L'alimentation

En anecdote :
◆ Le terme **restaurant** vient du verbe restaurer, "remettre d'aplomb". A l'origine, il désignait un bouillon de jus de viande concentré qui restaurait les forces.
◆ C'est en 1765, qu'un cafetier appelé Boulanger ouvre à Paris, dans l'actuelle rue du Louvre, le premier établissement qui n'accepte que les dîners et qui propose da la nourriture sur table à toute heure. Auparavant, cabarets et tavernes cuisinaient les victuailles que le client apportait ou bien il fallait commander le dîner à l'avance.

■ Les outils psychologiques du pouvoir - Manipulations par le contrôle de l'info

David B. Deserano

Les milliers de messages quotidiens que nous recevons, qu'il s'agisse d'informations d'actualités, commerciales ou de divertissement, modèlent inconsciemment nos pensées, nos opinions et nos comportements. Produits et transmis par les médias professionnels, ils constituent de puissants outils subtils au service des intérêts des gouvernements et du lobby militaro-industriel.

(Extrait de Biocontact septembre 2006 page 46)

■ Comment les médias et la publicité influencent nos choix alimentaires de *Jérôme d'Arcy*

De multiples études démontrent que les choix alimentaires du plus grand nombre sont dictés par les médias et la publicité des grands lobbies chargés de nourrir la planète.
Nous sommes chaque jour plus nombreux à nous poser des questions sur notre alimentation. Nous avons en effet de quoi être échauffés par les trop nombreux scandales alimentaires dont les médias se font l'écho depuis quelques années. Souvenons-nous, entre autres, de la crise de la vache folle, du veau aux hormones, ou des différentes épidémies de listériose qui resurgissent épisodiquement d'une année sur l'autre. Dernièrement, le battage médiatique orchestré autour de la grippe aviaire a déstabilisé l'esprit critique du consommateur ; certains allant même jusqu'à abandonner leur animal domestique à la SPA, par crainte d'une contagion.
Ce dernier épisode est révélateur de la psychose que peuvent engendrer les médias commerciaux, souvent avides de sensations et de scoops bon marché. Il illustre également leur extraordinaire impact sur nos comportements, sur nos façons de penser et, bien entendu, de nous alimenter.

Les arguments médiatiques et publicitaires sont-ils suffisants pour être sûr de la qualité des produits?
En période de crises, telles que celles évoquées plus haut, la publicité est chargée de nous déculpabiliser, de désamorcer les doutes, les peurs et les inquiétudes que les médias, amplificateurs de menaces, ont progressivement ancrés dans nos esprits. Elle modèle l'information, atténuant, par l'usage d'idées reçues ou d'autres gadgets créatifs, les réalités alarmistes colportées par ces mêmes médias.
Si nous retenons l'exemple des communications de crise lancées à grand frais par la filière viande pendant et après le scandale de la vache folle, nous constatons que trois axes majeurs, toujours en vigueur, ont été retenus par les producteurs et les publicitaires pour redonner à la consommation de viande rouge ses lettres de noblesse : la traçabilité du produit, son origine française et la caution d'instances pus ou moins officielles (labels).
Ces arguments, bien que démontrant un progrès notable dans la façon d'informer le consommateur, en peuvent pleinement satisfaire les tenants d'une alimentation saine. En

tout cas ceux d'entre nous qui ne recherchent pas uniquement le zéro défaut bactériologique mais aussi et surtout la qualité biologique et nutritionnelle.
La **traçabilité**, si elle nous permet de connaître les différentes étapes qui ont mené le produit jusqu'à notre assiette, ne garantit en rien que le cheptel dont il est issu n'a pas reçu des doses massives de vaccins et d'antibiotiques ; ou encore que son alimentation est totalement dénué de produits OGM.
La mention "origine française", argument "cocardier" exacerbant le sentiment patriotique, est surtout destinée à relancer la production nationale des filières malmenées. Car rien ne prouve, encore aujourd'hui, la supériorité qualitative et sanitaire de la viande française sur celle d'autres pays appliquant les mêmes principes de précaution.
Quant aux **labels** qui ont fleuri à l'époque et qui continuent de vampiriser l'emballage de nombreux produits, c'est avec la plus grande méfiance qu'il faut les accueillir. Sans vouloir les livrer à la critique systématique, sachons qu'ils sont, pour la plupart, loin de tenir les promesses qu'ils avancent. Le cahier des charges du Label Rouge, par exemple, ne présente pas de règlement concernant l'utilisation des OGM dans l'alimentation des animaux d'élevage concernés.
Un autre travers publicitaire, très actuel, tend à nous présenter des produits transformés industriellement comme étant vierges de tout colorant, conservateur ou sucre ajouté. C'est à dessein (1) que les marques ont accepté de jouer le jeu, bien qu'une partie de la vérité-produit soit volontairement occultée. Certaines publicités de compotes ou de fruits en conserve, axant leurs arguments sur cet "événement" masquent ainsi habilement la réalité biologique (2) des fruits qui les composent.
[**(1)** *Les marques et les publicitaires connaissent l'impact négatif de ces additifs sur l'esprit du consommateur…]*
[(2) *Certains fruits, les pommes par exemple, peuvent subir jusqu'à 27 traitements chimiques par an!*]
Précisions que la mention "sans sucre ajouté" est un leurre-marketing supplémentaire, dans la mesure où ce sont des édulcorants de synthèse, notamment l'aspartame qui remplace le sucre industriel dans ces préparations. Il semble, en l'occurrence, que le remède soit pire que le mal. De nombreuses études, menées aux Etats-Unis, ont apporté la preuve des effets indésirables et des **maladies chroniques** que cette molécule entraîne lors d'une consommation au long cours (3)
[**(3)** *L'aspartame agit comme un neurotransmetteur dans le cerveau en facilitant la transmission de l'information entre les neurones.* ***Trop d'aspartame dans le cerveau détruit certains neurones en permettant l'invasion excessive de calcium dans les cellules****. Cette invasion déclenche des taux excessifs de radicaux libres qui tuent les cellules. C'est la raison pour laquelle cette molécule entre dans la catégorie des "excitotoxines". Celles-ci "excitent" ou stimulent la mort des cellules nerveuses et peuvent engendrer ou aggraver de nombreuses pathologies :* ***fibromyalgie****,* ***arthrite****,* ***sclérose en plaque****,* ***maladie de Parkinson****,* ***sensibilité multiples aux produits chimiques****,* ***diabète****,* ***épilepsie****,* ***maladie d'Alzheimer****, etc.*]
On retrouve la même désinformation au rayon des huiles alimentaires industrielles, annoncées comme source d'équilibre, alors que les modes d'extraction et les divers traitements qu'elles ont subis ont anéanti les précieuses vertus qui sont les leurs lorsqu'elles sont de qualité biologique. Evidemment, les messages n'en disent rien, se bornant à développer un discours pseudo- scientifique tournant autour du bien-être ou de la santé cardio-vasculaire. Un comble tout de même quand on sait que des cas d'allergies chroniques ou, plus étonnant, d'**athéromes***, ont été relevés chez les gros consommateurs de ces huiles miraculeuses…
Tout cela n'est pas très sérieux et peux même s'avérer redoutable pour l'équilibre physique et psychologique d'esprits crédules, toujours prompts à s'enflammer pour les dernières trouvailles industrielles.

◘ **Athérome** (**Athéromateux Athérome coronarien**) : dépôt lipidique, jaunâtre, grumeleux, qui se forme sur la paroi interne des artères et qui peut se calcifier ou s'ulcérer.
Ces athéromes peuvent se charger de carbonate de calcium et s'ulcérer, affectant ainsi la tunique interne de l'artère ou intima. Il en résulte une diminution de la lumière de l'artère, d'autant plus que ces athéromes se couvrent d'un tissu non fonctionnel, essentiellement des myofibroblastes. L'athérome peut être à l'origine d'un anévrisme (dilatation vers l'extérieur de la paroi artérielle qui se trouve ainsi très fragilisée). La présence d'athéromes dans les artères représente le début de l'athérosclérose que l'on soigne, pour certaines artères (coronaires, iliaques …) par l'angiographie et la pose d'un stent. Angioplastie et pose d'un stent **Athéromateux**

: qui est de la nature de l'athérome, qui se rapporte à l'athérome. Athérome coronarien : l'un des plus redoutés, puisqu'il limite l'oxygénation du territoire cardiaque situé en aval et est responsable de l'infarctus du myocarde.

Sous la pub, les lobbies…

Un autre lobby, celui du *lait*, maîtrise parfaitement sa consommation. Son argument majeur tient en un seul mot : calcium ! Il y aurait pourtant des choses à dire concernant ce minéral, aujourd'hui devenu mythique. Outre, là encore, les nombreux traitements industriels qui lui ont fait perdre ses qualités natives, le lait est un grand mystificateur ! Trop riche en phosphore, sa consommation quotidienne au long cours entraîne une **stimulation des parathyroïdes**, provoquant ainsi un **blocage d'assimilation du calcium**. Ironie du sort, la consommation de ce secteur fonde ses concepts sur les bienfaits de ce minéral, lequel est en réalité peu adapté à notre physiologie sous cette forme. Sa biodisponibilité est, au mieux, de l'ordre de 35%. Ne sachant que faire des 65% restants l'organisme les stockera un peu partout, générant des **troubles articulaires**, des **kystes**, **mastoses*** (affection bénigne et non inflammatoire du sein), **calculs**, de la **déminéralisation**, de l'**ostéoporose** (4), des **allergies**, etc. en revanche, on sait aujourd'hui que le taux d'absorption du calcium d'origine végétale est nettement supérieur et conforme à notre physiologie d'assimilation : **74%** pour le *radis* **65%** pour les *choux verts*, **53%** pour les *brocolis*, etc.

[**(4)** *"L'ostéoporose est en fait une maladie qui est causée par un grand nombre de facteurs, le plus important étant l'excès de protéines qui acidifient l'organisme", … Source American Journal of Clinical Nutrition. Le manque de calcium dans l'alimentation n'est donc pas la cause principale de l'ostéoporose ou de la décalcification.*]

▶ A quand les messages publicitaires et les articles grand public qui nous vanteront enfin les qualités du calcium végétal?

Un autre exemple, surprenant pour qui est correctement informé, est la tendance des marques et des publicitaires à nous faire croire que telle vitamine ou minéral contenu dans un produit couvre tel pourcentage des AGR (5). Or, affirmer de telles choses, c'est oublier que les capacités d'absorption et de métabolisation sont différentes chez chacun d'entre nous. Il faut aussi prendre en compte nos forces et faiblesses physiologiques individuelles.

