

La nutrition haute vitalité !

Des manipulations industrielles au plaisir nutritionnel...

Dans cet article

- La première médecine.
- La martingale industrielle.
- Les aliments à privilégier.
- Le mythe de la Bio trop chère.
- La cuisson vraiment douce.
- Les 8 principes de base.



Le plaisir nutritionnel...

– Combien d'heures avez-vous consacré à la nutrition durant vos études de médecine ?

– Quelques heures.

– « **Que ton aliment soit ta seule médecine !** » disait pourtant Hippocrate, le Père de la médecine.

– Oui mais c'est justement ça le problème : la nutrition serait trop efficace !

La dernière réponse du médecin qui visitait notre centre est fictive

mais, sans hypocrisie, elle serait logique : si

la nutrition est adaptée, la santé et la vitalité suivent... ce qui serait désastreux pour les médecins et le business des labos !

Heureusement pour eux, la nutrition est rarement adaptée. « **Primum non nocere. D'abord ne pas nuire** » disait aussi Hippocrate.



Un tel précepte sera toutefois difficile à tenir face à des labos qui commencent à racheter des producteurs de pesticides / OGM. Voir le cas Bayer-Monsanto...

« Une pomme par jour et plus besoin de médecin! » (Proverbe anglais)

Explication de la martingale :

1. Balancer sur les cultures quantités d'intrants et de pesticides pour produire (toujours plus) des aliments gorgés de chimie, résistants et calibrés pour la vente mais sans grand intérêt nutritionnel. Alternativement, pour la

viande, créer des camps de concentration où la maltraitance animale garantie une valeur énergétique déplorable (et un mauvais karma).

2. Faire confiance à l'agro-alimentaire pour y ajouter moult additifs et arômes artificiels tout en faisant croire, via une publicité intensive, qu'il s'agit toujours de qualité.

3. Laisser aux supermarchés le soin de vendre le tout via des promos agressives conduisant à une surconsommation et

Centre Oasis

Rue du Vélodrome 9
1205 Genève

Tél: 022 320 8886

oasis@oasis-centre.com

www.lemieuxetre.ch

www.lesfondamentaux.ch

Saupoudrer le tout de quelques slogans bien sentis via des pouvoirs publics incompetents en matière de nutrition mais soumis aux lobbies industriels et dévoués à la sainte croissance économique : « *Manger 5 fruits et légumes par jour* », « *Les produits laitiers sont nos amis pour la vie* », « *Quel punch le bœuf !* »

ALIMENTS A EVITER

- ▶ Viandes de l'élevage intensif.
- ▶ Exhausteurs de goût dont le glutamate (E620 à E650)
- ▶ Edulcorants des produits *light* dont l'aspartame (E950 et E951)
- ▶ Aliments irradiés ou « ionisés » ou « pasteurisés »
- ▶ Aliments contenant des OGM
- ▶ Graisse végétale hydrogénée
- ▶ Lait non bio pasteurisé UHT
- ▶ Aliments riches en sucre ou sirop de fructose / glucose.
- ▶ Aliments riches en sel.
- ▶ Arômes (toujours artificiels si pas de précision)
- ▶ Aliments contenant plus d'une demi-douzaine d'additifs E...
- ▶ Aliments à index glycémique (IG) élevé: riz blanc, confiserie, soda, viennoiseries, pain blanc, sucre blanc, purée, corn-flakes,...

Enfin, récolter les fruits de la malbouffe en soignant les CONSommateurs via les consultations médicales et les prescriptions de médicaments... qui affaibliront encore davantage le système immunitaire jusqu'à conduire à l'hôpital où le concept de malbouffe atteint généralement son paroxysme, gestion des coûts oblige !

J'exagère ? A peine et il suffit de regarder les statistiques des pathologies chroniques pour s'en convaincre. **La nutrition est devenue pathogène à partir du moment où la logique néolibérale et le profit l'ont emporté sur l'intérêt général et le bon sens (paysan).**

Fatalité ? La bonne nouvelle est que ce qui marche dans un sens fonctionne aussi dans l'autre : si la malbouffe rend malade et dépendant aux médicaments, **la nutrition haute vitalité guérit et donc libère!**

C'est un sujet tabou mais le médecin suisse Catherine Kousmine (1904-1992) réussissait à stopper la prolifération de cellules cancéreuses simplement par une nutrition stricte et adaptée ! Un jeûne contrôlé donne également des résultats spectaculaires, tant la digestion impacte sur la vitalité de l'organisme...

