



L'ÂGE D'ÊTRE

# Mieux manger pour mieux vivre

**Docteur Lionel Coudron**

Comment équilibrer  
notre nourriture

---

De l'alimentation énergétique  
à l'alimentation spirituelle

---

Vous êtes ce que vous mangez



PRESSES  POCKET

---

Un livre présenté par Marie Borrel et Ronald Mary

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les *copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective*, et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, *toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite* (alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

© Belfond - L'Age du Verseau, 1990.

ISBN : 2-266-04964-X

## SOMMAIRE

### Introduction

### *EN MARCHÉ VERS UNE ALIMENTATION DE L'ÊTRE GLOBAL*

### Chapitre I

### *LA MATIÈRE*

<i>Les glucides</i> .....	29
<i>Les protéines</i> .....	35
<i>Les lipides</i> .....	39
<i>Les calories</i> .....	45
<i>Sources d'énergie de l'organisme humain</i> .....	45
<i>Les vitamines</i> .....	49
La vitamine B1 ou thiamine .....	50
La vitamine B2 ou riboflavine .....	51
La vitamine B3 ou PP .....	51
La vitamine B5 ou acide panthoténique .....	52
La vitamine B6 ou pyridoxine ou pyridoxol ...	52
La vitamine B8 ou biotine ou vitamine H .....	52
La vitamine B9 ou acide folique .....	53
La vitamine B12 ou cyanocobalamine ou facteur extrinsèque .....	53

La vitamine C ou acide ascorbique .....	54
La vitamine C2 ou citrine ou vitamine P.....	55
La vitamine A ou rétinol ou axérophтол .....	55
La vitamine D ou cholécalciférol .....	56
La vitamine E ou Alpha-tocophérol .....	57
<i>Les sels minéraux et les oligo-éléments .....</i>	<i>58</i>
<i>Les macro-éléments .....</i>	<i>59</i>
Le sodium .....	59
Le potassium.....	62
Le calcium.....	64
Le phosphore .....	68
Le magnésium.....	69
Le fer .....	72
<i>Les oligo-éléments .....</i>	<i>75</i>
L'arsenic.....	76
Le bore .....	76
Le brome.....	76
Le cadmium .....	76
Le chrome.....	76
Le cobalt .....	77
Le cuivre .....	77
Le fluor .....	78
L'iode.....	79
Le lithium .....	80
Le manganèse.....	80
Le soufre .....	81
Le zinc .....	81
Le sélénium.....	82
<i>Oligo-éléments et carences .....</i>	<i>83</i>

## Chapitre II

### L'ÉNERGIE

<i>Les quatre classes d'aliments</i> .....	88
Légumes — Fruits — Céréales — Viandes	
<i>Le principe vital</i> .....	88
<i>Les cinq saveurs</i> .....	89
L'acide — L'amer — Le doux — Le piquant — Le salé	
<i>Les six qualités d'aliments</i> .....	91
Le climat tonifiant — Le climat dispersant — Le climat réchauffant — Le climat refroidissant — Le climat humidifiant — Le climat asséchant	
<i>Les maladies « humidité-chaueur »</i> .....	94
Aliments à graisses saturées — Autres aliments humidité-chaueur — Quelques exemples de maladies humidité-chaueur	
<i>Les aliments luttant contre les phénomènes « chaleur »</i> .....	96
<i>Les troubles en rapport avec les phénomènes « froid »</i> .....	97
<i>Les aliments stimulants</i> .....	99
Aliments à éviter dans les phénomènes chaleur — Exemple d'aliments à basses calories déconseillés dans les phénomènes froid-obésité	
<i>Choisir son alimentation dans les cas de « nervosité »</i>	101
<i>Liste des aliments produisant un phénomène de chaleur-humidité</i> .....	102
<i>Liste des aliments entraînant des phénomènes de froid et de stagnation</i> .....	103

<i>Liste (non exhaustive) d'aliments équilibrants . . . .</i>	103
<i>L'alimentation d'une personne ne souffrant d'aucun trouble particulier . . . . .</i>	104

### Chapitre III

#### ASPECT PSYCHOLOGIQUE ET MENTAL DE L'ALIMENTATION

<i>Quelques définitions . . . . .</i>	107
Le besoin — L'appétit — La palatabilité — La satiété — L'anorexie	
<i>Les bases neurobiologiques du comportement . . . .</i>	109
Les structures nerveuses impliquées dans le comporte- ment de la prise alimentaire . . . . .	109
Relation entre noyaux médians et latéraux . . . .	109
Les structures extra-hypothalamiques . . . . .	109
Les substances pharmacologiques . . . . .	110
Les catécholamines . . . . .	110
<i>Les informations métaboliques . . . . .</i>	111
Les acides aminés — Les acides gras libres — La température — Autres informations métaboliques	
<i>Les informations nerveuses . . . . .</i>	113
L'estomac — Les récepteurs intestinaux — L'olfaction	
<i>La régulation psycho-affective de la conduite alimentaire et ses rapports avec l'enfance . . . . .</i>	115
Stade du souffle — Les autres stades psychanalytiques — La communication non verbale — La projection des émotions de l'adulte sur l'enfant — Chantage et ali- ments — Diminution des besoins — Les refus — A chaque enfant une personnalité différente	

<i>Les troubles du comportement alimentaire chez l'enfant</i> .....	120
Unité du comportement face aux aliments et dans la vie — Les comédies de l'enfant — Autres erreurs de l'éducation	
<i>Organes des sens et souvenirs</i> .....	122
<i>Alimentation et réflexes conditionnés</i> .....	123
Ancrages — Environnement immédiat et digestion	
<i>Les troubles du comportement alimentaire chez l'adulte</i> .....	125
L'excès de prise alimentaire — Dépendance — La dichotomie des sentiments	
<i>Quelle stratégie adopter pour rééduquer un trouble du comportement alimentaire ?</i> .....	127
Les personnes souffrant de déséquilibre alimentaire — Les régimes yo-yo — Les cinq règles à connaître avant d'entamer un régime pour perdre du poids — La prise en charge psychologique — L'être désuni — Méthode pour réconcilier l'être	

## Chapitre IV

### *L'ASPECT SYMBOLIQUE ET SPIRITUEL DANS L'ALIMENTATION*

<i>La signification des repas</i> .....	133
<i>Un repas peu banal</i> .....	134
<i>La céréale</i> .....	139
Le blé .....	140
Les gâteaux .....	143
Le riz .....	144
Le maïs .....	145

<i>Les légumineuses</i> .....	147
<i>Les fruits</i> .....	149
La pomme .....	149
La pêche .....	150
L'abricot .....	150
La cerise .....	151
La figue .....	151
La banane .....	152
<i>Le poisson</i> .....	153
<i>La viande</i> .....	154
<i>Les volailles</i> .....	157
<i>Les œufs</i> .....	158
<i>Le lait et les laitages</i> .....	159
Les fromages .....	160
Les yaourts .....	161
Le beurre .....	161
<i>Le miel</i> .....	162
<i>Le vin</i> .....	163
<i>Le sel</i> .....	165
<i>L'huile</i> .....	167
<i>Le sucre</i> .....	167
<i>Le chocolat</i> .....	168
<i>Le café</i> .....	169
<i>Le thé</i> .....	170

---

## Chapitre V

### DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

<i>Mais où faire ses courses ?</i> .....	172
<i>Les aliments de base</i> .....	173
Les céréales.....	173
Les dérivés des céréales.....	174
Les légumineuses.....	175
Les germes de blé.....	176
Le gomasio, le tamari.....	176
Les légumes.....	177
Les fruits.....	178
Les fruits secs.....	179
Les laitages.....	179
Les œufs.....	180
Les matières grasses.....	181
Le beurre.....	181
Les margarines et succédanés du beurre.....	181
Les boissons.....	182
Chez le poissonnier.....	182
La viande.....	183
La levure de bière.....	184
<i>Les produits congelés</i> .....	184
<i>Les produits diététiques « nouvelle vague »</i> .....	185
<i>Comment détecter ses déséquilibres</i> .....	185
Les rats et le régime cafétéria.....	186
Liberté de choix.....	187
<i>Connaître nos faiblesses</i> .....	187

En guise de conclusion  
**QUELQUES CONSEILS**

**BIBLIOGRAPHIE**

## INTRODUCTION

# En marche vers une alimentation de l'être global

A l'aube du **xxi<sup>e</sup>** siècle, où de nombreux éléments laissent présager une ère nouvelle pour l'humanité, aucun ouvrage abordant l'alimentation de façon synthétique et polyvalente n'a été mis à la disposition du plus grand nombre.

« Les livres sur l'alimentation ne manquent pas ! » me direz-vous. Certes, mais aucun jusqu'alors n'a répondu à nos attentes. Aussi, lorsque nous avons eu la possibilité de rédiger ce livre sur la nutrition, nous avons voulu qu'il se présente comme l'ouvrage que nous recherchions depuis de nombreuses années et que nous aurions aimé trouver dans les rayons d'une librairie.

C'est pourquoi, selon l'esprit qui nous anime, nous aborderons ici non pas la diététique, non pas la nutrition, mais l'alimentation, sous ses différents aspects : physiologique, énergétique, psychologique, symbolique et spirituel.

Ce premier ouvrage, c'est notre souhait, ouvrira des voies impraticquées jusqu'à maintenant sauf par quelques initiés, afin que de nombreux auteurs prolongent l'œuvre ainsi entamée.

A l'approche du troisième millénaire, nul ne peut plus ignorer les innombrables connaissances accumulées au cours des époques précédentes, et il est temps d'effectuer la synthèse de ce que nos parents, nos grands-parents et, bien au-delà, toutes les générations ont pu rassembler. Si les progrès scientifiques les plus fou-

droyants ont bien été accomplis, facilitant notre compréhension des besoins nutritionnels, s'alimenter a toujours été une réalité née de l'expérience quotidienne accumulée, et est devenu même un art.

C'est pourquoi, pour la première fois, sont rassemblées dans un même ouvrage les différentes données nécessaires à la compréhension d'une alimentation saine, équilibrée et garante de notre santé.

Les domaines de la physiologie et de la psychologie ont fait des bonds prodigieux. La neurobiologie, la génétique contribuent chaque jour à améliorer notre compréhension. Des sciences millénaires comme l'acupuncture ont observé, patiemment, les effets des différents aliments sur le corps humain, en fonction de ses tendances.

En outre, chaque culture a attribué une valeur morale et spirituelle à chaque aliment.

Autant d'éléments qui conditionnent nos réactions, nos choix, nos habitudes alimentaires, mais également nos espérances d'être en bonne ou moins bonne santé. Dans chaque civilisation, chaque langue, chaque dialecte existent mille et un dictons ou proverbes qui nous rappellent la relation solidaire entre la nourriture et notre santé physique, morale et spirituelle.

C'est l'objet du présent ouvrage que de réunir tous ces renseignements épars. Nous sommes à l'heure de la synthèse, de la globalité, en un mot de la reconstruction. Des modèles ont été élaborés il y a des milliers d'années. Préférant le travail patient à la négligence de l'oubli, des chercheurs les ont décortiqués. Inlassablement, expérience après expérience, ils ont présenté leurs résultats comme autant de verdicts incontournables. Toutes ces données doivent maintenant s'articuler les unes aux autres. Pour nous permettre d'en tirer de grandes lignes qui influenceront favorablement notre façon d'être, de penser, de vivre.

Il ne s'agit pas, bien sûr, de tout connaître, de tout approfondir, de vous donner de trop nombreuses connaissances qui, en fin de compte, n'auraient pour effet que de vous empêcher d'agir.

Notre objectif est de vous livrer les clefs indispensables à la nouvelle manière de comprendre ce que représente l'aliment. Ces clefs vous permettront, de façon simple et agréable, de vous prendre en charge, d'être pleinement, vous-même, une personne du troisième millénaire.

Pour qu'un arbre s'élève haut dans le ciel, pour qu'une maison se dresse majestueusement, il est indispensable que leurs racines ou fondations s'enfoncent profondément dans le sol. L'alimentation n'échappe pas à cette règle. Si nous souhaitons nous alimenter de façon à tirer le meilleur parti de nous-même, il nous faut, avant de considérer les implications affectives, symboliques, spirituelles, nous remémorer les bases fondamentales qui rendent possible de construire une nutrition saine et libératrice. Ces bases reposent sur les connaissances de la physiologie, sur l'étude analytique des aliments et sur l'observation des répercussions de l'alimentation dans les différentes sociétés par le biais d'une science appelée l'épidémiologie.

Bien évidemment, nul ne prétend, à l'heure actuelle, répondre à toutes les questions par la seule physiologie. Des progrès sont encore attendus. C'est pourquoi nous pourrions nous aider d'autres façons de voir et de comprendre les aliments. Connaître nos limites nous permet justement de mieux cerner le champ de nos certitudes. Cela nous permet également de passer à d'autres plans que le plan physique, pour aborder d'un point de vue différent ce qui est encore flou. C'est ainsi que nous pourrions avancer sur un terrain solide en nous dirigeant grâce aux étoiles qui brillent depuis toujours dans le firmament.

En utilisant cette parabole pour illustrer la façon dont

nous allons procéder, nous souhaitons porter l'accent sur deux faits indispensables. Pour nous guider sur un terrain, quel qu'il soit, il est bon de nous aider de cartes. Si nous en possédons, il est certain que nous arriverons plus rapidement à notre but. Cela peut nous éviter la rencontre de bien des embûches, ou nous permettre de choisir des chemins qui, au départ, nous paraissent plus longs, mais qui nous éviteront en définitive des obstacles que nous n'aurions pas pu deviner sans l'aide d'une analyse. C'est le domaine de la physiologie et de la science qui étudie morceau par morceau le terrain. Mais il existe un autre moyen pour nous diriger : l'observation des étoiles. Il nous est possible de nous diriger ainsi, car elles nous montrent directement le but, et dans des conditions de synthèse nettement plus probantes. Ces étoiles, qui nous indiquent la voie depuis des millénaires, ce sont la tradition et les coutumes ancestrales des civilisations. Les peuples, depuis des siècles, ont sélectionné des habitudes alimentaires qui, si nous savons les étudier, nous renseigneront sur la façon la plus adéquate de nous nourrir.

Suivre cette direction nous permettra également de redonner une dimension sacrée à chaque acte de notre vie. L'alimentation représente un moment fondamentalement sacré qui, s'il ne l'est plus actuellement, le redeviendra par la connaissance de toutes les dimensions qui sous-tendent notre vie. En sorte que nous partons maintenant à la recherche de notre voie. Pour cela nous ne négligerons rien. Nous utiliserons à la fois la science et la tradition, nous nous aiderons d'une carte la plus détaillée possible, sans perdre de vue l'objectif final qui nous anime et qui nous guidera par son lustre céleste.

Nous parcourrons un long chemin qui nous conduira de la physiologie à l'aspect énergétique des aliments, puis à leurs aspects tant psychologique que symbolique, en évoquant parfois les différents usages dans les religions.

Brillat-Savarin disait : « L'univers n'est rien que par la vie, et tout ce qui vit se nourrit. » Lorsque l'amibe étend ses pseudopodes pour se nourrir, et qu'elle enclave en son sein sa proie, celle-ci devient une partie d'elle-même.

L'alimentation relève d'un processus alchimique. C'est la victoire d'une particule vivante sur une autre. C'est s'approprier un corps étranger pour qu'il se transforme en une partie de nous. S'il existe des aliments plus spécifiquement communiels, comme le pain, l'huile, le vin, chaque aliment relève en fait du même mécanisme. Un échange se produit entre deux parties distinctes au préalable. Dans l'alimentation, lorsque l'on ingère un aliment, ce ne sont pas seulement les nutriments qui vont devenir notre propre corps ; c'est également toute l'ambiance conjointe. Brillat-Savarin nous disait aussi : « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es. » Cela est valable à double titre : sur un plan culturel et social, mais également parce que chaque aliment concourt à la restauration, à l'entretien de notre être profond.

Spiritualité ne signifie pas seulement ce qui procède de l'esprit. Dans notre conception, cette notion s'étend à l'ensemble de la manifestation et de la non-manifestation. Pratiquer une religion qui nous parlerait d'un ailleurs, ce n'est pas seulement essayer de se développer sur un plan spirituel, c'est aussi nous permettre d'être bien intégrés tant dans l'espace que dans le temps. Comprendre quel est notre statut dans l'évolution des espèces, savoir quelle est notre place dans l'ensemble du monde matérialisé revient à comprendre et connaître notre situation par rapport aux différentes dimensions de l'espace-temps.

Sur un plan ultime, le devenir et la raison d'être de l'homme sont d'amplifier les processus de conscience mis en place par la vie. Poussière d'étoile nous sommes. Mais

une poussière d'étoile capable de contempler les étoiles ! Comment, dans cette perspective, l'alimentation et la nutrition peuvent-elles nous aider à nous réaliser et évoluer dans cette échelle de conscience ? Tout d'abord en nous insérant dans l'espace, en nous intégrant à la matière ; sans faire abstraction des besoins, ni du plaisir, qui est une récompense. D'autre part, la relation que l'on établit avec les aliments n'est pas étrangère à la relation que l'on établit avec les autres. Nous réagissons de la même façon face aux aliments que face aux éléments qui nous entourent. C'est d'ailleurs un moyen de percevoir les équilibres et déséquilibres chez un individu.

Sur un plan condensé, les rapports qu'une personne entretient avec la nourriture sont le reflet de son positionnement dans l'espace et le temps : non seulement par rapport à ce qui l'entoure sur un plan horizontal, mais également en ce qui concerne sa compréhension du monde et de Dieu selon un axe vertical.

Si l'on considère que la vie est un immense hologramme où chaque élément compte, dans chaque geste et à chaque instant de la vie s'inscrivent tout entières notre dynamique et notre problématique de vie. C'est pourquoi agir sur notre façon de nous nourrir ne peut pas être sans conséquences sur le reste de notre conception du monde et de notre vie. Que l'on soit ascétique ou que l'on soit ripailleur, notre façon de réagir au monde ne peut être dichotomisée. La plupart des cultures qui ont des règles alimentaires très strictes ont inévitablement une morale rigide. Au contraire, une culture où les mœurs alimentaires sont relâchées de façon excessive revient à des valeurs morales plus laxistes. Existe-t-il dès lors un équilibre possible ? A cette question il nous faut répondre par les deux termes de l'alternative. D'une part, si l'on ne veut pas se fourvoyer dans des considérations labyrinthiques, il nous faut inévitablement définir nos souhaits. D'autre part, pour trouver notre équilibre,

il nous faut disposer d'un ensemble de connaissances suffisamment vaste, sans pour autant entrer dans une analyse permanente qui, loin de nous aider à évoluer, ne ferait que nous enfermer dans un système dont nous ne pourrions nous dépêtrer. La solution réside dans la connaissance d'un certain nombre de notions simples sur le plan nutritionnel et sur celui de la physiologie alimentaire. Il existe tant d'éléments qui interfèrent les uns avec les autres qu'il est impossible à quiconque d'avoir accès à l'ensemble de ces connaissances. Il ne nous est pas possible non plus de nous promener en permanence avec un ordinateur pour calculer, entre autres, l'ensemble des interactions de tous les nutriments consommés quotidiennement !... C'est pourquoi il nous faut maintenant aborder l'alimentation sur un plan pratique, non plus par le biais des nutriments, mais par celui des aliments. Il nous faut comprendre également que nos habitudes alimentaires sont conditionnées, non par les besoins, mais bien souvent par la culture qui nous a bercés dès notre plus tendre enfance.

Ainsi, redéfinir une nouvelle symbolique sera parfois nécessaire mais beaucoup plus simple et plus pratique. Il nous faut réintroduire le sens du sacré lors de chaque prise alimentaire : comprendre que l'on se fait devenir soi-même un objet étranger ; comprendre que cet aliment, en devenant une partie de nous, influe sur notre état d'être ; comprendre que les relations que l'on établit avec l'aliment ne sont pas différentes des relations que l'on établit avec le reste du monde. C'est ainsi que le fait d'intervenir sur notre comportement alimentaire retentit sur notre comportement en général. Mais l'inverse est également vrai : agir sur notre comportement plus général retentit sur notre comportement alimentaire. Situer l'être humain à l'extrémité d'une chaîne de l'évolution n'implique pas uniquement la suprématie de celui-ci sur les autres maillons de la chaîne, mais souligne également

son origine animale. Cela nous permet donc en même temps de mieux définir nos habitudes alimentaires par rapport aux autres maillons de la chaîne.

Quels aliments peuvent nous aider à perpétuer cette évolution et à en être dignes ? Quels aliments devront être réservés à la nourriture du corps et quels autres à la nourriture de l'esprit ? Dans quelle proportion ? Rien n'est isolé : si tel aliment possède telle caractéristique physiologique, il est vraisemblable que les aspects énergétique, psychologique et symbolique lui correspondront. Et vice versa.

Dès lors, chaque aliment possède sa personnalité, qui doit s'adapter avec la personnalité des autres aliments. Il nous faut progressivement redéfinir, bien qu'on le sache par intuition, les fondements et les objectifs d'une alimentation équilibrée et saine. Si la diététique occupe une telle place à l'heure actuelle, peut-être exagérée, c'est à cause des excès inverses auxquels on s'est livré les décennies précédentes. Il existe toujours un système d'équilibrage, de balancier, dans le comportement des sociétés : un excès entraîne automatiquement l'excès inverse jusqu'à ce que le balancier revienne à un équilibre plus conforme aux objectifs de l'évolution de l'homme. La santé est évidemment un objectif que l'on doit pouvoir atteindre. Nous verrons quels sont les conseils indispensables qui nous garantissent les meilleures conditions d'une santé tant physique que mentale et donc spirituelle. L'alimentation doit pouvoir s'intégrer dans un champ de conscience vaste, sans être pour autant au-devant de la scène.