[**(5)** *Apports quotidiens recommandés. Soulignons que les AQR ne sont qu'une moyenne qui ne tient pas compte des besoins spécifiques de chacun (maladie, âge, activités sportives, stress, etc.).*]

Mais les médias et la publicité n'en ont cure, car seule la masse est source de profit.

Adhérer à un tel discours, c'est tout simplement se nier soi-même.

Nous pourrions ainsi multiplier les exemples de contrevérités ou d'idées reçues véhiculées auprès d'un public peu enclin à les remettre en question.

La communication de l'alimentaire, désespérément primaire et bêtifiante, s'appuie sur ce que réclame le consommateur, tout en occultant ce qu'il redoute d'apprendre. C'est pourquoi il est si important d'aller chercher l'information par nous-même.

Mettre en pratique de nouvelles attitudes au service de notre consommation personnelle

Si nous tardons à prendre conscience des manipulations dont nous sommes la cible, si nous persistons à remplir nos chariots de produits rendus artificiels par l'adjonction de molécules chimiques, les marques et leurs publicitaires s'acharneront à nous vendre des aliments aux qualités nutritionnelles inexistantes. Les arguments développés continueront à flatter notre ego en nous promettant la santé ou le bien-être retrouvés. Autant de mots et concepts qui sollicitent, dans les méandres de notre inconscient collectif, nos fantasmes de pureté et de sérénité. Mais notre vérité alimentaire ne réside pas dans ces tours de passe-passe. Nous sommes des êtres vivants issus de la nature et, en tant que tels, notre alimentation doit être la plus biologique, le moins raffinée et transformée possible.

Comment s'assurer alors de la qualité nutritionnelle de notre assiette? Une première attitude s'impose : faire confiance à notre "publicitaire intérieur", c'est-à-dire à notre intuition. Si nous nous mettons à l'écoute de notre psychologie et de notre corps, nous apprendrons à connaître les aliments qui nous conviennent, à quels moments et en quelle quantité nous devons les consommer. Pour y parvenir, cela suppose de se reconnecter à notre individualité, de renouer les liens de la consommation avec nous-même ; liens qui

se sont progressivement défaits au contact quotidien des discours publicitaires de masse, laissant ainsi la porte ouverte à nos pathologies modernes.
La deuxième attitude est de cesser d'acheter des produits dont les principes vitaux ont été éradiqués par des traitements anti-physiologiques. Enfin, il faut ignorer le discours publicitaire en général, particulièrement celui de produits développant des arguments santé, parce que leur triste vérité se situe bien en amont du message final. Armés d'un peu de bon sens et de réalisme, nous pourrons faire évoluer beaucoup de choses et nous nous porterons infiniment mieux.

(Extrait de Biocontact juin 2007 page 68)

■ Plantes et aliments pour une bonne santé… mentale

Si les approches psychologiques du mal de vivre sont tout à fait intéressants, il ne faut en aucun cas oublier que notre cerveau a, lui aussi, besoin d'une nourriture appropriée. Peu de gens en tiennent comptent.
Beaucoup de méthodes psy se sont développés ces dernières années, à tel point que pour nombre de personnes, tout devient psychologique : il faut alors absolument trouver la cause émotionnelle, la seule possible selon ces psychothérapeutes. Pourtant, des médecins américains ont obtenu des **guérisons psychiques simplement grâce à certains nutriments bien choisis**. Plus près de nous, un psychiatre a obtenu des résultats semblables aux antidépresseurs avec certaines huiles de poisson. N'oublions pas non plus les Crétois, en parfaite santé malgré tous les chocs émotionnels qu'ils subissent tout autant que nous. J'ai connu moi-même* une expérience difficile mais, avec des nutriments, j'ai pu m'en sortir psychologiquement alors que les conditions de vie extérieure étaient aussi mauvaise qu'avant.

(Extrait du magasine *Ça M'intéresse* – fév. 2007 page 60)

■ **Des légumes variés, des fruits frais, du poisson, des épices** : voilà ce qui satisfait l'appétit de notre cerveau. Pour être au mieux de sa forme, ce gourmand a besoin d'une centaine de produits différents.

Les scientifiques ne cessent de le répéter ! **Bien manger préserve nos capacités cognitives : mémorisation, apprentissage concentration, langage**.
Prenez les *épinards*, par exemple. Cette mine d'acide folique aide à conserver une **humeur joyeuse** et une **bonne mémoire**. Et les *carottes*, avalées dans le cadre d'une alimentation équilibrée, rendent vraiment aimable ! Le Pr. Bernard Gesch, de l'université d'Oxford (Grande-Bretagne), a réalisé une expérience sur 231 jeunes prisonniers pendant quatre mois, en 2002. Après avoir enrichi l'alimentation de la moitié des délinquants en vitamines, minéraux et acides gras essentiels, il a constaté une réduction de 37% des actes violents.
Son concept de "réhabilitation nutritionnelle" fait des émules aux Pays-Bas, où les autorités pénitentiaires le testent dans 11 établissements.
A l'inverse, une carence en vitamine E fait vieillir le cerveau. Cette substance préserve notre stock de neurones. On la trouve notamment dans l'*huile végétale* (surtout dans celle de *colza*, *soja* et *tournesol*), les *olives* et le *fenouil*. Or, selon l'étude Suvimax menée par l'Inserm sur 5.000 Français, entre 1994 et 2002, **nous sommes 30% à manquer de vitamine E**, un comble dans la patrie de la gastronomie !

▶ Comment l'alimentation agit sur notre cerveau?

Vorace, le cerveau a besoin d'une quarantaine de substances pour bien fonctionner : vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés et acides gras essentiels. "**Au repos, il capte 20% de l'énergie alimentaire consommée, alors qu'il ne représente que 2% du poids du corps** (1400 g)" indique le Dr Jean-Marie Bourre, auteur de la Nouvelle Diététique du Cerveau (éd. ODile Jacob).
➡ Bannissez une de ces substances, et c'est la panne intellectuelle assurée! Pour être sûr de bien vous alimenter, vous devez varier les plaisirs et faire entrer au moins une centaine d'ingrédients différents dans votre alimentation. Et n'oubliez pas les fameux 5 fruits et

légumes au quotidien recommandés par le ministère de la Santé ! **Tous ces aliments jouent un rôle bien précis dans notre cerveau**. Imaginons-le comme un réseau informatique composé de 100 milliards de microprocesseurs : les **neurones**. Il faut leur livrer en permanence de l'énergie : *pain*, *pâtes* et autres glucides lents évitent les coups de pompe. Ces microprocesseurs communiquent entre eux grâce à des câbles, les **dendrites**, qui croissent en piochant des substances dans notre alimentation. On trouve aussi un isolant électrique, la **myéline**, constitué à 75% de graisses. Et des messagers, les **neuromédiateurs**, formés d'acides aminés, puisés dans les protéines que nous ingérons.

Pourquoi tant d'échecs scolaires?

(Extrait de Biocontact juin 2007 page 68)

■ **Quels sont les besoins du cerveau?**

Le cerveau a besoin d'un apport continu en acides aminés (protéines), mais surtout dans des proportions parfaites. Si un acide aminé se trouve en excès, il empêche les autres d'être assimilés, encombrant de surcroît les transporteurs. S'il est en manque, toute l'assimilation chute à ce que l'on appelle le facteur limitant, c'est-à-dire au niveau de l'acide aminé le plus bas.
Nous avons le même cerveau et le même patrimoine génétique que l'homme de la préhistoire. Par conséquent, nous sommes programmés pour des aliments naturels. On a constaté chez certains peuples "sauvages" que, dès que l'on introduit des aliments dits "civilisés", des maladies redoutables apparaissent (diabète, maladies cardiaques, obésité, etc.).
Notre cerveau est constitué principalement de graisses (phospholipides qui représentent 5à à 60% de sa masse). **C'est l'organe le plus riche en graisse après les tissus adipeux**. Il a évidemment besoin de bonnes graisses. On pense bien sûr à l'acide gras alpha-linolénique (oméga 3). Il ressort d'une étude récente que les femmes en âge d'être enceintes, ou qui le sont, couvrent, par leur alimentation, 0% de leurs besoins en linoléique mais seulement 40% en alpha-linolénique. Or cet *acide gras* occupe une place très importante dans le cerveau. Son déficit entraîne des dysfonctionnements cérébraux et diminue l'efficacité des organes sensoriels. Cette carence est très facilement comblée par la consommation de certaines *huiles* telles que le *colza*, la *noix*, l'*huile de poisson sauvage*...
La vie est impossible en l'absence de ces deux acides gras essentiels, mais c'est surtout l'oméga 3 qui manque actuellement. C'est sur une petite fille alimentée artificiellement et qui développait des **troubles neurologiques** que l'effet curatif des oméga 3 a été pour la première fois démontré. Mais déjà, on savait par des recherches que les animaux recevant des protéines de qualité avec l'ensemble des vitamines et des minéraux connus, mourraient sans appel, si le régime alimentaire excluait toutes graisses. C'est alors que l'on a conclu, à cette époque, que le gras contenait un facteur indispensable, dénommé alors **vitamine F**.
Chez l'animal expérimental, une carence spécifique en acide alpha-linolénique provoque des perturbations dramatiques de la composition des membranes du système nerveux. La vitesse de récupération après arrêt de la carence est extrêmement lente pour le cerveau : **cela demande de nombreux mois chez l'animal, donc probablement plusieurs années chez l'enfant**.
▶ **Une pénurie alimentaire des deux acides gras essentiels altère les capacités d'apprentissage des animaux avant de les affaiblir, les abrutir, puis les tuer**. Une carence de l'un d'entre eux est moins catastrophique ; par exemple une absence d'alpha-linolénique génère des perturbations sur les phénomènes d'apprentissage.
Des scientifiques se sont demandés si les carences observées en acides gras dans l'enfance étaient réversibles avec le temps en fournissant dans l'alimentation ceux qui ont manqué. Les résultats montrent que si des rats ont été carencés en acide alpha-liolénique, le cerveau récupère, après un régime équilibré sur une période assez prolongée, une

composition chimique normale tout en restant perturbé dans ses fonctions d'apprentissage!
Le comportement est affecté comme si une étape avait été sautée. La vision, l'audition et l'odorat semblent également perturbés.
Notre cerveau exige de l'énergie en permanence mais sans à-coups ; **il consomme à lui tout seul dix fois plus d'énergie que les autres organes**. Il capte aussi 20% de l'oxygène inspiré. La qualité et la quantité de l'énergie alimentaire absorbée vont donc jouer un rôle direct sur celui-ci.
Choisissons des glucides de qualité, surtout pour le repas du matin. Les concentrations de glucose devant être constantes dans le cerveau, il faut manger des céréales et des *pâtes complètes*, du *pain* également *complet* ou à 85%, sans oublier les *légumes secs* (*lentilles*, *pois*, *haricots*), tout cela en bio bien sûr.
En résumé, on pourrait conseiller des glucides à index glycémique bas, ces fameux "sucres lents" qui vont nourrir d'une façon régulière le cerveau. ➡Il faut éviter à tout prix l'**hypoglycémie** qui intervient suite à la prise d'aliments très sucrés ou de *céréales raffinées*. ➡ **Car alors le cerveau travaille à vide**!
Les fibres sont importantes car elles ralentissent l'absorption des glucides (en général celles-ci se trouvent dans les aliments complets, qui ont un lieu glycémique idéalement bas). Pour qui ne supporte pas les fibres, il existe une préparation de son *micronisé bio* ou de fibres d'ispaghu (1) associées à des fibres prébiotiques que l'on ajoute aux aliments : **amélioration des colites**, des **constipations** et **meilleure régulation des glucides**.