Les allergies explosent et elles sont tout aussi directement liées à la malbouffe. Remplacer le pain blanc à levure par du pain complet au levain, le sucre blanc par du sucre intégral et le lait industriel pasteurisé par du lait cru suffit parfois pourtant à résoudre la problématique...

C'est l'idée principale à retenir : **ce n'est pas la quantité mais la qualité qui**

ALIMENTS HAUTE VITALITE

- ▶ **Les épices, condiments et fines herbes.** *Mangez épice, c'est la santé!*
- ▶ **Les algues:** 10 à 20 fois plus de sels minéraux et de vitamines que les aliments terrestres et plus de protéines que dans la viande!
- ▶ **Les graines germées,** l'une des meilleures sources de vitamines et de minéraux.
- ▶ **La levure de bière,** tous les acides aminés indispensables.
- ▶ **Les huiles végétales** de qualité biologique, riches en oméga 3 (Lin, Cameline, Colza,...)
- ▶ **Les produits de la ruche** dont naturellement le miel
- ▶ **L'ail et les oignons,** champions des phytonutriments
- ▶ **Les fruits et les légumes**

fait la différence ! On a heureusement le droit de manger de la viande mais, si l'on tient à sa santé, on évitera la viande industrielle gavée de stress et d'antibiotiques, quitte pour cela à en manger moins fréquemment ! On peut aimer le lait mais, si l'on souhaite préserver sa vitalité et sa digestion, on le choisira bio et non pasteurisé. On a la possibilité d'obéir aux injonctions des pouvoirs publics mais, si l'on souhaite limiter sa dose de pesticides, on choisira ses fruits et légumes en qualité biologique !

Cela revient plus cher ? Oui mais toujours moins qu'une chaussure de grosse marque ou un téléphone portable. Globalement, le budget « alimentation » est passé de près de 30% dans les années 1960 à moins de

14% aujourd'hui. Il faut être équipé des derniers gadgets mais les fruits et légumes sont toujours trop chers...

C'est vrai, la bio est parfois trop chère dans les hypermarchés mais elle est toujours aux justes prix dans les petits magasins ou les chaînes dédiées : **le prix du respect de la terre, de la qualité de la matière première et des salaires décents.** A comparer avec les coûts de sa variante industrielle : le coût de la pollution, des manipulations marketing et de l'exploitation des producteurs. **Il n'y a jamais de prix bas sans coups bas!**

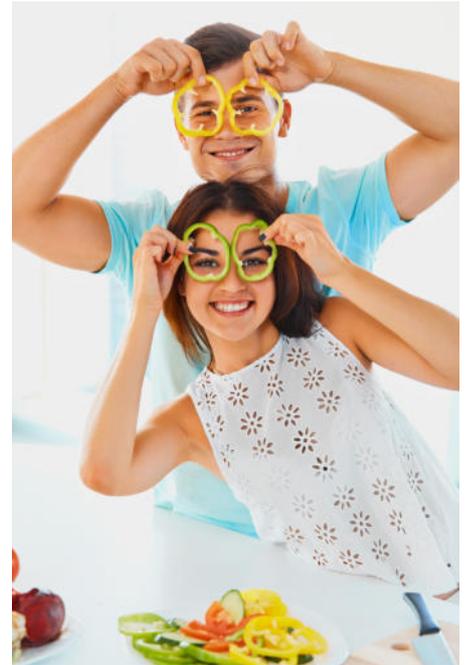
Consommer bio est également **un principe qui permet de changer d'habitudes et donc d'économiser** : moins de rayons à parcourir, moins de tentations, moins de promotions, moins de plats cuisinés, moins de viande, moins de laitage, moins de sucreries... et donc forcément des économies à la clef ! En outre, la santé et la vitalité ont-elles un prix ?

C'est vrai, il y a parfois des scandales dans la bio et on peut alors toujours compter sur les médias (tributaires de la publicité de la malbouffe) pour prestement les relayer. Mais ces quelques abus ne seront jamais à la mesure du scandale perpétuel de l'agroalimentaire et de ses multiples arnaques !

De nombreuses études ont démontré que les fruits et légumes bio contenaient davantage d'antioxydants et de vitamines mais consommer bio ne garantira pas nécessairement une meilleure santé. Par contre, **en évitant la plupart des problématiques de la malbouffe, on tombera nécessairement moins malade**, ce qui n'est déjà pas si mal! « *D'abord ne pas nuire* ».