De nombreuses sectes ont pu éclore ces dernières décennies, toutes liées à des écoles de nutrition n'ayant pour base que la révélation dont a été inspiré leur maître. Sans les rejeter complètement, car bien souvent chacune de ces écoles a mis l'accent sur une facette de l'alimentation, il nous faut bien reconnaître qu'il s'agit là

plutôt de religions : le bien et le mal, Dieu et le démon sont remplacés par telle ou telle classe d'aliments ! Il n'est que de voir le regard des adeptes parlant de tel ou tel aliment comme la source du mal infini ou au contraire de tel autre aliment générant tous les bienfaits possibles sur l'humanité. Il ne faut donc pas se fourvoyer ! Si la nutrition doit être un des éléments les plus importants de notre vie, n'oublions pas que nous passons au minimum 10 % de celle-ci à table ; pour une personne ayant une espérance de vie de 80 ans, cela totalise à peu près 8 années ! Il nous faut l'intégrer de façon à pouvoir l'oublier et laisser la place à d'autres champs de conscience plus importants.

L'alimentation est un des éléments contribuant à l'ensemble d'une vie équilibrée et saine, les autres étant une activité physique suffisante, des attitudes physiques adaptées, une régulation dans le temps avec le respect des rythmes, et sans être en permanence poursuivi — ou mis hors de cause — par ce « temps ». Les pensées jouent également un rôle important sur notre façon de voir le monde, et cela exerce une influence dans le domaine de la santé et de la vie quotidienne. C'est cet ensemble non exhaustif qui, approché par petites touches successives, jamais de façon brutale, nous conduit à faire nôtre une certaine façon de vivre, nous permettant ainsi de nous enraciner profondément dans la terre et de nous élever vers le ciel.

Ce livre est composé de cinq chapitres. Chaque chapitre peut être lu séparément, car chacun forme un tout cohérent et s'adresse à une dimension de notre être. Pour être complet, il était absolument indispensable de consacrer un chapitre — le premier — à la physiologie. Nous ne voulons pas en effet aborder les aliments uniquement de façon théorique et ne traiter que des aspects mentaux, symboliques et spirituels. Il est dans notre

caractère, comme dans celui de la démarche holistique, d'être bien enraciné dans le sol. Ceux qui déjà connaissent cet aspect par leur profession — médecins, nutritionnistes, diététiciens — y trouveront un rappel des notions fondamentales de base indispensables à connaître pour équilibrer les repas. Ils peuvent, s'ils le souhaitent, aborder les autres chapitres directement. Néanmoins ils seront, au travers de ce chapitre, guidés de façon progressive vers un certain état d'esprit de synthèse et de relativisme. Ceux qui, par leurs centres d'intérêts, se sont déjà initiés à la nutrition : infirmières, professeurs de yoga, sportifs, etc., ou ceux qui l'ont fait par intérêt pour leur corps et leur âme, pourront également se servir de cette première partie comme d'un aide-mémoire qui leur sera utile quotidiennement pour mieux comprendre les motivations « instinctives » qui nous poussent vers tel ou tel aliment.

De nombreuses maladies liées à des carences ou à des excès sont abordées tout au long de l'ouvrage. Là encore, il est tout à fait possible d'utiliser ce livre comme un recueil grâce à sa table des matières détaillée.

Certains, comme les acupuncteurs, les professeurs de yoga, ou les pratiquants de chi-kong, habitués à la vision énergétique du monde, ne seront pas égarés dans le deuxième chapitre. Ils trouveront des renseignements pratiques qui leur seront utiles, s'ils ne les connaissent déjà. Pour d'autres, cet aspect semblera un peu plus hermétique. Pourtant ces notions, bien qu'« importées », sont universelles. Connaître les aliments d'après leur « chaleur » ou leur « humidité » s'accompagne de conséquences immédiates qu'il n'est plus possible d'ignorer.

Les psychologues et les psychothérapeutes reconnaîtront dans le troisième chapitre la dimension fondamentale du comportement alimentaire. Par expérience, nous savons que ce chapitre ne sera pas dédaigné ni

même le suivant. Pourquoi ? Parce que c'est encore cet aspect qui reste le plus mystérieux et mal éclairé. Pourtant, les progrès fantastiques des savoirs contemporains, associés aux connaissances ancestrales, nous donnent des clefs magiques pour la compréhension de notre propre personne, de nos actions et pensées.

C'est dans la quatrième partie que nous aborderons l'aspect symbolique et spirituel des aliments. Cela nous permettra de comprendre la motivation la plus profonde qui existe en nous et qui nous guide dans nos choix alimentaires depuis des millénaires.

Enfin, certains retrouveront dans le dernier chapitre un retour au concret, à la vie quotidienne. C'est là en effet que ce livre trouvera son aboutissement. Aider ceux qui n'ont pas encore réussi à passer de la théorie à la pratique sera le thème de cette dernière partie.

## CHAPITRE I

# La matière

S'il existe un domaine où des progrès ont été faits de façon spectaculaire, c'est bien celui de la compréhension des nutriments.

Rappelons-nous ce qui était préconisé par les nutritionnistes il n'y a encore que vingt ans ! Le célèbre steak-salade tout comme la suppression du pain continuent d'influencer encore aujourd'hui un grand nombre de personnes. Si vous êtes de ceux qui ont, ou ont eu un problème de poids, il n'est pas possible que vous n'ayez fait dans les dernières années, au moins une fois, un régime de ce style. Pourtant, les conseils nutritionnels se rapprochent progressivement d'une alimentation plus traditionnelle.

Depuis plus d'un siècle, de nombreuses erreurs se sont introduites dans le cadre de nos habitudes alimentaires, phénomène spécifique aux pays industrialisés. Elles portent sur quatre points fondamentaux, qui sont les sources de la majeure partie de nos déséquilibres. Ces quatre modifications, qui entraînent des conséquences catastrophiques dont nous sommes victimes, sont :

- la diminution des sucres d'absorption lente, c'est-à-dire la disparition complète dans notre alimentation de tous les féculents ou légumineuses, ainsi que des céréales.

- l'augmentation des sucres d'absorption rapide, c'est-à-dire des boissons et aliments sucrés au sucre extrait de la betterave.

— l'augmentation de la consommation de graisses saturées, c'est-à-dire l'augmentation dans nos rations alimentaires de la quantité de graisses d'origine animale ; cela concernant non seulement la viande, mais également les laitages. Nous avons abusé des charcuteries, du beurre, des fromages...

— La diminution draconienne des fibres alimentaires s'est accompagnée d'un apport excessif de produits industrialisés et raffinés, au détriment des aliments complets.

Ces quatre changements ont modifié complètement la proportion des différents nutriments. Ce nouveau déséquilibre vient malheureusement s'ajouter à d'autres plus anciens et participe à l'augmentation impressionnante du nombre de maladies liées aux sociétés industrialisées. **NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS !** Qui n'a pas un parent, un ami, atteint ou décédé d'une maladie dont la cause essentielle est un trouble alimentaire !

Mais l'heure n'est plus au catastrophisme. Ces constatations doivent nous servir pour établir *un nouveau projet alimentaire*. C'est ce que nous nous proposons de voir plus en détail. Il importe, en premier lieu, de redéfinir ce que sont les principaux nutriments, et quelle proportion en est préconisée pour avoir une alimentation équilibrée.

Les nutriments sont les composants énergétiques de notre alimentation. Ce sont eux qui, sous une forme plus ou moins concentrée, vont apporter l'énergie à notre organisme. Ils permettent également la construction, selon une structure préétablie, des cellules, des tissus, et de nombreuses autres substances dont l'organisme a besoin pour se développer. Ils se divisent en trois grandes catégories bien connues : les glucides, les lipides et les protides.

## *Les glucides*

La première classe de nutriments est celle des glucides, encore appelés sucres. Les glucides jouent un rôle de constituant dans votre organisme, mais surtout vous apportent de l'énergie.

Il existe des glucides absorbés, qui traversent la barrière que représente votre intestin, et d'autres qui ne la traversent pas. Après avoir été digérés dans le tube digestif, les premiers traversent la paroi intestinale, pour être repris par la grande circulation sanguine et ainsi circuler dans tout votre corps par le biais du sang. Les seconds ne sont pas digérés et donc pas absorbés. Ces derniers ne servent pas au métabolisme interne de votre organisme, mais n'en sont pas moins importants. Ce sont les fibres alimentaires, qui regroupent en leur sein d'une part les fibres proprement dites, d'autre part les gommes, chacune de ces fibres ayant ses caractéristiques propres.

Parmi les glucides absorbés, nous distinguons les glucides composés d'un petit nombre de molécules que nous absorbons rapidement, et les glucides à chaînes longues que nous absorbons plus lentement.

Les glucides, ou sucres, ou encore hydrates de carbone, sont des molécules constituées à base de carbone et d'hydrogène. Leur rôle est d'apporter de l'énergie à l'organisme. Ils participent aussi à la transformation des lipides en énergie. Chaque molécule de glucide, lorsqu'elle se transforme en énergie, produit du gaz carbonique et de l'eau. Ces transformations se font au cœur même des cellules, au sein des mitochondries. L'énergie est stockée alors sous forme d'ATP ou Adénosine triphosphate.

Les glucides se définissent selon deux critères :

— D'une part, le nombre de carbones qui composent leur squelette. Par exemple, si leur squelette est

composé de cinq carbones, ce sucre s'appelle un pentose (de *penta*, cinq, et *-ose* qui signifie sucre). Si le squelette en contient six, le sucre s'appelle un hexose (*hexa* pour six). Le fructose, que l'on trouve en quantité abondante dans les fruits, est un hexose, de même que le glucose et le galactose.

Pour bien comprendre ce que représentent ces squelettes carbonés qui forment la structure fondamentale des glucides, ainsi que de tous les autres nutriments, il faut nous imaginer chacun des carbones comme une petite déesse hindoue avec quatre bras. Chaque carbone peut ainsi se lier avec d'autres carbones, formant une chaîne. Comme chaque carbone est relié à deux carbones, il lui reste deux bras libres avec lesquels il peut s'associer à d'autres atomes. Un pentose est composé de cinq carbones, ou si vous préférez, cinq petites déesses hindoues qui se tiennent entre elles par la main. Un hexose est, lui, composé de six de ces petites divinités.

— D'autre part, les unités de base que représentent les pentoses ou hexoses peuvent également se lier entre elles, formant ainsi des chaînes allant de deux molécules à un nombre presque infini. Lorsque nous sommes en présence d'une molécule de glucose associée à une molécule de fructose, cette chaînette à deux molécules prend le nom de saccharose. Le saccharose est le sucre de consommation courante issu de la betterave, que vous avez dans votre cuisine comme dans toutes les cuisines. Amusez-vous à en prendre conscience lorsque la prochaine fois vous sucrerez un plat. Ce sucre blanc est composé d'un ensemble de molécules formées d'un glucose et d'un fructose !

Lorsqu'il y a association entre un glucose et un galactose, cette chaînette de deux glucides s'appelle du lactose. C'est le sucre que vous retrouvez à l'état naturel dans le lait, et spécifique du nourrisson. Tous ces sucres, composés d'une molécule ou de deux molécules, sont

désignés sous l'appellation de glucides simples et sont digérés et absorbés très rapidement lorsqu'ils se trouvent seuls dans votre intestin.

En revanche, quand il y a de très nombreux glucoses associés les uns aux autres et formant une chaîne très longue, nous sommes en présence d'une nouvelle molécule, qui s'appelle polysaccharide. Les principaux polysaccharides sont l'amylose et l'amylopectine, qui constituent l'amidon et qui nécessitent le recours à la cuisson pour être digestes. C'est pourquoi vous ne pouvez pas digérer une pomme de terre ou du riz s'ils ne sont pas cuits. Chez les animaux — tout comme chez l'homme qui en est un cas particulier —, les molécules de glucose qui sont absorbées après avoir été digérées sont stockées sous forme de glycogène dans le foie ou les muscles. C'est donc sous forme de glycogène que les glucides sont stockés chez l'animal. C'est pourquoi dans les tables alimentaires vous trouvez également, dans la viande, des sucres. La cellulose, tout comme les trois précédents polysaccharides (amylose, amylopectine, glycogène), est composée de glucose. L'inuline (à ne pas confondre avec l'insuline qui est une hormone et qui manque dans le diabète) est une chaîne linéaire de fructose et se trouve à l'état naturel dans les fruits. Ces glucides comportant un nombre de molécules beaucoup plus important sont appelés glucides complexes et il faut plus de temps pour les digérer; car, pour être absorbés, il leur faut au préalable être redécoupés en molécules de base, c'est-à-dire en glucose.

Certaines chaînes de glucides ne peuvent pas être découpées par votre organisme, car celui-ci ne possède pas le matériel enzymatique nécessaire. C'est le cas par exemple de l'amidon tant qu'il n'est pas cuit. Ces glucides indigestes sont néanmoins très importants, comme nous l'avons évoqué antérieurement. Ce sont les fibres et les gommes. Ils augmentent le bol intestinal et facilitent

---

ainsi le transit, empêchant la constipation. Cependant, ils ne se contentent pas d'un simple rôle mécanique. Ils interviennent aussi en limitant ou favorisant l'absorption de certains autres nutriments, avec par exemple le cholestérol. Les glucides pénètrent par la membrane intestinale dans le sang et sont stockés sous forme de glycogène dans le foie ou dans les muscles. L'élément principal de leur régulation est la glycémie. De nombreuses hormones interviennent dans la régulation de celle-ci. Lorsque vous absorbez des sucres simples, votre glycémie s'élève rapidement mais peut en contrepartie s'abaisser, après le pic, tout aussi rapidement. Vous ressentez cette chute de la glycémie par un malaise hypoglycémique. Vous devenez irritable et vous êtes fatigué. Les sucres lents, quant à eux, digérés sur une plus longue période de temps, apportent une énergie de façon plus continue, et ne risquent pas de déclencher ces symptômes désagréables. Néanmoins, c'est en fonction des autres nutriments présents en même temps qu'eux dans le tube digestif (lipides ou protéides) que l'absorption sera rapide ou non. En pratique il n'est pas recommandé que vous consommiez des glucides simples (bonbons, boissons sucrées, sucre) qui ne sont constitués que de saccharose, sans aucun autre nutriment. Il est préférable que vous consommiez des sucres d'absorption lente comme le pain, les céréales, accompagnés de lipides ou de protéines. Cela ralentit considérablement leur digestion et absorption, limitant les écarts trop importants de la glycémie et les sécrétions réactionnelles d'insuline, vous mettant à l'abri des hypoglycémies.

Ce mécanisme de régulation de la glycémie, lorsqu'il est sollicité de façon répétée et intempestive par une consommation de sucres d'absorption rapide trop importante, peut déboucher sur une dysfonction du pancréas et donc de la régulation de la glycémie, risquant à la longue de vous rendre diabétique. Par ailleurs, l'excès de

sucres d'absorption rapide est la cause majeure des caries dentaires. Ces deux points nous font déconseiller l'abus de sucres d'absorption rapide et, au contraire, préférer les sucres d'absorption lente. Bien souvent, avec les enfants, compte tenu de l'environnement, il nous est très difficile de ne pas céder à leur demande de sucreries ou friandises. Un moyen terme existe : il suffit que vous leur proposiez les friandises, non pas en dehors des repas, mais après le repas. En dehors des repas, vous préférerez des aliments plus riches en glucides lents, protéines et lipides. Les enfants acceptent très bien de différer leur consommation de bonbons à un autre moment, surtout si celle-ci n'est pas rattachée à la notion de récompense (voir chapitre sur la symbolique des aliments). Néanmoins, cette consommation doit être limitée en quantité, car nous verrons également au chapitre des vitamines et oligo-éléments que la plupart des sucres d'absorption rapide issus de substances raffinées sont des aliments « morts », ne contenant aucune autre substance leur permettant d'être correctement métabolisés, et qui surchargeront votre organisme inutilement.

Comme le rôle des glucides est avant tout l'apport d'énergie, nous avons très longtemps mésestimé l'importance des sucres non digérés dans le tube digestif. Pourtant, les fibres et les gommes jouent un rôle indispensable dans le transit intestinal.

La plupart de ces fibres ou gommes se trouvent dans les aliments peu raffinés. Ils sont, de surcroît, associés à de très nombreux sels minéraux et vitamines. Leur présence joue un rôle préventif dans de nombreuses pathologies, en particulier les caries dentaires, les maladies cardio-vasculaires, les dyskinésies biliaires, les lithiases biliaires, les colopathies fonctionnelles, les diverticuloses, la constipation, les cancers du côlon, pour ne citer que les principales. Les réhabiliter, c'est à peu de frais prévenir toutes ces maladies. Qui de nous ne

connaît pas en effet une personne souffrant de l'une de ces maladies, tant répandues à l'heure actuelle ?

Les fibres alimentaires, au sens strict du terme, désignent le matériau formant le squelette des cellules végétales. C'est donc la cellulose non assimilable, ainsi que certains sucres non cellulosiques. D'autres substances, qui ont une structure chimique rappelant celle des parois cellulaires, sont parfois confondues avec ces fibres. Elles s'en distinguent toutefois car elles sont élaborées par des cellules sécrétrices. C'est le cas de la pectine, la gomme de guar, extraite de la racine du konjac japonais, de la gomme arabique, de la gomme de caroube. Ce sont essentiellement les pectines et les gommes, qui forment un gel et qui ont une action sur le cholestérol sanguin, en freinant l'absorption intestinale des graisses et des sucres et en se liant aux acides biliaires dont elles augmentent la sécrétion. Ce sont donc les fibres végétales *non céréalières* qui d'une façon générale tendent à diminuer le taux de graisse dans le sang. Des études ont bien prouvé que, si vous mangez trois pommes par jour pendant trois mois, vous verrez significativement baisser votre taux de cholestérol.

Mais une question s'impose à nous : existe-t-il une quantité optimale de glucides qu'il nous faudrait ingérer chaque jour, et dans quelle proportion ? Les glucides doivent apporter au minimum 50 % du total de votre ration calorique journalière. Pourtant le régime typique d'un Français ne fournit pas ces 50 %, bien que nous consommions de plus en plus de glucides simples d'absorption rapide. Ce fait tient en partie à l'abandon des céréales et légumineuses pour une consommation plus importante de viandes, pâtisseries, sodas... L'aspect symbolique des aliments n'est pas étranger à ce comportement, bien évidemment. Nous développerons ce thème au chapitre correspondant. Pour que les glucides ou hydrates de carbone représentent 50 % de la ration

---

calorique totale, il est obligatoire que ces glucides soient à la base de votre alimentation, au moins sous l'aspect quantitatif.

La source des glucides est essentiellement d'origine végétale: ils se trouvent dans tous les légumes, fruits, céréales, légumineuses, et dans la viande sous forme de glycogène (en faible quantité).

De nombreux « régimes » fantaisistes, visant à réduire l'apport de calories par la suppression des aliments comme le pain et les féculents, ont insidieusement provoqué des comportements alimentaires rejetant tout hydrate de carbone. Cette fois-ci encore, l'aspect symbolique des aliments n'est pas étranger à ce comportement. Répétons-le: Les glucides ou hydrates de carbone doivent composer la base de votre alimentation. Attention! Les sucres d'absorption rapide sont parfois cachés au sein d'autres aliments, et en particulier dans de nombreux aliments industriels. C'est justement de cela qu'il vous faut vous méfier. Qui pourrait en effet soupçonner la présence de glucides en quantité très importante dans le ketchup?

### *Les protéines*

Les protéines ou protides interviennent dans votre corps pour construire, réparer et entretenir les cellules de tous les tissus. Ces protéines sont donc absolument indispensables, car elles seules permettent la croissance, la nutrition et la reproduction. Outre la présence d'hydrogène, d'oxygène et de carbone, on trouve dans ces molécules une proportion importante d'azote. Les protéines, qui sont également appelées nutriments azotés, sont constituées d'une unité de base, l'acide aminé. Les acides aminés peuvent se regrouper entre eux pour former les peptides ou les protéines. Lorsque ceux-ci

sont associés à un groupement étranger (lipide, glucide), ces protides sont appelés protides complexes. Deux acides aminés associés forment un dipeptide ; trois acides aminés associés forment un tripeptide, etc. Les protéines sont constituées d'un ensemble de polypeptides.

On utilise classiquement l'image d'une brique pour représenter un acide aminé. Les différentes briques s'associent entre elles pour construire les ensembles que sont les protéines.

Lors de leur catabolisme ou destruction, les protéines sont transformées par l'organisme en urée avant d'être éliminées par les urines.

Les protéines se manifestent normalement de façon peu importante comme apport énergétique. Ces chaînes de protéines interviennent presque exclusivement dans l'élaboration du tissu vivant. Elles constituent de nombreuses hormones, des antigènes, des anticorps. Ce sont elles qui forment toutes les enzymes de l'organisme, permettant ainsi toutes les réactions métaboliques. Elles composent les cellules du revêtement cutané et les phanères (poils, ongles, etc.), ainsi que de la partie contractile des muscles et de la trame osseuse sur laquelle se fixent les sels minéraux. Les protéines sont digérées dans le tube digestif et cassées en acides aminés. Ces acides aminés sont absorbés par les intestins et véhiculés par le sang pour être apportés aux cellules qui en ont besoin. Les acides aminés participent à la formation de très nombreux neuromédiateurs. Une carence peut engendrer un dysfonctionnement de ces messagers du cerveau et du système nerveux. Or ceux-ci ont une action, entre autres, sur la régulation de votre humeur, de votre sommeil, par le biais de la sérotonine, de la dopamine et des endorphines. Il est donc aisé de comprendre l'importance capitale que jouent les protéines, non seulement dans l'édification de la partie plastique (muscles, squelette, épiderme...) de votre organisme, mais également

dans le bon fonctionnement de toute l'« usine » biochimique. Les protéines servent d'énergie d'appoint, en cas d'épuisement du stock de lipides et de glucides. Ce processus n'est cependant pas souhaitable puisque, la plupart du temps, ces protéines sont directement puisées dans les protéines de votre organisme. Cela entraîne une diminution de la masse musculaire et de tous les autres constituants composés de protéines.