Et les protéines?
Les protéines ne peuvent pas être mises en réserve par le corps humain. C'est pourquoi il est absolument indispensable d'en consommer de façon régulière, au moins deux fois par jour. Elles doivent être de qualité et en quantité suffisante. **Le corps humain est pratiquement incapable de fabriquer des protéines à partir d'autres nutriments** si ce n'est à partir des protéines elles-mêmes. N'oublions pas que la malnutrition protéique dans le tiers-monde entraîne des désastres.
Les protéines sont des aliments de **construction**, de **défense immunitaire** et de **vitalité**. Supprimer les protéines de qualité, c'est supprimer tout cela! Sans parler du **vieillissement cardiaque**, de la **fonte musculaire** et de la **fatigue chronique** qui s'installent.
Il faut bien le dire, l'erreur la plus monstrueuse en diététique c'est le grignotage! Il entraîne une **baisse de l'état de santé générale** et certainement une **accélération du vieillissement cérébral** (lire "*La diététique de l'expérience*" de *Robert Masson* à ce sujet). On estime que suite à l'**hypoglycémie** provoquée par le grignotage, **les capacités intellectuelles diminuent de 30 à 35%** !
Remarque : j'ai toutefois obtenu des résultats exceptionnels lors de dénutrition et de carences protéiques avancées avec l'ajout de protéines de soja pures aux aliments.

(* *Daniel Gramme* – herboriste naturopathe belge)

(Extrait du magasine *Ça M'intéresse* – fév. 2007 page 60)

■ Un régime "indien" aiderait à préserver nos neurones

Faut-il prescrire du *curry* contre les **maladies dégénératives**? C'est ce que propose le neurologue Gred Cole, de l'université de Los Angeles : "Les habitants de l'Inde en mangent depuis des siècles, avec de bons résultats et sans effets secondaires." La **maladie d'Alzheimer**, par exemple, est 4 fois moins développée chez les septuagénaires indiens que chez les Américains du même âge. Selon lui, le *curcuma*, un ingrédient du curry, fait baisser de moitié la quantité de bêta-amyloïde, une protéine qui s'amasse autour des neurones et déclenche les **trous de mémoire dans le cerveau** des souris atteintes d'**Alzheimer**. Quant au *poisson*, il contient un acide gras essentiel pour le cerveau : le DHA, surnommé acide… cervonique ! Sans ce gras, notre pensée libère mal les neurotransmetteurs liés à l'apprentissage. L'information passe moins bien d'un neurone à l'autre" explique Sylvie Vancassel, de l'Institut national de recherche agronomique de Jouy-en-Josas (Yvelines). Moralité : mangeons du poisson au curry !

Le plaisir de manger, un bon stimulant pour l'esprit
Manger varié, c'est aussi nourrir son esprit : "On mange par appétit de symboles, de racines, de nouveauté, de voyage, de partage. Le plaisir est au centre des repas", analyse le psychiatre Gérard Apfeldorfer. Or, notre goût, donc notre capacité à ressentir ce plaisir, se fixe autour de 3 ans. Il faut donc éduquer, dès le plus jeune âge, les enfants aux délices de menus variés. Ensuite, la néophobie alimentaire s'installe : tout ce qui est nouveau est forcément moins bon que les frites et les bonbons ! Pas de quoi susciter des génies, mais des **obèses**, sûrement. Près de 15% des petits Français sont en surpoids, contre à peine 5% en 1980. La guerre préventive contre l'**obésité** est lancée : cours de nutrition à l'école primaire, ateliers-dégustation pendant la *Semaine du goût* (en octobre), interdiction des distributeurs de sucreries à l'école depuis 2005…

L'équilibre de l'enfant dépend de l'alimentation de sa mère.
▶ L'alimentation de la mère, pendant sa grossesse, **programmerait la santé mentale de l'enfant**. Pour le vérifier, l'Union européenne a lancé le programme de recherche Earnest sur la nutrition précoce : 16,5 millions d'euros engagés jusqu'en 2010, 38 équipes mobilisées, dont celle du Pr. François Tronche, du Collège de France. Les chercheurs travaillent sur des femelles de rats en gestation qu'ils soumettent à une diète forcée. Une chaîne de réactions chimiques se met en place entre l'hypothalamus du cerveau et les glandes surrénales, situées au dessus du rein. Là, des glucocorticoïdes, des hormones du stress, sont libérées. "Or, un taux de glucocorticoïdes élevé pendant la grossesse influe sur le développement des embryons", observe François Tronche. "Sur le long terme, les mécanismes d'apprentissage des ratons seront modifiés." Ils sont plus vite saturés d'informations que les rats témoins. Des chercheurs américains ont aussi constaté une hausse de l'**agressivité** de 41% chez des enfants de 8 ans carencés très tôt, par rapport à leurs camarades bien nourris. **La diététique, parade contre l'obésité… et la violence**.

(Extrait de Diet Infos - octobre 2006 page 16)
■ **L'enfant hyperactif** de *Geneviève Maillant*

Le mode de vie actuel qu'il serait plus juste d'appeler mode de survie, génère des syndromes flous, comme ceux de la **spasmophilie**, de la **fibromyalgie**, du **côlon irritable** ou de l'**enfant hyperactif**, plus difficile encore à diagnostiquer. Cette **hyperactivité infantile** est un **trouble comportemental** qu'il faut traiter par des thérapies naturelles.

Objet de controverse, la notion même d'enfant hyperactif déclenche la colère de beaucoup de parents qui pensent, à juste titre, qu'un enfant doit bouger et qu'il est criminel de le bourrer de calmants au moindre sautillement. Il est évident qu'un enfant, dans la mesure où il dispose de beaucoup plus d'énergie qu'un adulte, doit nécessairement être aussi bien plus actif… et que si cela gêne ses parents, c'est à eux qu'il convient de prescrire des sédatifs. Mais il ne faut pas confondre cette suractivité liée à l'âge, parfaitement naturelle, avec ce que l'on appelle le "syndrome de l'enfant hyperactif", intimement mêlé à un **trouble de déficit de l'attention** et peut donc être légitimement considéré comme pathologique. Certains enfants sont donc indéniablement beaucoup trop turbulents. Un enfant qui ne tient pas en place, qui n'arrête jamais, qui est incapable d'aller au bout d'un jeu ou d'un projet, qui ne peut pas se concentrer, n'a aucun contrôle sur lui-même, montre de l'agressivité, fait des colères injustifiées, répond négativement aux punitions, ne réussit pas à se faire des amis, et qui a un comportement dangereux pour les autres et pour lui-même, répond aux caractéristiques de l'**hyperactivité**.
Mais droguer un enfant hyperactif pour le rendre plus calme, c'est s'attaquer aux symptômes et non à la cause du mal. Cette approche ne permet pas de corriger véritablement ce trouble du comportement. De plus, elle affecte très sérieusement la santé de l'enfant au point parfois de l'hypothéquer pour le reste de sa vie.

En fait, toutes ces drogues aident beaucoup plus les professeurs et les parents que l'enfant lui-même, car si cela le calme, il n'apprend pas mieux pour autant.
C'est donc rendre un très mauvais service à un enfant hyperactif, qui présente généralement des carences nutritionnelles et une sensibilité à certaines substances chimiques, que de le droguer à l'aide d'un médicament plus ou moins dangereux. Mais le pire, c'est que certains parents et médecins abusent sans doute un peu trop fréquemment de cette étiquette nosographique "d'enfant hyperactif", et qu'un nombre croissant d'enfants pleins de vitalité, que l'enfermement constant dans les salles de classe et dans les appartements des villes finit naturellement par surexciter, sont confondus avec des enfants hyperactifs. De nombreuses questions restent donc encore en suspens dans ce domaine, non seulement au sujet de l'efficacité des traitements conventionnels, mais aussi à propos de la valeur du diagnostic.

Les causes et conséquences
Le syndrome de l'enfant hyperactif se reconnaît à trois caractéristiques spécifiques : l'**hyperactivité**, bien sûr, mais aussi l'**inattention** et l'**impulsivité**.
Autre particularité : il est beaucoup plus fréquent chez les garçons que chez les filles, bien qu'on constate une très nette augmentation du taux de ce syndrome dans leurs rangs ces dernières années.
Dans cette maladie, les zones cérébrales responsables de l'attention, du sens de l'organisation et du contrôle des mouvements sont moins actives et disposent de plus bas niveaux de dopamine que la normale.
Outre l'hyperactivité et les **troubles d'apprentissage** proprement dits, ce syndrome et complications éventuelles, notamment la **dépression** ou, tout au moins, un **très net manque de confiance en soi**, généralement conséquence des **difficultés scolaires**, des **tics sous forme de mouvements ou de sons involontaires**, de l'**anxiété**, de la **nervosité avec accélération du rythme cardiaque**, **transpiration** ou **vertiges**, une **attitudes hostile**, **méfiante** et **négative** face aux figures d'autorité...
Les causes aujourd'hui reconnus sont nombreuses, allant du psychologique, dont l'**anxiété**, les **troubles mentaux**, les **difficultés d'apprentissage**, les **soucis familiaux**, le **viol** ou les **attouchements sexuels**, jusqu'aux **perturbations physiologiques** dues aux réactions à certains médicaments, aux **empoisonnements par le plomb**, aux **chocs à la tête**, aux **infections du système nerveux central**, aux **ronflement pendant le sommeil**, ou encore aux **troubles cutanés**, **auditifs** ou **visuels**.
On admet également que des intoxications au *tabac*, à l'*alcool*, aux *drogues* ou aux agents toxiques de l'environnement durant la vie fœtale, ou encore certaines complication liées à la naissance, tells que le manque d'oxygène lors de l'accouchement ou l'arrivée prématurée du nouveau-né, peuvent être déterminant dans le développement de cette maladie qui, le plus souvent, apparaît entre 4 et 6 ans. Pour toutes ces raisons et à des fins préventives, il faut conseiller à la future mère de s'abstenir d'alcool et de tabac, mais aussi d'éviter le plus possible tous les polluants ; et, une fois maman, de tout faire pour mettre son bébé à l'abri des **chocs à la tête**, des **infections du système nerveux central** et de l'**empoisonnement aux métaux lourds**.

