

Michele Riefoli

MANGEZ SAIN ET NATUREL

GRÂCE À DES ALIMENTS
VÉGÉTAUX COMPLETS

MANUEL DE CONSCIENCE
ALIMENTAIRE POUR TOUS

Nouvelles Pistes Thérapeutiques



Table des matières

<i>Préface</i> – De précieuses connaissances à partager (<i>Dr Luciana Baroni</i>)	5
<i>Présentation</i> – Un ouvrage soigné et documenté (<i>Dr Stefano Cagno</i>)	7
<i>Introduction : l'histoire</i>	9
CHAPITRE 1. Une machine biologique sans mode d'emploi	17
CHAPITRE 2. Les principes fondateurs de l'alimentation VegAnic	25
CHAPITRE 3. L'instinct, les sonnettes d'alarme et l'inversion de l'échelle du plaisir et la douleur	37
CHAPITRE 4. Sources d'énergie et alimentation	57
CHAPITRE 5. Que de raisons de manger !	65
CHAPITRE 6. Qu'entend-on par alimentation naturelle ?	77
CHAPITRE 7. Anatomie et physiologie de la digestion et premiers conseils d'hygiène alimentaire	89
CHAPITRE 8. Les trois classes d'aliments	107
CHAPITRE 9. Le métabolisme des glucides (le sucre donne-t-il toujours de l'énergie ?)	115
CHAPITRE 10. Le métabolisme des graisses (ou le mythe du moelleux et du savoureux)	131
CHAPITRE 11. Le métabolisme des protéines (et le mythe de la viande et des protéines nobles)	143
CHAPITRE 12. Sel, sels minéraux et oligo-éléments	155
CHAPITRE 13. Les fruits	171
CHAPITRE 14. Légumes, plantes potagères et produits des bois	185
CHAPITRE 15. Les algues	205
CHAPITRE 16. Les céréales en général	221
CHAPITRE 17. Toutes les céréales, une par une	235

CHAPITRE 18.	Les légumineuses	257
CHAPITRE 19.	Alarme soja : débat d'idées	277
CHAPITRE 20.	Les céréales et les légumineuses germées	287
CHAPITRE 21.	Olives, huile, graines oléagineuses et condiments	293
CHAPITRE 22.	Évolution et intelligence surhumaine (!)	329
CHAPITRE 23.	Viande, charcuterie et poisson : des aliments dangereux	335
CHAPITRE 24.	Mécanismes énergétiques subtils et inconvénients de manger de la viande	349
CHAPITRE 25.	Végétarisme : spiritualité, philosophie et science	359
CHAPITRE 26.	Conseils pour les gros mangeurs de viande (!)	377
CHAPITRE 27.	Produits laitiers et œufs	381
CHAPITRE 28.	Café, thé, tisanes, chocolat	395
CHAPITRE 29.	Vin, bière et spiritueux	411
CHAPITRE 30.	Alimentation, santé et maladie : études significatives	427
CHAPITRE 31.	La fantomatique vitamine B ₁₂	483
CHAPITRE 32.	Qu'y a-t-il dans les aliments ?	493
CHAPITRE 33.	OGM : aventurisme biotechnologique et sélection génétique des espèces	511
CHAPITRE 34.	Méthodes de conservation des aliments	519
CHAPITRE 35.	C'est mieux cru ou cuit ?	529
CHAPITRE 36.	Alimentation crudivore : avantages et inconvénients	537
CHAPITRE 37.	Jeûne et semi-jeûne	543
CHAPITRE 38.	Double décalogue d'or pour une saine alimentation VegAnic	553
CHAPITRE 39.	Examens cliniques de contrôle pour ceux qui suivent un régime VegAnic	557
CHAPITRE 40.	SOS Terre : la planète est en danger !	573
<i>Annexes – Les premières recettes VegAnic</i>		593
<i>Postface – Je veux devenir VegAnic (Paola Maugeri)</i>		631
<i>Quelques commentaires de lecteurs</i>		633
<i>Références bibliographiques et Internet</i>		635
<i>Remerciements</i>		641

Préface

De précieuses connaissances à partager

Vivre en harmonie avec notre corps, dans le respect de tout et de tous : telle devrait être La Priorité guidant le comportement de tous les hommes. Parler d'écologie de l'organisme et d'alimentation consciente, d'aliments complets et de naturalité peut sembler obsolète dans une société postindustrielle où le seul impératif réel est de faire beaucoup et vite, peu importe comment.

Lire entre les lignes du livre de Michele Riefoli la lenteur qui a marqué les longues années passées à étudier, observer et recueillir les informations, et les précieuses connaissances qu'il a décidé de partager avec le lecteur, donne un grand sentiment de tranquillité, de sécurité et de paix.

Ce que ce livre contient, en effet, c'est la grande sensibilité et l'expérience de l'auteur face aux besoins primaires et aux mécanismes primaires de survie. Des *inputs* perpétuellement étouffés par des idées préconçues et par les mauvaises habitudes, et qui, lorsqu'ils le peuvent, refont surface comme des *red flags*, des sonnettes d'alarme, que nous ne sommes plus capables de reconnaître, désormais privés que nous sommes du contact privilégié avec nous-mêmes.

Michele Riefoli, dans un excursus exact et bienvenu, présente tous les éléments qui font de la nourriture et de l'action de se nourrir un « détail » important de notre vie. Il nous permet de savoir quels sont les aliments végétaux adaptés à la nature humaine, comment les préparer, les associer, les consommer, c'est-à-dire comment faire entrer dans notre structure, non seulement physique, mais aussi mentale, les plus précieuses molécules que les aliments apportent.

La recherche médico-scientifique a prouvé que consommer des végétaux est un moyen indiscutable et puissant de maintenir un bon niveau de santé. Paradoxalement, les connaissances nécessaires pour pouvoir bénéficier pleinement de ces effets, plus encore que dans les livres, se trouvent dans la tête des personnes de bon sens que, par bonheur, les sollicitations dévastatrices de la modernité et de la prospérité n'ont pas rendues sourdes et aveugles. La « vocation » d'éducateur de Michele émerge très clairement dans la précision avec laquelle, page après page, il nous présente et représente

sa méthode, fruit d'une élaboration personnelle sur la base de connaissances consolidées qu'il nous offre avec patience, sagesse et amour, afin que nous puissions décider comment les utiliser.

Luciana Baroni

*Médecin chirurgien, spécialiste en gériatrie, gérontologie, neurologie.
Présidente de la Società Scientifica Nutrizione Vegetariana
(société scientifique de nutrition végétarienne) – SSNV*

Livre durable conseillé par Legambiente

Nous aimons ce livre. Nous l'aimons parce qu'il regorge de questions et parce qu'il apporte des réponses précises à chacune d'elles. Nous l'aimons parce que, tout en soutenant une thèse, il ne cherche pas à imposer des règles ou à instiller des peurs, mais adopte une approche scientifique pour expliquer ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. C'est un texte intéressant et utile, qui se lit presque comme un roman compte tenu de la simplicité avec laquelle il décrit des mécanismes qui ne sont pourtant pas si simples : le fonctionnement de la digestion, le métabolisme des graisses, des protéines et des glucides, les propriétés et la valeur nutritive des aliments, et plus encore.

Nous invitons à le lire même ceux qui n'ont pas la moindre intention d'adopter une alimentation complètement naturelle, car il est toujours utile de se connaître, de même qu'il est toujours bon d'être informé et conscient. Et plus notre conscience est grande, plus nous serons libres de décider par nous-mêmes, de sortir des schémas, des mécanismes et des habitudes dont nous ne connaissons peut-être même pas les raisons. La conscience que ce « manuel de conscience alimentaire » revendique est aussi l'une des clés de la pensée et de l'action de Legambiente. Connaître et comprendre sont les piliers de l'écologisme scientifique que l'association soutient depuis plus de trente ans pour défendre le territoire et l'environnement par le développement durable, parce que cette Terre est la seule que nous avons, mais surtout pour protéger l'homme et sa santé.

Rossella Muroi
directrice générale de Legambiente



Présentation

Un ouvrage soigné et documenté

J'ai rencontré Michele Riefoli il y a quelques années, après la publication de son livre *Il rapporto mente-cibo* (« Le rapport esprit-nourriture »), qui peut être considéré comme une prémisse au présent ouvrage.

Depuis lors, nos vies ont commencé à avancer parallèlement, toujours à chercher à bâtir un monde meilleur, chacun avec ses méthodes et chacun sur sa route. Et à chaque fois que nos routes se sont croisées, ça a été pour moi l'occasion d'un enrichissement personnel. Alors, dès que j'ai appris que j'aurais l'occasion de lire en avant-première ce nouvel ouvrage de Michele, j'ai su qu'il m'enthousiasmerait. Et il en a été ainsi.

Les détracteurs pourraient dire que l'auteur traite de sujets médicaux sans être diplômé en médecine, et que son langage ne répond pas aux critères formels habituellement de rigueur pour ces questions. Pour ma part, je pense au contraire que ce sont là deux points forts du livre.

En tant que docteur en médecine et en chirurgie, je pense que les médecins ne devraient pas avoir l'exclusivité en matière de santé. Le fait de soigner est une chose, et à coup sûr dans ce cas il faut être médecin, mais étudier les différents aspects de la médecine et présenter ses propres réflexions et conclusions en est une autre. En effet, j'ai le regret de le dire, mais j'ai pu constater à plusieurs reprises que mes collègues suivent des principes appris durant les études universitaires, mais jamais établis scientifiquement. Prenons par exemple la question de la vivisection. Aucune étude n'a jamais prouvé d'une manière irréfutable l'utilité pour la recherche de l'expérimentation animale. Et pourtant, la plupart des docteurs en médecine la croient indispensable, et cela, justement, à cause d'un endoctrinement qui commence à l'université. Je me félicite donc qu'il y ait des personnes comme Michele qui, ayant suivi une formation autre que le cursus universitaire, parlent de médecine sans être diplômées dans cette discipline.

Michele a commencé à aborder la question de la santé fort d'une préparation technique (il est diplômé en sciences de la motricité), mais libre de toutes les influences qu'il aurait subies comme médecin. Tout ceci lui a permis d'écrire un ouvrage important et d'aller au-delà des idées préconçues, la première d'entre elles étant que manger de la viande est essentiel pour rester en bonne santé.

Un autre aspect qui m'a impressionné : son langage simple, courant, parfois familier. Quelle différence avec les traités de la médecine officielle, froids et souvent incompréhensibles ! Une croyance répandue, et erronée, veut que plus une personne parle et écrit

de manière compliquée, et plus elle est savante et a raison. Michele démontre qu'il est au contraire possible de traiter d'arguments compliqués en les rendant accessibles à tous. Combien de livres avons-nous lus à la fin desquels nous nous sommes demandé : « Mais qu'est-ce que j'ai lu ? De quoi exactement est-ce que je me souviens, qu'est-ce que j'ai vraiment compris ? » D'aucuns peuvent ne pas être d'accord avec ce que l'auteur a écrit (j'en doute), mais personne ne pourra dire qu'il n'a pas compris ce que Michele veut dire.