Les protéines constituent en règle générale 15 % de la ration calorique totale. Les sources nutritionnelles de protéines recommandées sont en général au minimum d'un gramme. Les protéines nous apparaissent alors comme les nutriments nobles. Pourtant, l'augmentation de la quantité globale de protéines dans votre alimentation n'est pas sans conséquences néfastes. Cela peut entraîner un fonctionnement moins efficace des reins et une déperdition accrue de calcium.

Les sources nutritionnelles de protéines sont dépendantes de la qualité des acides aminés nécessaires. Sur les vingt-deux acides aminés, c'est-à-dire les vingt-deux briques de base utilisées par l'organisme pour l'élaboration des murs et autres structures indispensables, neuf ne peuvent pas être fabriqués par lui. Ce sont des acides aminés essentiels. Vous devez obligatoirement les tirer de la nourriture; mais ils ne sont pas présents dans n'importe quels aliments. Leur digestion et leur assimilation se font au mieux lorsqu'ils sont tous présents en même temps. C'est le cas lorsque vous consommez des produits d'origine animale: les protéines animales sont appelées « protéines complètes », car elles contiennent les neuf acides aminés essentiels. Les protéines d'origine végétale, elles, ne sont jamais complètes. Pour une assimilation satisfaisante, il vous faut donc associer entre eux plusieurs aliments d'origine végétale. La plupart des combinaisons culinaires traditionnelles associent deux ou plusieurs sources d'apport de protéines, en général

des céréales et des légumineuses, ce qui permet de compenser les manques de l'un par l'apport de l'autre. C'est le cas lorsque l'on associe blé, riz, maïs ou avoine avec des haricots secs, pois ou lentilles, soja et légumineuses. Il est très intéressant de remarquer que la plus grande partie des plats répertoriés traditionnellement répondent à ces critères nutritionnels de base. Cette remarque suffirait, s'il était nécessaire, à prouver combien les différents aspects de l'alimentation s'intriquent. Tradition, symbolique, habitudes alimentaires sont toujours en résonance.

L'apport de protéines, s'il n'est pas très important par sa quantité, ne doit pas être pour autant négligé, du fait de l'importance des fonctions des protéines dans tous les processus biochimiques. Les sources sont néanmoins très variées. La plus simple, celle qui permet la meilleure digestibilité, est la source d'origine animale: tant la viande que les produits laitiers, les œufs et le poisson. Cependant, vous ne devez pas mésestimer la source d'origine végétale. En effet, la plupart du temps, la proportion de protéines dans les viandes est de 20 %. Dans le soja jaune, cette proportion peut être de 35 %. La viande n'est donc pas la seule source de protéines. Un consensus s'est établi pour dire qu'il est souhaitable d'apporter autant de protéines d'origine animale que d'origine végétale. Notez bien que la viande n'est pas la source exclusive pour les protéines animales, loin s'en faut. Quand nous évoquons les protéines animales, nous faisons allusion également aux protéines contenues dans les produits d'origine animale comme les laitages, les œufs.

D'autres sources de protéines sont de plus en plus utilisées. Le maïs, le sorgho, le blé ou le seigle sont croisés pour obtenir des céréales plus riches en acides aminés essentiels. Vous pouvez également penser aux protéines du petit lait ainsi qu'aux concentrés de poisson

pour accompagner les céréales et les protéines végétales et obtenir ainsi une proportion équilibrée en acides aminés.

N'oubliez pas non plus les légumineuses, qui ont perdu de l'intérêt au cours du siècle dernier, ainsi que les graines oléagineuses. Même les plantes vertes contiennent 1 % à 3 % de protéines, ce qui est une source non négligeable pour l'homme. Enfin les algues, comme d'autres micro-organismes, utilisées traditionnellement dans certaines civilisations, ont leur place comme source de protéines.

### *Les lipides*

Les lipides forment une classe assez hétérogène. Leur particularité est de ne pas être solubles dans l'eau. On distingue les lipides simples et les lipides complexes, auxquels sont liés soit un sucre, soit un acide aminé, soit une autre molécule phosphorée ou soufrée. Les lipides simples sont composés exclusivement de molécules d'hydrogène, de carbone ou d'oxygène.

Les lipides, tout comme les glucides et les protides, ont plusieurs fonctions au sein de l'organisme. La première est celle de réserve d'énergie. Si vous êtes un homme de corpulence moyenne, votre masse de réserve énergétique est de 10 kilos, soit l'équivalent de 90 000 Kcal. Si vous êtes une femme, votre masse de réserve est supérieure, en général de 50 %, soit une masse lipidique totale de 15 kilos, l'équivalent de 135 000 Kcal. En effet, chaque gramme de lipide fournit 9 Kcal alors que protides et glucides n'en fournissent pas la moitié : 4 Kcal par gramme. C'est dire l'intérêt considérable pour notre organisme que de pouvoir stocker sous un faible volume une quantité importante de calories. Imaginez que, pour stocker l'énergie, l'organisme utilise les glucides ; dès

lors, une personne ayant trois kilos de trop se transformerait en une personne ayant sept kilos de trop !

A côté de leur rôle énergétique qui est le plus évident, les lipides ont un rôle de constitution. Ils représentent une petite partie de la structure, mais de première importance, car ces graisses interviennent dans la formation des membranes des cellules. Elles permettent ainsi d'isoler chaque cellule par rapport aux autres. Si les lipides n'existaient pas, il n'y aurait aucune membrane dans notre organisme, puisque tous les autres produits se dissolvent dans l'eau. Nous ne serions alors qu'une flaque d'eau...

Tous les nutriments sont indispensables. Tous sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Qu'il s'agisse du cholestérol, des acides gras saturés ou des autres. Ce qui est source de pathologie, de maladie, c'est le déséquilibre d'un nutriment par rapport aux autres. Certains ont pu préconiser des régimes hyperprotéiques... Nous nous apercevons maintenant que cela n'est pas sans inconvénient ! D'autres aujourd'hui recommandent une augmentation importante des graisses poly-insaturées, y compris sous forme d'apport complémentaire. Il est à parier que dans dix ans des troubles seront mis en rapport avec cette alimentation. Déjà certains auteurs ont rapporté des intoxications par les métaux lourds contenus dans ces graisses (à cause de la pollution des mers !). Ne perdons pas l'objectif final de vue. Gardons à l'esprit l'idée d'une alimentation équilibrée.

Mais revenons aux lipides. Certains lipides, ou considérés comme tels, interviennent dans les régulations biochimiques fondamentales. Ce sont en particulier des précurseurs d'hormones. C'est le cas du cholestérol qui entre dans la composition des hormones sexuelles et du cortisol.

Les lipides existent de façon prépondérante dans le

corps sous forme de triglycérides. Ceux-ci sont composés de trois acides gras. On distingue avant tout les acides gras selon le nombre de molécules de carbone formant leur squelette et le nombre de doubles liaisons existant entre les carbones.

Afin de comprendre définitivement ces notions de graisses saturées et insaturées, il faut se rappeler que chaque carbone peut établir quatre liaisons avec d'autres atomes. C'est notre petite déesse à quatre bras, vue précédemment lors de l'étude des glucides. Chaque atome peut donc entrer en communication avec quatre autres carbones, mais il peut également tendre deux bras à un autre carbone qui lui tend également ses deux bras, et ainsi de suite. C'est ce qu'on appelle une double liaison avec un autre carbone. Dans le cas où ces deux carbones se lâchent une main, il existe encore un bras qui leur permet de se tenir solidement, mais un bras pour chaque carbone est libre. Dans ce cas, cela leur donne la possibilité d'accueillir un autre élément. Lorsqu'il existe une double liaison, l'acide gras est appelé « insaturé » puisqu'il peut encore accueillir un autre élément. Par contre, lorsqu'il n'existe aucune double liaison, l'acide gras est appelé « saturé » puisqu'il ne peut plus accueillir d'autres éléments sur son squelette carboné.

Les triglycérides se trouvent à l'état naturel, soit liquide, soit solide. Ceci est fonction de la longueur de leur chaîne et du nombre de doubles liaisons. Le point de fusion (passage de l'état solide à l'état liquide) s'élève avec la longueur de la chaîne et l'absence de double liaison, c'est-à-dire que, pour les acides gras dont le squelette est composé de quatre carbones sans doubles liaisons (saturés), l'état sera solide à température ambiante. C'est le cas de l'acide butyrique composant essentiellement le beurre que vous trouvez sur votre table, et qui fond vers 30°. Les graisses animales (saindoux, lard) sont encore plus riches en acide butyrique et

---

fondent vers 40°. A l'inverse, les huiles fondent vers 10°, signe de l'existence de chaînes plus longues et de doubles liaisons (insaturées). C'est ce qui nous oblige à les mettre dans des bouteilles.

Lorsqu'il existe une seule double liaison, la graisse est mono-insaturée comme dans le cas de l'acide oléique. Elle peut aussi être poly-insaturée (plusieurs doubles liaisons), comme l'acide arachidonique, ou enfin saturée, lorsqu'il n'existe aucune double liaison, comme l'acide palmitique. Chacune de ces différentes graisses se trouve en proportions différentes selon les aliments d'origine : poissons, animaux d'élevage, huiles végétales ont des compositions différentes. De ce fait, leurs effets sur l'organisme le sont aussi. Il apparaît, d'après les nombreuses études faites par les chercheurs qui s'occupent d'épidémiologie, c'est-à-dire des causes et des répartitions des maladies, que ce sont essentiellement les graisses d'origine animale qui vont engendrer une augmentation de votre taux de cholestérol, compte tenu de leur plus grande richesse en graisses saturées. En revanche, les graisses d'origine végétale, qui sont pour leur part généralement riches en acides gras mono ou poly-insaturés, vont de ce fait permettre d'abaisser votre taux de cholestérol sanguin ou de le maintenir à un niveau satisfaisant. Dans les années 70, des études danoises et japonaises ont montré que les Esquimaux et les Japonais de l'île de Okinawa, gros consommateurs de poissons des mers froides, faisaient moins de maladies cardio-vasculaires. On a ainsi pu constater un léger effet hypo-cholestérolémiant des graisses de ces poissons. Cela est dû à la présence en grande quantité dans leur chair d'acides gras insaturés de la série oméga 3. Cette richesse en acides gras possédant une chaîne carbonée longue et avec de nombreuses doubles liaisons assure leur survie dans les eaux très froides : sans elle, ils se solidifieraient.

Dans le domaine végétal, on rencontre essentiellement des acides de la série oméga 6 comme l'acide arachidonique. Certains de ces acides gras sont dénommés essentiels et font partie des vitamines du groupe F car l'organisme ne peut les synthétiser. Leur importance est cruciale pour son bon fonctionnement. La qualité des huiles que vous consommez tous les jours est donc de première importance dans la prévention et le traitement des maladies cardio-vasculaires. Leur quantité l'est tout autant. De nombreux lipides entrent dans la constitution des aliments. Ils vous apportent une quantité de calories très importante. Par exemple, un steak de 100 g de bœuf renferme 20 g de protéines qui fournissent 80 Kcal, mais il contient au minimum 10 g de lipides qui apportent à eux seuls 90 Kcal. Et il peut parfois en apporter davantage, voire jusqu'à 20 g de lipides, ce qui donne 180 Kcal uniquement dues aux graisses. Il en est de même pour toutes les viandes. A l'exception du cheval qui n'apporte pas plus de 3 g de lipides. La volaille est également maigre dans la mesure où la peau n'est pas consommée. Les poissons apportent une certaine quantité de graisses mais toujours inférieure à 10 g pour 100 g. Les végétaux apportent pour leur part très peu de lipides de constitution, en dehors des oléagineux, desquels sont issues nombre d'huiles (arachide, olive, etc.). En plus des lipides de constitution nous utilisons des lipides d'assaisonnement qui sont destinés à améliorer les qualités gustatives des mets. Ils peuvent être utilisés comme mode de cuisson (pour les fritures) ou s'employer à température ordinaire, par exemple dans les salades. Toutes les huiles ne peuvent pas être utilisées à chaud, étant donné que plus elles seront riches en acides gras poly-insaturés, plus elles risquent d'être dénaturées par la chaleur. Les huiles d'arachide et d'olive sont stables car elles contiennent peu d'acides poly-insaturés.

Pour nos besoins quotidiens, la consommation globale

de graisse doit être inférieure à celle de chacun des autres éléments de base (protides, glucides). Les graisses nous apportent deux fois plus de calories et ne devront pas dépasser 25 % de la ration totale de calories; c'est-à-dire, dans votre ration et sous forme de poids, 10 %. Pourtant, à l'heure actuelle, le régime moyen d'un Français en contient au minimum 35 %.

A l'intérieur de cette quantité de graisses, il existe une répartition optimale des divers acides gras. Il n'est pas équivalent de consommer uniquement des graisses saturées ou uniquement des graisses poly-insaturées. Suite à de multiples études, il ressort qu'une ration équilibrée comporte un tiers de graisses saturées, un tiers de graisses mono-insaturées, et un tiers de graisses poly-insaturées. Au-delà d'un tiers de graisses saturées, ou même de graisses poly-insaturées, les risques, notamment cardio-vasculaires, augmentent. C'est cette proportion qui répond aux exigences nutritionnelles des autres nutriments et qui vous maintiendra dans un état de santé optimum. La quantité de cholestérol absorbée chaque jour ne sera pas non plus sans incidence sur le métabolisme général. Au-delà de 300 mg par jour, elle favorise une augmentation de la cholestérolémie.

En pratique, les apports des différents acides gras saturés et mono ou poly-insaturés seront équilibrés dans la mesure où les apports d'aliments d'origine animale ou végétale seront également équilibrés. Plus la ration de viande ou de laitage augmente et plus les déséquilibres dans l'apport lipidique seront évidents. En revanche, plus les aliments d'origine végétale — légumes, céréales, légumineuses — seront présents, et plus l'équilibre lipidique aura des chances d'être respecté. Les lipides d'assaisonnement sont actuellement fort nombreux. Certains sont plus équilibrés que d'autres. Mais la réponse sera apportée par une variation dans le choix des différentes huiles. Il existe même sur le marché des

---

mélanges tout prêts se rapprochant de l'équilibre 1/3, 1/3, 1/3.

### *Les calories*

Pour compenser ses dépenses énergétiques, l'homme prélève dans son environnement des aliments riches en énergie.

Les dépenses sont essentiellement de trois ordres : tout d'abord l'entretien du métabolisme basal, essentiellement la fonction respiratoire et la fonction circulatoire, qui nécessitent quotidiennement un minimum de 1 600 Kcal. Les déperditions d'énergie dues à la digestion s'élèvent à 200 Kcal. Parallèlement à ces dépenses d'énergie relativement fixes existe un poste très variable, celui des déperditions dues aux mouvements et à l'activité physique. Celles-ci varient de 250 à 450 Kcal chez un homme sédentaire. Enfin, les dépenses doivent tenir compte de l'énergie fournie par l'organisme pour l'homéothermie : le système qui permet de réguler la température thermique du corps. La quantité d'énergie supplémentaire est de l'ordre de 200 Kcal. Même en l'absence de toute activité, vous devez malgré tout ingérer une quantité d'énergie importante. Si vous êtes un homme adulte, sédentaire, vous devez emmagasiner a priori une quantité énergétique au minimum de 2 200 Kcal. Dans certaines professions où un déploiement de la force physique est considérable, ces besoins peuvent atteindre 4 000 à 5 000 KCal. Si vous êtes une femme, 2 000 Kcal peuvent suffire. Il n'est pas rare néanmoins que les rations caloriques soient largement inférieures, voire de 1 500 — 1 600 Kcal, tant dans les pays pauvres que chez certaines personnes suivant des régimes pour maigrir.

### *Sources d'énergie de l'organisme humain*

La seule source d'énergie à laquelle l'organisme humain puisse puiser est nutritionnelle. Les nutriments

qu'il prélève dans l'environnement pour son alimentation recèlent un potentiel d'énergie contenu dans les liaisons chimiques de leurs éléments. Nous avons déjà vu que les lipides, glucides et protides apportaient chacun une quantité d'énergie spécifique. Ils libéreront de l'hydrogène, de l'oxygène, du carbone, ainsi que de l'azote dans le cas des protéines, sous forme d'eau, de gaz carbonique et éventuellement d'urée.

Les glucides apportent entre 3,8 Kcal/g pour le glucose et 14,2 Kcal/g pour l'amidon, en moyenne. Les lipides apportent 9,4 Kcal/g et les protides 4,3 Kcal/g. Les réactions biochimiques utilisent autant les glucides que les lipides lors des besoins en énergie. En revanche, les protéines ne peuvent être utilisées directement et doivent être au préalable transformées en glucides ou lipides. Les différentes molécules requises libèrent leur énergie au sein du cycle de Krebs. Leur énergie est alors stockée par des molécules particulières. Tout se passe comme si, dans chaque cellule, il existait une batterie qui se rechargeait au contact des réactions biochimiques dues à la transformation des lipides, glucides, protides. L'énergie contenue dans cette batterie est donc stockée et constitue une réserve prête à l'emploi.

Pour toutes ces réactions, vous avez besoin de respirer, car votre organisme consomme de l'oxygène. Le métabolisme humain est aérobique. L'oxygène se lie aux atomes de carbone sous forme de gaz carbonique ( $\text{CO}_2$ ) et d'hydrogène sous forme d'eau ( $\text{H}_2\text{O}$ ). Les besoins énergétiques pourraient sembler, à partir de ces données de base, relativement standardisés. Il est clair que les apports doivent équilibrer les pertes ou dépenses. Si les dépenses prévalent, il y a amaigrissement, dû au prélèvement de l'énergie soit dans les stocks soit directement dans les constituants de l'organisme. Si les apports prévalent sur les dépenses, il y a au contraire stockage. Ce bilan, nous l'avons vu, dépend de la qualité et de la

quantité des aliments, des dépenses, mais aussi des possibilités d'absorption des aliments spécifiques à chacun d'entre nous. Il existe en fait quatre raisons pour lesquelles deux personnes consommant le même plat réagiront l'une en grossissant, l'autre en maigrissant. Nous avons tous, en effet, observé autour de nous certaines personnes qui peuvent manger absolument n'importe quoi sans jamais prendre un gramme, alors que, pour d'autres, il leur « suffit » de respirer les aliments pour grossir. La première raison tient au métabolisme, qui peut être différent chez l'une ou chez l'autre. Ce métabolisme est en rapport direct avec les hormones circulantes qui influencent sa vitesse. Puis vient l'activité physique. En troisième lieu, on considère la température ambiante dans laquelle on évolue ainsi que la vitesse liée au déplacement, ce qui peut entraîner des échanges thermiques beaucoup plus importants et une consommation calorique accrue. Enfin, indépendamment de l'absorption, il existe un coefficient d'utilisation des nutriments. Celui-ci est directement lié à la quantité globale de calories ingérées. Plus la ration calorique quotidienne est importante, moins bon est le rendement. C'est-à-dire qu'une quantité d'énergie est absorbée mais inutilisée. Plus la ration calorique est basse, plus le rendement s'améliore et moins l'organisme fournit un travail inutile. Ce rendement peut être amélioré tout simplement par la réduction du nombre de calories globales ingérées. C'est d'ailleurs ce qui se produit, au grand désespoir des habitués des régimes pour maigrir. N'avez-vous jamais entendu des personnes, en général des femmes, qui de régime en régime ont été amenées à réduire la quantité globale de calories, jusqu'à avoir parfois des régimes de misère ? Or, après un certain temps de réduction de l'apport calorique global, l'organisme « s'habitue » et améliore son rendement. Pour une même quantité de dépenses, l'organisme

a besoin d'un apport moindre. Au bout d'un certain temps, la personne devra être encore plus prudente qu'auparavant, sinon, dès le moindre écart alimentaire, elle prend « 1 ou 2 kilos », alors qu'auparavant cet écart ne lui aurait fait prendre aucun poids. Elle a amélioré son rendement, et transforme l'énergie ingérée inutilement en masse adipeuse.

Cette notion de *rendement énergétique* est la clef de la compréhension des besoins caloriques vers laquelle nous devons nous acheminer.

Si vous êtes une personne en bonne santé, la diminution de la ration calorique est un objectif à atteindre pour améliorer votre rendement et donc éliminer les dépenses énergétiques inutiles. Dans ce cas, votre espérance de vie augmentera de façon considérable. En pratique, pour obtenir un meilleur rendement, une baisse de votre poids, dans un premier temps de l'ordre de 5 à 10 %, est nécessaire par rapport à votre poids idéal. Comme vous le constatez, ceci est très important, et ne peut en aucun cas être entamé sans une motivation profonde, et peut éventuellement être discuté avec une personne compétente, au moins pour éliminer toute contre-indication. Mais cette alimentation hypocalorique ne devra en aucun cas entraîner des carences alimentaires auxquelles on s'expose tout naturellement si l'on réduit les apports. C'est pourquoi l'alimentation devra être plus que jamais bien choisie, de façon à sélectionner les aliments à haute valeur nutritive, et de façon à équilibrer au mieux les différents nutriments entre eux, pour assurer un *fonctionnement optimal*. Si l'équilibre entre glucides, lipides, protides est relativement simple à obtenir pour une quantité calorique donnée, il n'en est plus de même pour les sels minéraux et les vitamines.

