

BIEN SE NOURRIR SANS SE RUINER ni RUINER L'HUMANITE

mise à jour août 2018 suite Rencontres Passerelles à Bugeat

Discours souvent entendus : "Bien se nourrir, ça coûte cher!"

"Se procurer des aliments de qualité, je n'en ai pas les moyens"...

C'est vrai que le coût d'une alimentation saine peut-être un frein à première vue mais de nombreuses réponses sont apportées désormais à ce sujet dans les conseils qui vont suivre et par le recours par exemple, aux achats d'occasion, aux produits faits maison, aux pratiques d'échanges type SEL, etc... qui permettent de libérer un plus gros budget pour l'alimentation. De toute façon, chacun peut évoluer à son rythme selon ses possibilités et surtout sans jamais se culpabiliser.

Pour information, le budget dédié à l'alimentation dans les années 50 était de 40% du revenu pour un citadin, aujourd'hui, il est de 20%. Ce qui a changé ? le budget lié au "confort" de vie : voiture, carburant, téléphone, crédit habitation, vacances, les taxes (la TVA n'existait pas) etc...

C'est aussi un sujet délicat car il est lié à l'histoire de chacun, au milieu dans lequel il est né, aux traditions, au stress sans compter la part émotionnelle.

En fait, il est d'abord nécessaire de se poser certaines questions :

- à quoi ça sert de manger : pour juste survivre, pour le plaisir ?
- est-ce que je suis en forme, est-ce que je me sens bien ? sans excitant (ex : café) ?
- en faisant tel ou tel choix d'aliments, quelle répercussion sur ma santé et sur le reste de l'humanité?

Il n'est plus possible aujourd'hui d'ignorer "l'effet papillon" de nos comportements surtout dans le domaine alimentaire : les activités liées à l'alimentation représente 50% de l'économie mondiale (sans compter le budget lié aux maladies) et représente une grande partie de la pollution de l'eau et de la terre sans oublier la disparition de millions de paysans dans le monde du fait des cultures et élevages intensifs.

Il est donc primordial de tendre vers une alimentation saine à la fois pour soi mais aussi pour l'humanité toute entière.

Concernant le comportement

Avant de modifier quoi que ce soit dans son comportement alimentaire, il est important d'avoir conscience de la nécessité de ce changement. C'est cette conscience qui permet de trouver la force de mettre en place l'organisation nécessaire pour s'alimenter correctement en se recentrant sur l'essentiel de l'existence. Le repas est souvent un moment convivial entre amis ou en famille (pour certains, le seul qui reste) , nous sommes alors plus attentifs aux échanges qu'au contenu de son assiette et du coup, nous faisons moins attention à ce que nous mangeons et de quelle manière nous mangeons.

L'idéal est de manger en étant très présent à l'acte de manger, attentif aux aliments que nous portons à notre bouche. Ce qui permet également d'être attentif à la mastication qui joue un rôle très important au niveau digestif (gain d'énergie) et permet d'être plus vite rassasié, ce qui représente en plus des économies financières significatives.

La mastication est aussi une pré-digestion même pour les liquides : « il faut boire le solide et mâcher le liquide ».

Qualité des aliments

Qu'est-ce que la vitalité par rapport au langage habituel : lipides, glucides, protéines?

en fait, notre corps est "énergie" et sa nourriture est la "vie" d'où l'importance d'ingérer des aliments vitaux emplis de vitalité. C'est l'énergie qui permet de faire fonctionner notre corps et la santé est dans tout ce qui transmet la vie.

Les aliments vivants sont :

- les fruits et légumes frais, de saison, cueillis et consommés peu de temps après cueillette poussés localement (en connaître l'origine) lorsqu'ils sont consommés crus
- les céréales et légumineuses trempées avant cuisson pour bénéficier d'un maximum d'apport et pour un maximum de vitalité et apport aussi en protéines (il y a plus de protéines dans un bol de riz complet bio que dans un steak)
- les graines germées qui contiennent également un maximum de vitalité ainsi que les algues
- laitages non pasteurisés,

et si possible issus d'agriculture biologique, la vitalité des aliments issus de culture intensive étant fortement détériorée avec en plus, apport en produits nocifs pour la santé.

Cette alimentation permet donc, de réduire l'apport des protéines animales, diminue le budget "alimentation" et est pleinement bénéfique au niveau planétaire sachant qu'il faut jusqu'à 9 fois plus de surface agricole pour nourrir une bête d'élevage que de manger nous-mêmes les produits de cette terre sans oublier ce que coûte l'industrie de la viande, les subventions aux agriculteurs, la déforestation, la sur-exploitation de l'eau et en plus, les conditions déplorables des élevages (viandes polluées par les médicaments + stress des animaux qui font que l'on absorbe des médicaments et de l'adrénaline accumulés dans les cellules de ces animaux). En plus, dans notre culture occidentale, la viande est rattachée à une notion de force physique. Or, quels sont les animaux les plus solides et endurants et que l'homme, d'ailleurs, utilise pour travailler ou se déplacer : la vache, le cheval, l'éléphant, le dromadaire et tous ces animaux sont...végétaliens. Sans oublier, les singes, dont l'organisme est similaire au nôtre à 95% et qui sont frugivores.