Le style courant rend ce texte aussi très « chaud ». Pendant que je le lisais, j'avais l'impression d'entendre la voix de Michele en train de me parler. Chacun d'entre vous aura en somme l'impression d'être en train d'écouter un ami très bien informé, avec qui on discute sur la manière de bien se nourrir pour rester en santé, mais aussi sur le sens de la vie, la justice et beaucoup d'autres questions importantes.

Dans ce livre, Michele traite de médecine, de santé, de spiritualité, des animaux, de questions sociales et environnementales, et plus encore. J'avoue que, d'habitude, je n'apprécie pas ceux qui rassemblent trop de sujets différents, de même que je n'apprécie guère les experts en tout, dans la mesure où, généralement, ils savent un peu de tout sur tout et où, par conséquent, le passage d'un sujet à l'autre ne repose pas sur des bases rationnelles, logiques, ni même sensées. De ce point de vue aussi, Michele m'a étonné.

Ses argumentations sont linéaires, documentées et approfondies. Je n'ai noté aucun passage forcé, aucun enchaînement illogique. Les arguments sont bien ficelés, l'un contribue à renforcer l'autre. Nous utilisons et abusons de plus en plus souvent du terme « holistique » pour présenter des thèses qui n'ont rien à voir avec une vision holistique de la vie. *Mangez sain et naturel* est pour sa part un livre véritablement holistique : tout est lié, chacun de nous fait partie d'un ensemble ; chaque personne, chaque animal, chaque plante, chaque pierre, fait partie du Tout.

On pourrait donc se demander : « Mais, que dit exactement ce livre ? » N'attendez pas une réponse de ma part. D'une part, parce qu'il est si riche que je ne suis pas en mesure de le résumer sans omettre d'aspects essentiels. D'autre part, parce que les ouvrages importants ne peuvent pas être résumés en quelques lignes. Il faut les lire, un point c'est tout.

Je peux seulement dire que ce livre s'ouvre sur la présentation de la méthode VegAnic, où Veg signifie végétal, et Anic est l'acronyme, en italien, d'*alimentazione naturale integrale consapevole*, alimentation naturelle complète consciente. « *Il s'agit d'une méthode d'éducation à la nutrition à base végétale, dont le but est de favoriser, d'améliorer l'état de santé physique et mental, ou de préserver un niveau de bien-être optimal. C'est également un système alimentaire pouvant favoriser la lucidité mentale et la bonne humeur, l'énergie physique et le développement de la perception.* »

En conclusion, j'ai envie de dire que nos choix alimentaires conditionnent notre santé physique et notre bien-être émotionnel. Ce livre, documenté, approfondi, compréhensible et efficace, est un outil indispensable pour nous aider à faire les bons choix. Après l'avoir lu, nul ne pourra dire : « Je ne savais pas. »

Stefano Cagno
Médecin, spécialiste en psychiatrie
Spécialiste des thématiques anti-vivisection

Les fruits

13.1 Caractéristiques des fruits

Les fruits sont une catégorie d'aliments aux qualités vraiment exceptionnelles. De même que le lait maternel, les fruits contiennent des sucres simples et ont une faible teneur en graisses et en protéines. Ils sont riches en eau et en sels minéraux. C'est pourquoi, dans certains cas, leur pouvoir désaltérant est supérieur à celui de l'eau elle-même. Comme ils concourent à l'équilibre hydro-salin de tous les tissus, ils favorisent la santé des organes internes, en particulier du foie et des reins.

Les fruits sont riches en fructose, un sucre naturel qui, malgré un haut pouvoir sucrant, a un indice glycémique faible par rapport au saccharose. Ce qui, nous l'avons vu, est bon pour le métabolisme. Mais il faut veiller à ne pas exagérer, car ce qui compte, c'est la *charge glycémique*, un paramètre qui met en relation l'index glycémique avec la quantité de substance que l'on prend⁶³.

Les fruits sont également riches en antioxydants, en vitamines et en enzymes. C'est pourquoi, ils apportent vitalité, énergie, bien-être. Ils renforcent le système immunitaire et ont des propriétés antivicillissement grâce à leur capacité à lutter contre l'oxydation des cellules. En fait, les glucides des fruits sont déjà « digérés » par leurs propres enzymes pendant le processus de maturation.

Les fruits contiennent une bonne quantité de fibres et favorisent un fonctionnement optimal de l'intestin.

Ils sont aussi rafraîchissants : de fait, leur consommation continue, même modérée, abaisse physiologiquement la température du corps. C'est pourquoi les fruits sont plus agréables pendant les saisons chaudes et plus régulièrement consommés à des latitudes plus méridionales (en dessous du 45^e parallèle). Pour leurs propriétés rafraîchissantes, ils conviennent particulièrement à tous ceux qui souffrent de maladies inflammatoires. En d'autres termes, les fruits sucrés et mûrs sont non seulement un délice pour le palais mais aussi une bénédiction quand ils sont consommés régulièrement et avec modération.

« Une pomme par jour éloigne le médecin », dit un vieux proverbe. Est-ce vrai ?

63 On calcule la *charge glycémique* en multipliant la quantité de glucides exprimée en grammes par l'index glycémique. Par exemple : 10 g de fructose qui, par convention a un index glycémique de 20, ont une *charge glycémique* de 200 (10 x 20).

Ce proverbe contient une part de vérité, c'est sûr. Mais manger trop de fruits, si l'on ne fait pas suffisamment d'activité physique, et si l'on ne tient pas compte le total des calories que l'on prend avec les autres aliments, peut faire augmenter exagérément le taux de sucre sanguin et faire grossir. Il faut savoir qu'en moyenne une pomme, ou un fruit équivalent en poids et en volume, contient environ 40 calories.

Les fruits sont divisés en trois principales catégories : les sucrés, les semi-acides, les acides.

Tableau 9. Classification des types de fruits

SUCRÉS	ACIDES	SEMI-ACIDES
Pastèque	Ananas	Abricots
Bananes		Cerises
Kaki	Oranges	Fraises
Dates		Kiwi
Figues	Clémentines	Pommes
Figues de barbarie		Grenades
Mangue	Mandarines	Myrtilles
Melon		Mûres de mûrier
Papaye	Pamplemousses	Mûres de ronces
Raisin		Poires
		Pêches
		Prunes/Pruneaux

13.2 La digestibilité des fruits

Légers, nourrissants et faciles à digérer, les fruits sont généralement bien tolérés par tous, des plus jeunes aux personnes âgées. Mais faut garder quelques particularités à l'esprit.

Certaines personnes, du fait de problèmes personnels à l'estomac ou aux intestins, d'une mauvaise mastication, d'intolérances et d'allergies, ont du mal à digérer certains fruits. Chez d'autres, l'estomac et l'intestin protestent (*sonnettes d'alarme*) quand sont associés des fruits appartenant à différentes catégories, par exemple des pommes avec des oranges. D'autres encore, même en associant des fruits de la même catégorie (pêches et fraises). Ces dernières doivent éviter les mélanges (salade de fruits) et profiter d'un seul type de fruit à la fois.

Dans certains cas, la difficulté est due à l'incapacité de l'enzyme digestive à digérer les écorces de certains fruits, ce qui provoque des ballonnements et des douleurs abdo-



minales. En attendant de renforcer leur système digestif, ces personnes peuvent déroger au *principe de naturalité* en éliminant temporairement la peau. Gardez toujours un œil sur vos *sonnettes d'alarme* et agissez en conséquence. Bien sûr, c'est aussi une question de quantité. Il se peut que vous tolériez bien les fruits si vous mangez la bonne quantité, mais pas si vous exagérez.

Les proportions sont aussi importantes en ce qui concerne les associations entre différents types de fruits. Par exemple, si vous associez une grappe de raisin avec deux morceaux de pomme ou d'orange mais de telle sorte que la proportion du raisin soit plus importante, il n'y aura sans doute pas de problème. Si, en revanche les proportions sont comparables, alors un conflit entre enzymes peut se produire, qui causera de l'acidité, un ralentissement de la digestion, des ballonnements, des régurgitations et des reflux œsophagiens, une fermentation ou d'autres troubles.

Rappelez-vous que, pour les raisons exposées au chapitre 7, il est toujours préférable de manger des fruits lorsque l'estomac est vide (sauf exception), à condition que ce soit au moins 1 heure avant les repas ou 4-5 heures après un grand repas, 3 heures après un repas léger et 1-2 heures après une collation.

Certains yogis, pour être sûrs que leur estomac est vide, mettent en œuvre la « technique du rot ». Ils envoient de l'air dans l'estomac, par une sorte d'inspiration paradoxale où la glotte, au lieu de bloquer l'accès de l'air vers l'œsophage, l'autorise. L'air pénètre dans l'estomac, comme une sonde, et en est ensuite expulsé. À partir de son goût/odeur, on

peut déterminer le degré de vide l'estomac. C'est un système d'évaluation extrêmement simple et efficace que peut utiliser quiconque réussit à provoquer un rot « sur commande ».

Les fruits sont bons lorsqu'ils sont mûrs. Les fruits verts, à l'inverse, contiennent des substances toxiques et vénéneuses pour l'organisme. Le processus de maturation implique la transformation de ces substances en sucres, vitamines et autres nutriments. Certaines personnes aiment beaucoup les fruits verts (raisins, pommes vertes, tomates vertes), mais cela n'est pas un bon signe : elles sont peut-être attirées par le goût amer, mais elles feraient mieux de se satisfaire avec du jus de citron ou des feuilles de rhubarbe, en somme, en consommant de l'amer qui fait du bien. **Les fruits verts sont de l'amer qui fait du mal.**

La pomme est le fruit que l'on digère normalement le plus vite, à condition qu'il soit correctement mâché et salivé. Il faut environ vingt à trente minutes pour digérer une pomme et libérer l'estomac, de trente à quarante minutes pour deux pommes, une heure pour trois pommes, et ainsi de suite. Des temps similaires sont nécessaires pour certains autres fruits.

Il faudrait aussi éviter de boire en mangeant des fruits, car ces derniers sont déjà pleins d'eau et très rafraîchissants. Ainsi, après avoir mangé des fruits, laissez passer les durées indiquées plus haut avant de boire de l'eau ou autre chose. Après avoir bu de l'eau, il suffit en revanche d'attendre quinze minutes avant de manger des fruits ou autre.

13.3 Existe-t-il une différence entre les fruits et les légumes en termes de digestion ?

Ce qui distingue les fruits des légumes et des autres végétaux, c'est principalement la présence de la composante sucrée. Nous l'avons mentionné précédemment, les sucres des fruits contiennent essentiellement du fructose, un sucre simple qui n'a pas besoin d'être digéré par l'estomac, mais seulement d'être absorbé dans l'intestin grêle. Il est bon de manger des fruits loin des repas ou, mieux, l'estomac vide, car on évite ainsi de contraindre le fruit à rester pendant des heures dans l'estomac mélangé avec des graisses, des protéines et des glucides complexes (amidon de céréales, par exemple), dans l'attente d'être absorbé. Un séjour prolongé du fruit dans l'estomac, qui est un endroit chaud, humide et acide, peut rapidement générer des processus de fermentation, des conflits enzymatiques et des mini-auto-intoxications. S'ils se répètent plusieurs fois et de façon régulière, ces phénomènes sont susceptibles d'influencer la santé du système digestif et de l'organisme entier.