## *Les vitamines*

Les nutriments apportant des calories sont loin d'être les seuls éléments nécessaires au fonctionnement harmonieux de l'organisme. C'est en 1911 que Funk créa le terme de « vitamine », à la suite de sa découverte de la thiamine. Il constatait en effet que certaines substances alimentaires étaient nécessaires à doses infimes au bon fonctionnement du métabolisme, et que leur carence entraînait des troubles de la croissance et du renouvellement cellulaire. Ces troubles étaient parfaitement définis, spécifiques de la vitamine et reproductibles. La vitamine se définit comme une substance dont l'organisme ne peut faire la synthèse, mais qui est nécessaire à la croissance et au fonctionnement normal. Les vitamines agissent le plus fréquemment comme enzymes ou cofacteurs dans les réactions métaboliques, et ne sont pas interchangeable. Les carences peuvent entraîner de véritables maladies comme le rachitisme, l'anémie, le scorbut, liées le plus souvent à une pathologie ou à une dénutrition générale comme dans le cas d'une insuffisance d'apport calorique global. C'est ce que l'on appelle « les carences vraies ». Mais celles que l'on observe le plus fréquemment dans nos pays industrialisés sont essentiellement des subcarences, qui ne définissent pas à proprement parler une pathologie spécifique, mais un ensemble de symptômes fréquemment classés comme pathologies fonctionnelles. Nous verrons que le cas est identique pour d'autres substances apportées par l'alimentation, telles que les sels minéraux et les oligo-éléments. Les besoins en vitamines sont d'autant plus importants que la majorité de la population se retrouve polymédicamentée, ce qui entraîne fréquemment des besoins accrus de telle ou telle vitamine. En effet, une règle d'or doit être dégagée dès le départ concernant les apports des vitamines comme des oligo-éléments :

aucune vitamine, aucun oligo-élément ou sel minéral n'est isolé dans l'organisme ; aucune voie métabolique n'est isolée dans l'organisme. Il existe une interdépendance étroite à chaque étape de la vie naturelle de la vitamine.

Interviennent alors d'autres substances. C'est pourquoi le « régime du futur » devra tenir compte de l'ensemble de l'apport alimentaire et ne pourra en aucun cas se contenter d'observer un élément parmi les autres, ni de le remplacer par un apport exogène (vitamine de synthèse par exemple). Car lorsque l'on apporte un élément de façon isolée en quantité importante dépassant les apports recommandés, celui-ci peut inhiber l'absorption d'autres éléments, ce qui entraîne une sub-carence dans une autre voie métabolique. Nous sommes une fois de plus confrontés à la globalité de l'individu, à l'interrelation des différentes parties qui le composent, à sa dépendance par rapport au milieu extérieur ; en clair, plus que jamais, la vision globale holistique est indispensable.

### *La vitamine B1 ou thiamine*

Vous trouverez cette vitamine essentiellement dans les graines de céréales, les légumineuses et les légumes secs, les fruits secs et oléagineux. Elle est liée aux glucides, et joue un rôle indispensable dans leur métabolisme. Si vous êtes carencé en vitamine B1, le glucose ne peut être utilisé notamment par le système nerveux ! Le besoin en thiamine est directement lié à la quantité calorique globale que vous ingérez. Il est de l'ordre de 1,5 mg par jour. Ce besoin est normalement couvert si vous avez une ration suffisante en céréales, légumineuses, légumes et viandes. Néanmoins ce besoin est accru en cas de consommation d'alcool. Il apparaît ainsi de véritables carences donnant naissance à des pathologies neurologiques gravissimes. La carence classique en vitamine B1

entraîne le bériberi, comme nous l'avons tous appris à l'école.

Il n'existe pas d'hypervitaminose, l'excès de vitamine B1 étant éliminé par les urines. Les germes de céréales, germes de blé, de maïs, sont très riches en vitamine B1, mais la quantité ingérée quotidiennement en est généralement trop faible pour couvrir à elle seule le besoin journalier en vitamine B1.

#### *La vitamine B2 ou riboflavine*

Tout comme le métabolisme de la vitamine B1 est lié aux glucides, le métabolisme de la vitamine B2 est lié aux protides.

Elle intervient de façon prépondérante dans la croissance et le renouvellement de toutes les cellules, en particulier les cellules à renouvellement rapide comme celles de la peau et des muqueuses. En cas de carence sévère, vous vous exposez à des maladies telles la perlèche, une atrophie des muqueuses, des conjonctivites. Le besoin quotidien en vitamine B2 est de l'ordre de 1,5 mg. On la trouve essentiellement dans les aliments sources de protéines, c'est-à-dire la viande, les céréales et légumineuses, la levure de bière, les œufs et le fromage. Normalement, il n'existe pas de carence de cette vitamine B2, et votre besoin en est largement couvert.

#### *La vitamine B3 ou PP (signifiant Pellagra Preventing)*

Elle intervient essentiellement dans le métabolisme des glucides, comme transporteur d'ions  $H^+$ , ce qui lui fait jouer des rôles multiples. Notre besoin quotidien en vitamine B3 est beaucoup plus important que celui des deux précédentes, de l'ordre de 10 mg ! Heureusement, elle se trouve en quantité beaucoup plus importante dans les aliments, jusqu'à 16 mg pour 100 g dans les arachides grillées (cacahuètes), 5 mg dans le riz et 4 mg dans la viande. C'est dire que le besoin est normalement cou-

vert. Si celui-ci ne l'était pas, vous verriez apparaître la pellagre qui associe des diarrhées, des troubles comportementaux à type de démence et des dermites, conséquences des troubles des muqueuses, de la peau et du système nerveux.

#### *La vitamine B5 ou acide panthoténique*

Très répandue dans la nature, on en estime le besoin à 10mg/jour. Vous la trouverez, comme les autres vitamines B, essentiellement dans les céréales, les légumineuses, les viandes, les poissons et bien sûr l'inévitable levure de bière. Il est admis que sa carence entraîne des troubles des phanères, de la peau et des cheveux. Elle intervient en outre dans de très nombreuses réactions biochimiques. Mais si vous souffrez de chutes de cheveux, nul doute que vous avez eu alors de la vitamine B5 commercialisée sous le nom de Bepanthène.

#### *La vitamine B6 ou pyridoxine ou pyridoxol*

Elle joue un rôle essentiel dans la relation entre les métabolismes glucidiques et protidiques. Elle intervient également dans l'élaboration des neuromédiateurs du système nerveux central, d'où l'importance de son apport pour prévenir certains signes nerveux. Elle joue un rôle dans la saturation et la désaturation des acides gras. Les besoins sont du même ordre que pour la thiamine ou riboflavine, c'est-à-dire 1,5 mg, et vous la trouverez dans les mêmes aliments. Les besoins sont parallèles à l'apport en protides ; plus vous mangerez de protéines, plus votre besoin en vitamine B6 sera important, et plus vous devrez manger de céréales et de légumineuses sous peine d'en manquer.

#### *La vitamine B8 ou biotine ou vitamine H*

Ce besoin peu important (de l'ordre de 0,15 à 0,3 mg/jour) et sa large présence dans l'alimentation (viande,

légumineuses, champignons, chocolat) font que les carences sont exceptionnelles. Elle intervient dans la synthèse des acides gras et dans le métabolisme du gaz carbonique. Sa carence entraîne des troubles trophiques, cutanés. Il est à noter qu'elle est importante pour la croissance des levures (micro-organismes) et qu'elle est fabriquée par la flore intestinale.

#### *La vitamine B9 ou acide folique*

Ses rôles sont multiples. Elle permet la synthèse des acides nucléiques qui interviennent dans le noyau des cellules, c'est-à-dire que sans elle la fabrication des protéines serait impossible. Elle joue un rôle essentiel dans le métabolisme de la tyrosine, de l'acide ascorbique (vitamine C), de la vitamine B12 et de la biotine. Nos besoins sont de l'ordre de 0,2 à 0,4 mg/jour. Ils sont accrus avec la consommation d'alcool et de certains médicaments. Comme il n'existe pas de réserve en acide folique, les carences peuvent être démasquées très rapidement. Ces carences entraînent une anémie, des troubles des muqueuses et de la peau, provoquant diarrhées et eczémas, ainsi que des troubles neurologiques. Chez la femme enceinte, cette vitamine est indispensable et sa carence favorise la survenue de malformations, en particulier des fentes vélopalatines appelées couramment « becs-de-lièvre ». Vous trouverez l'acide folique essentiellement dans tous les légumes verts, épinards, choux verts, artichauts, asperges, mais aussi dans la viande, la levure de bière, les œufs.

#### *La vitamine B12 ou cyanocobalamine ou facteur extrinsèque*

Elle intervient dans le métabolisme des tissus à renouvellement rapide (cellules des muqueuses digestives et sanguines). Elle permet également l'utilisation des glucides par le système nerveux central et sa carence donne,

comme pour les folates, un blocage de la synthèse de l'ADN (acide nucléique), composant essentiel dans la réplication cellulaire. Nos besoins sont de l'ordre de 2 à 5 microgrammes par jour, c'est-à-dire 0,02 à 0,05 mg/jour. Elle se trouve stockée dans le foie. Sa réserve est de l'ordre de 2 à 3 ans. L'alimentation courante apporte de 50 à 100 microgrammes par jour, c'est-à-dire plus de vingt fois la ration nécessaire. Vous la trouverez essentiellement dans la levure de bière et la viande. Sa carence d'apport n'existe pas. Les seules carences en vitamine B12 sont dues à des malabsorptions et entraînent une anémie. Il est à noter que la vitamine B12 n'a jamais eu aucun effet stimulant et que les préparations à base de B12 sont simplement inutiles et très chères.

### *La vitamine C ou acide ascorbique*

Tout comme les vitamines du groupe B, la vitamine C est hydrosoluble. C'est le réducteur le plus actif de tous les tissus. Elle joue un rôle fondamental comme anti-oxydant cellulaire. C'est de ce point de vue la vitamine la plus importante. Elle est également essentielle par sa quantité. Dans tout notre organisme est stocké et circule en ce moment 1,5 gramme de vitamine C. Nos besoins sont estimés de 60 à 80 mg par jour. Elle intervient dans la synthèse des glucocorticoïdes. Elle facilite l'absorption du fer et du calcium. Sa carence entraîne le scorbut qui associe des saignements des gencives à de la fatigue et des douleurs des membres. Il n'existe pas d'hypervitaminose et l'acide ascorbique est présent dans les végétaux frais, que ce soient les fruits, les légumes verts ou les pommes de terre. Cependant, sensible à l'oxydation, ils subissent une déperdition importante dans l'eau de cuisson et avec le temps. En revanche, la vitamine C peut être conservée par surgélation ou lyophilisation. Il vous est facile de reconnaître les fruits les plus riches en vitamine C. Lorsque vous les coupez, ils ne noircissent

pas. C'est le cas par exemple des oranges, alors que les pommes, elles, s'oxydent rapidement.

### *La vitamine C2 ou citrine ou vitamine P*

Elle intervient essentiellement dans la résistance des vaisseaux capillaires. Sa carence, associée à celle de la vitamine C, entraîne le scorbut. On la trouve dans les végétaux frais et les fruits rouges, comme les baies. Elle joue un rôle très important dans la prévention des insuffisances veino-lymphatiques, et si vous en manquez vous vous exposerez aux problèmes des jambes lourdes et aux varices.

### *La vitamine A ou rétinol ou axérophthol*

Cette vitamine, tout comme les vitamines D, E, K, appartient au groupe des vitamines liposolubles. On la trouve donc dans les graisses de l'alimentation. Elle s'oppose ainsi aux vitamines hydrosolubles.

La vitamine A est absorbée avec les lipides au cours des repas. Elle est indispensable à une bonne vision. C'est le composé, sensible à la lumière, du pourpre rétinien. En cas de carence, vous devenez héméralope, c'est-à-dire que votre vision dans l'obscurité sera déficiente. Elle intervient dans la prévention de certains cancers, ainsi que dans la synthèse des stéroïdes sexuels, d'où son apport recommandé en prévention des syndromes prémenstruels pendant les dix derniers jours du cycle. Elle joue un rôle important au niveau des membranes cellulaires, ce qui explique son intérêt dans la santé de la peau, des muqueuses et en particulier dans la cicatrisation des plaies. La vitamine A se trouve essentiellement dans les huiles de foie de poisson et les laitages. Il existe une provitamine A qui, par oxydation au niveau du foie, libère la vitamine A. C'est le bêta-carotène, agissant comme anti-infectieux, et présent dans les caroténoïdes de nombreux légumes (laitue,

épinards, carottes, melons foncés, et même abricots et fruits rouges). L'usage veut que la vitamine A soit dosée sous forme d'unité internationale. Une unité internationale de vitamine A équivaut à 0,00033 mg. C'est dire que, pour un besoin quotidien de 0,5 mg, l'équivalent est de 1 500 unités internationales (UI) par jour. Il est à noter qu'un excès d'apport en vitamine A peut engendrer des troubles de type asthénie, céphalées, vertiges, nausées ou vomissements. Chez l'enfant, on rencontre même des hypertensions intracrâniennes. De trop fortes quantités de vitamine A, de l'ordre de plus de 30 000 UI/jour, interviendraient également dans la genèse de certaines pathologies malignes hépatiques. On voit donc que si, jusqu'à preuve du contraire, les vitamines hydrosolubles sont sans conséquences en cas d'hypervitaminose, ce n'est pas le cas des vitamines liposolubles. La vitamine A en est un exemple.

#### *La vitamine D ou cholécalciférol*

Cette vitamine est, à proprement parler, une hormone. Mais, vu son rôle dans le métabolisme phosphocalcique, nous l'évoquerons toutefois dans ce chapitre. Elle est présente dans l'alimentation à l'état de provitamine. Celle-ci est transformée en de nombreux sites, hépatiques, rénaux, cutanés, pour aboutir aux dérivés enfin efficaces de la vitamine D. Les carences en vitamine D sont particulièrement graves puisqu'elles provoquent chez l'enfant le rachitisme et chez l'adulte l'ostéomalacie. Cependant, à forte dose, la vitamine D entraîne des effets d'hypervitaminose, d'hypercalcémie, d'hypertension artérielle, de calcinose rénale, d'athérome, d'insuffisance rénale. Compte tenu de ces risques, il ne faut donc pas la prescrire de façon inconsidérée.

La vitamine D permet d'augmenter l'absorption intestinale du calcium et du phosphore, d'empêcher son élimination par le rein, et de mobiliser le calcium à partir

de l'os ancien pour le fixer sur l'os jeune. Elle entraîne une augmentation de la calcémie dans le sang.

Les besoins sont assez variables selon que vous vous exposez fréquemment au soleil ou non, et dépendent aussi de la pigmentation de votre peau.

Vous trouverez de la vitamine D en particulier dans le foie de poisson, les poissons gras, les œufs, le beurre frais. Une quantité est également formée à partir de l'irradiation de votre peau par le soleil.

Il est vraisemblable qu'une carence minime en vitamine D favorise la formation de l'ostéoporose à partir de 30/40 ans. Il faut donc être prudent, d'une part pour avoir suffisamment de vitamine D pendant toute la période de formation du capital osseux, c'est-à-dire jusqu'à 26/30 ans; d'autre part, pour éviter les déperditions excessives de calcium conduisant à l'ostéoporose qui survient plus tardivement. Un apport complémentaire peut devenir nécessaire non seulement pendant l'enfance, mais également à partir de la cinquantaine. En assurant un apport satisfaisant, vous prévenez ces maladies des os, très invalidantes.

### *La vitamine E ou Alpha-tocophérol*

La vitamine E fait partie du groupe des trois vitamines antioxydantes, avec la vitamine C et la vitamine A. Elle protège les acides gras essentiels de l'oxydation, tout en permettant l'élimination des radicaux libres. Elle protège donc en particulier les membranes cellulaires composées essentiellement d'acides gras essentiels. Les mécanismes d'oxydoréduction sont des mécanismes naturels dans le métabolisme. Ces phénomènes libèrent des radicaux libres. Ces radicaux libres se comportent comme de véritables bombes électroniques qui se répandent dans les tissus, cassant toutes les cellules sur leur passage.

L'exposition au soleil, l'excès de graisses saturées sont

autant d'événements augmentant la production de ces radicaux libres. C'est bien sûr l'excès de ces bombes électroniques qui est néfaste. C'est dire l'importance de la présence à une dose suffisante de produits « anti-oxydants » qui empêchent la détérioration rapide des cellules et qui luttent ainsi contre le vieillissement. La vitamine E, la vitamine A, la vitamine C protègent donc les membranes cellulaires composées essentiellement d'acides gras essentiels. Il est vraisemblable que la quantité de vitamines E apportée par une alimentation habituelle est suffisante. Il n'existe pas de pathologie de carence de la vitamine E. Les besoins sont évalués de 5 à 15 mg par jour et augmentent avec la richesse du régime. Plus vous consommez de graisses d'origine animale et de graisses poly-insaturées et plus vous avez besoin de vitamine E pour protéger votre organisme des réactions d'oxydation.

Vous trouvez la vitamine E dans les germes de céréales, les fruits gras (les amandes, les noix), toutes les huiles ainsi que les légumes verts, la salade, le chou, les épinards. Parmi les produits animaux ou d'origine animale, ce sont le foie, les œufs, le beurre, le lait qui sont les plus riches en vitamine E.

### *Les sels minéraux et les oligo-éléments*

Les sels minéraux et les oligo-éléments sont des substances non organiques. Il s'agit de métaux et métalloïdes. Tout comme les acides aminés essentiels étudiés au chapitre sur les protéines, et les acides gras essentiels étudiés au chapitre des lipides, les sels minéraux et oligo-éléments sont indispensables et non synthétisables par l'organisme. Ils se différencient des éléments indispensables d'origine organique par le fait qu'ils n'apportent pas de calories. Nous avons besoin dans

notre alimentation d'un grand nombre de sels minéraux. Ceux-ci sont présents en quantité variable dans l'organisme. Lorsqu'ils sont en quantité importante, on les appelle macro-éléments et on les trouve à des quantités supérieures au gramme. Ce sont le sodium, le potassium, le calcium, le phosphore, le magnésium et le fer. D'autres éléments, en revanche, sont en quantité faible, infinitésimale, de l'ordre du micron. On les appelle oligo-éléments.

La fonction des sels minéraux est très variable. Ils interviennent dans la constitution de vos tissus (calcium, phosphore, fluor...), dans la régulation des mouvements d'eau (sodium, potassium...), dans l'excitabilité neuromusculaire, c'est-à-dire la transmission de l'influx nerveux à vos muscles (calcium, magnésium), dans l'élaboration des hormones (iode), des enzymes (cuivre, zinc), et dans bien d'autres fonctions encore.

### *Les macro-éléments*

#### *Le sodium*

Son rôle est directement lié à la régulation de l'eau dans l'organisme. Il se trouve essentiellement dans le milieu extracellulaire (dans le liquide interstitiel entre les cellules et le plasma). C'est en modulant la quantité de sodium par l'élimination ou la réabsorption rénale que l'organisme peut, de façon très fine, réguler sa teneur en eau. Le sodium est également couplé à l'ion chlore sous forme de chlorure de sodium. Il intervient ainsi dans la régulation acido-basique par le biais des bicarbonates. Ces deux fonctions sont régies par le rein sous la dépendance de nombreux autres systèmes, en particulier hormonaux.

Au sein des cellules, la quantité de sodium est négligeable, de l'ordre de 8 %.

---

Vos besoins sont sans rapport avec la quantité habituellement consommée dans nos pays. Celle-ci est en effet conditionnée par le goût pour le sel d'assaisonnement et les plats à forte teneur en sodium (conserves, charcuteries, poissons fumés, salaisons, etc.). Vos besoins minimaux sont de l'ordre de 1,5 g de chlorure de sodium par jour. Cette quantité représente les pertes faibles éliminées par les fèces et par la sueur. L'excédent apporté par voie alimentaire est rejeté par les urines. La quantité de sodium retrouvée dans vos urines reflète vos apports alimentaires. Les besoins peuvent augmenter en cas de transpiration abondante ou de diarrhées. Dans des conditions extrêmes de travail physique ou de grande chaleur, la perte de liquide peut atteindre 15 litres par jour, ce qui entraîne une perte de sel de 15 à 20 g.

Il existe de nombreuses pathologies en rapport avec le sodium. La déshydratation en est un exemple.

Une carence en sodium, due à une insuffisance de compensation des pertes, provoque une déshydratation. L'organisme ne peut plus réabsorber l'eau et l'élimine sous forme urinaire. Ces phénomènes se produisent de façon assez rare mais non exceptionnelle. Les signes sont ceux de la déshydratation : fatigues, nausées, anorexie. Un autre exemple de trouble engendré par un déséquilibre d'apport en sodium est l'hypertension artérielle. Cette pathologie en rapport avec l'excès de sodium est liée à l'excès d'eau dans l'organisme et entraîne une hyperpression dans les vaisseaux. Ces mécanismes débouchent sur la constitution d'hypertension artérielle (HTA). La mesure de la pression artérielle comporte habituellement deux chiffres : 13/8 par exemple. Le premier des chiffres indique la pression artérielle systolique, c'est-à-dire au moment où le cœur se contracte et envoie le sang dans le système artériel. Le deuxième chiffre indique la pression dans le système artériel au moment où le cœur est relâché, ce qui correspond à la diastole.

Chez un adulte, une pression artérielle supérieure à 16/9 définit une hypertension artérielle. Plus votre hypertension artérielle s'élève tôt et plus votre espérance de vie est réduite. L'hypertension est parfaitement corrélée avec la survenue des accidents vasculaires cérébraux. Plus votre tension est élevée, plus vous êtes exposé aux hémorragies cérébrales, aux ramollissements cérébraux. Par ailleurs, la tension élevée peut avoir une influence même sur vos capacités intellectuelles. Chez les individus porteurs d'une hypertension franche, la baisse des capacités intellectuelles est nette. Or, l'excès de consommation de sel joue un rôle majeur dans l'installation de l'hypertension. Les cardiologues, comme toutes les associations de cardiologie, en sont venus à recommander à la population de réduire sa consommation de sel. L'hypertension artérielle est pratiquement inconnue chez les populations qui n'utilisent que de faibles quantités de sel.

C'est le cas des Esquimaux en Alaska et de certains habitants des îles Marshall dans le Pacifique. En revanche, chez les Japonais vivant dans les îles du Sud et consommant une moyenne de 15 g de sel par jour, l'hypertension artérielle affecte 20 % de la population. Cette proportion passe à 40 % pour les Japonais vivant dans les îles du Nord, tout simplement parce qu'ils consomment par jour l'équivalent de 25 g de chlorure de sodium.