(Extrait de Biocontact novembre 2004 page 46)

■ Les palliatifs naturels aux drogues psy?

Par quoi remplacer les drogues psy prescrites aux enfants? Une large palette de solutions naturelles et sans effets secondaires, adaptées aux besoins des jeunes, mérite d'être mieux utilisée.
Chaque année, il se vend en France 200 millions de boîtes de psychotropes. Un chiffre astronomique qui dépasse de cinq fois la consommation de substances similaires aux Etats-Unis. Au moins 1 Français sur 7 avale chaque jour une drogue psy. L'usage excessif des psychotropes concerne de plus en plus les enfants et les adolescents, cibles que les "big pharmas" en quête de nouveaux marchés ont commencé d'exploiter en prétextant l'**augmentation des troubles psychiques** dont souffrirait cette jeune population.

Les effets dévastateurs des drogues psy
Il sera difficile de croire que des parents accoutumés aux psychotropes puissent avoir une réaction saine face aux risques similaires que fait courir à leurs enfants la même dépendance.
▶ Et il y a pire : de nombreuses traces de substances chimiques ingérées par la femme enceinte passent dans le lait maternel. Et comme ces traces trouvent d'autres voies de diffusion que le lait maternel tels que le sang ou le liquide amniotique, nous voyons naître depuis quelques décennies une nouvelle génération de nourrissons possédant plus ou moins des caractéristiques physiologiques et mentales assimilables, de près ou de loin, à celles du drogué.
Le problème est si grave que des experts mondiaux ont alerté les plus hautes instances politiques. Le docteur Peter Breggin a témoigné devant le sous-comité de surveillance et d'enquêtes du Congrès américain le 29 septembre 2000. ▶ Il rappelle que le méthylphénidate (molécule de la Ritaline) et autres amphétamines censés traiter le **TDAH**, **trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité** sont inscrits au tableau des stupéfiants au même titre que la *cocaïne* dont ils ont apparenté chimique.
Peter Bregin révèle la terrible nature des effets de ces drogues psy prescrites aux enfants.
◆ On trouve sur le plan physiologique se troubles extrêmement graves : **palpitations**, **tachycardie*** (= augmentation de la fréquence cardiaque à plus de 100 battements par minute), **hypertension**, **convulsions**, **retard de croissance**, **anorexie**, **perturbation de la fonction sexuelle**, **hyperactivité**, **vertiges**, **insomnie**, **arrêts cardiaques**...
◆ Sur le plan psychologique, les effets ne sont pas moins graves : **psychose**, **manie**, **hallucinations**, **dépression psychotique**, **manie**, **confusion**, **agitation**, **anxiété**, **agressivité**, **pleurs faciles**, **retrait social**, **pulsions et passages à l'acte suicidaires**.
Dans son témoignage de novembre 2001 à l'Assemblée parlementaire du Conseil parlementaire du Conseil de l'Europe (Procès du diagnostic et du traitement du TDAH et des troubles associés et de leurs traitements par des stimulants), le pédiatre Fred Baughman, membre de l'Académie américaine de neurologie, fait état de **plusieurs morts d'enfants sous cure de Ritaline**.

(Extrait de Diet Infos - octobre 2006 page 20)
■ **L'hygiène de vie**

Le meilleur traitement de l'**hyperactivité infantile** consiste à modifier l'alimentation et l'hygiène de vie.
▶ Avant tout, il est préférable de supprimer progressivement tous les aliments contenant du sucre, confiseries, pâtisseries, chocolat, glaces, etc. ; autrement dit tout ce qui, malheureusement, constitue le quotidien de chaque enfant depuis près d'un siècle mais qui "**brûle les nerfs**" **et carence l'organisme**.
▶ L'autre grand ennemi est le chimique.
Dans la mesure du possible, on évite donc de donner à l'enfant des médicaments chimiques, particulièrement de l'**aspirine**, ainsi que tous les aliments contenant des additifs et notamment des saveurs et des colorants artificiels.
Plus généralement, on réduit puis on supprime autant que possible sa consommation d'aliments raffinés et industriels, et plus spécialement tout ce qui renferme du glutamate, comme la cuisine chinoise. Le **facteur allergique** étant fréquemment en cause, et même en première place, on vérifie si l'enfant n'est pas allergique aux produits laitiers, au blé ou au maïs, à la levure, au soja, aux agrumes, aux œufs, au chocolat ou aux arachides, en supprimant tour à tour ces aliments durant un certain temps.
▶ **Les aliments naturels et biologiques sont hautement conseillés**, avec un repas du matin substantiel pour permettre à l'enfant de se concentrer à l'école, et des *compléments alimentaires* pour mieux nourrir son organisme et éviter toutes carences nutritionnelles.
Afin d'éviter des réactions de **frustrations**, on recourt à des plantes calmantes non toxiques : *valériane*, *passiflore*, *tilleul* ou *camomille*. Mais la calme ne doit pas provenir

exclusivement des calmants ; et l'on s'attache à maintenir l'atmosphère la plus sereine possible à la maison, en évitant les querelles et les disputes familiales. On s'assure que l'enfant dorme au moins 9 heures chaque nuit, et si possible une ou deux fois un quart d'heure durant la journée sous forme de sieste. Quand l'enfant est un peu calmé, il est temps d'encadrer son hyperactivité. ▶ En aucun cas, il n'est souhaitable de lui interdire de bouger. Tout au contraire il faut lui donner l'occasion de libérer son énergie de façon constructive et appropriée à son âge, lui permettre de jouer dehors au retour de l'école, de pratiquer un sport en plus des cours d'éducation physique, de faire des balades à pied ou en bicyclette…
Et puis, il est également important de lui confier des responsabilités exigeant des déplacements, en lui demandant par exemple d'aller faire des courses, d'apporter les vêtements pour la lessive, de mettre la table, etc.
Bien entendu il est indispensable de lui ménager des pauses entre ces périodes d'activité; car lorsqu'il est trop fatigué, l'enfant hyperactif a tendance à bouger davantage. C'est pourquoi le traitement doit toujours passer par l'alternance de moments actifs et de moments de détente.

Les psychothérapies
Bien que ce soit loin d'être toujours vrai, beaucoup de parents pensent que les troubles liés à l'hyperactivité s'estompent avec l'âge. Or, si certains enfants retrouvent spontanément un comportement normal à l'adolescence, d'autres n'ont pas cette chance et devront composer, leur vie durant, avec ces symptômes désagréables.
Mieux vaut, dans tous les cas, faire appel à une psychothérapie pour l'enfant, et même proposer une thérapie familiale à toute la famille.
On conseille aussi aux parents de suivre une formation pour leur apprendre comment bien s'occuper de leur **enfant hyperactif**.
◆ Parmi les thérapies les plus indiquées, les méthodes de relaxation sont, bien sûr, particulièrement recommandées, mais, plus encore, le massage. Une étude américaine a montré qu'après dix jours de séances de massages à l'issue de leur journée d'école, les enfants hyperactifs retrouvent une plus grande concentration et une meilleure humeur que ceux du groupe témoin.
Il semble donc bien que des séances régulières de massage à la maison favorisent le **bien-être** et le **calme** de l'enfant, et lui garantissent un **sommeil plus réparateur** avec moins de cauchemars, **une amélioration du comportement**, de l'**écoute**, de la **compréhension** et de la **concentration**, et enfin un **net progrès dans sa relation avec ses parents**.
◆ Le biofeedback apprend à l'enfant à moduler des fonctions biologiques involontaires comme la **pulsation cardiaque**, les **ondes cérébrales** ou la **pression artérielle**, et ainsi l'aide à améliorer sa capacité d'attention et à contrôler ses impulsions. Mais cette technique reste secondaire et ne doit intervenir que comme traitement d'appoint.
◆ La méthode Tomatis, en revanche, donne à elle seule de très bons résultats chez les enfants hyperactifs. Selon cette approche, le syndrome serait attribuable à une **mauvaise intégration sensorielle**. Ce traitement qui consiste à faire écouter à l'enfant des casettes spécialement conçues, vise à affiner sa capacité d'écoute, à **stimuler son cerveau** et à l'**aider à concentrer sur des sons sans être distrait**.

Le rôle de l'alimentation saine sur l'équilibre mental
▶ A par les spécialistes de la nutrithérapie, l'influence de l'alimentation sur l'état mental est méconnue des médecins et des psychiatres. **L'alimentation peut modifier le caractère et le comportement**. De nombreux experts en nutrition et en diététique ont prouvé que, par exemple, les **allergies alimentaires** et les **déficiences nutritionnelles** sont capables de provoquer des **dépressions plus ou moins graves** et **autres formes de perturbations mentales**.
▶ Une alimentation saine et équilibrée peut contribuer à réduire dans une grande mesure les effets de la **dépression** et des **troubles mentaux**.

Ainsi, une étude récente, réalisé par le sociologue Stephen Schoentaler dans un contexte particulier, celui des prisons, démontre que "chez plusieurs centaines d'adolescents incarcérés auxquels on a donné une alimentation stabilisant la glycémie ainsi qu'une supplémentation en vitamine B1 et en magnésium, on a constaté une réduction des agressions physiques de 82% des vols de 77µ et du refus d'obéir de 65%".