En dépit de ce qu'aimeraient nous faire croire les industriels, les nutritionnistes (dont les diplômes ne sont ni standardisés ni reconnus en France) ou tous ceux qui ont un intérêt à écrire de gros livres, la nutrition n'a rien de compliqué et pourrait se résumer à une règle de base: « **Le maximum de produits sains, complets, frais, locaux et bio. Le minimum de produits industriels raffinés** » Et pour ne pas tomber dans un "foodamentalisme" stressant et donc délétère, insistons bien sur les termes "maximum" et "minimum".

Déroger à la règle et se faire plaisir de temps en temps est aussi une habitude saine... ne serait-ce que pour constater que le goût de la bio a bien évolué et n'a aujourd'hui plus grand-chose à envier aux produits industriels aromatisés à outrance... que l'on aura du coup de plus en plus de mal à apprécier.



Une fois le principe de base acquis – la qualité au juste prix plutôt que la quantité à coups bas – on s'attèlera (en cuisine) à **un autre principe essentiel : la cuisson !** A quoi bon en effet acheter des produits de qualité si c'est pour en cramer tous les nutriments au four à micro-ondes ou dans une poêle à Teflon® (polytétrafluoroéthylène) cancérigène, à 250°C après quelques minutes de cuisson...

Rappelons à cet effet que les enzymes se perdent à partir de 50°C, les vitamines à partir de 60°C, les sels-minéraux et oligo-éléments à partir de 100°C ! En outre, au-delà de 120°C démarre la réaction de Maillard (Glycation): les aliments deviennent rien de moins que cancérigènes. **De l'importance d'un contrôle strict de la température...**

La « vapeur douce » n'apparaît du coup pas si douce que cela. Car pour qu'il y ait vapeur, il faut ébullition et l'eau passe à l'état gazeux à partir de 90° C ! Equipé d'un couvercle bombé, la vapeur se condense au contact du couvercle, une grande partie de l'eau s'écoule le long des parois du couvercle. Les aliments sont ainsi moins délavés et l'on préserve davantage de vitamines et de minéraux. La couleur légèrement teintée de l'eau en fin de cuisson indique toutefois qu'une partie des nutriments est tombée dans l'eau... et la température en a détruit une autre !

les 40-60°C pour passer le relais au fond thermo-diffuseur, on économise également de l'énergie ! Enfin, feu coupé, on n'a plus à se préoccuper de la cuisson : la température continuera à augmenter jusqu'à 60-80° C et les aliments resteront chauds pendant environ $\frac{3}{4}$ d'heure, sans stress !

Ce type de cuisson a donc un autre avantage: faire retrouver le chemin de la cuisine, seul endroit où la nutrition est véritablement de qualité, pour autant que l'on y associe du plaisir... Bon appétit !

Benoît Saint Girons



Cuisson vapeur « pas si douce » ou cuisine à l'étouffée ?

Une meilleure solution est donc plutôt un couvercle plat muni d'un thermomètre pour une cuisson « à l'étouffée », bien plus gustative et respectueuse des aliments. Les aliments cuisent en dépression dans leur propre humidité (sans ajout d'eau ou de corps gras), ce qui permet de conserver un maximum de vitamines et de minéraux. En outre, comme la cuisson a lieu à feu doux et que l'on coupe tout vers



Pour en savoir plus
www.nutriwell.ch

LES 8 PRINCIPES DE BASE DE LA NUTRITION VITALITÉ

1. Veiller à la qualité de son eau, 99% des molécules du corps humain! ► www.eanaturelle.ch
2. Limiter la consommation de produits industriels raffinés, trop riches en sucre, sel, additifs et arômes artificiels.
3. Manger moins. Le sentiment de satiété repose moins sur la teneur en calories que sur la consistance et la richesse en fibres.
4. Privilégier les aliments de la vitalité ainsi que cinq portions de fruits et légumes par jour, bio ou sans pesticides.
5. Manger ces fruits bio en dehors des repas. Un petit déjeuner vitaminé par exemple ?
6. Retrouver le chemin de la cuisine et privilégier une cuisson vraiment douce !
7. Mastiquer. Mastiquer. Et mastiquer encore un peu plus.
8. Accorder du temps et du plaisir à ses repas. Slow-food plutôt que fast-food et famille plutôt que TV !

**OUVERTURE
SEPTEMBRE 2017**

« Les 8 »

26 rue de la Corraterie



Une nouvelle arcade axée sur les 8 fondamentaux de la santé et du mieux-être!

- AIR ● EAU ● ONDES
- NUTRI ● HE ● THERA
- MENTAL ● SENS

VISITE VIRTUELLE