Cet aspect de l'hygiène alimentaire est souvent négligé par les diététiciens, les médecins et les nutritionnistes en général. La raison en est simple : ils sont principalement

formés pour lutter contre les phénomènes pathologiques, non pour les prévenir. Si vous avez des problèmes lorsque vous mangez des fruits, après ou pendant les repas, et seulement dans ce cas, le médecin vous conseillera de ne plus le faire, alors que la logique préventive voudrait qu'on ne fasse pas ce qui peut à terme créer des problèmes. Du reste, n'est-ce pas une opinion de plus en plus répandue qu'en termes de santé mieux de prévenir que guérir ?

Bien sûr, personne n'est jamais mort d'avoir mangé une salade ou des fruits à la fin d'un repas ! Suivez ces conseils le cœur léger, et s'il vous arrive une fois de faire une entorse à la règle, n'en faites pas un drame. Mais si vous entendez des *sonnettes d'alarme*, sachez que vous ne pouvez absolument pas vous permettre le luxe de faire des écarts trop longtemps sans provoquer, à long ou moyen terme, des problèmes de santé plus graves. **Le secret, c'est qu'il ne faut faire des écarts qu'occasionnellement, sinon vous vous retrouverez vite en condition de ne pas pouvoir en faire du tout.**

Il faut aussi dire que ceux qui mangent des fruits en fin de repas le font souvent par habitude et non par nécessité, même si, dans certains cas, peut entrer en ligne de compte la nécessité de se rééquilibrer au niveau hydro-salin pour compenser un repas déséquilibré. Si vous faites attention et prenez des repas équilibrés, vous n'aurez pas envie de manger des fruits à la fin. Si, au contraire, votre repas a été mauvais ou lourd, et que vos enzymes digestives ne s'en sortent pas, vous pourriez ressentir la nécessité de prendre un fruit, pour les aider. Dans ce cas, vous pouvez faire une exception à la règle, mais il est clair que si cette exception se répète souvent, un fruit ne suffira pas à éviter les problèmes qui réapparaîtront inévitablement après de mauvaises digestions.

13.4 Les fruits sont « la nourriture des dieux »

Les fruits, préférés par les enfants et les jeunes, sont une excellente alternative naturelle aux goûters industriels pleins de sucre raffiné, synthétiques, colorants, graisses saturées ou hydrogénées. Ne confondez pas les fruits naturels, de saison et bien mûrs, avec les jus de fruits qui, comme je l'ai déjà dit, ne contiennent que de l'eau et, dans les meilleurs des cas, des déchets de fruits, puis des colorants et des produits aromatisants chimiques.

Les jus de fruits, les fruits pressés ou passés à la centrifugeuse à la maison par la maman ou la grand-mère sont meilleurs que n'importe quel produit industriel, même bio.

Les fruits que l'on peut manger en les croquant devraient être le premier choix. Un smoothie fait l'affaire s'il est frais pour éviter les oxydations, dont le changement de couleur vers des teintes plus foncées est la manifestation évidente. On peut aussi, de temps en temps, manger des fruits passés à la centrifugeuse, mais rappelez-vous que cette méthode élimine une grande partie des fibres et une partie importante des vitamines et des minéraux, qui généralement se concentrent dans les couches supérieures du fruit et dans sa peau.



Les oranges et, en général, les agrumes riches en vitamine C donnent tellement d'énergie qu'ils peuvent entraîner une insomnie s'ils sont mangés le soir. La vitamine C, en effet, « tient éveillé », au point que deux oranges ou des oranges pressées peuvent remplacer un café, sans endommager l'estomac et les nerfs.

Les fruits sont « la nourriture préférée des dieux ». Pour autant, il ne faut pas baisser la garde et le niveau d'observation. Si, lorsque vous mangez des fruits, vous percevez une sensation de « pression » des glandes salivaires sous les oreilles, cela signifie presque toujours que le fruit est un peu vert, bien qu'il semble mûr. Cela signifie qu'il a été récolté prématurément, que le processus de conversion en sucres n'est pas allé à son terme et que nos glandes salivaires, ou la langue, s'en rendent compte (*sonnettes d'alarme*). Ne continuez pas à manger ce fruit si vous voulez éviter de plus fortes réactions de votre organisme et des troubles variés.

Ce phénomène peut survenir de façon bien plus claire encore avec des bananes, ou avec des kakis à l'automne. Si le kaki est cueilli trop vert, quand il devient mûr, il prend la bonne couleur, mais risque d'être un peu âpre. La réaction qu'il provoque dans la bouche peut être perceptible et gênante, ou à peine sensible. Évitez quoi qu'il en soit de manger ce fruit, parce que l'estomac en souffre et que peuvent en découler plus tard halitose, douleurs d'estomac ou autres troubles. Le fruit mûr est un régal, un don de la nature, mais le fruit vert est toxique, rappelez-vous.

13.5 Les fruits secs sucrés

Les fruits sucrés peuvent être aussi consommés secs (prunes, figues, dattes, abricots, pommes, poires, kakis, bananes, raisins secs, etc.). Veillez cependant à consommer des fruits n'ayant pas été traités avec du dioxyde de soufre, un gaz toxique pour notre organisme et qui est abondamment utilisé comme conservateur. Acceptez de manger des fruits secs sucrés seulement s'ils n'ont pas été traités et, si possible, issus de l'agriculture biologique. Les fruits secs sucrés doivent être consommés modérément car ils sont

concentrés. Ils peuvent être digérés plus facilement si, avant de les consommer, on les hydrate en les laissant tremper pendant quelques heures. Grâce à cette technique, on ne ressentira pas après les avoir consommés une grande soif ou une baisse d'énergie, des signes tangibles d'un déséquilibre hydro-salin. Autre solution, on peut les hydrater directement dans la bouche par une bonne salivation, ceci afin d'éviter toute réaction indésirable dans l'estomac.

Les fruits secs peuvent alors être utilisés comme collation, comme goûter, comme en-cas, comme support énergétique pour les sports et toutes les activités qui requièrent beaucoup d'énergie dans peu d'espace et avec un poids réduit (alpinisme, trekking). Ils sont généralement ajoutés au muesli pour le petit-déjeuner.

13.6 Peut-on manger les pépins des fruits ?

Les fruits sont très pauvres en matières grasses, à l'exception bien sûr des graines, qui constituent, en cas de besoin, une source utile d'acides gras essentiels et poly-insaturés.

Par exemple, les pépins des pommes, des poires, du raisin, des fraises, des mûres, des melons et autres peuvent être consommés en toute sécurité dans les doses contenues dans les fruits qu'on consomme, et ces doses fournissent des vitamines, des minéraux, des antioxydants et des facteurs de croissance.

Il est vrai que certaines de ces graines contiennent également, dans des proportions variables, une substance appelée amygdaline qui, lorsqu'elle est ingérée, peut libérer de l'acide cyanhydrique (cyanure), un célèbre poison. Mais on sait aussi que les poisons consommés en petites quantités peuvent avoir des effets curatifs. Manger une pomme avec tous ses pépins ne présente aucun danger. Mais manger une boîte de pépins de pomme, ce qui correspondrait à une quantité disproportionnée de pommes, pourrait causer des dommages graves pour la santé. Les graines qui contiennent trop d'amygdaline sont ceux des pêches, des prunes, des cerises et des amandes amères. Pour cette raison, elles doivent absolument être évitées. Les noyaux d'abricots peuvent être consommés, sauf s'ils sont amers.

Généralement, les graines de ce type sont enfermées dans des coques providentiellement très difficiles, ou presque impossible, à rompre avec les dents. Certaines études ont montré que l'amygdaline est une substance aux propriétés anticancéreuses. Elle est encore utilisée dans certains traitements du cancer alternatifs aux protocoles de chimiothérapie de la médecine conventionnelle. Aucune étude officielle, toutefois, n'a confirmé l'efficacité de l'amygdaline contre le cancer. Mais certains médecins ont déclaré l'avoir utilisée avec succès. La question reste controversée.

Il est conseillé de manger pommes, poires, raisin, grenades, figues de Barbarie et autres fruits avec leurs graines, même si elles sont légèrement amères, car elles assurent cette protection et apportent en outre des acides gras essentiels qui peuvent être particulièrement utiles pour ceux qui adoptent un régime strictement végétarien.

Des pépins du raisin, on extrait une huile pauvre en vitamine E, mais riche en polyphénols, connus aujourd'hui comme des puissants antioxydants.

Les pépins de raisin peuvent donc être mangés. S'ils sont bien mâchés, ils constituent un remède à l'intestin irritable, augmentent le volume des selles, stimulent le péristaltisme et, dans le même temps, bloquent la diarrhée grâce à leurs effets astringents.

Dans le cadre d'un régime alimentaire sain et équilibré, les bienfaits de petites quantités de graines de fruits s'ajoutent à ceux apportés par le fruit lui-même.

Que ceux qui souffrent de diverticulite sachent, toutefois, que lors des réactivations aiguës de la maladie, ils doivent s'abstenir de manger les très petits pépins (raisins, figues de Barbarie) et, en général, les pépins petits et durs de quelque végétal que ce soit, qui n'auraient pas été auparavant été moulus ou broyés, comme par exemple les graines de lin.

Les fruits sans pépins sont stériles. Et bien qu'ils contiennent également du sucre et des calories, des vitamines et des minéraux, ils n'apportent pas ces nutriments invisibles qui donnent à la nourriture la capacité énergétique de féconder et de se reproduire, de germer et de se développer, d'augmenter les forces de régénération dans l'organisme.

13.7 Fruits bios ou traités ?

En général, il est préférable de choisir des fruits bios.

Parmi les fruits non bios, prêtez une attention particulière aux pommes et aux pêches, qui subissent des traitements supplémentaires dans les cultures intensives.

Faites attention aux fruits tropicaux et, en général, à ceux qui arrivent d'autres continents. Pour pouvoir être commercialisés, ils sont dans de nombreux cas ramassés encore verts et stockés dans des réfrigérateurs, puis on les fait mûrir artificiellement dans le gaz (éthylène).

C'est notamment le cas des bananes et des tomates. Il y a quelques années, je me rappelle, une usine a explosé en Campanie (Italie du Sud). On y traitait justement des tomates avec du gaz pour les faire mûrir. La nouvelle de l'explosion a été annoncée lors du journal télévisé d'une chaîne nationale. Mais cette pratique de maturation artificielle n'a été que très rapidement évoquée, le journal préférant mettre en avant l'aspect fait divers (deux travailleurs sont morts dans l'explosion de cette usine).

Dans le cas des fruits non biologiques, les traitements chimiques sont nombreux et variés : dans le sol, sur les feuilles, sur la fleur, sur le fruit, après la récolte, pour le stockage ou seulement pour l'aspect esthétique. Par exemple, les pommes sont souvent polies avec de la cire pour être rendues plus attrayantes. Faites attention aux « pommes de Blanche-Neige » !

Si on ne peut pas se procurer de fruits bios, on choisira les moins traités. Par exemple, les citrons et les oranges opaques avec des feuilles ont sans doute reçu un traitement en moins sur le fruit.