Tous les bons nutriments sont indispensables au bien-être psychique
Dans un article du 19 avril 1968 intitulé "Psychiatrie orthomoléculaire, la modification des concentrations présentes en temps normal dans le corps humain peut contrôler la **maladie mentale**", le chimiste et biologiste américain Linus Pauling, mondialement connu pour ses deux prix Nobel, regrette que les méthodes principales, employées dans le traitement des patients souffrant de maladies mentales "soient la psychothérapie, la psychanalyse et la chimiothérapie qui recourt à des drogues de synthèse puissantes".
Il existe selon lui d'autres possibilités de traitements plus doux et inoffensifs comme ce qu'il appelle "*thérapie orthomoléculaire*". Ces solutions d'un grand intérêt peuvent offrir d'excellents résultats chez de nombreux patients. Le terme "*orthomoléculaire*" signifie "*bonne molécule*" ou "*molécule adéquate*".
Pauling démontre que le fonctionnement mental optimum nécessite la présence dans le cerveau de molécules appartenant à de nombreuses substances différentes. "Par exemple, écrit-il, la **maladie mentale**, habituellement associée à **la maladie physique**, résulte d'une faible concentration dans le cerveau de l'une des vitamines suivantes : thiamine (B1), acide nicotinique ou nicotinamide (B3), pyridoxine (B6), cyanocobalamine (B12), biotine (H), acide ascorbique (C) et acide folique". En outre, le comportement mental est affecté par des **modifications de concentration dans le cerveau** de substances normalement présentes comme l'acide glutamique, l'acide urique et l'acide gamma-aminobutyrique. Ces modifications peuvent être dues à divers facteurs comme l'alimentation et des mécanismes chimiques qui altèrent les gènes. C'est ainsi que l'absorption régulière de vitamines, d'acides aminées essentiels et d'acides gras, à des doses appropriées, supérieures à ce qui est communément admis par la médecine conventionnelle pour subvenir aux besoins de base de l'organisme, devrait permettre d'éviter ces **troubles mentaux**.
Depuis le début des années 1940; de nombreuses études scientifiques ont mis en lumière la relation directe entre des **symptômes de dépression** et de **troubles mentaux** et des carences en vitamines, particulièrement celles du groupe B et la C (acide ascorbique).
La vitamine C, à laquelle Pauling a consacré une partie essentielle de ses recherches, a déjà été utilisée dans le traitement des **désordres mentaux**. Bien que de doses quotidiennes habituellement recommandées par les autorités sanitaires soient environ de l'ordre de 150 milligrammes (O,150g) par jour un adulte bien portant, des chercheurs ont démontré l'insuffisance de ces doses et préconisent entre 3 et 15 grammes (3 à 15g) par jour!
Bien d'autres substances sont indispensables à l'équilibre nerveux des adultes et des enfants comme les oligo-éléments, les minéraux tels que le calcium, le magnésium, le phosphore. Il se pourrait même, d'après Pauling, qu'une "**avitaminose ou une autre maladie déficitaire soit localisée dans le cerveau**" et que cette pathologie soit efficacement traitée par l'assimilation régulière et d'autres substances essentielles.

▶▶▶ L'enfant

(Extrait de Diet Infos – septembre 2006 page 8)
L'enfance déborde d'énergie, mais l'enfance est fragile. Autrefois, la mortalité infantile, tout comme dans les espèces animales, n'épargnait que les individus robustes.
Aujourd'hui, les enfants ne meurent plus dans de telles proportions mais ils sont encore fréquemment **malades**. Il faut donc les soigner, et de préférence d'une manière qui n'affaiblisse pas leur organisme. Outre les **vaccinations inutiles**, un nombre croissant d'enfants est gavé d'**antibiotiques à la moindre alerte et devient vite incapable de se défendre contre les agents pathogènes**. Or, il existe évidemment de nombreuses

alternatives médicales aux antibiotiques et autres produits de synthèse qui ne savent "soigner" qu'en rendant malade.
La phytothérapie, avec ses teintures mères, gemmothérapiques* (* en phytothérapie, utilisation de bourgeons végétaux frais) et huiles essentielles, et surtout une saine diététique, sont tout à fait à même de prévenir et de soigner la plupart des **troubles** et **maladies de l'enfance**. Dans la mesure du possible, il est préférable de consulter un médecin naturothérapeute qui sait prescrire les bons remèdes ou, à défaut, d'accompagner les traitements conventionnels prescrits par le médecin allopathe de biothérapiques qui en réduisent la durée et la nocivité.

L'hygiène alimentaire
Bien que, d'une manière générale, l'alimentation la plus naturelle soit toujours la meilleure et qu'une petite diète s'impose en cas de maladie, les parents ne doivent jamais obliger leurs enfants à faire des régimes spartiates, des jeûnes ou des monodiètes rebutantes. En revanche, il est recommandé d'éviter les deux erreurs alimentaires majeures qui altèrent indiscutablement la santé de tous les enfants : le **sucre** et la **viande**.
■ Le **sucre**, tout d'abord, avec lequel les enfants se droguent littéralement et que l'on retrouve un peu partout, dans les *biscuits*, *gâteaux*, *chocolat*, *bonbons* et *confitures*, n'a aucune valeur nutritionnelle. C'est un produit raffiné ne contenant ni les nutriments nécessaires à son assimilation, ni les fibres indispensables à sa diffusion progressive dans le sang. Ne possédant lui-même aucune vitamine ni oligo-élément, **le sucre les puise dans les réserves organiques**. Or, chez des enfants en pleine croissance, cela provoque une **mauvaise fixation des minéraux**, ainsi que des **carences sur le plan nerveux**, qui s'avèrent d'autant plus grave que le sucre provoque également des **réactions d'hypoglycémie génératrices de stress**. ➡ Aussi, rien d'étonnant à ce que les enfants soient **nerveux**, **irritables**, **agités**, voire **allergiques**, et qu'ils aient autant de mal, à l'école, à soutenir leur attention et à mémoriser.
Le sevrage du sucre, comme tout sevrage, doit évidemment être progressif ; on remplace lentement le **sucre** par les *céréales complètes*, surtout au repas du matin puisque c'est ce premier repas qui permet de stocker les réserves en glucides nécessaires pour lutter contre le **stress**.
■ Un autre poison de l'enfance, et qui entraîne également agitation et agressivité, c'est la **viande** ! Toutes les toxines et acides qu'elle contient agissent sur le **système nerveux** et **hormonal** comme un véritable détonateur. Une consommation raisonnable, c'est-à-dire exceptionnelle, de viande assure aux enfants un équilibre profond et durable, tant au point de vue physique que psychologique. On remplace l'apport protidique de la *viande* par des *légumineuses* comme le *soja*, les *lentilles* ou les *pois chiche*, du *poisson*, et surtout par des compléments tels que la levure alimentaire et le *germe de blé*.
➡ Ces deux types d'aliments supprimés, surtout en cas de **maladie**, il devient beaucoup plus facile de soigner l'enfant à l'aide de phytothérapiques et autres compléments nutritionnels.

■ Les aliments et les maladies

Geneviève Maillant
Les causes des **maladies cardio-vasculaires** ou **auto-immunes**, **cancers**, **dépressions**, **ostéoporose** ou **diabète** sont largement liées à ce que l'on mange. Il y a indubitablement des aliments qui tuent, et d'autres qu'il faut éviter. ▶ Mais il y a aussi ceux qui contribuent à prévenir et à traiter ces maladies !

Le constat universel des méfaits de la mal-bouffe, qui s'impose comme un véritable leitmotiv dans toute la littérature médicale actuelle, et pas seulement chez les adeptes des médecines naturelles, autorise certainement à parler d'**aliments qui tuent** ; à tel point qu'il ne serait pas déplacé de proposer, sur la plupart des produits alimentaires en vente dans les grandes surfaces, l'étiquetage de mises en garde semblables à celles que l'on

peut lire sur les paquets de cigarettes. Oui le tabac tue, mais le pastis aussi, tout comme le *café*, le *saucisson*, le *chocolat*, le *lait*, les *glaces*, les *biscuits* ou le *pain blanc*…
▶ Toute cette alimentation industrielle, effroyablement dévitalisée et chimique, autrement dit **empoisonnée**, pourvoyeuse de **cancers** et de **maladies cardio-vasculaires**, est, avec les pollutions de l'atmosphère et de l'environnement électromagnétique, un des signes le plus flagrants du suicide inconscient dans lequel l'humanité semble actuellement vouloir sombrer. Mais pour collective qu'elle soit, cette gigantesque pulsion d'autodestruction n'impose pas tous les individus d'y participer. Il n'est pas interdit d'avoir envie de vivre… et de vivre sainement!

● **Les cancers**
Maladie redoutée entre toutes, le **cancer**, qui se décline sous un nombre presque infini de formes différentes, peut évidemment trouver son origine ailleurs que dans l'alimentation, et notamment dans l'hérédité, mais il semble indiscutable que les traitements chimiques subis par la nourriture industrielle constituent, pour le moins, des facteurs déclenchants ou aggravants, quand ils ne sont pas des causes à part entière.
▶ Dans le **cancer du sein**, on incrimine actuellement une alimentation hypercalorique et certains pesticides œstrogène-like, et secondairement le *lait*, l'*alcool*, le *tabac*, les *graisses saturées*, les *viandes grillées* ou *frites*, et l'*hyperinsulinisme* généré par des taux de glucides trop importants. La prise de poids étant un facteur de risque fondamental, tout ce qui peut y contribuer doit être exclu de l'alimentation. Préventivement, on consomme donc surtout des fruits et des légumes, mais aussi du soja et des poissons gras. Tous les aliments riches en Oméga 3, en phyto-œstrogène, en bêtacarotène ou vitamine D sont conseillés.
▶ Dans le cas du **cancer du côlon**, les causes génétiques apparaissent extrêmement rares, et c'est pratiquement toujours une mauvaise alimentation qui se trouve à l'origine du développement des **polypes** qui, au long des années, finissent par se transformer en **cancer**. Cette alimentation inadaptée est généralement trop riche en *produits animaux*, en *sucres* et en *alcools*, et trop pauvre en *fibres* et en micronutriments et plus particulièrement en *vitamines B9*, ainsi qu'en *calcium*, *vitamines C* et *D*, *caroténoïdes*, *polyphénols* et *Oméga 3*. Ainsi, une fois de plus, ce sont les fruits et légumes frais qui protègent le mieux le **côlon**, mais aussi l'*huile d'olive*. Enfin, la prise de poids et surtout le stockage des graisses dans l'abdomen, plus particulièrement lorsqu'il est lié à l'activité physique, augmentent le risque de ce type de **cancer**.
▶ Dans le **cancer de la prostate**, les causes génétiques sont plus fréquentes mais le comportement alimentaire conserve malgré tout une influence prépondérante, notamment lorsqu'il y a excès calorique et trop de graisses saturées d'origine animale, donc de *viande* mais surtout de *laitages*.
La consommation régulière de *soja*, de *fruits* et de *légumes* et notamment de *brocolis*, *ail*, *échalote*, *poireau*, *tomate*, ainsi des *poissons gras*, est conseillée. La *graine de courge* est un excellent protecteur et que différents micronutriments isoflavones, lycopène, sélénium, zinc, vitamine E et phytostérols, complètent intelligemment le régime préventif.
▶ Le **cancer de l'estomac** est favorisé par une trop forte consommation de sel, de tabac et de produits fumés, alors que le *soja*, les *fruits* et les *légumes*, et plus particulièrement ceux riches en vitamine C, ainsi le *brocoli*, inhibent la **bactérie Helicobacter pylori**, principale responsable de ce **cancer**.
▶ Le **cancer du poumon** est dû avant tout au *tabac* et à la pollution atmosphérique, mais la consommation de *fruits* et *légumes*, et notamment de *crucifères* ainsi que de *thé vert*, est un facteur de prévention.
▶ Les **cancers du rein** et **de la vessie** sont surtout causés par les *viandes grillées*, le *tabac* et le surpoids ; le **cancer du pancréas** par l'obésité, le *tabac* et l'hyperinsulinisme engendré par la consommation de *pain blanc* et de *sucre* ; et enfin le **cancer de l'ovaire** par le surpoids, les sucres raffinés et les *graisses saturées*.