Cependant, nous sommes tous inégaux devant les facteurs de risques alimentaires. Seulement 20 % d'entre nous environ possèdent une tendance héréditaire à l'hypertension en réponse à une surconsommation de sel. Cela revient à dire que 80 % de la population ne développera jamais d'hypertension, quelle que soit la quantité de sel absorbée. Pourtant ce facteur peut s'associer à d'autres facteurs de risques alimentaires, telle l'insuffisance de potassium qui s'associe fréquemment à

---

l'excès de sodium, de même que l'insuffisance en vitamines C et A ou d'autres facteurs de risques non alimentaires, tel le stress, pour aboutir à l'apparition d'une hypertension.

Les aliments contiennent en eux-mêmes très peu de sodium. C'est leur transformation culinaire qui rajoute en quantité trop importante le chlorure de sodium. Ainsi, on retrouve des aliments salés en excès dans toutes les préparations industrielles. C'est moins vrai pour les aliments surgelés. En pratique, nous veillerons à proscrire des tables la salière, même si celle-ci est très chargée sur un plan symbolique (voir chapitre V). Enfin, l'avenir passera par une réduction de la teneur en sel des produits industrialisés, sans pour autant augmenter leur teneur en matière grasse, comme c'est le cas actuellement. Nous devons donc, si nous souhaitons dès aujourd'hui avoir recours à l'alimentation de demain, limiter la consommation de tout aliment industrialisé ainsi que les repas pris à l'extérieur. Bien évidemment la question des rapports du sodium avec l'hypertension ne peut être isolée des autres causes. C'est une synthèse générale qu'il faut retenir.

### *Le potassium*

Tout comme le sodium, le potassium est un minéral dont les pertes sont très faibles, puisque la sueur n'en contient que des traces, et que les fèces n'en éliminent que très peu. Seule l'urine est capable d'en éliminer de fortes quantités. Là encore, si vous n'êtes pas malade, les urines n'éliminent que les excédents d'apport. Cette régulation est sous la dépendance des hormones. Le potassium intervient dans le métabolisme cellulaire, l'édification des protéines, la synthèse des glucides, et la transmission de l'influx nerveux aux muscles.

Le potassium est, schématiquement, complémentaire et opposé au sodium. On a vu que le sodium se répartit

essentiellement dans le milieu extracellulaire et très faiblement dans le milieu intracellulaire. Le potassium suit un mouvement exactement inverse. Il règle la teneur en eau de la cellule. Il accroît l'excitabilité neuromusculaire et active les systèmes enzymatiques. Lorsque la cellule augmente son fonctionnement, le potassium sort de celle-ci. Dans certains cas, la carence en potassium chez le jeune en période de croissance ou en cas de perte digestive (vomissements, diarrhées, dysenteries, fistules) peut entraîner des troubles graves.

Nos besoins en potassium sont de l'ordre de 2 à 4 g par jour. L'alimentation courante en apporte généralement une quantité très suffisante. Le rapport potassium/sodium permet de définir le pouvoir diurétique des aliments. D'ordinaire, ce rapport est plus élevé pour des aliments d'origine végétale, expliquant ainsi la moins grande incidence des hypertensions chez les végétariens.

La survenue d'hyperkaliurie (excès de potassium) est rare, et c'est toujours la conséquence d'une prise médicamenteuse. Les complications sont d'ordre cardiaque en général. Les hypokaliuries sont aussi en rapport avec des troubles de l'élimination ou l'absorption de certains médicaments et, plus rarement, dues à des maladies endocriniennes, hormonales. Le signe le plus précoce est l'apparition de crampes. Dans les hypokaliuries profondes surgissent des troubles du rythme cardiaque et parfois même des paralysies périphériques, des occlusions intestinales et un arrêt circulatoire. Rappelons cependant que ces troubles ou dyskaliuries ne surviennent que dans certaines pathologies bien précises.

En pratique, vous veillerez à consommer des aliments suffisamment riches en potassium, de façon à ce qu'ils compensent l'effet hypertenseur du sodium.

L'équilibre entre potassium et sodium est particulièrement complexe et interdépendant. Vous trouverez le potassium en abondance *dans les fruits et légumes*. Dans

les populations dites « primitives », le rapport potassium/sodium est égal à 2, alors que, dans nos civilisations dites « industrialisées », ce rapport est exactement l'inverse : un pour deux. C'est pourquoi, selon certains auteurs, la véritable cause de l'hypertension n'est pas l'excès de sodium, mais l'insuffisance de potassium. Les procédés de congélation et de conservation augmentent la plupart du temps la proportion du sodium aux dépens du potassium. Le potassium se comporte en définitive comme un véritable antihypertenseur.

### *Le calcium*

Le calcium pèse très lourd dans la balance des dépenses de santé, ainsi qu'à l'intérieur de notre organisme. En effet, la survenue de plus en plus fréquente de la maladie ostéoporotique, c'est-à-dire la diminution de la densité osseuse risquant d'entraîner des fractures, devient un véritable problème de santé publique dans tous les pays industrialisés où l'espérance de vie dépasse 70 ans. Au sein de l'organisme, le calcium représente à peu près 1 à 1,5 kilo, dont 99 % sont concentrés sur la trame osseuse, assurant au squelette et au dos leur rigidité et leur dureté. Les carences, même dans nos régions, sont très fréquentes. Le calcium assure de multiples rôles.

Le calcium non osseux intervient dans plusieurs de nos fonctions vitales. Il participe à la coagulation sanguine et à la transformation d'un certain nombre de protéines ; il renforce la contraction du myocarde. Mais son rôle le plus fréquent est en rapport avec la transmission de l'influx nerveux au muscle. Un déficit en calcium entraîne une excitabilité anormale des nerfs et des muscles qui peut conduire notamment à des convulsions ou à une tétanie. Le calcium diminue l'excitabilité neuromusculaire, à l'inverse du potassium. La régulation du calcium dans l'organisme dépend de deux glandes endo-

crines enfouies dans la thyroïde. Ce sont les parathyroïdes. D'autres hormones interviennent également sur l'absorption intestinale, la libération de calcium par l'os et l'élimination rénale. Cependant, un grand nombre de conditions peuvent favoriser l'absorption du calcium ou au contraire la limiter. Les besoins en calcium sont évalués au minimum à 500 mg/jour, mais de nombreuses études actuelles statuent sur la nécessité d'avoir un régime contenant 1 g à 1,5 g/jour. Ces besoins sont variables avec l'âge, les aliments entrant dans le régime, le degré d'ensoleillement et l'apport de phosphore contenu dans la ration. Il existe de nombreuses conditions favorisant ou limitant l'absorption du calcium.

Pour que le calcium soit absorbé, le bol alimentaire doit être acide. La liaison du calcium avec des protéines favorise l'absorption digestive, de même que la présence conjointe de lactose, comme dans le lait animal et surtout dans le lait de femme. Enfin, la présence de vitamine D est indispensable à la bonne absorption du calcium. Certaines situations ralentissent l'absorption du calcium : la présence d'acides gras en quantité trop importante, due à un repas trop riche en graisse ou consécutive à une insuffisance de digestion (d'origine vésiculaire ou pancréatique), empêche la résorption du calcium. Si votre alimentation est trop riche en fibres végétales, cela entrave le contact intime entre la muqueuse et le calcium, limitant l'absorption de celui-ci. C'est pourquoi il n'est pas souhaitable que vous apportiez artificiellement des fibres, et tout particulièrement du son, en dehors des aliments complets. Les quantités raisonnables apportées par les aliments complets ne sont pas suffisantes pour ralentir l'absorption intestinale du calcium par le seul biais de la présence de fibres. Certains aliments contiennent en outre de l'acide oxalique ou de l'acide phytique qui forment des composés insolubles avec le calcium, empêchant son absorption. Ces acides sont

---

notamment contenus dans les céréales complètes, associant l'effet mécanique des fibres à l'effet biochimique des acides. Cependant, comme nous le précisons, l'utilisation normale des fibres, par ailleurs indispensables à la prévention de nombreuses autres pathologies, n'est pas le facteur limitant essentiel; sauf, nous le répétons, en cas d'apport artificiel excessivement important comme le son.

Dans les facteurs favorisant l'absorption, nous avons mentionné les protéines. Cependant, il apparaît aussi que ces protéines, riches en phosphates, jouent un rôle déterminant en ce qui concerne l'excrétion du calcium. Ce sont essentiellement les protéines d'origine animale qui en contiennent une grande proportion. On peut considérer dans une certaine mesure que le régime fortement carné de notre société occidentale contribue à la déminéralisation osseuse. Lorsque la quantité de phosphore que vous ingérez est inférieure à celle du calcium, il y a un ralentissement de l'élimination calcique. Cependant, malheureusement, ce rapport est souvent inversé. En général, les aliments riches en calcium contiennent également du phosphore dans des proportions idéales. Il ne s'agit donc pas de ces aliments-là. Mais certains aliments contiennent une proportion très importante de phosphore sans calcium. Ce sont en particulier toutes les boissons industrialisées de type soda. L'ostéoporose est le véritable enjeu pour lequel l'apport de calcium doit être optimal. 25 % des femmes souffriront d'une ostéoporose après la ménopause. 40 % auront une fracture après 70 ans. On a calculé qu'il se produit chaque année soixante-dix mille tassements de vertèbres, trente mille fractures du col du fémur. Le danger n'est donc pas négligeable. Mais, si une femme sur quatre souffrira un jour d'ostéoporose, cela signifie également que trois sur quatre n'en souffriront pas. S'il existe des prédispositions héréditaires (par exemple les jeunes femmes blondes et

minces, aux yeux bleus, sont prédisposées à l'ostéoporose), il n'en reste pas moins vrai que de nombreux autres facteurs interviennent. Si vous fumez, buvez de l'alcool, suivez un régime trop riche en viande, c'est-à-dire en protéines, vous serez prédisposé à la maladie. La sédentarité se révèle aussi un facteur aggravant. Lorsque vous restez six mois alité, dans le cas d'un accident par exemple, votre os perd au moins 30 % de sa masse globale. Si vous êtes astronaute, vous savez que dans l'espace les efforts physiques sont bien moindres que sur Terre, et que vous êtes également exposé à ce problème. Pour solidifier vos os, il faut les solliciter. Une activité sportive régulière dès la croissance et tout au long de la vie se révèle indispensable pour un bon entretien de l'ossature. Si dans votre famille des personnes ont souffert d'ostéoporose, le risque est accru. Mais, et il importe d'être attentif ici, on ne doit pas se contenter de diagnostiquer l'ostéoporose sur une simple radio. Cela ne signifie absolument pas qu'il y ait un déficit de la densité osseuse. Fort heureusement, il existe des moyens de diagnostics précoces, car l'ostéoporose vraie n'est pas douloureuse, contrairement à l'ostéomalacie qui est une carence en vitamine D. L'ostéoporose ne devient douloureuse que lors d'une fracture de vertèbre. Il est alors malheureusement trop tard pour éviter le mal. Grâce à des moyens de diagnostic modernes, il est facile de connaître votre capital osseux et donc de décider, avant la survenue d'une fracture, d'un traitement ou non. Si vous êtes une femme, vous êtes plus exposée à l'ostéoporose car, à partir de la ménopause, les carences hormonales entraînent une accélération de la perte osseuse. Dans tous les cas, tant pour la formation du capital osseux jusqu'à trente ans que pour ralentir la déminéralisation, il est indispensable d'avoir une alimentation suffisamment riche en calcium et en vitamine D.

Les sources de calcium sont variées mais parfois

méconnues. Bien sûr, chacun sait que le calcium se trouve essentiellement dans les laitages. La proportion varie selon les fromages. Par exemple, dans le camembert, il n'y a que 150 mg de calcium pour 100 g, alors que dans certains fromages à pâte dure, tel l'emmenthal, il peut y en avoir jusqu'à plus de 1000 mg. En dehors des laitages, vous pouvez avoir recours à de nombreuses autres sources. Si vous êtes végétarien, avec un régime bien conçu, votre ration de calcium est suffisante dans la mesure où votre apport alimentaire est riche en protéines végétales. Par exemple le tofu, aliment à base de graines de soja, est une excellente source de protéines, et une demi-tasse vous apporte 145 mg de calcium. Les légumes à feuilles vert foncé sont également riches en calcium : de 100 mg à 300 mg (épinards, choux). Il faut alors les consommer crus, en salade. Une autre source non négligeable de calcium provient des petits os ou des arêtes de poisson ; il n'y a par exemple aucun inconvénient à ce que vous consommiez les sardines ou poissons apparentés dans leur totalité. N'oubliez pas les eaux. En fonction de leur région d'origine, elles peuvent également être très riches en calcium et être d'un apport important.

### *Le phosphore*

Le phosphore est le compère du calcium, tout comme le potassium était celui du sodium. Dans l'organisme, 85 à 90 % du phosphore se trouve combiné au calcium dans l'os. Par ailleurs, le phosphore non osseux va remplir la tâche de « navette » de l'énergie, déjà évoquée précédemment dans le métabolisme des glucides. Différentes molécules se lient au phosphore, créant ainsi une liaison riche en énergie. De cette réserve énergétique, la cellule pourra à chaque instant et rapidement disposer. Comme nous l'avons vu, nos besoins en phosphore sont en règle générale largement couverts par l'alimentation

et vont même au-delà. L'absorption et l'élimination du phosphore sont commandées par la plupart des hormones intervenant dans la régulation du calcium. Cette régulation dépend de la présence de phosphore dans la ration alimentaire. Ainsi que nous l'avons déjà souligné, si vous prenez en même temps calcium et phosphore, il existe une compétition dans le tube digestif entre ces deux minéraux, et l'excès de calcium alimentaire entraîne la formation de phosphates insolubles et gêne la résorption du phosphore. Ce processus n'est cependant pas source de carence. Il agit uniquement dans le cas où votre ration de calcium dépasserait du double votre ration de phosphore.

En pratique, vous veillerez donc à procurer à votre organisme un apport calcique suffisant. La plupart des aliments contiennent dès lors suffisamment de phosphore.

### *Le magnésium*

Le magnésium se situe à mi-chemin entre les macro-éléments (calcium, potassium, sodium, phosphore) et les oligo-éléments. Néanmoins, son rôle physiologique est très important et les troubles dus à sa carence innombrables. L'homme adulte en contient 30 g dont les 2/3 sont fixés sur l'os. Seule une toute petite fraction se retrouve dans le sang (de 2 à 4 mg pour cent millilitres). Une partie est liée aux protéines, l'autre ionisée. Le magnésium intervient dans de très nombreuses réactions métaboliques. Il régule, au cœur même des cellules, la duplication des acides nucléiques, constituants de base des chromosomes, mémoires de la cellule. Il participe à toutes les réactions enzymatiques intervenant dans l'utilisation de l'ATP, lieu de stockage de l'énergie. Il agit sur le système nerveux central de la même façon que le calcium. Le magnésium est impliqué également dans de nombreux autres phénomènes organiques. Nos besoins sont de l'ordre de 350 mg/jour.

---

Les sources proviennent essentiellement des céréales entières, des fruits secs, des oléagineux et du chocolat. Si vous êtes carencé en magnésium, il est possible que vous ressentiez souvent un besoin compulsif de chocolat. Comme pour le calcium, de nombreux facteurs peuvent favoriser ou ralentir son absorption intestinale. La présence de calcium ralentit l'absorption du magnésium, de même que l'acide oxalique ou l'acide phytique qui précipitent le magnésium. En revanche, la vitamine D en favorise l'absorption.

Les pathologies en rapport avec les carences en magnésium ont été très largement décrites. Il a parfaitement été démontré que l'une des pathologies les plus fréquemment rencontrées à l'heure actuelle, c'est-à-dire les affections cardiaques, survient avec une incidence beaucoup plus élevée dès lors qu'il existe une carence en magnésium.

Le magnésium, dans votre organisme, se comporte comme le calcium sur le système nerveux. Cependant, il est l'antagoniste du calcium sur la jonction entre le nerf et le muscle. Lorsque le taux de magnésium baisse, cela déclenche une hyperexcitabilité. A l'inverse, à très forte dose, le magnésium peut entraîner un ralentissement cardiaque allant jusqu'à l'arrêt complet! Nous ne sommes pas surpris de constater que de nombreuses études faites dans une région des Etats-Unis où l'eau potable renfermait peu d'éléments minéraux ont mis en évidence que la mortalité d'origine cardiaque y était plus élevée, en particulier lorsque le taux de magnésium était bas.

Le magnésium interagit également dans l'absorption du cholestérol en la ralentissant. Il favorise ainsi la lutte contre la formation d'athéromes. En résumé, le magnésium lutte contre un régime athérogène en diminuant l'absorption des graisses saturées, du cholestérol, l'excès de calcium, sodium, phosphore, ainsi que des protéines.

Paradoxalement, la ration de magnésium ingérée quotidiennement ne cesse d'augmenter depuis 1900. Cependant, nous consommons toujours plus d'aliments nécessitant un apport complémentaire en magnésium. Le lait enrichi en vitamine D, les boissons non alcoolisées sucrées à forte teneur en phosphore, les boissons alcoolisées qui diminuent l'absorption du magnésium, certains produits chimiques médicamenteux pris tellement régulièrement qu'ils n'apparaissent même plus comme des médicaments (en particulier les œstrogènes, la pilule anticonceptionnelle, le tabac)... Si bien que les besoins en magnésium ont également augmenté, induisant en réalité une subcarence permanente. Cela est confirmé par toutes les études qui ont été faites dans nos pays.

Notons que d'autres pathologies peuvent fréquemment être aggravées par la carence en magnésium : il s'agit de la néphrocalcinose et de la formation de lithiase urinaire. De même, la carence en magnésium favorise la libération de substances allergisantes telles que l'histamine, et augmente la sérotonine sécrétée lors de stress. Le tout conduit à des phénomènes soit inflammatoires soit allergiques. A côté de ces carences chroniques, il existe des carences aiguës, plus rares, participant à la toxémie gravidique, pathologie rencontrée chez la femme enceinte et la tétanie hypomagnésémique du nourrisson.

Le pain est en fait le principal fournisseur de magnésium tant chez l'homme que chez la femme. Nous avons pu voir que le pain complet, tout comme le son, ralentissait l'absorption du calcium et pouvait entraîner de ce fait des carences. Bien que les mêmes causes empêchent l'absorption du magnésium, le pain complet et le son n'entraînent pas de carence en magnésium. En effet, la quantité de magnésium contenue dans ces deux aliments est très importante et dépasse de loin la quantité qui est

chélatée, c'est-à-dire non absorbée. Cette précision est importante, car de nombreux auteurs considèrent que les fibres empêchent l'absorption du magnésium et déconseillent de ce fait leur apport. C'est, une fois de plus, ne pas comprendre l'alimentation dans son sens holistique. C'est dans la mesure où l'on équilibre son alimentation sur un plan général que l'on peut passer du plan analytique au plan synthétique. La lutte contre la survenue des pathologies cardio-vasculaires, la formation de calculs rénaux, les allergies et phénomènes inflammatoires si répandus à l'heure actuelle, passe de façon obligatoire par une alimentation équilibrée dans laquelle les sources de magnésium doivent occuper une place prépondérante. Et le pain en est l'élément essentiel à côté de toutes les autres céréales, les fruits secs, le persil, les crevettes, les moules, et pourquoi pas le chocolat!

Il est également admis que la carence en magnésium est génératrice de troubles du comportement à type d'hyperémotivité et s'accompagne d'une cohorte de désordres révélateurs d'une hyperexcitabilité neuromusculaire rappelant étrangement les signes de la tétanie. Cet ensemble de dérèglements évocateurs prend le nom de spasmophilie ou d'attaque de panique. Il semblerait que le stress consomme de façon excessive le magnésium et qu'il décompense en fait la survenue des symptômes consécutive à la « nervosité ».

### *Le fer*

Le fer n'est ni un oligo-élément, ni un macro-élément. Il se situe plus exactement à la limite des deux.

Le corps humain contient 3 à 5 g de fer. La plus grande partie, les deux tiers, est utilisée pour la synthèse de l'hème qui sert de noyau pigmentaire de l'hémoglobine. C'est ce pigment qui donne la couleur rouge aux globules du même nom, et donc au sang. C'est le fer, lié à

l'hémoglobine, situé au sein du globule rouge, qui contribue à transporter l'oxygène dans votre sang.

L'équivalent de l'hémoglobine existe dans nos muscles. Il s'appelle la myoglobine. Dans le monde végétal, le fer est remplacé par le magnésium qui constitue la partie centrale de la chlorophylle et donne la couleur verte. Mais le fer n'intervient pas uniquement comme transporteur de l'oxygène. Il participe à de nombreuses réactions en entrant dans la composition intime des enzymes. Cette fonction est au cœur même des phénomènes d'oxydo-réduction. Une grande partie du fer (un quart) est stockée dans l'organisme sous forme de réserve. 0,10 % du fer, c'est-à-dire 2 à 3 mg, circule dans le plasma, liée à une protéine : la transferrine. Ce transporteur du fer n'est normalement jamais saturé. Seulement un tiers de ses sites sont occupés, laissant vacants les deux autres tiers. Dans le cas exceptionnel où ceux-ci seraient saturés, l'excès de fer se déposerait dans vos tissus, entraînant une pathologie gravissime.