On choisira les fruits de plus petite taille, les moins brillants, ceux aux formes et aux couleurs les moins régulières. Lorsque les fruits semblent avoir été produits en série, s'ils sont de très grande taille, ils ont certainement été traités. Goûtez les fruits plus petits et « plus moches » avant de les jeter. Utilisez votre sens du goût, pas uniquement votre vue.

Les figues et les kakis ne sont généralement pas traités chimiquement, car leurs plantes sont fortes et saines.

Il y a dix ans encore, il en allait de même pour les châtaignes. Mais depuis quelque temps, elles subissent elles aussi les attaques des parasites et des maladies. Tous les autres fruits sont généralement traités, à moins qu'ils soient bios.

Tableau 10. Composition nutritionnelle des fruits frais

FRUIT	PROTÉINES en g/100 g	GRAISSES en g/100 g	SUCRES en g/100 g	KCAL	SODIUM en mg/100 g	POTASSIUM en mg/100 g	FER en mg/100 g	CALCIUM en mg/100 g	PHOSPHORE en mg/100 g
Abricots	0,4	0,1	6,8	28	1	320	0,5	16	16
Ananas	0,5	0,0	10	40	2	250	0,5	17	18
Oranges	0,7	0,2	7,8	34	3	200	0,2	49	22
Bananes	1,2	0,3	15,4	65	1	350	0,8	7	28
Cerises	0,8	0,1	9	38	3	229	0,6	30	18
Figues	0,9	0,2	11,2	47	2	270	0,5	43	25
Fraises	0,9	0,4	5,3	27	2	160	0,8	35	28
Kiwi	1,2	0,6	9	44	5	400	0,5	25	70
Kaki	0,6	0,3	16	65	4	170	0,3	8	16
Clémentines	0,8	0,2	12,8	53	2	160	0,3	30	19
Mangue	1,0	0,2	12,6	53	1	250	0,5	7	11
Pomme Golden	0,4	0,1	10,7	43	traces	132	0,2	5	–
Melon	0,8	0,2	7,4	33	8	333	0,3	19	13
Myrtilles	0,9	0,2	5,1	25	2	160	0,7	41	31
Mûres	1,3	traces	8,1	36	2	260	1,6	36	48
Nèfles	0,4	0,4	6,1	28	6	250	0,3	16	11
Poires	0,3	0,1	8,8	35	2	127	0,3	11	15
Pêches	0,8	0,1	6,1	27	3	260	0,4	8	20
Pamplemousse	0,6	0	6,2	26	1	230	0,3	17	16
Prunes	0,5	0,1	10,5	42	2	190	0,2	13	14
Raisin	0,5	0,1	15,6	61	1	192	0,4	27	4

Source des données : INRAN, Istituto Nazionale di ricerca per gli alimenti et la Nutrizione (institut national italien de recherche sur les aliments et la nutrition).

13.8 Curiosités

Le kiwi, contrairement à ce que prétend une croyance populaire, n'est pas un fruit tropical. Il est même cultivé en France.

La pomme reinette du Trentin contient trois à quatre fois plus de vitamine C qu'une pomme Granny Smith.

Il existe de nombreuses variétés d'un même fruit. Et c'est une bonne chose, au nom du *principe de rotation*, d'en goûter autant que possible sans se fixer nécessairement sur une seule variété, même si on la préfère aux autres. C'est un moyen de diversifier, de briser les schémas.

13.9 D'autres produits à base de fruits

Pour tous les modes de consommation suivants des fruits, il faut appliquer les règles que nous avons déjà exposées. Autrement dit, il faut les prendre entre les repas, sauf cas exceptionnels ou occasionnels.

Confitures

Les confitures industrielles contiennent beaucoup de sucre, toujours raffiné (minimum 50 %). Dans tous les cas, le niveau des vitamines et des enzymes est proche de zéro. Ce sont des produits qui peuvent faire plaisir et donner des calories, mais pas nourrir. Ils ont tendance à ralentir la digestion et à acidifier. Les confitures faites maison, par nos mères ou nos grands-mères, sont largement préférables à ces produits. Mais si vous voulez vraiment quelque chose à étaler sur du pain complet, essayez une purée de fruits frais (bananes, pommes, kaki) : il n'y a rien de mieux⁶⁴.

Glaces aux fruits

Elles constituent une solution préférable à d'autres types de glaces, mais faites attention car, si elles sont industrielles, elles contiennent souvent des additifs, des colorants et, dans certains cas également, du lait ou du blanc d'œuf. La glace au soja et celle au riz ne contiennent pas de lait, mais elles ne sont pas plus digestes que les glaces traditionnelles. Il s'agit d'aliments « pauvres en vie ». On peut accepter de les consommer, mais occasionnellement ou si on ne peut pas faire autrement. Rappelons que l'excès de froid sclérose les glandes salivaires et dérange l'estomac. Si néanmoins on consomme une glace, il faut la laisser fondre un peu en salivant bien avant de l'avaler. La digestion en sera facilitée.

⁶⁴ Pour les petits-déjeuners et les collations VegAnic, voir les annexes.

Il existe des appareils pour produire de bonnes glaces à la maison. Si vous êtes un fan inconditionnel des glaces, celles que vous ferez vous-même vous permettront d'utiliser uniquement des ingrédients bio-naturels et végétaux, et libre à vous de ne pas ajouter de sucre ou d'utiliser éventuellement des édulcorants naturels alternatifs.

Milkshakes

En théorie, s'ils étaient préparés sans lait, comme les smoothies, ils ne seraient pas mauvais. Mais ce n'est pas le cas. Ils ne sont donc pas recommandés dans le système VegAnic. Les smoothies frais, en revanche, sont bons, surtout s'ils sont faits à partir d'un seul fruit ou d'une combinaison de fruits de la même catégorie (sucrée, acide, mi-acide).

Les compotes

La compote de fruits peut être consommée au goûter ou comme dessert, mais il est préférable de la prendre à distance des repas, car il s'agit toujours de fruits. Les pommes et les poires cuites sont un délice. Ce qui compte, c'est de ne pas manger que des fruits cuits, car ainsi on se prive de trop de vitamines, qui « meurent » lors de la cuisson.

Desserts à base de fruits

Si, lorsqu'on parle de dessert à base de fruits, on fait référence aux tartes aux fruits, aux strudels, aux gâteaux au citron ou à l'orange dans lesquels on mélange de la farine, du sucre et des fruits ou de la confiture, même si on n'ajoute ni lait ni œufs, eh bien, vous connaissez maintenant mon point de vue : oui, vous pouvez faire ce sacrifice, mais de temps en temps. Personnellement, je préfère manger des gâteaux à base de fruits frais, par exemple l'ananas à l'orange⁶⁵.

13.10 Les utilisations thérapeutiques, les cataplasmes et autres applications

Un fruit vert est mauvais, mais il y a des exceptions. Dans certains cas, l'utilisation de fruits non mûrs peut être bénéfique. La lutte, d'une manière naturelle, contre les poireaux (pas les verrues) en est un. Il s'agit donc d'un usage externe. Les poireaux sont des tumeurs bénignes qui peuvent se développer sur la peau de certaines personnes. Quand j'étais jeune, j'en avais un sur l'index de la main droite. Il me dérangeait à chaque fois que je glissais ma main dans la poche de mes pantalons. Un jour, une

⁶⁵ La recette en est fournie dans les annexes, dans la partie sur les gâteaux et desserts.

Il existe des appareils pour produire de bonnes glaces à la maison. Si vous êtes un fan inconditionnel des glaces, celles que vous ferez vous-même vous permettront d'utiliser uniquement des ingrédients bio-naturels et végétaux, et libre à vous de ne pas ajouter de sucre ou d'utiliser éventuellement des édulcorants naturels alternatifs.

Milkshakes

En théorie, s'ils étaient préparés sans lait, comme les smoothies, ils ne seraient pas mauvais. Mais ce n'est pas le cas. Ils ne sont donc pas recommandés dans le système VegAnic. Les smoothies frais, en revanche, sont bons, surtout s'ils sont faits à partir d'un seul fruit ou d'une combinaison de fruits de la même catégorie (sucrée, acide, mi-acide).

Les compotes

La compote de fruits peut être consommée au goûter ou comme dessert, mais il est préférable de la prendre à distance des repas, car il s'agit toujours de fruits. Les pommes et les poires cuites sont un délice. Ce qui compte, c'est de ne pas manger que des fruits cuits, car ainsi on se prive de trop de vitamines, qui « meurent » lors de la cuisson.

Desserts à base de fruits

Si, lorsqu'on parle de dessert à base de fruits, on fait référence aux tartes aux fruits, aux strudels, aux gâteaux au citron ou à l'orange dans lesquels on mélange de la farine, du sucre et des fruits ou de la confiture, même si on n'ajoute ni lait ni œufs, eh bien, vous connaissez maintenant mon point de vue : oui, vous pouvez faire ce sacrifice, mais de temps en temps. Personnellement, je préfère manger des gâteaux à base de fruits frais, par exemple l'ananas à l'orange⁶⁵.

13.10 Les utilisations thérapeutiques, les cataplasmes et autres applications

Un fruit vert est mauvais, mais il y a des exceptions. Dans certains cas, l'utilisation de fruits non mûrs peut être bénéfique. La lutte, d'une manière naturelle, contre les poireaux (pas les verrues) en est un. Il s'agit donc d'un usage externe. Les poireaux sont des tumeurs bénignes qui peuvent se développer sur la peau de certaines personnes. Quand j'étais jeune, j'en avais un sur l'index de la main droite. Il me dérangeait à chaque fois que je glissais ma main dans la poche de mes pantalons. Un jour, une

⁶⁵ La recette en est fournie dans les annexes, dans la partie sur les gâteaux et desserts.



Cataplasme de banane mâchée



Masque de beauté

dame âgée m'a expliqué que le « lait » de figue (verte) était un excellent remède contre les poireaux. J'ai voulu essayer. En été, j'ai pris une figue verte et appliqué son « lait » sur mon poireau. J'ai regardé longuement, mais rien n'a changé. Je m'attendais à une réaction immédiate ! J'ai donc pensé qu'il s'agissait là des « fantômes d'une vieille dame ». Mais trois ou quatre jours plus tard, je me suis rendu compte, tout à coup, que je n'avais plus mal à la main en la mettant dans ma poche. J'ai aussitôt vérifié et constaté que le poireau avait disparu. Et il n'y avait aucune marque. Très impressionné par cette histoire, je me suis dit : combien de choses ignorons-nous ainsi sur la nature et sur son potentiel de guérison ? Il nous faut juste continuer à observer, apprendre et transmettre les bons usages que nous découvrons par instinct, par l'expérience et par l'apprentissage.

La *banane mâchée*, voici un autre usage thérapeutique des fruits. Je l'ai découvert par hasard alors je me trouvais en Inde. En descendant d'une Jeep, je suis tombé sur le genou après avoir mal posé mon pied au sol. J'ai eu tellement mal que j'ai cru m'être cassé la rotule. Immédiatement est apparue une ecchymose, une rougeur qui a rapidement pris une couleur violacée (bleu). Je suis remonté dans la voiture en souffrant pas mal. J'ai mouillé la partie douloureuse avec de l'eau, et nous avons repris notre route. Au bout d'un moment, l'envie m'a pris de manger quelque chose. J'ai épluché une banane et mordu dedans. J'ai alors commencé à mâcher et, instinctivement, j'ai eu l'idée de recracher un peu de banane mâchée et de l'appliquer sur la rotule douloureuse. J'ai conservé ce cataplasme pendant tout le temps du voyage, soit environ une heure.