● **Les maladies cardio-vasculaires**
▶ Les **maladies cardio-vasculaires** ont pour premier responsable l'excès de matières grasses et notamment de *graisses animales*, avec leurs *acides saturés* et leurs *graisses*

"*trans*" qui augmentent les taux de mauvais cholestérol... La suppression absolue de ces matière grasses, et leur remplacement systématique par l'*huile d'olive pressée à froid* et des *Oméga 3*, constituent la réforme alimentaire numéro un en matière de **maladies cardio-vasculaires**, ainsi que la consommation d'*ail*, d'*oignon*, d'*avocats* et de *poisson gras*.
Cependant ce remplacement n'est pas suffisant. ▶ Il est impératif de l'accompagner d'une diminution des quantités alimentaires en mangeant moins et plus léger. **Le sucre, l'alcool et les excitants doivent en tout cas être supprimés**.
Il faut aussi assurer un apport convenable en vitamines (A, C, E, B3, B6, B8, B9, B12, B15, J) en minéraux (surtout en fer, et en préservant l'équilibre entre calcium, magnésium, potassium et sodium); en oligo-éléments (chrome, zinc, sélénium et manganèse), et en acides gras poly-insaturés.
On note entre autre parmi les maladies cardio-vasculaires, l'**artériosclérose**, l'**hypertension**, les **palpitations**, les **troubles circulatoires**, l'**hyperviscosité sanguine**, le **cholestérol** et parmi les autres grandes maladies, on retrouve, les **allergies**, la **maladie d'Alzheimer**, la **dépression**, le **diabète**, la **maladie de Parkinson**, la **sclérose en plaque**.

(Extrait de Diet Infos – novembre 2006 page 20)
▶ **C'est évidemment pendant l'enfance qu'il faut acquérir les bonnes habitudes en matière d'alimentation**. Un enfant sainement nourri bénéficie d'une croissance harmonieuse qui lui apporte un '"capital santé" dont il bénéficiera durant toute son existence et qu'il transmettra à ses propres enfants.

(Extrait de Biocontact – septembre 2006 page 32)
■ **Vivre autrement passe par l'assiette**

Nous le savons, la planète est mise en danger par nos modes de vie au point que la biodiversité est en péril, constituant, avec le changement climatique, les enjeux majeurs pour le développement et l'avenir de l'humanité.

D'abord un constat : si, à travers notre comportement, nous avons une part de responsabilité dans cet état des lieux préoccupant, nous en avons tout autant dans la mise en œuvre des solutions pour y remédier, ce qui ne peut qu'amener les responsables politiques et économiques... à l'être vraiment ! Car notre pouvoir d'achat, utilisé à bon escient, aussi modeste soit-il, est un argument électoral qu'ils prendront en considération!

Voter en faisant ses achats
Si chacun a "le droit de vivre dans un environnement équilibré respectueux de la santé" selon la charte constitutionnelle de l'environnement, on voit bien que ce droit implique des devoirs. Se nourrir fait partie de ces banalités quotidiennes, comme se déplacer, utiliser de l'énergie, générer des déchets..., aux implications majeures, particulièrement pour la santé. Or **80 % des maladies, dont près de 40 % des cancers**, **sont liés à l'alimentation**. Il n'y a donc pas de santé sans principe de précaution. Et sans principe de précaution, nous nous rapprochons à coup sûr de la catastrophe annoncée.
Or le comportement alimentaire et le choix des produits des consommateurs continuent de promouvoir, jusqu'à présent, très majoritairement les filières de productions polluantes, dispendieuses et inéquitables tant vis-à-vis des agriculteurs eux-mêmes que des pays émergents. Quant à l'agriculture biologique, l'alternative modèle, elle reste cantonnée à moins de 2% de la production agricole française alors qu'elle progresse chez tous nos voisins pour dépasser 10% dans certains pays.
Pour mieux se convaincre de la nécessité de vivre autrement, en l'occurrence de se nourrir différemment, il importe de dresser l'état sanitaire de la population très influencée par la qualité de l'environnement et de l'alimentation, de repérer en quoi le contenu de l'assiette conditionne quelques enjeux majeurs, tels que la pollution par les pesticides, les OGM, le réchauffement climatique par les gaz à effet de serre qui passe aussi en grande parie par l'assiette et, bien sûr, notre propre comportement alimentaire.

L'impact sur la santé
Les données épidémiologiques de ces vingt dernières années sont significatives de **la dégradation de nos modes de vie, dans lesquels l'alimentation et les pollutions jouent un rôle majeur**. ▶ Si les **maladies cardio-vasculaires** demeurent globalement la première cause de mortalité, la progression impressionnante de certaines pathologies durant cette période doit nous alerter. Cinq phénomènes son significatifs par leur ampleur : les **cancers**, les **allergies**, les **atteintes de la fertilité**, l'**obésité**, le **diabète**.
Les trois premiers sont en relation avec la pollution de l'environnement et des chaînes alimentaires. ▶ Selon l'Institut de veille française, la prévalence des **cas de cancers** a augmenté de 62% en 20 ans, frappant de plus en plus d'adultes jeunes (les **cancers** sont la première cause de mortalité prématurée avant l'âge de 65 ans), ce qui est significatif d'une altération des conditions de vie de plus en plus **cancérigènes**. On reconnaît maintenant que la pollution de l'environnement est responsable de 35% des **cancers** en plus de ceux dus à l'alimentation. Ainsi, **plus de 70% des cancers seraient évitables par l'application des principes de prévention et de précaution**.

Les cas d'allergies augmentent régulièrement
De 10% par an (ils ont doublé en 20 ans). Comme le nombre d'aliments pouvant être de nature allergisante reste stable, le fait que l'alimentation conventionnelle comporte de plus en plus molécules de synthèse est dénoncé comme facteur de risque prédominant par les spécialistes lors des congrès internationaux.
L'**hypofertilité masculine** par déclin spermatique est aussi en constante progression, de l'ordre de 50% en 50 ans, en raison de l'imprégnation de notre environnement par les polluants aux effets hormonaux comparables aux oestrogènes, parmi lesquels les pesticides ont une grande part de responsabilité.
▶ **Ce phénomène a été décrit d'abord chez les espèces de la faune sauvage avant que l'on s'aperçoive que l'homme** est aussi concerné : ici, la biodiversité est gravement menacée par la mise en cause de la capacité des espèces à se reproduire !
Les deux autres problèmes majeurs de santé publique sont en relation avec l'altération de la qualité des aliments et le comportement alimentaire : l'**excès de poids** et le **diabète** dit gras sont en pleine expansion… y compris chez l'enfant (**l'obésité infantile a triplé en 20 ans, voire quadruplé dans certains départements français**), en grande partie lié à l'excès de consommation d'*aliments raffinés*, concentrés en *glucides* et dépourvus des *fibres alimentaires* qui ont un effet régulateur de l'appétit et sur le métabolisme en évitant les à-coups d'hyperglycémie et les dépôts.

Un appauvrissement de nos aliments
Les productions intensives, le raffinage et la conservation appauvrissent les aliments en nutriments indispensables à l'entretien de la vie comme le prouve l'enquête Suvimax de l'Inserm : certains acides aminés et acides gras insaturés, les micronutriments (particulièrement les vitamines et oligo-éléments antioxydants), et surtout les fibres alimentaires qui sont nettement insuffisantes dans l'assiette du Français moyen.
▶ C'est ce qui explique, d'ailleurs, l'essor de la "**nutrithérapie**" qui propose, tels des médicaments, les nutriments qu'une alimentation saine et équilibrée prodigue normalement.
Pour le consommateur, les conséquences sont une fragilisation (déficiences immunitaires, fatigue chronique…), une facilitation de l'oxydation de l'organisme par accumulation de radicaux libres (accélération du vieillissement des cellules), une facilitation des **maladies cardio-vasculaires**, des **maladies de surcharge** et des **cancers**.
▶Par contre, les aliments issus de l'*agriculture biologique* ont une teneur en nutriments supérieure en moyenne de 25% par rapport aux produits de l'agriculture conventionnelle, voire bien plus quand il s'agit des fibres alimentaires et des **principes antioxydants** (étude Abarac de l'Inserm, confirmée depuis par des études américaines et danoise).
▶ Ceci explique que les produits bio sont bien plus "goûteux" car les nutriments sont aussi des supports de saveurs.