Normalement et en théorie, les apports extérieurs du fer sont inutiles car, lorsque les globules sont détruits, votre organisme récupère le fer pour la synthèse de la nouvelle hémoglobine. Cependant, il existe des pertes très faibles, de l'ordre de 0,1 %, par les urines et la peau chez les sujets sains. Et, chez la femme en période d'activité génitale, les règles entraînent une déperdition de fer de l'ordre de 25 à 30 mg, ce qui, rapporté aux besoins quotidiens, est de l'ordre de 1 mg par jour. La ration quotidienne recommandée se trouve donc doublée et de l'ordre de 2 mg par jour. Votre organisme limite l'absorption intestinale du fer aux seuls besoins nécessaires. En règle générale, l'organisme absorbe tous les ions disponibles dans la lumière intestinale et élimine l'excédent. Dans le cas du fer il existe un véritable barrage lorsque celui-ci n'est pas nécessaire à la compensation des pertes. Les besoins sont augmentés bien sûr en

cas d'hémorragie, mais également en fin de grossesse et chez l'enfant.

Les carences en fer entraînent bien évidemment des anémies dites anémies ferriprives. Mais toutes les anémies ne sont pas en rapport avec une carence en fer (voir la vitamine B12, B9 — l'acide folique). Il peut exister des anémies indépendamment de toute carence, lors de syndromes inflammatoires. Fréquemment, les carences en fer sont responsables chez l'enfant d'une diminution de l'efficacité du système immunitaire. C'est ainsi qu'une alimentation riche en fer devrait être conseillée presque systématiquement en cas d'infections rhinopharyngées à répétition; et même bien sûr avant, en prévention. Lorsqu'une supplémentation en fer est nécessaire, il est souhaitable de répartir au maximum les prises, si possible en dehors des repas, avec de la vitamine C qui favorise son absorption. Les traitements de compensation doivent toujours être prolongés. Il est à noter que le stock martial<sup>1</sup> s'épuise à peu près en six mois chez le nourrisson qui est alimenté exclusivement au sein. Il faudra penser à diversifier l'alimentation de l'enfant dès cette période en évitant l'allaitement exclusif à un âge trop avancé.

Les carences martiales entraînent, avant même une anémie, des diminutions des performances physiques.

Normalement, une alimentation diversifiée et bien équilibrée devrait couvrir votre besoin en fer. Cependant, cela n'est pas toujours le cas, même chez l'enfant qui mange de la viande et dont le fer est normalement mieux absorbé que le fer d'origine strictement végétale. Vous trouverez du fer en quantité très importante dans les légumes secs, les huîtres, le chocolat, le persil, le foie.

Mais, me direz-vous, qu'en est-il de Popeye et de ses épinards qui lui donnent une telle force? Sa force ne

---

1. Stock martial, c'est-à-dire la réserve en fer.

venait-elle pas du fer contenu dans ces feuilles vertes ? Malheureusement non. Les épinards n'ont pas une teneur en fer très élevée. Cette croyance est tout simplement issue d'une erreur de relevé, qui a fait le bonheur des marchands d'épinards et le désespoir des enfants qui s'entendaient dire : « Si tu veux être fort comme Popeye, mange tes épinards » !

### *Les oligo-éléments*

Il existe 90 éléments. 26 sont indispensables à la vie : l'hydrogène, le carbone, l'oxygène servent de structure de base. Le calcium et le phosphore entrent dans la structure osseuse. Le sodium, le potassium, le chlore et le magnésium permettent la régulation du milieu interne. Mais il existe aussi d'autres éléments en quantité beaucoup plus faible, qui interviennent également soit dans la structure, soit dans la régulation du métabolisme : ce sont les oligo-éléments.

Pendant très longtemps, faute d'avoir les moyens nécessaires pour la mesure de ces métaux et métalloïdes contenus en faible quantité dans l'organisme, nous n'avons pu mettre en évidence leur rôle important, voire vital. Nous pourrions même dire que chaque année voit sa moisson de nouveaux oligo-éléments nécessaires à l'organisme. Nous avons déjà évoqué le fer, à la limite des oligo et macro-éléments. Il existe encore un grand nombre de métaux dont le rôle est reconnu : le manganèse, le cobalt, le zinc, le cuivre, l'iode, le sélénium, le fluor. D'autres ont un rôle probable comme le nickel, le molybdène, le chrome, le silicium, le cadmium, etc. C'est par les carences et les intoxications qu'ils provoquent que la plupart de ces éléments ont pu être mis en évidence. Généralement, les oligo-éléments sont fournis par l'alimentation habituelle, mais certains peuvent faire

---

l'objet d'une carence dans des conditions géographiques précises ou lorsque les habitudes alimentaires sont déséquilibrées.

### *L'arsenic*

Nos besoins sont très faibles et la dose nécessaire de 0,01 mg par jour est couverte si nous mangeons du chou, du cresson, de la laitue, des navets, des coquillages, des crustacés, du poisson et si nous buvons certaines eaux minérales. L'arsenic intervient essentiellement dans le métabolisme des os et des dents.

### *Le bore*

Tout comme l'arsenic, il est toxique si vous l'ingérez à forte dose. Les besoins en bore ne sont pas connus avec précision. Il est présent dans les légumes, coquillages et crustacés et se fixe sur le foie, les reins, le système nerveux central et les os. Son rôle est également assez flou.

### *Le brome*

Présent dans les céréales légumineuses ainsi que dans les viandes et dans certains vins, le brome se trouve en quantité infinitésimale chez les êtres vivants. Son besoin et son rôle ne sont pas connus.

### *Le cadmium*

Nos besoins en cadmium sont nuls et il n'est apporté dans l'alimentation que sous forme d'impuretés, en particulier lorsque les vinaigrettes attaquent les faïences émaillées. Il ne semble pas avoir de fonction physiologique. En revanche, il peut avoir une incidence en tant qu'antagoniste du zinc. Vérifiez votre service et éliminez toute faïence suspecte.

### *Le chrome*

Mis à part le cresson, les aliments sont pauvres en chrome. Nos besoins n'en sont de toute façon que

minimes. Il joue vraisemblablement un rôle dans le métabolisme glucido-lipidique et dans la genèse des prédiabètes. Il potentialise l'action de l'insuline et modère l'appétit, d'où son utilisation dans les régimes amaigrissants. Il favorise la vision. Vous le trouverez dans la levure de bière, les céréales, ce qui n'est pas étonnant puisqu'il intervient dans le métabolisme des glucides.

### *Le cobalt*

Présent dans la vitamine B12, le cobalt est essentiellement apporté par cette vitamine. Néanmoins, en dehors de cet apport, on peut admettre qu'il existe un besoin en cobalt. La quantité serait de 1/10 de microgramme par jour. Il est présent en grande quantité dans la girolle, mais également les lentilles, et à titre d'anecdote, dans les ris de veau.

### *Le cuivre*

Il existe des carences en cuivre, notamment chez les jeunes uniquement soumis à l'alimentation lactée. Il intervient dans un très grand nombre de réactions enzymatiques et se trouve associé au fer, dans la formation de l'hémoglobine. Chez l'animal, il est responsable d'un très grand nombre de pathologies allant des troubles digestifs (anorexie, diarrhée) aux troubles du système nerveux (ataxie, troubles de la locomotion, paralysie), du système circulatoire (accidents cardio-vasculaires, déformation osseuse, anémies graves) et des phanères.

Nos besoins sont de 2 à 5 mg par jour et sont couverts par la présence dans notre alimentation de céréales, crustacés, mollusques, chocolat. Il est absent des laits et des viandes. Il existe toutefois des intoxications au cuivre débouchant sur des pathologies gravissimes. Le cuivre est un « touche-à-tout ». Il possède un pouvoir anti-infection propre et se mobilise rapidement vers les foyers

infectieux. L'enzyme à cuivre appelée séruloplasmine oxyde l'acide ascorbique, qui elle-même va stimuler les lymphocytes B ou T.

Il participe à la structure vasculaire entrant dans l'élastine. En assurant un apport suffisant en cuivre, vous permettez ainsi un effet hypocholestérolémiant et protecteur vasculaire.

Le cuivre possède une activité anti-inflammatoire physiologique. C'est après avoir formé un complexe avec le cuivre que les anti-inflammatoires non stéroïdiens deviennent actifs. La carence en cuivre prédispose aux inflammations articulaires.

Le cuivre est également spécifique des neurotransmetteurs adrénergiques et dopaminergiques. Il contribue à lutter contre le stress.

Le cuivre interagit avec de nombreux autres oligo-éléments; en particulier le fer, dont il favorise l'absorption intestinale et l'incorporation dans l'hème.

Il entraîne aussi une carence en zinc. Si vous avez l'habitude de prendre du cuivre en complément, veillez à compenser également les besoins en zinc.

Enfin, comme il intervient dans l'élaboration de l'élastine, son rôle est majeur dans la biosynthèse du tissu conjonctif et des pigments mélanocytaires, ce qui lui permet de nous protéger des ultraviolets en favorisant la pigmentation cutanée.

### *Le fluor*

Le fluor est fréquemment évoqué par l'actualité, dans le débat sur la fluorisation systématique de l'eau. Il intervient, pour une dose inférieure à 1 mg par jour, dans le renforcement de l'os et des dents. Au-dessus de 2 mg par jour, il tend à rendre les os trop denses et fragiles.

Nos besoins en fluor sont de l'ordre de 1 mg par jour. Il est entièrement absorbé par l'intestin grêle. Particulièrement important lors de la formation dentaire (car il

prévient de façon nette les caries), il fait l'objet d'une supplémentation systématique chez l'enfant. Les apports se font par le biais du poisson, du chou, des épinards et tout particulièrement du thé. Le fluor intervient en outre dans le traitement de l'ostéoporose avérée, mais à des doses thérapeutiques élevées, de l'ordre de 50 mg par jour. Il renforce alors la structure osseuse en prévenant la fracture des corps vertébraux (la fracture la plus grave), mais il fragilise certains os, en particulier ceux du pied, et provoque, dans de rares cas, des fractures qui, bien que gênantes, n'en sont pas pour autant aussi graves que les fractures du corps vertébral. Il augmente également l'appétit.

Gardons-nous toutefois de l'excès de consommation de fluor. De nombreuses intoxications sont rapportées chaque année, et en tout état de cause n'utilisez jamais plus de 1 mg chez l'enfant. Tenez compte des sels fluorés que vous pouvez trouver dans les magasins d'alimentation et de la teneur des eaux courantes.

### *L'iode*

Utilisé pour la synthèse de l'hormone thyroïdienne, il est présent à la dose de 10 à 15 mg dans la thyroïde. Nos besoins en sont de 0,2 mg par jour, et il faut qu'il soit présent en apport suffisant pendant la grossesse pour permettre le développement normal de la thyroïde du fœtus. L'iode est apporté essentiellement par les poissons de mer, les crustacés, et tous les produits de la mer. Vous en trouvez dans des légumes tels les haricots verts, le cresson, les navets, les oignons, les poireaux, les radis, et aussi dans certains fruits tels l'ananas, la groseille, les pruneaux.

Il est à noter que le chou gêne l'incorporation de l'iode dans la thyroïde.

Dans les régions éloignées de la mer, en particulier dans certaines régions montagneuses, il peut exister des

carences en iode entraînant des pathologies de la thyroïde. C'est pourquoi une supplémentation systématique s'est faite par l'adjonction d'iode au sel de cuisine.

### *Le lithium*

On sait que le lithium intervient dans des pathologies psychiatriques, telle la psychose maniaco-dépressive. La marge entre la dose active et la dose toxique est très faible, ce qui doit le faire manier avec beaucoup de prudence par les médecins. Il est apporté dans votre alimentation par les salades, la pomme de terre, le radis et certains crustacés. Dans le cas de régime sans sel, le lithium n'est pas éliminé par voie rénale; il y a alors risque de surdosage.

Nos besoins en lithium sont évalués à 1/100 de mg par jour.

Le lithium travaille en collaboration avec le magnésium pour stabiliser l'équilibre électrochimique de la membrane cellulaire du neurone. De plus, il intervient dans les mouvements cellulaires de l'eau par un mécanisme d'inhibition sur l'hormone antidiurétique.

### *Le manganèse*

Il agit essentiellement dans le métabolisme des glycoprotéines. Responsable de nombreuses pathologies chez l'animal (stérilités, troubles locomoteurs), son rôle est moins connu chez l'homme. Toutefois, c'est un oligo-élément de la mitochondrie. Il s'oppose à l'accumulation des graisses dans l'organisme et contribue à faire chuter le taux de sucre dans le sang. Il intervient également de façon préférentielle dans l'atrophie du cartilage et lors de la croissance osseuse. Si vous n'avez pas un apport suffisant de manganèse, vous êtes donc exposé à un risque supplémentaire de formation de plaques d'athérome, ainsi qu'à une destruction précoce de votre cartilage, c'est-à-dire l'arthrose.

De même que le cuivre intervenait dans le fonctionnement de certains neurotransmetteurs adrénergiques et dopaminergiques, le manganèse intervient plus spécifiquement dans les neuromédiateurs collinérgiques, c'est-à-dire modérateurs.

Nos besoins en sont estimés à 8 mg par jour. Les apports sont essentiellement dus aux céréales, oléagineux et légumes secs, aliments indispensables une fois de plus pour prévenir la maladie athéromateuse, ainsi que les troubles de l'humeur.

### *Le soufre*

Normalement, nos besoins en soufre sont toujours couverts par l'alimentation. Le soufre est présent dans tous les aliments riches en protéines soufrées, c'est-à-dire cistine, cystéine, méthionine. Il intervient de façon très importante dans le métabolisme des protéines. C'est un constituant de nombreuses molécules, et il joue un rôle de tout premier plan dans de nombreuses réactions biochimiques. Un apport supplémentaire est conseillé dans le traitement des alopecies et des allergies.

En cas de carence, vous vous exposez à des troubles de la synthèse des protéines et, tout comme pour la carence en manganèse, à une arthrose précoce.

### *Le zinc*

Tout comme le cuivre, le zinc est un oligo-élément « touche à tout ». Il intervient dans plus de quatre-vingts réactions enzymatiques. Présent en quantité relativement importante chez l'homme (environ 2 g), ses fonctions essentielles sont la croissance, la peau et les phanères, l'immunité.

De ce fait, une carence en zinc chez l'enfant se manifeste par une perte d'appétit et un retard de croissance. Des troubles des phanères et de la peau (eczémas, dépilation, retard de cicatrisation) en sont également

une conséquence. Enfin, il stimule la production des lymphocytes T et joue un rôle important dans l'immunité. Le zinc est essentiellement présent dans les régimes carnés ou à base de laitages. Les végétariens souffrent très fréquemment d'une carence chronique en zinc que l'on peut alors compenser.

Cette carence en zinc sera aggravée dans le cas de prise de cuivre prolongée.

Le zinc est également antiathérogène, antitrombogène, hypocholestérolémiant, protecteur vasculaire. Il stimule l'activité enzymatique dans le cartilage. Il participe au bon fonctionnement de la cellule hépatique en activant les mécanismes enzymatiques des microzomes. Tout comme le manganèse et le magnésium, il participe à la biosynthèse et la libération de l'insuline dans le pancréas, et, tout comme le nickel et le chrome, il potentialise l'action de l'insuline.

Outre les troubles de la peau énumérés précédemment, la carence en zinc peut entraîner une mauvaise régulation du sébum. Le zinc est donc indispensable à votre alimentation de demain. Nul doute que le dosage ou des tests très simples comme « gustazinc » permettront d'équilibrer encore plus votre alimentation dans les années futures. Les huîtres sont particulièrement riches en zinc assimilable.

### *Le sélénium*

Il fut longtemps connu pour les intoxications qu'il provoque et qui entraînent une altération de l'état général, des troubles des phanères, des cirrhoses hépatiques, ainsi que la formation de cancers hépatiques. On a maintenant mis en évidence son rôle indispensable et les conséquences de ses carences. Sa carence chronique se manifeste par une dystrophie des muscles, en particulier cardiaques, et des diarrhées chroniques. Le sélénium intervient pour protéger l'organisme contre toutes les

oxydations biologiques. Il participe au métabolisme énergétique en veillant à l'intégrité du fonctionnement des cellules et en limitant leur dégénérescence. Il interagit avec la vitamine E. Si vous habitez en ville, vous en êtes certainement carencé, car il existe chez les populations citadines une subcarence en sélénium qui se doit d'être compensée presque de façon systématique. Vos besoins en sélénium sont de l'ordre de 30 mg/jour.

Vous trouverez le sélénium dans les céréales, les viandes rouges, les œufs, certains champignons.

Le sélénium associé à la vitamine E protège les acides gras essentiels, et avec le zinc régule la sécrétion du sébum. Il participe au renouvellement cellulaire et lutte contre le vieillissement prématuré de la peau ainsi que de toutes les cellules de votre organisme, que ce soit au niveau du tissu osseux, capillaire ou hépatique. Si vous assurez un apport suffisant en sélénium, vous êtes non seulement protégé contre la formation excessive des radicaux libres, toxiques, mais vous permettez également une meilleure activation des lymphocytes T et B dans le cas d'infection.

### *Oligo-éléments et carences*

Les maladies dues aux carences en oligo-éléments ne se manifestent pas d'emblée cliniquement par une pathologie bien définie. Pendant une première période, les réserves du sujet s'épuisent. Ensuite intervient une réduction de l'activité du système enzymatique. C'est après un certain délai que la carence clinique va se manifester par l'apparition des premiers signes métaboliques, morphologiques et fonctionnels. De nombreux facteurs vont influencer l'utilisation digestive des oligo-éléments. Tout d'abord ils peuvent être liés à la personne elle-même : son âge, son état de carence initial, son état

---

physiologique (grossesse ou femme allaitante) et bien sûr les conditions digestives et les autres pathologies associées. La quantité et la forme des apports vont également influencer l'absorption finale. La présence d'autres oligo-éléments, d'agents susceptibles de les complexer (comme le phosphore phytique des végétaux ou les phytates, qui ne sont pas absorbés car les enzymes n'existent pas pour les digérer), peut empêcher l'absorption des oligo-éléments tels le calcium, le zinc, le fer, le manganèse, le cuivre, le fluor. Les acides gras saturés jouent exactement le même rôle par la formation dans le tube digestif de savon insoluble. A côté de ces agents complexants, il existe des interférences avec d'autres nutriments. Un régime trop riche en calcium va complexer tous les autres éléments, empêchant ainsi leur absorption. Le fer s'oppose au cobalt, le sélénium au mercure, l'argent à l'arsenic, le fluor à l'aluminium. Au contraire, les protéines animales, le lactose, la vitamine C favorisent l'absorption des oligo-éléments. Enfin, il existe des facteurs d'origine génétique, propres à chaque individu, modifiant l'absorption de tous ces éléments.

Compenser sélectivement un oligo-élément peut entraîner, par voie de conséquence, la dégradation de tout un équilibre, et déboucher sur une carence dans une autre voie métabolique. Il est fort probable que progressivement on s'orientera, en thérapeutique ou en prévention, vers une prise oligo-élémentaire multiple, respectant ainsi les interactions tant de facilitation que d'inhibition dans le tube digestif.

Il faut donc réserver aux médecins ou aux nutritionnistes compétents la possibilité de prescrire les oligo-éléments en doses pondérables. Le métabolisme de chaque oligo-élément (son absorption, son élimination) est sujet à un trop grand nombre d'interrelations pour être étudié de façon analytique comme nous l'avons fait. Cependant, ces renseignements participent à la prise de

conscience de l'importance de ce que vous mangez chaque jour. Il est curieux en effet de constater combien un médecin sera prêt à croire qu'un médicament est capable d'une action très puissante, simplement parce que celui-ci se présente sous forme de comprimé, de dragée, de poudre ou autre, alors qu'il haussera les épaules lorsqu'on lui parlera de l'incidence des aliments dans la survenue des maladies ou leur traitement. Pourtant, chaque aliment est une mine de différents « produits chimiques » qui agissent dans l'organisme à distance. Pour que vous arriviez à un équilibre dans la prise des oligo-éléments, il faut vous référer à trois notions fondamentales. La première est de savoir si vous respectez les nutriments énergétiques : protides, glucides, lipides. Si cet équilibre est respecté, vous êtes alors dans les meilleures conditions pour apporter suffisamment d'oligo-éléments à votre organisme. Le deuxième facteur est d'analyser les différents troubles dont vous souffrez. Certains vous orienteront vers des excès ou des carences oligo-élémentaires. Enfin, au moindre doute, des dosages peuvent être prescrits pour s'assurer, avant la prise d'un traitement long, de l'état oligo-élémentaire dans lequel votre organisme se trouve.

## CHAPITRE II

# L'énergie

A l'heure actuelle, toutes les données concernant la physiologie de l'alimentation nous permettent à chaque instant de bien équilibrer nos menus. Cependant, ces données sont à ce jour incomplètes et vont s'enrichir au fur et à mesure des découvertes à venir. De nouvelles connaissances favoriseront une adaptation encore plus fine de nos choix alimentaires.

La compréhension de la qualité énergétique des aliments anticipe en réalité sur les futurs savoirs de la physiologie énergétique. Non seulement cette approche complète celle de la physiologie, mais elle apporte un regard indispensable et une meilleure application des aliments en prévention et en thérapeutique. En effet, une nouvelle science, en étroite relation avec toutes les autres branches médicales, a fait son apparition dans nos pays: la nutrithérapie. Or cet aspect est connu depuis fort longtemps, et utilisé dans le cadre de la médecine chinoise, de la médecine indienne et de nombreux autres systèmes médicaux traditionnels.

Dans la médecine chinoise, la classification des aliments se fait en fonction, bien évidemment, de leurs caractéristiques yin et yang. L'objectif de la santé sera d'apporter les énergies yin et yang nécessaires à la fonction harmonieuse de tous les ensembles composant la personne.

---

## *Les quatre classes d'aliments*

Les aliments sont classés en fonction de leur appartenance aux quatre grandes classes utilisées habituellement : viandes, céréales, fruits, légumes. Mais la classification fait également intervenir la notion de saveur. On entend par là non seulement la saveur au sens classique du terme, mais également la saveur associée à l'énergie ou souffle. Et ces essences subtiles vont, une fois introduites au sein de l'organisme, donner une certaine quantité d'énergie en réagissant sur les divers organes. Les saveurs se comportent comme des catalyseurs, chaque saveur étant en rapport avec un ensemble de fonctions, d'organes ou de systèmes d'organes.