J'ai ensuite nettoyé mon genou et, à ma grande surprise, me suis aperçu que l'ecchymose avait complètement disparu et que la douleur s'était largement atténuée. J'ai renouvelé l'application trois fois dans la journée, et tout s'est rapidement remis en place. Depuis lors, j'ai essayé de nouveau cette technique toute simple à d'autres occasions, et l'ai conseillée à des amis et des étudiants. J'ai noté que ce cataplasme fonctionne bien pour les contusions, les ecchymoses, les éruptions cutanées, l'eczéma et les démangeaisons sur la peau. Je ne sais pas si l'effet bénéfique est dû à la salive, au fruit lui-même ou aux deux (le plus probable, selon moi), mais le fait est que cela

semble fonctionner. On peut aussi obtenir de bons résultats en remplaçant la banane par une pomme.

Si vous mélangez une demi-pomme pelée et réduite en purée avec une cuillère à soupe d'argile, vous pouvez aussi créer un masque de beauté pour le visage et le corps. Appliquez ce cataplasme pendant vingt minutes puis rincez. Vous aurez une peau plus lisse, douce et régénérée que jamais. Essayez, mais si cela fonctionne, n'exagérez pas. Répétez l'opération une fois par semaine, pas plus. Sinon votre peau risque de devenir trop sensible.

Quand j'étais petit, j'aimais tellement les fruits, comme tous les enfants, que je demandais sans arrêt à ma mère : « Pourquoi ne peut-on pas vivre que de fruits ? » Et puis, je disais souvent : « Quand je mourrai, je veux aller au ciel parce qu'il y a là de nombreux arbres fruitiers. » Ces réflexions montraient combien les fruits me satisfaisaient, me plaisaient, me mettaient de bonne humeur. Juste avant d'aller dormir, je mangeais toujours une pomme. Mais si vos enfants font de même, dites-leur toujours de retourner se laver les dents avant de dormir. Vous leur éviterez des caries.

Les céréales en général

Les céréales sont une source importante de nourriture pour les humains depuis les temps les plus reculés, même si le début de l'agriculture, née dans les régions du Proche et du Moyen-Orient et en Afrique du Nord, et donc l'exploitation systématique des ressources de la terre, remonte à plus de 10 000 ans.

On appelle céréales toutes ces graines riches en amidons (mais en protéines également) qui mûrissent dans des épis et appartiennent généralement à la famille botanique des Graminées, à quelques exceptions près. Le quinoa et l'amarante, par exemple, sont des graines de plantes qui appartiennent à d'autres familles botaniques, mais leur composition nutritionnelle est comparable à celle des céréales.

Il existe dans le monde des centaines d'espèces différentes de céréales, même si les plus célèbres, reconnues et cultivées sont : **le blé, le maïs, le riz, l'orge, l'épeautre, l'avoine, le millet, le seigle, le quinoa, l'amarante.**

16.1 Mieux vaut les choisir en grains et complètes

Quand je demande, dans un congrès ou une conférence ouverte au public : « Qui d'entre vous connaît les céréales et en mange régulièrement ? », de nombreuses personnes lèvent



la main. Mais, lorsque j'approfondis un peu la question, je me rends compte que ces personnes parlent surtout des « céréales » pour le petit-déjeuner ou des gâteaux industriels aux cinq céréales. Mais moi, je fais référence aux céréales complètes, non transformées et non raffinées, c'est-à-dire les céréales en grains, telles que la plante les produit.

En broyant les céréales, on obtient les farines et, en travaillant ces farines, on obtient différents produits tels que le pain, les pâtes, la polenta, des produits cuits au four, sucrés ou salés (gâteaux, biscuits, biscottes, pizzas, bagels, etc.), et d'autres produits tels que les céréales en flocons ou soufflées. Mais il faut dire que les farines utilisées sont presque toujours ultra-traitées, ce qui provoque un déséquilibre des facteurs nutritifs et des effets négatifs sur la santé.

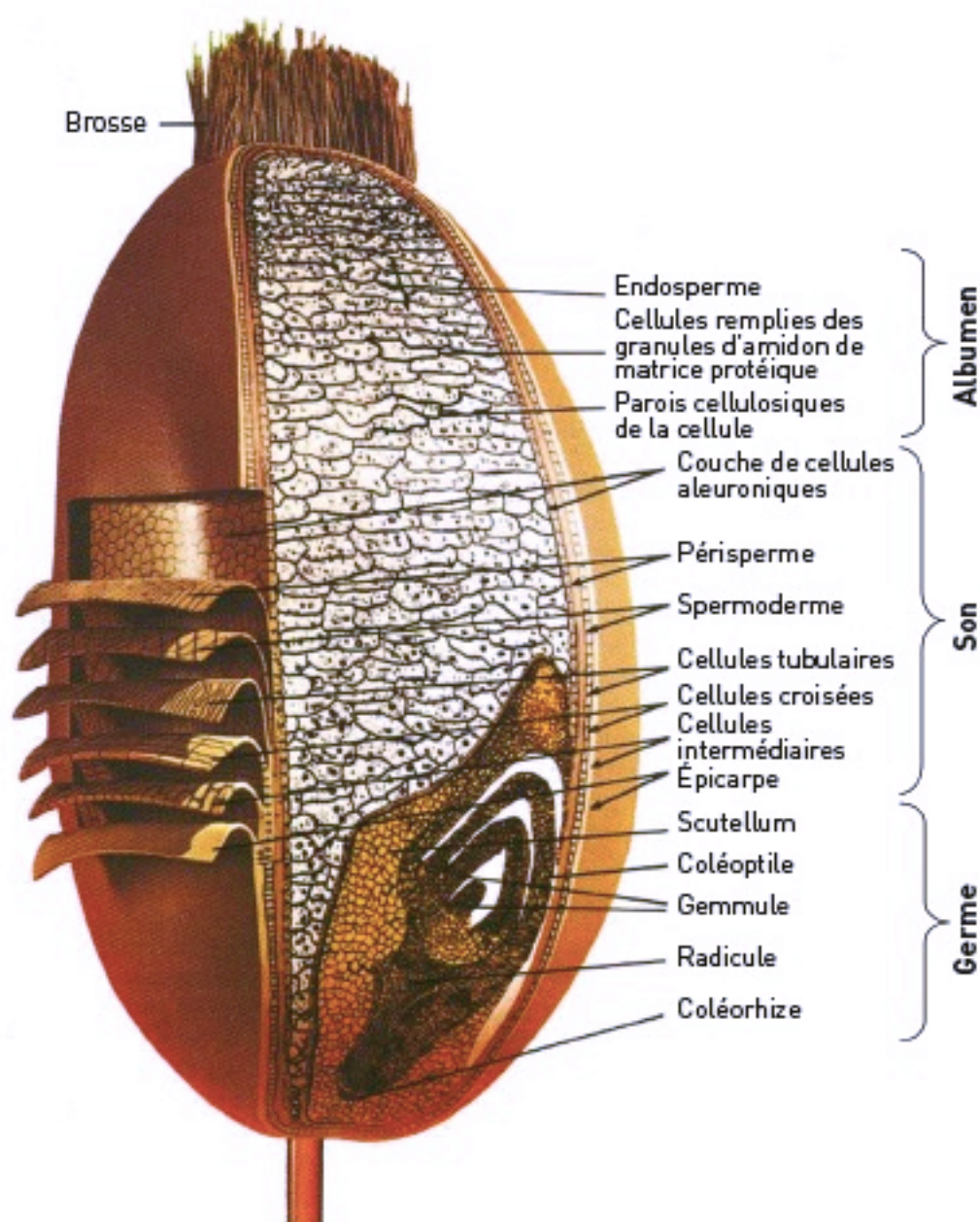


Figure 17. Structure du grain à couches superposées.
(Image du caryopse du blé - Wheat Flour Institute, Chicago).

Les céréales en grains sont constituées de trois parties de base :

1. Le *son*, de l'épicarpe à la couche de cellules aleuroniques, constitue la cuticule extérieure du grain en sept couches où l'on trouve notamment protéines, vitamines, minéraux, fibres insolubles (cellulose) et d'autres substances phyto-actives.
2. L'*albumen*, la partie interne, riche surtout en amidon et donc en glucides, mais aussi en protéines ; il contient également des fibres solubles. Cette partie est la seule utilisée pour la préparation des farines blanches raffinées.
3. Le *germe*, riche en vitamines B et E, protéines, enzymes et acides gras essentiels (que l'on pense à l'huile de germe de blé), et en substances phyto-actives et minérales.

16.2 Complètes, semi-complètes, décortiquées, perlées... quel bazar !

Expliquons un peu. D'abord, vous devez savoir que, parmi les différentes variétés, il y a des céréales « à grain vêtu » et d'autres « à grain nu ».

Chez les variétés à grain vêtu, l'enveloppe non comestible pour la nutrition humaine qui protège le grain, la glume, est attachée, presque collée, à la couche comestible la plus externe du grain lui-même (épicarpe). Ces céréales, pour être intégrées dans l'alimentation humaine moderne, doivent être décortiquées et débarrassées de la glume avec des machines spéciales. C'est par exemple le cas pour l'épeautre, l'avoine, le millet et l'orge « vêtu » (voir le tableau 13). Ces céréales sont complètes même si elles sont décortiquées parce qu'elles conservent le son et le germe.

Chez les variétés à grain nu, la glume s'enlève aisément en secouant l'épi, et aucun processus n'est nécessaire pour les décortiquer. Ces grains aussi sont complets. C'est le cas par exemple du blé, du seigle, de nombreuses variétés de riz, de l'orge mondé⁶⁹.

En résumé

- Dans le cas des **céréales « à grain vêtu »** (avoine, orge, millet), si la décortication ne modifie pas le son et le germe, la céréale peut être considérée comme complète, même si, dans le commerce, elle est dite « décortiquée ». Un décorticage supplémentaire, qui supprime une partie du son et du germe, mais qui conserve la couche de surface du grain, donne une céréale semi-complète qui sera dite « perlée ». Et si, au final, le décorticage est encore plus profond et ne laisse que l'endosperme, on est en présence d'une céréale « raffinée ». Mais généralement, l'avoine, l'orge et le millet ne sont pas vendus sous cette forme.

⁶⁹ « Mondé » signifie nettoyé. Il s'agit donc de l'orge nue, sans glume.