Pour la plupart des peuples, en dehors de l'occident, les légumes et les céréales représente la part la plus importante du repas avec très peu de viande et force est de constater qu'ils sont en meilleure santé que les occidentaux. La forte augmentation de la consommation de viande en occident est lié à la fois à l'augmentation du niveau de vie d'une grande partie de la population, à l'accès facilité aux produits (grandes surfaces) et à un appauvrissement de l'apport nutritionnel des aliments de base (céréales raffinées, consommation excessives de pomme de terre, sucres blancs etc...)

* Associations alimentaires

La qualité digestive d'un repas est lié également au respect de certaines associations d'aliments. La digestion demande beaucoup d'énergie au corps, l'objectif est donc d'en économiser en composant ces repas de façon équilibrée.

Dans un même repas :

- les **légumes (A)** peuvent accompagner les **céréales et légumineuses (B)**

OU

- les **légumes (A)** peuvent accompagner les **protéines animales (C : viandes, poissons, laitages)**
mais éviter de d'associer B et C.

Les fruits se mangent seuls ou avec des graines (qui sont aussi des fruits), les vitamines qu'ils contiennent ne supportent pas les sucs gastriques et ne doivent donc pas être bloqués dans l'estomac, ce qui explique qu'il faut éviter de les faire stagner avec des aliments de digestion plus lente. Ce mélange peut entraîner des fermentations. Il faudrait les manger au moins 20 minutes avant le repas, ce qui permet aussi de moins manger au cours du repas qui suit.

Les protéines végétales se trouvent principalement dans les céréales et légumineuses mais aussi, en quantité, dans certains fruits comme les olives et les avocats. De toute façon, en mangeant diversifié, on acquiert les vitamines et minéraux dont nous avons besoin.

Les desserts (préparations sucrées) sont à supprimer à la fin du repas mais à manger (pour les gourmand(e)s) au goûter car la digestion des sucres en fin de repas à tendance à provoquer une fermentation et donc de l'acidité .

Plus on mange simplement, avec le moins possible de mélanges, plus on tire profit de son repas avec l'avantage de pouvoir manger en quantité sans risque de prise de poids.

* Cru /Cuit

L'intérêt des aliments crus par rapport aux aliments cuits s'expliquent également par le plein bénéfice des enzymes qui, présents dans ces aliments, permettent une meilleure digestion sans que le corps ait à puiser dans ses propres enzymes..

Il y a 3 aliments dont la cuisson est fortement déconseillée : Chou / Epinard / Tomate car, avec la cuisson, il y a production d'un acide nocif pour l'organisme.

→ Les choux et les épinards cuits libèrent de l'arsenic, c'est pourquoi il faut les cuire juste un instant dans l'eau bouillante mais le mieux est de ne pas les consommer cuits,

→ Le placenta de la graine de tomate cuit est toxique.

Par contre, crus, ils sont très bénéfiques.

Le chou est un "médicament" naturel et un anti-fièvre. Les feuilles de chou peuvent être utilisées pour soigner les plaies et éviter les insolation (à poser sur la tête sous le chapeau)

Préférer les tomates bien mûres (ne pas manger de graines vertes, toxiques).

* Intérêt de la germination

- l'herbe d'orge apporte une énergie colossale et détrône largement le café sans les inconvénients dûs à la caféine

- les graines germées : certaines sont plus agréables à manger avec fruits ou miel et en 1ère partie de journée car ce sont des aliments très énergétiques.

- le petit épeautre : blé primaire non transformé qui a une qualité nutritionnelle importante dans son germe de 2 à 3 jours. C'est très sain, à manger avec des fruits, amandes, noisettes...

- Le riz sauvage

- légumineuses en été . Exemple : la lentille, très facile à faire germer à mélanger à toute sorte de salades et crudités. Apports : fer, manganèse phosphore et vitamines (C,B et E)

Il existe beaucoup d'ouvrages sur le sujet et le temps de germination, il suffit de s'y référer.

Voir également ce lien : <http://www.cfaitmaison.com/germs/germes.html>

Ne pas hésiter à prendre conseil auprès d'un naturopathe.