La première famille d'aliments, ce sont les légumes, qui nous permettent de réguler la sensation de faim et le transit. Ensuite, les céréales ou graines, dont la fonction est d'apporter la base de l'alimentation (il est dit que les cinq céréales nourrissent). Les fruits, qui sont des adjuvants, sont utilisés comme des éléments de modulation dans la transformation subtile des aliments. Enfin, la famille des viandes est considérée comme enrichissante, car elle stimule et augmente la quantité d'énergie.

## *Le principe vital*

Chaque aliment, quelle que soit sa provenance ou sa saveur, renferme une quantité d'énergie, de principe vital, directement en rapport avec son mode de culture, et la période de sa récolte. Plus les règles de production et de récolte sont proches des cycles circadien et circannien, plus le principe vital y est présent en quantité importante. De même, le délai entre la récolte (ou l'abattage) et la consommation influe sur cette quantité d'énergie. En clair, la tradition souligne l'importance de la provenance et des modes de conservation.

## *Les cinq saveurs*

La tradition distingue cinq saveurs principales, et non pas quatre comme dans le cadre de la physiologie. Ces cinq saveurs sont présentes dans tous les aliments. Mais chacun possède une qualité d'énergie dominante par rapport aux quatre autres. C'est la proportion de chacune de ces saveurs (ou énergie) qui définira l'aliment. Les cinq saveurs sont l'acide, l'amer, le doux, le piquant et le salé.

La première saveur est en rapport avec les mouvements de montée d'énergie. Elle est en résonance avec l'élément « bois » qui la caractérise. Elle correspond au printemps. Il s'agit de la saveur acide. La deuxième saveur correspond à l'élément « feu ». C'est la répartition superficielle de l'énergie. L'énergie est à son apogée. C'est la saveur amère. La troisième saveur est en rapport avec l'élément « Terre », la référence centrale, qui correspond à l'équilibre: c'est la saveur douce et neutre. La quatrième saveur correspond à l'élément « Métal », à l'intériorisation de l'énergie, à son drainage dans la profondeur: c'est la saveur piquante. Enfin, la cinquième saveur est en rapport avec l'élément « Eau » qui concerne la concentration de l'énergie: il s'agit de la saveur salée.

Chacune de ces saveurs peut être apportée avec modération ou exagération par votre nourriture. Elle engendre dès lors des modifications profondes sur tout le fonctionnement de votre organisme. Par exemple la saveur amère du café et du tabac, ou piquante de l'alcool et du poivre, entraînent des pathologies tout à fait spécifiques et bien connues! La saveur apportée par un aliment est prélevée tout d'abord par un organe principal qu'on appelle en énergétique la rate, puis distribuée aux quatre autres organes en fonction des saveurs qui leur correspondent. La saveur, est-il dit, nourrit l'organe qui

---

lui correspond. Si la quantité d'énergie contenue dans chaque aliment peut avoir une incidence directe sur chaque organe, il en est de même de la consommation dans le temps. Une saveur qui, dans un premier temps, nourrit l'organe va par son excès l'inhiber et ralentir sa fonction. Le terme organe, en énergétique, ne se réfère pas aux viscères classiquement définis. Il sous-entend une notion globale, relative aux différents mouvements d'énergie évoqués précédemment : la montée de l'énergie en rapport avec l'organe foie ; la superficialisation en rapport avec l'organe cœur ; la répartition en rapport avec l'organe rate-pancréas ; l'intériorisation ou le drainage en rapport avec l'organe poumon ; enfin, la concentration en rapport avec l'organe rein. Chacune de ces entités gère les différents mécanismes énergétiques qui y sont rattachés. C'est dire l'importance des saveurs ! En agissant directement sur les dynamismes énergétiques, elles retentissent sur l'ensemble du fonctionnement. Ces organes ne sont pas isolés les uns des autres, bien au contraire. Il existe des lois de physiologie énergétique que l'on appelle « lois d'engendrement et d'inhibition ». Ainsi, lorsqu'on apporte une saveur, elle intéresse non seulement l'organe en résonance avec elle, mais également les autres organes qu'elle inhibe, tonifie, harmonise.

Parallèlement à la fonction des saveurs sur les organes présents au plus profond de l'individu, les aliments ont une action plus périphérique.

Les conséquences de cette première classification nous confirment l'importance des données acquises par la science et sont très pratiques. Il est nécessaire que vous vous procuriez des aliments frais ou conservés dans des conditions optimales. Mais il est important aussi que vous équilibriez les saveurs des aliments, notion cette fois inconnue dans le cadre de la physiologie occidentale. En pratique, cela vous permettra de respecter un équi-

libre entre les saveurs et d'éviter l'excès d'un aliment précis, donc d'une saveur précise (tabac, café, etc.). L'équilibre des saveurs est la traduction énergétique d'une notion bien admise en nutrition classique: un régime varié est la meilleure garantie d'un équilibre nutritionnel! Troisième conséquence: vous équilibrerez les proportions des différentes familles d'aliments au sein de votre alimentation. Il est explicite que les céréales, les légumes et les légumineuses doivent être la base de votre nourriture. Vous devez donc répartir les aliments sur la base des glucides, protides, lipides selon la clef dite du 421: 4 proportions de glucides et 2 de protides, pour 1 de lipides. C'est ainsi que les fruits sont à considérer non plus comme des apports d'énergie importants, mais comme des aliments fournissant des substances modulantes que l'on peut très bien apparenter aux vitamines et sels minéraux. Enfin, vous pouvez considérer que les viandes ne sont pas un aliment indispensable, mais simplement enrichissant. Nous reverrons cette fonction lors de l'étude du symbolisme au chapitre suivant. Lorsqu'on dit « les viandes », on entend également les poissons et les laitages.

Voilà somme toute ma série de conseils de bon sens! L'alimentation est appréhendée sous un angle très global. Il n'est pas question ici de thérapeutique, mais seulement de nutrition.

Une bonne alimentation, pour un être en bonne santé, lui permet d'entretenir et de développer ces potentiels.

### *Les six qualités d'aliments*

Une autre classification des aliments existe en médecine traditionnelle chinoise. Elle fait toujours référence à l'influence de chaque aliment sur l'organisme, mais en termes de froid ou de chaud, d'humide ou de sec... A la

manière des éléments extérieurs! Ainsi, certains aliments sont tonifiants ou dispersants (drainants), réchauffants ou refroidissants, humidifiants ou asséchants.

Dans le cadre de l'acupuncture, ces sections sont connues sous le nom de « climats exogènes ».

Le climat tonifiant est en rapport avec la fonction Jue Yin, qui correspond à la montée de l'énergie, à sa mise en mouvement. C'est le printemps, mais également le vent et la colère. Dans ces trois mécanismes, nous retrouvons cette notion de mise en mouvement de l'énergie, de montée de l'énergie vers le haut. N'est-ce pas le cas dans la colère, lorsque la personne sent l'énergie qui monte en elle et que son visage devient tout rouge!

Le climat dispersant (drainant) est en rapport avec la fonction Shao Yang, qui correspond à la mobilisation sous forme de chaleur à l'énergie.

Le climat réchauffant est en rapport avec la fonction Shao Yin, qui correspond à la superficialisation d'énergie et à la chaleur, c'est-à-dire à l'agitation maximale. C'est l'été, la dilatation, le rire. L'énergie, après être montée, est à son niveau maximum de dilatation et se répartit uniformément en surface.

Le climat refroidissant est en rapport avec la fonction Tai Yang, qui correspond à la contraction maximale de l'énergie ou phénomène froid, c'est-à-dire à l'immobilisation de l'énergie. C'est l'hiver, mais également, dans le domaine des sentiments, la peur, qui immobilise, paralyse. L'énergie est alors drainée au maximum vers la profondeur de la personne et ne circule plus du tout.

Le climat humidifiant est en rapport avec la fonction Tai Yin, qui correspond à la survenue de dépôts d'énergie, de stagnation et de blocage. C'est la cinquième saison, qui correspond à l'humidité. C'est l'inter-saison qui se situe à chaque changement de saison. Dans le domaine des sentiments, ce sont les soucis, qui nous minent, qui nous rongent, et qui ont tendance en

s'accumulant à créer des mécanismes d'obsession qui correspondent bien à ce que l'on appelle des stagnations ou blocages d'énergie.

Enfin, le sixième climat est le climat asséchant qui est en rapport avec la fonction Yang Ming. Il correspond à l'intériorisation de l'énergie et à l'insuffisance de lubrification. C'est à l'automne que la sève se retire des arbres, asséchant les feuilles. Le sentiment correspondant est la tristesse.

Si vous consommez trop d'aliments dispersants, cela aura le même effet qu'un excès de colère de votre part. De même, si vous consommez trop d'aliments refroidissants, cela aura le même effet qu'un sentiment de peur permanent. C'est toute la magie et l'observation précise faite par les Chinois qui sont contenues dans ces notions. Une fois de plus, nous ne pouvons que nous émerveiller devant cette interrelation qui existe chez l'Homme : non seulement sa relation avec les aliments, mais cette unité entre psychisme, nutrition, climat. Nous comprenons dès lors que, chez un sujet qui aurait tendance à avoir un excès de fonctionnement du climat tonifiant de montée de l'énergie, et cela de façon héréditaire, les aliments tonifiants seront déconseillés, surtout si la personne a tendance à faire des colères fréquentes ou à être jalouse (ce qui correspond également aux mécanismes de montée de l'énergie), si l'on se trouve au printemps, et si le vent est important. Inversement, même si la personne a une hérédité importante, si son tempérament et son comportement ne dénotent pas de mécanismes de montée d'énergie, les aliments sélectionnés pourront faire appel à la classe des aliments tonifiants.

En pratique, chaque fois que vous mangez un aliment, comme celui-ci est doté d'une ou plusieurs de ces caractéristiques, il agit directement sur votre organisme en lui imprimant son dynamisme propre.

## *Les maladies « humidité-chaueur »*

Lorsque vous mangez un aliment apportant de la chaleur et de l'humidité, il entraîne dans votre organisme un phénomène d'échauffement, de mobilisation de l'énergie, tout en accentuant le blocage. Dans le cas où vous continueriez à consommer cet aliment de façon excessive et prolongée, vous entraîneriez ultérieurement un phénomène appelé « phénomène d'humidité-chaueur ». Cela se traduit dans la pratique par un blocage de la circulation de l'énergie ou du sang qui débouche par exemple sur une angine de poitrine.

C'est le cas de certains aliments qui sont cités dans un texte très ancien, le *Shu Wen*, où il est mentionné que les cinq viandes sont en rapport avec un des cinq éléments : le poulet correspond à l'élément bois, le mouton au feu, le bœuf à la terre, le cheval au métal et enfin le porc à l'élément eau. De plus, les viandes de mouton, de bœuf, de dinde, les abats, la charcuterie, les fromages gras de chèvre et de brebis, les œufs durs, les poissons gras, ainsi que le beurre et les graisses sont des aliments entraînant un phénomène d'humidité-chaueur. Force est de constater que ces aliments sont riches en graisses saturées et qu'ils entraînent effectivement des pathologies athéromateuses. Ces faits, prouvés par la science de l'épidémiologie, confirment les notions énergétiques énoncées il y a 2 000 ans à propos des aliments humidité-chaueur.

Ces derniers ne se limitent pas aux viandes et produits animaux cités précédemment. Dans la liste de ces aliments figurent également certaines graines ou céréales et certains fruits. Par exemple la graine de sésame, le sarrasin, les produits riches à base de farine, de même que certains légumes comme l'ail, la ciboulette, l'oignon, le radis noir ou certains dérivés de ces légumes tel le sucre raffiné issu de la betterave. Certains fruits tels les graines et fruits secs, mais aussi la pêche, l'abricot, la

châtaigne, la cerise et le lychee, seront générateurs de phénomènes chaleur-humidité si votre consommation en est excessive. C'est l'intérêt de la vision énergétique que d'étendre ces notions à d'autres aliments que ceux répertoriés actuellement comme entraînant des pathologies cardio-vasculaires. Aucun nutritionniste ou médecin n'a en effet aujourd'hui dans ses tablettes le moindre légume, fruit ou céréale reconnu comme pouvant entraîner la formation d'athéromes. C'est à partir de cette vision globale, holistique, que les médecins chinois ont pu progressivement répertorier un certain nombre d'aliments grâce à leurs qualités énergétiques. Si votre terrain est prédisposé, mal équilibré, l'apport d'un aliment appartenant à la liste précédemment énumérée pourra entraîner la survenue d'une pathologie que l'on a appelée chaleur-humidité. Les « chaleurs-humidités » ne regroupent pas seulement l'angine de poitrine, mais aussi un grand nombre de pathologies que nous connaissons bien telles les maladies athéromateuses (infarctus, ischémie cérébrale, artérite mésentérique, artérite des membres inférieurs) ou la survenue d'un diabète gras de la maturité. Dans un autre domaine, celui des infections chroniques récidivantes, une pathologie sera déclarée chaleur-humidité lorsqu'il y aura sécrétion de sérosité ou présence de mucosité. C'est le cas par exemple des sinusites chroniques, des infections vaginales avec leucorrhées ou des catarrhes quels qu'ils soient.

Tous les aliments précités auront donc pour fonction de favoriser la survenue de ces pathologies, a fortiori les aggravant lorsqu'elles sont installées. Sans entrer dans la thérapeutique, nous pouvons déjà dire que, si vous souffrez de pathologies chaleur-humidité, il sera indispensable d'éliminer les aliments aggravant ce processus, pour les remplacer et accentuer la consommation de ceux qui au contraire entraîneront un drainage et une dispersion.

---

### *Les aliments luttant contre les phénomènes « chaleur »*

En pratique, vous aurez recours aux saveurs acides et piquantes. Les salades, qu'elles soient amères ou douces, sont drainantes. Leur fonction principale est de refroidir. Il en est de même du lapin. Mais si vous mangez des champignons, vous bénéficierez d'une influence double : ils ralentissent tout en refroidissant. Il peut également être utile de supprimer les glaires : on désigne ainsi tout blocage énergétique que nous venons de voir. Dans ce cas, vous pouvez consommer sans crainte aubergines et pousses de bambou. Ces deux produits équilibrent l'apport alimentaire trop humidifiant. Ils peuvent même combattre une pathologie déjà installée. Mais les études épidémiologiques en cours seront sans doute d'une grande utilité en la matière. Cela s'est déjà produit dans le passé. En voici un exemple : si vous avez du cholestérol, essayez donc de manger des pommes. Une étude récente a montré que trois petites pommes par jour suffisaient à faire baisser le taux de cholestérol dans le sang. Mieux vaut ne pas se priver d'un traitement si simple, agréable, naturel... et pas cher ! De nombreux autres fruits peuvent également venir à la rescousse pour faire baisser votre taux de cholestérol. Les pommes, qui ont un effet de chaleur douce et fraîche, produisent une augmentation des liquides organiques, et éliminent la chaleur. Pour être complets, il faut ajouter quelques aliments courants à notre liste : le lait, le miel, les œufs très frais sont eux aussi indiqués si vous souffrez d'un trouble d'origine chaleur-humidité. Ils sont à consommer en petite quantité. On peut ajouter encore les fruits de mer, le poisson maigre, le lapin, déjà cité, la volaille débarrassée de sa graisse... Il faut cependant fuir le poulet et l'oie, surtout si vous avez une tendance à l'obésité ou des problèmes d'origine rhumatismale ou

inflammatoire. Les escargots, eux, dissipent la chaleur ; à condition bien sûr de ne pas abuser des sauces qui les accompagnent habituellement. Ils sont même particulièrement indiqués si vous souffrez de problèmes veineux des membres inférieurs (ulcères ou hémorroïdes). Si vous aimez les crudités, mieux vaut dans ce cas les manger en début de repas. En revanche, vous pouvez manger sans limite aubergines, artichauts, poireaux, épinards, asperges, bettes, navets, courges, choux, carottes crues, rhubarbe, champignons... Vous pouvez également consommer un peu de blé sous une forme simple : couscous, boulghour, semoule... Cependant, pardonnez l'éternelle litanie : attention au pain et aux pâtisseries ! Il faut en limiter la dose ! Si vous êtes amateur de céréales, ce que vous ne manquerez pas de devenir, vous mettrez à l'honneur le riz, le millet, l'orge, le maïs. Vous ne manquerez pas également d'introduire dans vos repas le soja vert, tout comme le soja germé ou le tofu qui en sont dérivés et qui permettent l'élimination de la chaleur en excès. Dans le cas où vous n'aimez pas le soja, vous pouvez utiliser d'autres légumineuses tels les pois, les haricots verts, les pois cassés. Pour la cuisine, vous utiliserez de préférence l'huile extraite de graines de tournesol, toujours pour ses vertus antichaleur. Les fruits ne sont pas oubliés : le citron, la poire, la mandarine, la pastèque, le raisin concourront tous à éliminer la chaleur de la même façon que les crudités.

### *Les troubles en rapport avec les phénomènes « froid »*

Si vous souffrez d'un excès de poids lié à une augmentation du tissu adipeux, le diagnostic posé en médecine chinoise sera celui de phénomène froid. Précédemment, nous évoquions le phénomène de blocage. Ici, non

seulement il existe un blocage, mais votre énergie est complètement paralysée, immobilisée. Si vous souffrez effectivement d'un phénomène froid, cela peut s'associer également à un ralentissement général, en opposition au cas précédent humidité-chaueur où se présentait, joint à l'obésité, un comportement extraverti. Dans un cas il s'agit d'un phénomène froid, dans l'autre d'un phénomène chaleur, et le choix de vos aliments sera diamétralement opposé. Les aliments chauds et générateurs de chaleur permettront de lutter contre l'excès de froid. Inversement, vous éviterez les aliments qui pourraient refroidir votre corps. La plupart des légumes et des crudités, en particulier la salade, sont générateurs de froid. Il vous faudra bien sûr les éviter. Vous éliminerez de vos menus tous les aliments favorisant la stagnation, que nous avons déjà envisagés dans le cadre de la pathologie chaleur-humidité. C'est le cas du beurre, qui favorise la formation de glaires-humidité, et du lait de vache qui est refroidissant. Si vous aimez les fromages, soyez attentif, car ceux-ci, et en particulier les fromages gras, sont générateurs de phénomènes de stagnation et entraînent fréquemment des rhinorrhées et des leucorrhées. Si tel est votre cas, veuillez vous contenter des fromages maigres et surtout pas de fromages de chèvre. Quelques viandes sont considérées comme aggravant les troubles de type « froid ». La viande de porc sera à exclure complètement, puisqu'elle associe non seulement la formation de glaires-humidité, mais qu'elle génère en même temps un phénomène froid. La viande de cheval et le lapin, bien qu'induisant les mêmes phénomènes, pourront être consommés en petite quantité. Si vous aimez les fruits de mer et les escargots, il vous sera possible d'en profiter, mais toujours en faible quantité. Enfin, la longue liste des céréales recommandées au chapitre précédent dans le cadre de pathologies chaleur-humidité sera pour vous déconseillée. La plupart des

fruits le seront également. Bien évidemment, vous ne serez pas surpris si le sucre comme les boissons sucrées et les alcools sont proscrits dans ce régime de l'obésité.

L'originalité de cette vision énergétique sera, une fois de plus, d'apporter quelques conseils supplémentaires, auxquels on ne s'attendrait pas dans une vision plus physiologique de l'alimentation. Auriez-vous pu imaginer que le thé sera particulièrement déconseillé, alors que le café pourra être utilisé dans certaines conditions, mais de façon modérée, de même que le vin et le miel, en faible quantité !

### *Les aliments stimulants*

Un légume est particulièrement mis à l'honneur dans le cadre des pathologies chaleur évoquées précédemment : il s'agit de la carotte. Sa fonction est de tonifier la partie haute du corps en activant la circulation dans cette région. Si vous n'aimez pas la carotte, il vous est tout à fait possible d'avoir recours au céleri, au chou, aux poireaux, aux pommes de terre ou au navet, dont la fonction est similaire. Toutefois, les pommes de terre et les navets seront consommés en moins grande quantité. Quels que soient les légumes sur lesquels se porteront votre choix, vous prendrez soin de les cuire à l'étouffée.

Si vous pouvez vous procurer du soja rouge, que l'on trouve en général sous le nom de « azuki », vous pourrez alors dynamiser et faire circuler l'énergie qui est au plus profond de votre corps. Le soja rouge permet de lutter directement contre les phénomènes de stagnation, d'immobilité.

Avec le sarrasin, le millet, le riz, qui ont tous les trois la vocation de stimuler la circulation dans les méridiens, et pour certains, plus spécifiquement, les méridiens de l'estomac et du gros intestin, vous pourrez non seule-

---

ment mobiliser l'énergie comme avec les azukis, mais également faire circuler l'énergie en périphérie.

En revanche, vous veillerez à éliminer de votre alimentation les aliments comme le riz gluant, le maïs, le sésame, dans la mesure où ils peuvent favoriser les stagnations de l'énergie et donc toutes les stases, s'opposant diamétralement à tous les aliments vus auparavant.

Toujours si vous souffrez de phénomène chaleur, le lait de brebis, contrairement au lait de vache, sera conseillé. Parmi les poissons, le plus recommandé est la carpe.

Dans ce cas, il vous faudra également aimer les volailles qui sont conseillées, et tout particulièrement le faisan, le poulet, le coq ou la poule.

Certains fruits devront être abandonnés, comme les noisettes et amandes, ainsi que les figues et, à noter, les pommes. S'il vous est possible de vous en procurer facilement, les lychees, les cerises, crues ou cuites, amplifieront les résultats obtenus avec les aliments précédemment conseillés.

