il nous initie à cette nouvelle — et très ancienne — manière de se nourrir.

C’est nouveau, sa vient juste de sortir, il existe un site INTERNET, donc sur le fameux WEB (toile d’araignée), qui permet d’accéder à plein d’informations, sur le végétarisme et le végétalisme, avec des liens sur des “tas” de recettes et d’idées, des listes de restaurants où l’on sert des repas végétarien, des listes de magasins où l’on peut acheter des produits “naturel” : <http://www.veg.org/veg>.