Les laitages : c'est un leurre de faire croire à un besoin crucial de laitages car les molécules du lait de vache ne sont pas adaptées à l'homme d'autant plus lorsqu'il est pasteurisé, le pire étant la stérilisation et l'utilisation du four à micro-ondes (transformation des molécules). Le fromage cuit de vache le moins pire serait le Cantal (car pâte cuite à basse température < 60 °C) . Préférer les fromages frais de chèvre et brebis à manger avec des légumes frais ou cuits.

De nombreux peuples vivent sans consommer de laitages et ne manquent pas de calcium pour autant, par contre, dans ces pays, on ne détecte pas d'ostéoporose....

Cuisson

Pratiquer de préférence la cuisson douce, entre autre, à la vapeur qui permet de conserver un maximum de nutriments.

Eviter cocotte-minute et micro-ondes qui détruisent une grande partie des vitamines du fait d'une montée en température trop rapide. En plus, il faut savoir que les aliments qui sortent du four à micro-ondes ne doivent pas être consommés pendant les 10 à 15 minutes qui suivent la sortie du four (ce qui est mentionné normalement sur la plupart des notices !). En effet, un aliment sortant de ce four émet des micro-ondes pendant au moins 10 minutes! et comme au bout de 10 minutes le plat est froid....

Alimentation des nourrissons :

Quand un humain vient au monde, son système digestif n'est pas terminé, il l'est au bout de 6 mois, pendant cette période les parois intestinales sont poreuses. Durant ces 6 mois, seul le lait maternel est correctement digéré et assimilé par l'enfant, le lait peut être complété par du jus de raisin si besoin. Sinon, c'est la porte ouverte aux intolérances et allergies alimentaires par le fait que le système immunitaire s'en défend en envoyant des anticorps dans l'organisme.

Avant 3 ans et demi, il est bénéfique d'amener l'enfant à manger diversifié. Les céréales à n'introduire qu'à partir de 1 an (allergies).

Pendant la période d'allaitement, la maman doit veiller à respecter une alimentation saine et diversifiée.

* Divers

Le citron est un aliment acide mais alcalinisant dans le corps grâce à la salive (nécessite d'être mâché avant d'être avalé)

Le persil est un condiment "miracle" qui permet l'assimilation des céréales et légumineuses prises ensemble ou séparément, à consommer en petite quantité.

Eviter de boire des eaux minérales à longueur d'année, ce sont des eaux de cure (Evian, vittel, etc...) à utiliser 1 à 2 mois maximum. Ces eaux ayant une forte teneur en minéraux fatiguent les reins, préférer des eaux de source ou de l'eau du robinet filtrée.

Les tisanes curatives, comme le thym ou le romarin, sont à consommer sans miel, ni sucre qui contrarient l'effet médicinal des plantes.

*** Eviter les aliments toxiques**

Les excitants (café, thé sauf le thé vert, non grillé) sont des leurres qui font puiser de l'énergie dans les réserves du corps, cercle vicieux qui réclame une constante consommation d'excitants en réduisant les capacités du système immunitaire.

La digestion demande de l'énergie et nécessite donc d'être au repos mais la prise de café bloque la digestion, ce qui donne l'impression de coup de fouet, de réveil et le cercle vicieux s'enclenche.

Le maté n'est pas un excitant mais est "énergisant"

*** Economies : quelques idées, liste non exhaustive :**

- prendre le temps de bien mâcher
- respecter les associations alimentaires
- réduire sa consommation de viande et laitages
- consommer les fruits une demi-heure avant les repas
- cueillettes sauvages
- cuisson solaire
- trempage de quelques heures avant cuisson et pré-germination d'où diminution du temps de cuisson.
- "marmite norvégienne" : on démarre la cuisson puis on éteint la source de chaleur en laissant la cuisson se terminer à l'étouffée
- cuisson douce : "Vitaliseur" de Marion Kaplan
- viser les circuits courts pour s'approvisionner en aliments de qualité : AMAP, achats groupés, jardins partagés en bio, etc...
- viser le bon relationnel, le "bien-vivre", le "vivre ensemble" : SEL, réseaux de convivialité... qui aident à éviter l'émotionnel et l'alimentation compulsive et à faire des économies.
- échange de savoirs : faire son vinaigre de cidre, son dentifrice,...
- réduire toutes les consommations d'énergie inutiles dans la maison: veilles des appareils électriques, etc...
- récupérer l'eau de pluie, l'eau de rinçage de la machine à laver, eau froide avant l'arrivée de l'eau chaude dans la douche... pour les toilettes...
- économie d'eau au jardin : récupérer l'eau de pluie et paillage pour éviter l'évaporation rapide, l'érosion, etc. : "les herbes sont les cheveux de la nature".
- et le SEL bien sûr.

et cela apporte de la cohérence à une démarche éthique et équitable.

Bon appétit...