Pollutions à tous les étages
Ces procédés génèrent aussi une pollution de la chaîne alimentaire, à la fois chimique et microbienne, risques qui seraient accentués par les OGM s'ils devaient se généraliser : "**lorsque l'homme agresse l'environnement, il s'agresse lui-même**".
Les pollutions chimiques favorisent l'**allergie** et/ou le **cancer** (pesticides, dérivés des nitrates, additifs, résidus d'antibiotiques et de nombreux produits de synthèse, hormone si l'Europe cède aux pressions des Etats-Unis). Les pesticides peuvent être aussi neurotoxiques, mutagènes, altérer l'**immunité** et la **fertilité masculine** par des effets hormonaux "œstrogène-like".
La pollution par les pesticides est assurément l'un des problèmes de santé environnementale les plus préoccupants lorsque l'on sait qu'ils imprègnent tous les compartiments de l'environnement de la planète, y compris les pôles. Surtout lorsque l'on connaît toutes leurs **propriétés toxiques chroniques** auxquelles nous sommes exposés de manière répétitive par l'air que nous respirons, l'eau et les chaînes alimentaires, avec un phénomène d'accumulation et de concentration dans les graisses des organismes vivants. De plus, ce sont par nature des tueurs de biodiversité (tueurs de végétaux, d'insectes, de champignons…). **Ils participent assurément à la sixième extinction en cours dont l'homme est le seul responsable**.

Le leurre des OGM
Les OGM sont-ils la solution pour préserver l'environnement comme le prétendant leurs partisans? Quelle supercherie ! Les PGM (plantes génétiquement modifiées) sont des plantes à pesticides : insecticide (Bt) que la plante manipulée sécrète elle-même et/ou herbicide qu'elle peut tolérer et concentrer davantage, notamment le glyphosate du Roundup.
Dans le premier cas, l'insecticide est sécrété en permanence ce qui accélère l'acquisition de résistances par l'insecte tout en provoquant des dommages environnementaux "collatéraux". Dans le second cas, la consommation d'herbicides totaux (qui éradiquent toute vie végétale) croît avec les hectares plantés en PGL comme on constate aux Etats-Unis et au Canada. L'Argentine qui s'est livrée à une monoculture de soja transgénique "Roundup ready" est victime d'une véritable catastrophe écologique. Pour la santé du consommateur, l'aggravation de l'imprégnation des chaînes alimentaires par les pesticides est une évidence (outre bien d'autres risques potentiels). En Europe et donc en France, c'est une réalité depuis plusieurs années avec le soja transgénique d'importation provenant du continent américain qui est consommé en grandes quantités par les élevages intensifs.
Avec plus de trois années de retard impliquant eux condamnations par la Cour européenne de justice, le France va procéder enfin, à la prochaine rentrée parlementaire, à l'élaboration d'une loi visant à transposer en droit français deux directives européennes relatives à l'utilisation d'organismes génétiquement modifiés. La première, dite en milieu confiné (directive 98/81/CE), et la deuxième dite en milieu ouvert (directive 2001/18/CE portant sur "la dissémination volontaire d'OGM dans l'environnement"). **A défaut de se mettre en conformité, la France s'expose à partir d'octobre 2006 à être sanctionnée par une astreinte de l'ordre de 170.000 euros par jour**.
Ce cadre européen a le souci du principe de précaution et de préserver la biodiversité ainsi que les filières agricoles non OGM. Ses annexes techniques II et III sont précises au sujet des conditions très limitées d'utilisation d'OGM, particulièrement concernant la recherche du risque, l'information du public, l'application du principe de responsabilité.
Or le projet de loi du gouvernement français prend des libertés avec ces directives, à la différence de nos voisins autrichiens et allemands. Il permettrait, faute d'amendements significatifs, le développement incontrôlé des OGM en France.
Il est très important que chacun se sente concerné par ces enjeux de société et veille à ce que les parlementaires corrigent ce projet de loi. Ils peuvent s'inspirer des amendements proposés par France Nature Environnement (www.fne.asso.fr) corrigeant les lacunes du projet gouvernemental en conformité avec le principe de précaution.
Bien au-delà des risques environnementaux et sanitaires, c'est la liberté qui est en péril avec les OG : liberté de produire en raison du renforcement des monopoles par les brevets

sur le vivant qui retirent à l'agriculteur le droit ancestral de produire ses semences à partir de sa récolte, liberté du choix alimentaire en raison de la contamination par les pollens transgéniques des autres filières agricoles.
Les OGM ne sont assurément pas une solution car incompatibles avec ce qui devrait être la grande affaire du XXI^{e} siècle : le développement durable et solidaire qui doit remettre l'économie au service du social de l'héritage à léguer aux générations futures.

Seule le bio est durable
Il est grand temps d'appliquer de vraies alternatives alors que le Terre ne peut supporter une activité économique qui épuise ses ressources et dépasse ses capacités de recyclage et d'épuration des déchets et pollutions. Depuis la mise en garde proférée par le Club de Rome ("Halte à la croissance", 1972), il est rappelé régulièrement que dans un monde fini, on ne peut consommer et exploiter toujours plus. Les ressources fossiles son par nature épuisables, nos dépendances, pour de multiples activités, au pétrole et à la pétrochimie sont l'un des enjeux majeurs du développement durable qui impose de mettre en œuvre des alternatives énergétiques renouvelables.
Or les modes de productions alimentaires conventionnelles – agriculture intensive, agro-industrie sont particulièrement dépendantes de la pétrochimie et par conséquent voués à l'impasse d'ici 20 à 50 ans selon les estimations portant sur les réserves fossiles.
On voit là tout l'intérêt de développer l'agriculture biologique qui n'est pas dépendante de la chimie de synthèse et, de plus, n'est pas polluante.
Outre les pollutions et la rédaction de la biodiversité, ce que l'on mange conditionne beaucoup le réchauffement climatique dont les conséquences potentielles sont majeures en termes de catastrophes "naturelles" et sanitaires.
Dans le monde comme en France, la première source de gaz à effet de serre (GES) est l'ensemble des activités agroalimentaires qui requièrent beaucoup d'énergie fossiles (productions primaires grandes consommatrices d'engrais chimiques, de pesticides et d'antibiotiques ; mécanisation ; transformations ; conditionnement ; transports routiers et autres, distribution, traitement des déchets). Au total, un tiers des GES en équivalent carbone sont liés à l'alimentation, bilan grevé par la prépondérance des productions animales, bien avant les transports, l'industrie et les activités tertiaires.
Là encore apparaît l'intérêt de l'agrobiologie qui, n'utilisant pas de produits de synthèse, économise les énergies fossiles et réduit les GES de 30% en équivalent carbone/kg d'aliment. Il s'agit d'un bilan rapporté aux productions. Il serait encore bien plus avantageux si l'on tenait compte d'une bio cohérente avec le développement durable qui impose les circuits courts et le commerce équitable.

Mois de viande = moins de gaz à effet de serre
Mais ce qui permettrait de réduire davantage les GES est lié au type même d'alimentation : les productions animales dégageant bien plus de GES que les productions végétales, il s'agit de manger moins de viande! Sachant qu'il s'est produit une véritable dérive alimentaire : en 50 ans, en France, la consommation de *viande* a plus que doublé pour atteindre 110 kg par an et par personne au détriment des *protéines végétales* qui ont régressé de 50% pour les *céréales* et de 75% pour les *légumineuses*, et des *végétaux* dans leur ensemble, le tout expliquant pour une grande part le **bilan sanitaire très préoccupant** décrit précédemment.
En effet, consommer trop de viande expose à consommer trop de graisses saturées et facilite les surcharges, les **maladies cardio-vasculaires** et certains **cancers**.
▶ **Ne pas consommer suffisamment de végétaux prive de nombreux composés protecteurs** (vitamines, oligo-éléments et minéraux, antioxydants, fibres…) **qui sont les meilleurs alliées pour prévenir et corriger ces méfaits**.
Ce système très dispendieux en énergie, productions et frais de santé est par contre très rentable pour l'industrie pétrochimie (manufacturiers d'intrants agricoles et de médicaments… qui sont bien souvent les mêmes!), tant qu'il y aura du pétrole : "pourvu que ça dure" doivent-ils se dire. Au consommateur de faire savoir ouvertement que "ça suffit"!

■ En conclusion

(Extrait de Biocontact mai 2007 page 12)

■ Initiation à l'alimentation compatible

Combien d'entre nous affirmons "manger sain" simplement parce que nous achetons des produits bio ou naturels? Mais cela ne suffit pas toujours à retrouver vitalité et santé. Et si nous apprenions à associer les types d'aliments entre eux pour profiter au mieux de leurs vertus? Jean-Claude Reygade, conseiller en diététique, nous montre que c'est tout simple...

Depuis une soixantaine d'années, nous avons connu une explosion de nouveaux produits alimentaires (*bonbons*, *surgelés*, *féculents soufflés*, *aliments exotiques*, etc.), une nouvelle qualité alimentaire défectueuse (*engrais de synthèse*, *pesticides*, *colorants*, *conservateurs*, *aliments transgéniques*), de nouveaux mélanges au cours du même repas.
Prenons, par exemple, les desserts en fin de repas, devenus un réflexe très courant : ceux-ci ne correspondent pas à un besoin physiologique au départ, mais à un besoin culturel. **Nos arrières grands-mères ne consommaient pas de façon systématique des yaourts, des glaces, des tartes aux fraises** (surtout en plein hiver!) **à la fin de chaque repas**.
Cela dit, bien que souvent incompatibles avec les autres aliments à cause du *sucre*, les desserts sont devenus presque incontournables dans nos échanges culturels alimentaires. Nous allons donc apprendre à gérer notre alimentation en tenant compte de ces aliments ou repas conventionnels et en jouant la carte "soupape de sécurité" de temps à autre.

Alors, quoi manger?
Les **fruits** seront consommés en dehors des repas, au moins un quart d'heure avant, ou bien dans la matinée ou encore l'après-midi.
L'association ***fruits + fruits secs sucrés + yaourt au soja*** peut se faire le matin au repas du matin.
Les **légumes verts**, nécessaires à chaque repas, en *crudités* et/ou cuits à vapeur seront présents en grande proportion.
Les **fruits et les légumes** sont les seuls aliments qui drainent et qui nourrissent le corps sans l'encrasser. De plus, ce sont les seuls aliments dont le bilan final est basique pour l'organisme, contrairement à tous les autres aliments qui sont acidifiants. Il est très recommandé de leur donner une place de choix dans notre alimentation.
Les **légumineuses** sont compatibles avec les légumes. Exemple : une assiette de *crudités* avec un plat de *lentilles* cuisinées avec *oignon* et *carottes*.
Les huiles végétales de première pression à froid sont compatibles avec les légumes et les féculents.
A noter : citron, vinaigre, tomate et vin sont **incompatibles** avec les féculents et compatibles avec les protéines. Sur les deux repas principaux de la journée, déjeuner et dîner, un menu sera composé de ***crudités + féculents + légumes vapeur***, et l'autre de : ***crudités + protéines + légume vapeur***.
En fait, au lieu de penser l'équilibre alimentaire sur un repas, nous allons le penser sur la journée. Ces indications sont bien sûr théoriques et à adapter selon chacun, c'est-à-dire suivant son potentiel d'énergie, sa toxémie et ses goûts.