Tableau 13. Noms commerciaux des céréales complètes en grains, semi-complètes et raffinées

	CÉRÉALE	TYPE	A-t-elle été décortiquée ?	Nom commercial de la céréale complète	Nom commercial de la céréale semi-complète	Nom commercial de la céréale raffinée
1	AMARANTE	nue	non	amarante	-	-
2	AVOINE	vêtue	oui	avoine	-	-
3	ÉPEAUTRE	vêtu	oui	Épeautre décortiqué	Épeautre perlé	-
4	FROMENT	nu	non	Blé tendre	-	-
5	MAÏS	nu	non	maïs	-	-
6	MILLET	vêtu	oui	millet	millet décortiqué	-
7	ORGE	nue	non	orge mondé	orge (mondé) décortiquée	orge (mondé) perlé
8	QUINOA	nu	non	quinoa	-	-
9	RIZ	nu	non	riz complet	riz demi-complet	riz
10	SEIGLE	nu	non	seigle	-	-

- Pour les céréales « à grain nu » (blé, orge, riz...), où la glume se détache aisément en secouant l'épi, le premier décortiquage, plus léger, donne une céréale complète qui sera dite « décortiquée » ; un deuxième décortiquage plus poussé donne une céréale raffinée dite « perlée ».

Les définitions suivantes peuvent s'appliquer à toutes les céréales.

Complète : signifie que le grain est entier, conserve le germe et le son, et tous les éléments nutritifs.

Décortiquée : signifie complète si l'on parle des céréales à grain vêtu, et est synonyme de semi-complète si l'on parle des céréales à grain nu.

Semi-complète : le grain a subi une ablation partielle des couches externes (son et germe) suite à un décortiquage.

Perlée : le grain a subi l'ablation totale du son et du germe. Il est semi-complet dans le cas des céréales à grain vêtu, et raffiné dans le cas des céréales à grain nu, qui sont ainsi privées de nombreux nutriments essentiels et de fibres.

Dans le système VegAnic, il est recommandé :

- de consommer de préférence de **céréales complètes** ;

- de consommer de préférence de **céréales en grains** plutôt que celles de produits dérivés du traitement de la farine ;
- de consommer tous les jours des **céréales crues et cuites**, mais une quantité plus importante de céréales crues (trempées et germées), dans des proportions variant de 30 à 70 % du total des céréales prises dans la journée.

Le pouvoir de germer du grain témoigne de sa grande vitalité, qui est capable de se transférer dans le corps de ceux qui en mangent, si la céréale est consommée germée ou si elle est cuite.

Mère Nature a pris soin de créer un fruit-grain capable à la fois de nourrir et de produire une nouvelle plante grâce à la présence du germe où réside son programme-vie.

16.3 Avantages des céréales complètes

La céréale complète en grains offre des éléments nutritifs complets et bien équilibrés. À titre d'exemple, les grains de blé complet contiennent 12 g de protéines pour 100 g de céréale sèche, soit plus de 50 % de plus que dans 100 g de viande ; ils contiennent également, nous l'avons dit plus haut, des glucides complexes, des acides gras insaturés, des enzymes, des vitamines, des minéraux et des fibres.

En raffinant le grain, on décide, « de manière incompréhensible », d'écarter nombre de ces nutriments, et de créer ainsi un aliment déséquilibré du point de vue nutritionnel, et en tout cas plus pauvre, ce qui nécessite un mécanisme de compensation par l'organisme :

- a. un travail supplémentaire des organes digestifs, auxquels manquent des substances utiles à la digestion ;
- b. le ralentissement du transit intestinal à cause du manque de fibres ;
- c. un besoin continu de nourriture en raison d'un régime qui, même s'il est hypercalorique, se traduira souvent par un manque du point de vue nutritionnel.

Si l'on moult les céréales complètes en grains, on obtient des farines complètes. Par conséquent, les produits issus de la transformation de ces farines (pain, pâtes, biscottes, etc.) seront aussi complets. À l'inverse, les farines blanches sont obtenues par raffinage, avec l'élimination du germe, du tégument et de l'épicarpe. Le raffinage produit donc la perte de protéines, des minéraux, des vitamines et des gras essentiels. Selon le degré de raffinage, dans un ordre allant du moins au plus raffiné, vous obtiendrez la farine : semi-complète, type 2, type 1, de type 0, et de type 00⁷⁰.

⁷⁰ La typologie italienne des farines est différente de la française. Les farines de types 2, 1, 0 et 00 selon la classification italienne correspondent approximativement à celles de types T80, T70, T55 et T45 selon la française. (N.d.T.)

En outre, les farines provenant de la mouture des grains s'oxydent, étant donné que leur intégrité est violée, exactement comme cela se produit pour une pomme après qu'elle a été coupée. Le phénomène d'oxydation nous conduit à déconseiller la consommation régulière ou, pire encore, exclusive, de sous-produits des céréales, parce que les farines utilisées pour produire des pâtes et le pain ne sont presque jamais moulues fraîches mais restent stockées pendant des jours ou des mois avant d'être utilisées, alors que les phénomènes oxydatifs sont plus rapides et s'aggravent au fil du temps. En outre, afin de réduire le risque de moisissure, de rancissement ou de formation de vers et de papillons, les farines sont traitées avec du talc, de l'anti-moisissures et d'autres produits chimiques que les boulangers et fabricants de pâtes (généralement tous ceux qui ne sont pas certifiés biologiques) utilisent sans pour autant être obligés de le déclarer. La loi leur permet de ne pas signaler la présence, presque systématique, de ces substances.

Plus nous nous nourrissons de sous-produits, d'aliments raffinés et transformés industriellement, qui perdent leur aspect naturel (rappelez-vous le *principe de naturalité*), plus le risque de consommer des substances toxiques (produits chimiques ou naturels) est élevé. Quand nous parlons des additifs comme polluants chimiques des aliments, nous faisons référence seulement aux additifs légaux et non aux sophistications alimentaires dont on entend aussi souvent parler. Ce fut le cas en Italie pour le *panettone* ou les pâtes aux œufs pourris découverts en novembre 2006 par des services vétérinaires des carabinieri ; ou pour le « pain des cercueils », qui avait été cuit lors de la combustion de cercueils recyclés après le transfert des restes des cadavres dans l'ossuaire d'un cimetière, une opération de la Camorra découverte par le même corps de carabinieri.

Naturellement, il n'y a pas de mots pour commenter ces comportements frauduleux et irresponsables de la pire espèce, et c'est pour ces raisons, et pour d'autres comme nous le verrons plus loin, qu'adopter un régime principalement basé sur les céréales en grains et complètes, de production biologique, est la meilleure façon de préserver sa santé. Heureusement que nous avons encore cette possibilité !

Les céréales complètes (de préférence en grains) présentent une telle combinaison de macronutriments que leur index glycémique est notablement plus faible que celui des céréales raffinées, avec tous leurs avantages que cela représente.

Elles rassasient et, dans le même temps, on se sent plus léger (si les condiments aussi sont légers, bien sûr). On se nourrit et on digère bien, tandis que l'intestin se régule de façon optimale.

16.4 Une expérience multisensorielle

Si on le fait en connaissance de cause, manger des céréales complètes se révèle une expérience sensorielle où l'on entre en contact direct avec les forces de la nature. Essayez de plonger vos mains dans un sac plein de grains de blé. Ne les touchez pas seulement avec

les doigts, enfoncez vos mains en serrant les poings. Vous sentirez immédiatement une agréable stimulation, une sorte de réflexologie palmaire qui vous procurera une sensation particulière de bien-être. Vous aurez aussi probablement envie de vous jeter sur une montagne de grain, et de rouler dedans comme, peut-être, certains d'entre vous ont eu la chance de pouvoir le faire pendant leur enfance. Si vous avez un certain âge, ou si vous êtes un peu sensible, vous viendront à l'esprit des scènes, des images, des souvenirs de la vie à la campagne, de fêtes paysannes après les fatigues de la récolte. Surtout, vous reconnaîtrez la puissance de la nature, la fertilité de la terre, la chaleur du soleil, les odeurs de l'herbe et du foin. Cela signifie ouvrir nos canaux perceptifs et réveiller notre instinct en reconnaissant que la nourriture devant laquelle nous nous trouvons est parfaitement compatible avec notre nature.

C'est aussi un avantage : nous n'aurions pas les mêmes sensations en enfonceant nos mains dans de la viande rouge de sang et dans les entrailles d'un animal mort de mort naturelle ou tué. Ce sont d'autres images et d'autres sentiments qui viendraient alors à l'esprit de l'immense majorité des gens, vous pouvez le croire !

Les céréales complètes à l'état sec de la conservation contiennent en moyenne :

- 70 % de glucides sous forme d'amidons ;
- 12 % de protéines végétales ;
- 2 % de graisse environ ;
- 8 % de fibres végétales ;
- vitamines (notamment du groupe B, dans une moindre mesure de la provitamine A) ;
- minéraux (calcium, phosphore, magnésium, fer, cuivre, zinc, etc.) ; pour une valeur calorique totale d'environ 350 kcal pour 100 g de nourriture.

Les céréales sous forme raffinée sont déséquilibrées. Les consommer ainsi entraîne, à moyen et long terme, des conséquences négatives du point de vue nutritionnel. À court terme, la digestion est ralentie. En résultent des phénomènes de fermentation avec gonflements conséquents et une sensation de lourdeur. En outre, l'absence de fibres provoque un ralentissement du segment de l'intestin dédié à l'évacuation, entraînant une constipation et des phénomènes de putréfaction intérieure qui donne lieu à une auto-intoxication. De plus, le manque de protéines et de fibres provoquera une accélération des temps d'absorption des amidons. Comme je l'ai déjà expliqué, ceci causera une augmentation de l'index glycémique de l'aliment.

Les vitamines B présentes dans les céréales complètes en grains sont essentielles pour le bon fonctionnement du système nerveux et de nombreux autres systèmes physiologiques. La consommation de céréales complètes en grains assure une meilleure protection que les produits raffinés à base de farines de céréales contre les symptômes et

les effets dus aux stress oxydatifs, par exemple : la fatigue, la dépression, l'irritabilité, le manque de mémoire, l'épuisement physique et nerveux, le vieillissement et d'autres troubles apparentés.

Pour tout cela, les céréales complètes, principalement quand elles sont en grains, offrent le meilleur potentiel nutritif que l'on puisse obtenir avec une dépense d'énergie et des ressources moindres, en termes aussi bien énergétiques qu'économiques.

À ce propos, un kilo de blé coûte moins cher qu'un kilo de pâtes ou de pain. En outre, il faut avoir en tête qu'avec un kilo de froment en grains, on rassasie beaucoup plus de personnes qu'avec une livre de pâtes.

16.5 Maladie cœliaque et intolérance au gluten

Le gluten représente la fraction protéique de certaines céréales, constituée de glutélines (gluténine, gliadine) et de prolamines. Ces protéines sont divisées et métabolisées par les enzymes qui, chez un sujet cœliaque, sont attaquées par des auto-anticorps, entraînant des processus inflammatoires et pathologiques pour les villosités intestinales. Le résultat est un syndrome de malabsorption, avec toutes ses conséquences. Les prolamines, très semblables à la gliadine, forment le composant du gluten de l'orge, du seigle et de l'avoine, et sont respectivement appelées hordéine, avénine et sécaline. Le cœliaque présente parfois des troubles gastro-intestinaux évidents avec diarrhée, douleurs abdominales, dépérissement dû à la malabsorption. Parfois, il ne présente pas de symptômes gastro-intestinaux, mais accuse des carences nutritionnelles (fer, calcium, etc.). Dans d'autres cas, il y a des gens qui ne manifestent pas d'altérations intestinales mais améliorent significativement leur cadre clinique en éliminant le gluten. En cas de maladie cœliaque diagnostiquée, le gluten doit absolument être aboli. Avec un régime sans gluten, la mortalité des cœliaques a été réduite de 30 % à 0,4 %⁷¹.