Les aliments acides et les aliments acidifiants
▶ Il ne faut pas confondre :
Certains aliments ont un bilan final acide dans l'organisme, même si leur digestion s'est faite en milieu basique (exemple : les *céréales*).
D'autres, bien qu'**acides** au goût, ont un bilan final basique (exemple : les oranges).
La *viande* fabrique de l'**acide urique**, elle est donc **acidifiante**.
Les *oranges*, *citrons*, *pamplemousses*, *oseille*, *épinards* sont **acides** au goût mais **basiques** à la fin.

Le *riz*, la *semoule*, le *quinoa* sont **doux** au goût mais **acidifiants** au final car ces aliments contiennent aussi des protéines (malgré leur digestion en milieu basique).

Mise en garde
Ces propositions sont en fait un mode alimentaire transitoire, d'une alimentation hétérogène vers une alimentation compatible.
Si vous êtes dans une situation toxémique, cette manière de se nourrir agira dans un premier temps de façon thérapeutique en créant des symptômes d'élimination. Divers **troubles d'autonettoyage** peuvent alors apparaître : **perte de poids**, **langue chargée**, **haleine fétide**, **urine jaune foncée**, **pouls plus rapide**, **variations dans la qualité / quantité / régularité des selles**, **sensation de froid aux extrémités**.
Ces signes doivent être analysés positivement. L'organisme profite en fait de ce " répit alimentaire" pour mettre en marche la fonction d'élimination toxinique cellulaire.
Quant aux personnes en bonne santé, bonne vitalité, faible toxémie, leurs capacités de fonctionnement quotidien vont s'accroître. Elles dormiront un peu moins et seront en **pleine forme** pour affronter toute l'animation de la vie quotidienne, familiale, professionnelle, culturelle.

La surcharge pondérale
Les personnes en surcharge pondérale vont **perdre du poids**. Les personnes ayant un poids normal et en bonne santé verront leur **poids varier très peu**. Les personnes ayant un poids normal mais en situation de forte toxémie **perdront du poids**, situation nécessaire dans un premier temps.
Pour les personnes ayant déjà des **symptômes de maladies la désintoxication** de **l'organisme** pourra s'effectuer par une série de mode cellulosique et mode non-cellulosique, qui tiendront compte de l'espace familial, culturel, et professionnel de chacun. Leur spécialité est de supprimer en douceur les aliments hautement acidifiants pour passer en alimentation basique. Ceci permet l'organisme une **reminéralisation**.
Aux couples qui essaieraient ce mode alimentaire : "Mesdames, ne soyez pas jalouses, votre compagnon perdra plus et plus vite que vous !"

La sous-charge pondérale
Le sous-poids indique que la fonction d'assimilation ne fonctionne plus. Consommer une quantité importante de nourriture à ce moment-là ne changera rien. Il faut au contraire passer par une phase de diète et de repos physiologique dans toutes les fonctions afin de redonner de l'énergie à la fonction d'assimilation.

(Extrait de Biocontact sept 2006 page 39)
■ **Faut-il devenir végétarien?**

Comment procéder? Non pas en se mettant au régime! Au contraire, il s'agit de **manger plus varié, plus équilibré, plus savoureux grâce à une alimentation à bases d'aliments issus de filières de l'agriculture durable dont l'agrobiologie est le modèle**.
Il s'agit d'une véritable prévention sanitaire, mais cela permet aussi de rendre abordable la qualité.
En effet, globalement, l'économie relative réalisée sur les produits animaux (qui ne sont pas supprimés mais seulement réduits au profit des plats végétariens), répartie dans le temps, sur plusieurs repas variés, permet de ne pas grever le budget, même avec des produits bio : de plus en plus de restaurations collectives le prouvent. Ainsi, l'**équilibre alimentaire** permet l'**équilibre du budget** et d'éviter l'écueil du surcoût apparent des **produits bio** qui dissuade encore beaucoup trop de consommateurs de les consommer régulièrement.

(Extrait de Biocontact juin 2007 page 68)
■ **Pour les régimes sans viande** : un des compléments les plus intéressants est sans doute la *spiruline* ; elle contient pour 10g environ quatre fois la dose journalière conseillée

de B12 (22µg). De plus, elle contient du fer et beaucoup d'**antioxydants**. Il faut l'introduire avant une éventuelle carence. Mais il existe une controverse à propos de la biodisponibilité réelle du complexe B12 de la *spiruline* chez l'homme, il semble que ces résultats seraient variables selon les souches. Une raison de plus pour choisir des *spirulines* de grande quantité.

◆ La *vitamine* est capitale dans de multiples domaines : **fonction hormonale**, **surrénalienne**, **thyroïdienne**, **sexuelle**, **biodisponibilité du fer**, des **glucides**, des **lipides**, des **protéines** et **acides aminés**, **métabolisme musculaire** et **cérébral**, **contrôle de l'ossification**, **lutte contre les infections bactériennes et virales**, **participation au mécanisme de défense immunitaire**, **action dans l'allergie** et dans la **prévention de la cataracte**, **action anti-stress** démontrée chez les rats à fortes doses.

Elle a été découverte notamment à cause du **scorbut** qui créait des ravages chez les marins et les soldats. Le **scorbut** provoque des **douleurs dans les articulations**, des **hémorragies**, des **lésions très grave des vaisseaux**, **de l'estomac**, **de l'intestin** ; des **troubles de l'ossification**, des **altérations des gencives**, une **grande fatigabilité**, une **mauvaise résistance aux infections**, des **douleurs**. Si le **scorbut** n'est pas traité, la mort survient. On trouve facilement la vitamine C dans les *fruits* et *légumes frais*, non chauffés et non traités (*brocoli*, *citron*, *kiwi*, *chou-fleur*, etc.).

En diététique, on trouve des comprimés d'*acérola* (cerise tropicale riches vitamines C naturelle).

◆ La vitamine C a aussi des **propriétés anti-stress**.

◆ La vitamine E : protectrice des acides gras par son **activité antioxydante**, elle est donc **importante** pour le cerveau. On la trouve facilement dans l'*huile de germe de blé* par exemple. Les *noix*, *noisettes*, *amandes* en contiennent beaucoup aussi.

Faites des économies!

En réalité, tous les coûts induits par les modes de production conventionnels n'apparaissent pas sur les étiquettes. Ces coûts importants sont "externalisés", un tour de passe-passe qui alourdit la note du contribuable. Tout bien considéré, les consommateurs de *produits bio* **devraient bénéficier d'un crédit d'impôts**...

La principale gratification, inestimable, est de pouvoir, à la fois, agie ainsi au quotidien pour sa santé et celle de ses proches, mais aussi pour une sain gestion des derniers publics, de la planète et donc de l'héritage à léguer aux générations futures. Des actions individuelles qui se multiplient, qui utilisent leur pouvoir d'achat et leur assiette comme vote, ne peuvent qu'amener une volonté politique à se manifester enfin résolument en faveur du bien commun.

Des citoyens responsables

Il est grand temps que chacun se persuade que la préservation des ressources alimentaires de qualité et du bien commun en général dépend en grande partie de son comportement au quotidien. A l'heure de la grand-messe consacrée au développement durable dont certains en mal de reconnaissance se prévalent pour mieux le discréditer, les plus éclairées des conventions internationales, confrontées à l'influence des lobbies et aux égoïsmes nationaux, demeureront lettre morte si les citoyens ne se responsabilisent et ne se mobilisent pas pour les relayer et les appliquer, notamment en "consom'acteurs", pour donner du sens, en l'occurrence par le contenu par le contenu de leur assiette, à un développement durable et solidaire*.

(** Toutes ces notions sont développées dans un ouvrage intitulé "Manger bio, c'est pas un luxe du Dr LylianLe Goff*)

(Extrait de Biocontact janvier 2007 - page 48)

■ Quelques règles d'hygiène

Pour maintenir une assimilation optimum et être moins perméable au stress, quelques règles d'hygiène d'imposent.

▶ La qualité de l'alimentation : **biologique**, elle est plus riche en nutriments et exempte de produits toxiques (engrais, pesticides, etc.).
▶ **Crue**, elle va apporter des enzymes, indispensables au catabolisme, et économiser nos enzymes endogènes.
▶ Les **aliments à index glycémique faible** vont réguler la glycémie et nous permettre d'être plus stable face au **stress**, comme les "*bonnes huiles" bio*, *de première pression à froid*, source d'oméga 3 (comme l'*huile de colza*).
▶ Tout ce qui entre dans notre corps nous construit, tant au niveau physiologique que psychique. Il a été démontré que le **stress** d'un animal est gardé en mémoire dans sa chair. Ainsi, **nous pouvons hélas "manger du stress"**.
▶ La mastication : sans insalivation et sans broyage préalable des aliments, le corps n'a pas accès à la totalité des nutriments et nous mettons notre estomac en "détresse" nous ajoutons du **stress** au **stress**. Au lieu de prendre des compléments alimentaires, cherchons plutôt à obtenir une meilleure biodisponibilté de ce que nous avalons. **La mastication entraîne la satiété qui est source de plaisir**. **Et le plaisir n'est-il pas un bel antidote au stress?**
Le **stress** entraîne une **dystonie neurovégétative** que l'on pourra réguler par des *oligo-éléments* : manganèse-cobalt (Mn-Co), des biothérapies : Glauconie D8 en lithothérapie, Ficus carica Bg MG D en gemmothérapie (médecine des bougeons) pour agir sur la **sphère nerveuse et gastrique**. Ceci n'est qu'une trame à adapter en consultation avec un thérapeute.
Et bien sûr, mettons en place une hygiène comportementale, en trouvant le temps de pratiquer relaxation, respiration, méditation, sport de détente, et en ayant un bon sommeil réparateur.
Enfin, pour cesser d'être en vigilance permanente, **il est nécessaire de changer notre vision du monde**. C'est le début d'un questionnement intérieur : quel est mon système d'assimilation, qu'est-ce que je sais assimiler ou pas, quelle est ma manière d'aimer? **Car aimer, c'est prendre, c'est assimiler la vie et les être humains en acceptant l'altérité.**