Les tests sanguins pour savoir si vous souffrez de la maladie cœliaque, sont :

- AGA – anticorps anti-gliadine (IgA IgG) ;
- EMA – anticorps endomysium ;
- tTG – anticorps transglutaminase.

Si les résultats des anticorps sont positifs, la maladie cœliaque est diagnostiquée, mais s'ils sont négatifs, la maladie ne peut pas être exclue à 100 %.

Des examens plus sophistiqués et convaincants existent, mais ils ne sont pas pratiqués par tous les laboratoires, et les médecins généralistes les prescrivent rarement en Italie, parce qu'ils sont considérés comme coûteux pour le système de santé et parce qu'ils sont généralement pratiqués uniquement dans les cas de greffes d'organe ou de la

71 Le site <http://www.gastronet.it/scientifico/approfondimento/ceiachia/cap1/default.html> est une référence pour les médecins gastroentérologues et pour les chercheurs étudiant les problèmes liés (en italien).

Tableau 14. Le gluten dans les céréales

CÉRÉALES AVEC GLUTEN	CÉRÉALES SANS GLUTEN	NE CONTIENNENT PAS DE GLUTEN
Blé	Riz	Tous les légumes - toutes les légumineuses
Épeautre	Millet	Toutes les graines oléagineuses
Orge	Maïs	
Avoine	Quinoa	La levure alimentaire en paillettes
Seigle	Amarante	

moelle osseuse. Il s'agit des **typages du complexe majeur d'histocompatibilité HLA** (Human Leukocyte Antigen) de classe I et de classe II, d'où peuvent émerger des variations dans les séquences des gènes typiques de la maladie cœliaque et, en particulier, dans les **allèles de susceptibilité DQ2 et DQ8**. À ce jour, seule une biopsie de l'intestin (partie du jéjunum) permet de diagnostiquer la maladie cœliaque avec une certitude absolue. Elle doit être effectuée, une première fois, après l'élimination du gluten de l'alimentation puis, plus tard, après la réintégration du gluten dans l'alimentation de façon à obtenir des évaluations histologiques. Bien sûr, l'examen est « un peu » invasif. Les typages HLA et, dans les cas douteux, le **typage lymphocytaire** (un test sanguin permettant d'évaluer avec plus de précision et de rationaliser le nombre de lymphocytes par classe, CD3, CD4, CD5, CD8...) permettent des indications sur la présence ou non de la maladie cœliaque sans faire des biopsies. Le typage lymphocyte est un test sanguin qui peut également être effectué pour évaluer les formes de maladie cœliaque risquant de développer des lymphomes, comme l'hypothèse en a été émise ces dernières années.

16.6 Comment diagnostiquer les intolérances alimentaires ?

Certaines personnes peuvent contracter une intolérance alimentaire au gluten sans souffrir de la maladie cœliaque. L'intolérance est une réaction indésirable, chronique et non immédiate, de l'organisme à certains aliments, qui ne comporte pas de présence d'IgE (immunoglobulines de classe E) dans le sang. Les symptômes et les maladies subséquentes peuvent se produire au niveau de tout organe ou système du corps, pas seulement au niveau des organes digestifs. Les cas d'intolérance au blé liés à la gliadine du gluten sont de plus en plus fréquents. L'intolérance au gluten est probablement une sorte de maladie pré-cœliaque méconnue.

Dans le cas des intolérances aussi, le problème se pose de savoir comment les diagnostiquer. Au nombre des méthodes de la médecine conventionnelle, il existe des **tests**

cutanés : les injections sous la peau, les prick-tests, etc. Ces tests sont en réalité peu fiables pour les intolérances alimentaires, et plus fiables pour les allergies.

Et puis, il y a les **tests cytotoxiques**, où l'on analyse les réactions cellulaires microscopiques des granulocytes, des plaquettes et des globules rouges lorsqu'ils sont posés sur des lamelles en contact prolongé avec les aliments que l'on souhaite tester. Ce type de test est fiable à 80 % s'il est fait dans un bon laboratoire et réalisé par un biologiste expérimenté. Dans la médecine non conventionnelle, des tests pour l'intolérance au gluten ou à d'autres allergènes sont réalisés avec des **machines bio-électroniques**, qui détectent les variations d'énergie sur les centres d'acupuncture ou les variations de la résistance électrique cellulaire au passage d'un courant faible. La fiabilité de ces tests est assez bonne, mais elle dépend également de la capacité de l'opérateur à les interpréter.

Il y a enfin des thérapeutes qui utilisent des **tests kinésiologiques**. Ils évaluent la force musculaire du patient en contact avec des extraits aqueux de l'aliment à risque, ou même seulement en incitant le patient à penser à cet aliment. Les tests sont très subjectifs, car une certaine sensibilité de l'opérateur est indispensable : dans certains cas, ils peuvent être influencés par les convictions ou les suggestions dudit opérateur, mais surtout, ils ne sont pas fiables sur les sujets souffrant de pathologies articulaires et musculaires, les névropathes, les psychotiques, les déprimés, les enfants, les personnes âgées à mobilité réduite, les convalescents. Par ailleurs, en ce qui concerne les extraits aqueux des aliments qu'il faut évaluer, aucun test ne prend en compte les traitements chimiques auxquels les aliments sont soumis. Ce facteur peut produire des cas de *faux positifs*, parce que le patient peut être intolérant aux pesticides avec lesquels le maïs a été traité et non au gluten de la céréale. Par conséquent, les kits pour les tests d'intolérance doivent être préparés à partir d'aliments biologiques, naturels et complets. En outre, ces kits ont une date de péremption parce que l'eau peut « pourrir » et créer des résidus de moisissure ou des champignons microscopiques qui interfèrent avec l'évaluation du test énergétique kinésiologique.

Lorsqu'on pense être intolérant à un aliment ou à une substance, dont le gluten, il existe des moyens naturels et autonomes pour le vérifier : les **méthodes nutritionnelles**. Dans la diète de rotation d'Albert Rowe, on exclut pendant douze jours les aliments qu'il faut tester, puis on les réintroduit, un à un, toutes les vingt-quatre heures. Si les symptômes reviennent, on arrête à nouveau de consommer cet aliment et on attend au moins trois jours avant d'en réintroduire un nouveau. Dans le régime « d'exclusion » de Rinkel, on élimine un aliment à la fois pendant quatorze jours. Dans le système VegAnic, on suspend pendant trois semaines au moins l'aliment envers lequel on soupçonne une intolérance, puis on le réinsère dans l'alimentation en évaluant les éventuels symptômes. Si les symptômes reviennent, alors on suspend cet aliment pendant au moins trois mois, et on attend au moins sept jours avant de tester un autre type d'aliment.

Il est cependant important pour tous de veiller à sa consommation de blé (pâtes, pain, gâteaux), excessive notamment dans le régime alimentaire italien. En outre, on

soupçonne les modifications génétiques subies par le blé dur depuis les années 1970 d'être également à l'origine des intolérances au gluten. En attente de plus certitudes à cet égard, remplacer autant que possible les produits à base de blé par l'épeautre et le blé kamut, et faire également entrer dans la rotation d'autres céréales constituent une bonne prophylaxie. En cas de maladie coeliaque, bien entendu, l'abstinence de gluten et des aliments qui en contiennent doit être absolue.

16.7 Comme mange-t-on les céréales ?

Les céréales en grains peuvent être consommées :

1. **séchées**, en les ramollissant dans la bouche avec la salive et en les mordillant (occasionnellement) ;
2. **trempées**, après trempage dans l'eau pendant 6-8 heures ;
3. **germées**⁷², après trempage dans l'eau pendant 6-8 heures, puis germination ;
4. **cuites**, avec ou sans trempage ou germination préventive, en sachant que, si elles sont préalablement trempées et germées, elles sont plus nutritives, plus digestes, et se cuisent plus rapidement ; toutes les céréales peuvent être mises dans une casserole d'eau froide (sans devoir porter l'eau à ébullition, comme pour les pâtes) ; les temps de cuisson varient en fonction du type de céréales : le quinoa est le plus rapide à cuisiner, suivie par le millet, l'orge, l'avoine, le riz, le blé, le seigle, l'orge et le maïs (voir la section suivante) ;
5. **assaisonnées ou nature**. Les grains, crus ou cuits, peuvent être consommés tels quels ou bien relevés avec un assaisonnement de votre choix, parmi les nombreuses possibilités offertes par le monde végétal.

Les céréales sont excellentes accompagnées de légumes, crus ou cuits. Elles s'associent aussi parfaitement avec toutes les légumineuses. La proportion doit alors varier de deux tiers de céréales et un tiers de légumineuses à moitié-moitié. De cette façon, elles contribuent à fournir un repas équilibré en protéines et en glucides, qui peut être complété par un peu de légumes crus et cuits et un peu d'huile. Une assiette de riz et de haricots blancs, ou d'orge et de lentilles, ou encore de pâtes aux pois chiches, de même qu'une soupe d'épeautre et de haricots blancs constituent quasiment un repas complet, si on consomme auparavant une salade de crudités.

Pratiquement toutes les céréales ont une caractéristique : leurs protéines sont dépourvues d'un acide aminé essentiel appelé lysine, tandis qu'elles sont riches en acides aminés

⁷² Pour en savoir davantage sur la technique et les temps de germination des céréales et des légumineuses, consultez le chapitre 20.

soufrés tels que la méthionine. C'est pourquoi la combinaison avec des légumineuses, qui à l'inverse manquent d'acides aminés soufrés et sont riches en lysine, a toujours été considérée comme bienvenue. Sachez cependant que ; selon de récentes études, il n'est pas nécessaire d'associer céréales et légumineuses dans le même repas pour en tirer des bienfaits nutritionnels : il suffira de les introduire dans l'alimentation tout au long de la semaine, même séparément, dans les bonnes quantités.

16.8 Les dérivés de céréales complètes

Les céréales complètes traitées, à partir de farines complètes, peuvent être mangées sous forme de :

Pain complet

Il en existe différents types, mais la principale distinction doit être faite entre :

- pain sans levain (pain azyne) ;
- pain au levain.

Le *pain sans levain ou pain azyne* est composé uniquement de farine et d'eau. Il est pétri, puis cuit au four ou bien étalé comme une pâte feuilletée et cuit sur pierre chaude ou à la poêle. Utiliser de la farine complète est toujours préférable. Personnellement, quand j'ai envie de préparer ce pain, avant d'ajouter de l'eau, j'incorpore à la farine des herbes aromatiques en poudre (je les ai moulues au moulin), afin de donner au pain mon goût préféré. Ensuite, je travaille la pâte pendant quelques minutes. Je la laisse ensuite reposer couverte (pendant environ 30 minutes, ou plus), puis je l'enfourne à 180 °C pendant la durée nécessaire, qui peut varier de 20 minutes pour une pâte d'environ 1 centimètre d'épaisseur, à 1 heure pour des pâtes plus épaisses. On peut aussi enfourner la pâte immédiatement, sans attendre une demi-heure. Ce pain est facile et rapide à faire, et idéal pour ceux qui sont intolérants à tout type de levure.

Le *pain au levain* est produit par la transformation de l'eau, de la farine et de la levure. La levure peut être naturelle (levain panaire) ou « artificielle » (levure de bière). Dans la levure de levain panaire, il y a des champignons microscopiques unicellulaires (*Saccharomyces cerevisiae*) qui se forment naturellement dans la pâte, après environ deux semaines à une température d'environ 25 °C. La levure de bière est produite par la culture industrielle de ces mêmes micro-organismes. Le résultat final est un gonflement de la pâte dû à des processus de fermentation. Il existe aussi des substances chimiques qui agissent comme du levain. Parmi elles, l'acide citrique, l'acide tartrique, la crème de tartre (bitartrate de potassium), le tartrate de monopotassium et d'autres, qui jouent le rôle de levure car leur présence déclenche une réaction chimique lors de laquelle du dioxyde de carbone se forme.



Le système VegAnic conseille une utilisation parcimonieuse du pain au levain, surtout pour ceux qui sont sujets à des réactions désagréables, des gonflements et une fermentation intestinale. Ceci parce que les processus de fermentation, naturels, artificiels ou chimiques, peuvent créer des déchets acides dans le corps. Une consommation massive de pain, compte tenu du mode de vie actuel, est déconseillée.

Seuls ceux qui pratiquent une activité physique suffisante pourront en consommer davantage, mais quoi qu'il en soit de façon modérée.

Il faut toutefois souligner qu'il y a une grande différence de goût et de substance entre le pain soi-disant complet vendu dans les boulangeries « ordinaires » et le pain véritablement complet vendu dans les magasins d'aliments naturels et biologiques. Pour le premier, on utilise souvent de la farine blanche (de type 55), à laquelle on ajoute du son (seulement la couche supérieure) de façon à donner le caractère « aspect complet ». Pour le second, on utilise de la farine véritablement complète. Les techniques de levée aussi sont différentes.

En ce qui concerne les biscottes, les gressins et les produits de boulangerie divers, il faut être attentif car ils sont toujours très riches en sel, sucre, levure, graisses hydrogénées ou cuites et autres. Autant d'ingrédients qui font que ces produits doivent être évités ou du moins consommés très occasionnellement et avec parcimonie. Rappelez-vous que le *principe de naturalité* est un excellent guide dans le choix de la meilleure nourriture.

Pâtes complètes

Elles sont produites avec de l'eau et de la farine complète, de préférence biologique, et éventuellement tamisée afin de réduire le pourcentage de son, dont la présence excessive pourrait affecter l'étanchéité de la pâte durant le moulage et le tréfilage.

La céréale la plus couramment utilisée pour produire des pâtes, aussi bien au niveau industriel qu'à la maison, est le blé dur. Si les pâtes ne tiennent pas bien la cuisson, cela veut dire que de la farine de blé tendre a été utilisée. Aujourd'hui, on trouve également dans le commerce des pâtes d'épeautre, de kamut, de riz, de maïs ou avoine. Elles peuvent être utilisées en alternative aux pâtes de blé dur.

Dans le système VegAnic, nous déconseillons l'utilisation de pâtes spéciales produites avec l'intégration d'un condiment (par exemple, pâtes aux orties, au poivron rouge, aux champignons, etc.). Mieux vaut acheter les pâtes sans ingrédients ajoutés, rien d'autre que de la farine et de l'eau, puis préparer soi-même la sauce d'assaisonnement. Les processus industriels sont en effet tout à fait susceptibles de ne pas garantir suffisamment la qualité de ces pâtes, car les condiments utilisés peuvent accueillir des agents pathogènes à l'origine d'intoxications alimentaires.

16.9 Combien de céréales consommer chaque jour ?

Si l'on suit le *principe de rotation* en vertu duquel il convient de consommer au moins deux types de céréales par jour (par exemple : soupe de riz complet au déjeuner, d'épeautre au dîner), on peut manger en toute sécurité, en moyenne (mais aussi en fonction de l'âge, du sexe, de la taille, de l'activité, du climat), 150-200 g de céréales par jour, étalées entre le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Soit environ 700 kcal et 24 g de protéines.

Ces quantités sont seulement indicatives, elles ne sont fournies ici que pour donner une idée. Dans la réalité, en mangeant naturel, complet et simple, chacun apprend à se réguler et à retrouver son instinct. Vous pouvez ressentir le besoin d'augmenter ou de diminuer les doses en respectant votre instinct.

Manger naturel et complet signifie choisir un nouveau régime alimentaire, et non suivre un régime amaigrissant. « **Se mettre au régime** » renferme le concept de sacrifice, de restriction, de souffrance, ce n'est pas ce que nous recherchons. Combien de temps peut-on résister en pesant chaque jour « les grammes de ceci et les grammes de cela » ? Une bonne alimentation doit permettre à la personne de manger à satiété sans prendre de poids et de jouir d'une nourriture bonne et salubre. À la fin du repas, la personne doit se sentir pleinement satisfaite et ne plus penser à la nourriture afin de se consacrer à d'autres activités de la vie. Avec le système VegAnic, cela est possible. J'ose dire que VegAnic est le seul système alimentaire où une personne obèse peut perdre du poids en mangeant à sa faim. Si un tel résultat est possible sur des personnes obèses, il l'est à plus forte raison pour les personnes légèrement en surpoids. Le fait que ce système ne fasse pas perdre de poids aux personnes déjà minces signifie qu'avec une alimentation naturelle, c'est l'organisme lui-même qui se régule. Il prend quand il a besoin, laisse quand il n'a pas besoin. Il ne faut pas le croire, mais seulement essayer, pour vérifier. Trois mois sont suffisants pour tester ce système. Pas plus.



CHERIE CALBOM Jus, Détox, Jeûne

Pour se purifier et se débarrasser des toxines

Les stratégies mises en oeuvre dans ce livre ont aidé des milliers de personnes à perdre du poids, à se débarrasser de leur cellulite, à se sentir plus belles, à faire disparaître leurs rides, à retrouver de l'énergie et du bien-être, à prévenir les maladies et à se sentir plus jeunes. Les livres sur les propriétés des jus frais ne manquent pas, mais se concentrent en général sur les jus de fruits, alors que ces derniers naturellement riches en sucres modifient souvent le pH de l'organisme. Ce manuel promeut l'usage des jus de légumes dans le cadre d'un programme diététique, grâce auquel vous consommerez des vitamines et de précieux minéraux tout en débarrassant votre organisme des substances chimiques nocives.

© 2015 Macro Éditions



R. O. YOUNG, PHD – S. R. YOUNG Le miracle du pH alcalin

Des effets surprenants sur la perte de poids et la santé à long terme

Trouvez le juste équilibre en nourrissant votre corps avec des aliments capables de créer un environnement alcalin, et vous pourrez dire adieu à votre manque d'énergie, votre mauvaise digestion, vos kilos en trop, vos douleurs et tous vos maux. Ce programme innovant et efficace, expérimenté depuis des dizaines d'années, agit sur la chimie du corps en le revitalisant et en aidant à conserver la santé ou à la retrouver. Plus de 35 recettes ont été ajoutées, en mesure d'augmenter le pH et d'aider à équilibrer facilement votre corps à l'aide d'aliments comme les tomates, l'avocat, les graines germées, les noix, les citrons, les pamplemousses et les légumes verts.

© 2015 Macro Éditions



BERNARD JENSEN Intestin libre

Se soigner et se purifier par l'hygiène intestinale

Les acides toxiques sont normalement produits par le catabolisme cellulaire, et nous assimilons également différentes quantités de substances toxiques de l'air que nous respirons, de la nourriture que nous consommons et d'autres sources environnementales. Quand elles sont éliminées du corps, cela ne pose aucun problème. Le régime alimentaire que l'auteur a élaboré, associé à la pratique du nettoyage intestinal, a permis ces dernières années à de très nombreux patients de guérir de pathologies graves comme, par exemple, les nodules du sein, le psoriasis, les troubles de la prostate, les diverticuloses, les prolapsus intestinaux, la constipation, l'arthrite, les rhumatismes, les troubles cardiaques, les migraines chroniques, les allergies, l'asthme et les problèmes respiratoires.

© 2014 Macro Éditions



NORMAN WALKER Les jus de fruits et de légumes frais

Fondé sur de nombreuses années de recherche, ce livre décrit les maladies de manière à ce que tout le monde puisse comprendre leurs causes et y remédier. Les jus et les dosages sont très précisément indiqués et donnent des résultats extraordinaires. Vous aussi vous apprendrez comment doser vos jus et profiter de leur incroyable bienveillance. Vous apprendrez également quels aliments de notre quotidien sont néfastes et pourquoi il faut songer très sérieusement à les éliminer. La grande loi de la vie c'est le réapprovisionnement.

© 2014 Macro Éditions

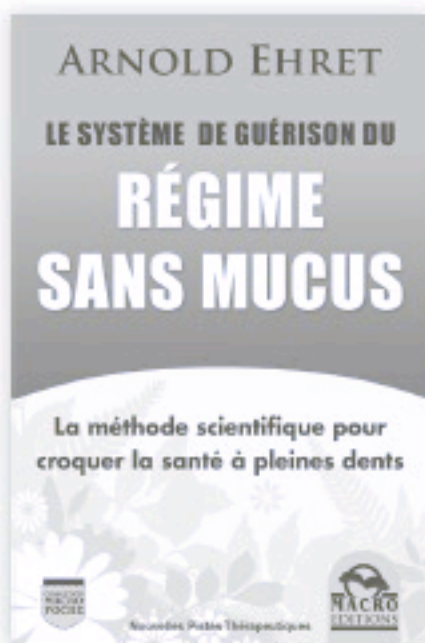


BERNARD JENSEN Le régime de détoxification

Nettoyez tout le corps et vivez sans toxines

Nettoyez tout le corps et vivez sans toxines De nombreuses années de recherches ont permis au Dr. Jensen de collecter de précieuses informations et méthodes pour conserver une santé optimale tout au long de sa vie. En suivant des principes alimentaires simples, et un régime majoritairement végétarien, il est possible de nettoyer entièrement son organisme et de découvrir une vie sans toxines : fini les ulcères, les catarrhes, les maux de têtes et autres problèmes musculaires ! Grâce à ce livre, vous comprendrez pourquoi les troubles du côlon affectent les autres organes.

© 2016 Macro Éditions



ARNOLD EHRET Le système de guérison du régime sans mucus

Une méthode scientifique de nutrition

La guérison par le régime sans mucus consiste en une combinaison de jeûnes courts ou longs conçus de manière individuelle avec un changement progressif vers une alimentation qui ne forme pas de mucus. Cette édition exhaustive et originale dévoile la formule secrète du célèbre laxatif à base de plantes de Ehret, son « balai intestinal ». Vous apprendrez à quel point il est erroné et naïf de croire qu'une maladie puisse être soignée avec une alimentation adaptée, composée de « menus spéciaux » ou par de longs jeûnes, si on le fait sans expérience, sans méthode et sans conseils propres à chaque cas individuel.

© 2013 Macro Éditions