Il est intéressant de noter dans cette étude que ce n'est pas la valeur calorique des éléments qui préside à leur choix. Comme vous l'avez certainement constaté, le recours à des aliments, en quantité importante, de type crudités, fruits, considérés pour la plupart comme des aliments hypocaloriques, entraîne une sélection d'aliments froids aggravant les déséquilibres préexistants. Si tel est votre cas, si vous faites un régime draconien contenant uniquement une pomme le matin, de la salade, des crudités, et que malgré cela vous ne perdiez pas un gramme, que vous constatiez au contraire des phénomènes de stagnation surtout appelés cellulite, indépendamment d'une obésité vraie, il vous faut alors réintroduire dans votre nourriture des aliments à saveur forte tels que carottes, navets, céleri, choux, poireaux, pommes de terre, asperges, sans négliger bien au

contraire les autres classes d'aliments : céréales, légumineuses, fruits et produits animaux, pour lutter contre le froid par la chaleur.

*Choisir son alimentation  
dans les cas de « nervosité »*

S'il vous arrive d'être nerveux, mais que cette nervosité est plutôt intériorisée même si parfois elle s'extériorise sous forme d'irritabilité, de troubles de l'humeur, voire de colères, vous souffrez, pour un acupuncteur, d'un dégagement excessif d'énergie en surface et vers le haut du corps, associé à une insuffisance de stabilité des régions plus profondes. Il ne sera pas rare alors que cela s'accompagne de migraines, de précordialgies. Que manger dans ce cas ? Tout d'abord, il vous sera déconseillé tous les aliments forts que nous avons envisagés dans le cas précédent, car ils auront tendance à accroître l'énergie Yang périphérique déjà excessive. Il en sera de même pour le sarrasin, les fromages forts, la viande de mouton, les volailles d'une façon générale. Vous éviterez également les abricots, lychees, cerises, noix, ainsi que les pêches, génératrices de chaleur. Bien évidemment tous les excitants tels que alcool, y compris bière et vin, chocolat, café, vous seront proscrits. Cependant, vous pourrez consommer un peu de thé léger et même de cidre doux.

Si vous vous sentez anxieux, émotif, contrariable, et parfois même rancunier, il faudra rechercher les aliments qui régulariseront l'élaboration de l'énergie et de la chaleur en facilitant sa circulation. Les aliments produisant de la chaleur seront déconseillés, bien évidemment (voir liste). En revanche, vous pourrez même abuser des aliments enrichissants. Il existe de très nombreux légumes qui libèrent les blocages internes et facilitent la

---

circulation, tels que l'aubergine grillée, la carotte, dont nous vous avons déjà vanté les mérites. L'asperge, employée de façon plus parcimonieuse dans ce cas, avec le céleri, le chou, la citrouille, le concombre, le cresson, les épinards, la laitue, les poireaux, les artichauts, les pommes de terre, les champignons agiront dans le même sens. Toutes les céréales et légumineuses vous seront conseillées en dehors des fèves, qui favorisent la stagnation du soufre et ont pour effet de provoquer des ballonnements; les grains de soja vert seront particulièrement recommandés lorsqu'il existe des phénomènes allergiques urticariens. Il ne vous faudra pas abuser de l'œuf de poule; vous pourrez néanmoins en consommer de temps en temps à raison de deux à trois fois par semaine; sauf s'il existe une atteinte manifeste du foie (selon l'optique de l'acupuncture). Seul le citron sera utilisé parmi les agrumes, car il permet de tonifier le foie en renforçant les liquides organiques. L'orange, le pamplemousse, sont quant à eux des fruits apportant un excès de froid, et vous devrez les éviter dans ce cas-là.

*Liste des aliments produisant  
un phénomène de chaleur-humidité*

- Beurre, crèmes et graisses animales de toutes sortes.
- La viande de mouton, de bœuf, de dinde, de gibiers divers.
- Les charcuteries.
- Les fromages gras de chèvre et de brebis.
- Les œufs durs, ainsi que les omelettes.
- Le thon, la sole, la raie, la truite, qui sont des poissons gras.
- Le sésame, tant sous forme d'huile que de graines.
- Les légumineuses fortes (haricots rouges, soja rouge, les gros haricots blancs).

- Le sarrasin.
- Les pâtes et gâteaux très sucrés.
- L'ail, l'oignon, la ciboulette, le gingembre, le radis noir, le céleri.
- Le sucre.
- Les fruits secs: amandes, noix, noisettes, pistaches.
- La pêche, l'abricot, la cerise, le lychee, la châtaigne.
- Le chocolat, le café, la bière, le vin et les alcools.

### *Liste des aliments entraînant des phénomènes de froid et de stagnation*

- La salade crue.
- Le concombre, la tomate, le cresson, les champignons, les aubergines, la rhubarbe.
- Le lait de vache froid et cru.
- Le porc, qui non seulement est froid, mais favorise également les stagnations.
- Les huîtres, le crabe.
- Les escargots, les cuisses de grenouille.
- Les pois, le soja vert, le fromage de soja (tofu), le soja germé doivent être utilisés uniquement après transformation et cuisson, car ils sont de nature fraîche.
- L'avoine, l'orge, le blé, le tournesol (tant la graine que l'huile).
- Les agrumes, en particulier le citron.
- La pastèque, le melon, la poire, le kaki, la mangue.
- Le thé, tout particulièrement le thé froid.

### *Liste non exhaustive d'aliments équilibrants*

- L'ache des marais, qui lutte contre les stagnations.
- L'arachide.

- 
- La bette.
  - La carotte.
  - La citrouille.
  - La fève.
  - Le haricot commun.
  - La patate douce.
  - Le pois, le pois chiche, la pomme de terre, le sésame, les pousses de soja.
  - Le maïs, le millet, le riz dur.
  - Le safran.
  - Le bœuf.
  - La caille, l'oie, le poulet.
  - La carpe, la tortue, le lait de vache, l'œuf de poule, la figue, la papaye.

Tous ces aliments sont considérés de saveur douce et neutre. Cela ne signifie pas néanmoins qu'ils n'ont pas de contre-indication. La plupart (par exemple le lait de vache) peuvent aggraver des mécanismes de stagnation ; d'autres, au contraire, peuvent les lever. Ils ont en commun d'être tonifiants.

### *L'alimentation d'une personne ne souffrant d'aucun trouble particulier*

Après avoir envisagé à titre d'exemple les principales caractéristiques de la conception énergétique de l'alimentation, et donné quelques cas de figure pour illustrer les conséquences pratiques que l'on peut en tirer, il nous faut maintenant préciser ce que l'on peut attendre de cette conception par rapport aux autres niveaux de compréhension de la nutrition, en particulier dans le cas d'une alimentation de base pour une personne ne souffrant d'aucun trouble.

Il s'agit dès lors d'une alimentation qui doit être équilibrée selon les concepts de base évoqués non seule-

ment dans ce chapitre, mais essentiellement dans le précédent. Il n'existe à ce stade-là aucune divergence de vues, quelle que soit la conception physiologique ou énergétique. Nous avons pu constater que les propos tenus étaient les mêmes, propos de grande sagesse et empreints de bon sens.

Mais il existe un autre intérêt à cette conception énergétique : celle de la nutrithérapie, c'est-à-dire l'intervention de l'alimentation dans les soins chez une personne souffrant de perturbations et souhaitant retourner à un équilibre énergétique caractéristique d'une bonne santé. Nous avons déjà souligné cet intérêt dans le domaine de la physiologie, en ce qui concerne l'apport complémentaire de vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et également des grandes classes de nutriments : glucides, lipides, protides. Mais, dans cette conception énergétique, une lumière complémentaire est peut-être légèrement en avance sur nos conceptions physiologiques, qui ne sont pas encore complètes, loin s'en faut. C'est donc à partir d'une expérience millénaire que chaque aliment est passé en revue et analysé, pour définir son impact thérapeutique chez l'individu. C'est à partir de cette connaissance qu'il nous est possible de conseiller et déconseiller des aliments dans le cadre de certaines maladies. Ces connaissances qui se sont accumulées depuis des millénaires, comportent probablement certaines erreurs, qu'il sera nécessaire de corriger au fur et à mesure des nouvelles notions acquises. C'est pourquoi il nous faut souligner une fois de plus la convergence et non pas la divergence des différents systèmes de pensée traditionnels et modernes.

Cette conception énergétique est beaucoup moins compliquée que les conceptions physiologiques classiques ; si elle nous apparaît difficile d'accès dans un premier temps, c'est faute d'y être rompus. Nous espérons avoir, dans ce chapitre, éveillé de l'intérêt pour

---

cette perception des aliments, et convaincu les passionnés de nutrition de travailler pour la recherche de l'harmonisation des différents systèmes.

Dans tous les cas, quels que soient les modes de référence, il est fait état de l'*indissociabilité* du mental et du corps. Aussi, après avoir envisagé les bases physiologiques, c'est-à-dire tracé notre carte avec les points de repère essentiels, puis avoir vu l'aspect énergétique, il nous faut maintenant approfondir l'aspect psychologique et mental de l'alimentation. Passer sous silence ce chapitre ainsi que le suivant serait amputer la partie verticale de l'être humain, et nous empêcherait de comprendre la majorité de nos choix et donc de notre comportement. Nous souhaitons que ce chapitre pousse le lecteur à approfondir ce domaine riche d'espérances.

### CHAPITRE III

## Aspect psychologique et mental de l'alimentation

Le comportement de l'homme dans ce domaine est la conséquence d'un ensemble de contraintes tant internes qu'externes. La conduite d'un individu est toujours la résultante de mécanismes neurobiologiques, socio-culturels et individuels. La fonction de la prise alimentaire est de maintenir son équilibre interne : contrôle du poids, contrôle du bilan d'énergie, et aussi d'établir avec son environnement certaines relations, que ce soit avec l'aliment, les convives ou la société. La prise alimentaire peut reconnaître plusieurs demandes, que celles-ci soient d'origine métabolique, psychosensorielle (liée aux émotions et à l'affect) ou symbolique (liée à la culture et à l'ethnie). La mémoire, tant par transmission héréditaire que par apprentissage, conditionnera le comportement associé à la capacité d'anticipation que possède l'individu. Nous allons définir un certain nombre de concepts nécessaires à la compréhension de ces différents points.

#### *Quelques définitions*

La **faim** est une sensation qui pousse à aller vers des aliments. Cette sensation est associée à un état de malaise ou de souffrance qui se trouve supprimé par l'ingestion d'aliments.

Le **besoin** correspond aux carences biologiques de certains nutriments ou même aux carences caloriques.

---

Le besoin est comblé par l'apport de ces éléments. L'hyperphagie est un comportement caractérisé par un excès de prise alimentaire. La boulimie est une hyperphagie exagérée.

L'appétit est le résultat d'un ensemble de stimuli tant externes qu'internes, intégrant les goûts et les dégoûts de l'individu pour cet aliment.

On peut aimer plus ou moins un aliment ; c'est ce que l'on appelle la palatabilité, qui correspond à la cote de l'aliment. Il existe une palatabilité basale et efficiente. La palatabilité basale est l'appétence que l'individu ressent pour un aliment en dehors de toute sensation de faim et de besoin. La palatabilité efficiente est l'appétence que ressent un individu à un moment donné. La palatabilité pour du chocolat sera par exemple élevée en cas de faim et de carence en magnésium. La palatabilité du chocolat sera basse, voire nulle, après avoir consommé une quantité de chocolat très importante. A la limite, la palatabilité peut même s'inverser et la personne peut éprouver un certain dégoût. Cette palatabilité est donc relative. Si vous manquez de magnésium, cela pourra déclencher chez vous une fringale de chocolat appelée comportement de type hyperphagique pour le chocolat. Dans ces conditions, la palatabilité du chocolat sera importante et, dès que la carence en magnésium sera compensée, soit par l'absorption de chocolat, soit par l'absorption d'une autre source de magnésium, la boulimie cessera et fera place à une diminution de la palatabilité de cet aliment.

La satiété correspond à l'arrêt de la prise alimentaire avec une sensation de plénitude heureuse.

L'anorexie correspond à un arrêt de la prise alimentaire, mais dans un contexte plus général, à savoir un contexte psychopathologique.

## *Les bases neurobiologiques du comportement*

### *Les structures nerveuses impliquées dans le comportement de la prise alimentaire*

L'hypothalamus est composé de deux parties bien distinctes: la partie médiane correspond au centre de la satiété. Lorsque ce centre est détruit, il naît une hyperphagie phénoménale et immédiate, puis une stagnation. Chez le jeune, il n'existe que peu de réponses hyperphagiques, ce qui semblerait dire que ce centre était déjà hyperstimulé. Le neuromédiateur principal en est la noradrénaline. Lorsque l'on utilise des inhibiteurs de la noradrénaline, la réponse ne se fait pas attendre et il apparaît également une hyperphagie. En revanche, lorsqu'on utilise une stimulation électrique, il existe un phénomène inverse et une aphagie se manifeste. L'hypothalamus latéral est un carrefour de voies neurologiques et régule l'aphagie et l'adipsie de l'animal. En cas de destruction de ce centre, on constate une perte de l'incitation à manger. Une stimulation de ce centre conduit à une hyperphagie associée à une agressivité. C'est le centre de la faim; stimulé, il stimule la faim; inhibé, il entraîne une sensation de satiété.

### *Relation entre noyaux médians et latéraux*

Les centres de la satiété et de la faim sont tous les deux en relation: le centre de la satiété (noyaux ventromédians) inhibe le centre de la faim (noyaux latéraux).

### *Les structures extra-hypothalamiques*

En réalité les circuits hypothalamiques ne sont que des structures d'aboutissement de stratégies comportementales s'élaborant à des niveaux hiérarchiquement supérieurs. Les structures limbiques mettent la prise alimentaire en rapport avec toutes les autres influences comportementales dont la régulation s'effectue dans

cette région. Ce sont les comportements liés à la défense de l'individu et à la reproduction: fuite, agressivité, sexualité, mémoire ancienne... Le néo-cortex est constitué d'aires de réception primaire et de zones d'intégration. C'est à ce niveau que l'aliment est reconnu sur un plan qualitatif. Dans ce domaine, le néo-cortex se comporte essentiellement comme un centre de satiété.

### *Les substances pharmacologiques*

Les amphétamines libèrent de la dopamine, neuromédiateur responsable de l'éveil et de la sensation de bien-être. Les amphétamines stimulent l'activité des centres de la satiété. Elles ont donc un effet anorexigène, ce qui a conduit à leur utilisation abusive dans les cures d'amaigrissement. Actuellement, ces substances sont interdites pour ce genre de traitement.

L'halopéridol (halopromazine) bloque les récepteurs à la dopamine. Ils stimulent la prise alimentaire, comme la mescaline.

### *Les catécholamines*

Ces neurotransmetteurs ont une influence sur la faim. Lorsque les neurotransmetteurs catécholaminergiques sont de type Alpha, ils stimulent la prise alimentaire; lorsqu'ils sont de type Bêta, ils l'inhibent. La sérotonine est également active sur les centres de la satiété. Les précurseurs de la sérotonine ont également une incidence sur la stimulation de la satiété. C'est le cas des produits tels que l'isoméride (fenfluramine) ou des précurseurs comme le tryptophane ou la phénylalanine. Tous ces précurseurs de la sérotonine permettent de mieux équilibrer la prise alimentaire en luttant en particulier contre la boulimie, ou plus exactement l'hyperphagie pour le sucré. Cette prise alimentaire excessive de sucré est fréquemment en rapport avec un stress externe qui se répercute sur les sécrétions alpha-adrénergiques

citées plus haut. De nombreuses autres substances pharmacologiques ont des effets anorexigènes: les antidépresseurs, les corticoïdes, le sulpiride (dogmatil), les imaos, la carnitine. La carnitine est fréquemment utilisée actuellement à grand renfort de publicité pour permettre « la fonte lipidique ». Ceci, malheureusement, s'accompagne alors d'une augmentation de la prise alimentaire. C'est dire, en fin de compte, le peu d'intérêt de cette molécule dans le traitement de l'obésité. A quel niveau interviennent les différentes sources d'information ?

### *Les informations métaboliques*

Les nutriments énergétiques, les glucides, les lipides, les acides aminés, ainsi que la température corporelle influent sur la prise alimentaire.

La glycémie entraîne une sensation de faim par le biais d'une consommation basse en glucose par les cellules hépatiques et par celles de l'hypothalamus. C'est donc la différence de glycémie qui existe entre les artères et les veines qui induit l'apparition de la faim. Chez un individu en bonne santé, lorsque la glycémie baisse, la différence artério-veineuse baisse également et enclenche le processus décrit précédemment.

Les acides aminés interviennent selon des mécanismes quantitatifs et qualitatifs. Le déséquilibre de la ration en acides aminés diminue la sensation d'appétit, d'autant plus que la quantité de tryptophane par rapport aux autres acides aminés est élevée. N'oublions pas, en effet, que le tryptophane participe à la régulation de la sérotonine, neuromédiateur de la satiété. Par ailleurs, lorsque la quantité d'acides aminés plasmatiques augmente, on constate, indépendamment des rapports des acides aminés entre eux, une diminution de l'appétit.

Il est vraisemblable que des mécanismes lipostatiques interviennent. L'augmentation des acides gras libres plasmatiques réduit, par exemple, l'alimentation. Paradoxalement, le jeûne, qui est lié à une sensation de faim intense, s'accompagne également d'une augmentation des acides gras libres plasmatiques.

Enfin, il existe un mécanisme thermostatique : la température élevée diminue la consommation alimentaire alors que le froid stimule spécifiquement l'appétit, préférentiellement, d'ailleurs, pour les lipides. La température externe peut donc être un facteur de régulation de l'appétit, ce qui expliquerait la différence de prise alimentaire entre les saisons froides et chaudes. On peut concevoir que ce mécanisme, dans un but finaliste, favoriserait la prise d'aliments dans les périodes de froid pour augmenter la charge calorique de la personne. Inversement, dans une période où la température est plus élevée, l'appétit serait réduit. Ces mécanismes se produisent sur des laps de temps d'au minimum 24 heures. En hiver, l'organisme perçoit la température plus basse, et donc, spontanément, augmente le besoin alimentaire. Cependant, la température plus douce qui règne dans les habitations ne débouche pas sur une consommation moindre de calories. Il apparaît donc une différence notable entre le stimulus perçu par l'organisme, qui est la température basse et qui le motive à consommer plus d'aliments, et la dépense énergétique réelle qui est inférieure à la quantité calorique anticipée. Ce déséquilibre peut expliquer un certain nombre d'obésités qui se constituent plus facilement en hiver.

Parallèlement à ce mécanisme thermostatique lié à la température externe, il existe, vraisemblablement, un mécanisme de régulation de l'appétit lié à la température interne du corps. En effet, à la fin d'un repas, on constate une augmentation de la température corporelle. Ce mécanisme induirait, comme le mécanisme précédent, une sensation de satiété.

---

De nombreuses autres informations métaboliques périphériques interviennent également dans ce mécanisme. Celles que nous avons étudiées précédemment étaient en effet centrales, se localisant dans les centres cérébraux. Des récepteurs du glucose sont présents au niveau du duodénum. Les hormones thyroïdiennes ainsi que le cortisol induisent également une modification de la répartition des graisses et agissent sur la prise alimentaire. Enfin, les hormones digestives sécrétées par le tube digestif lui-même lors de la digestion ont vraisemblablement un effet rassasiant.

### *Les informations nerveuses*

Pendant longtemps, on a pensé que l'estomac était le centre de la faim, ce qui a conduit, en particulier, à inventer de nombreux systèmes pour limiter la prise alimentaire par son intermédiaire. L'introduction de ballonnets que l'on peut gonfler en est un exemple. En fait, si le centre de la faim n'est pas localisé au niveau de l'estomac, il n'en reste pas moins vrai que la réplétion de l'estomac entraîne une augmentation de la satiété par stimulation nerveuse. Inversement, la sensation de faim chez l'individu entraîne une augmentation de la motricité gastrique. La sensibilité oesophagienne intervient également. Celle-ci régule essentiellement la prise alimentaire de boissons lorsque la sensation de soif se fait sentir, et le simple passage de liquide dans cette région calme la sensation. Cependant, si le besoin n'est pas réellement couvert, la sensation de soif réapparaît dans les minutes qui suivent.

Il existe de nombreux autres récepteurs chimiques (chimiorécepteurs) intestinaux. Ces chimiorécepteurs siègent essentiellement au niveau du duodénum et permettent de connaître instantanément les quantités de

glucides et d'acides aminés qui ont été ingérés. Ainsi, les centres sont informés rapidement du volume et de la qualité des repas, permettant une adaptation et une sélection des aliments. L'ensemble des organes des sens renseigne la personne sur les qualités organoleptiques de l'aliment et sur le plaisir qu'elle pourra en retirer. Liés à la culture et à l'expérience de la personne, ces renseignements permettent à l'individu de rechercher des aliments qui vont également pouvoir couvrir ses besoins. C'est l'exemple du chocolat lorsque la personne a une carence en magnésium. C'est également la base de certaines théories fondées sur la capacité de l'être humain à sélectionner, par l'odeur, le goût et la couleur des aliments, ceux qui lui conviendront. En effet, les messages olfactifs parfois inconscients peuvent aider à sélectionner certains aliments en fonction de leur teneur et proportion en certains nutriments. L'exemple de certaines ethnies d'Afrique du Nord consommant de la terre en est un exemple.

Longtemps, les médecins ont considéré que ces peuplades qui consommaient de la terre le faisaient uniquement pour répondre à un rituel et que cela entraînait véritablement de microscopiques hémorragies digestives qui se soldaient par une anémie. En fait, c'est l'inverse qui se produisait : ces personnes, atteintes d'anémie ferriprive due à une carence en fer, étaient spontanément attirées vers de la terre riche en fer absorbable par l'organisme, et donc consommaient instinctivement cet « aliment ». Ce mécanisme peut vraisemblablement expliquer de nombreuses pulsions irrépressibles vers telle ou telle sorte d'aliments pendant un certain laps de temps. La palatabilité est alors à son maximum, puis, après avoir compensé la carence, la palatabilité de l'aliment retombe, pour parfois même s'inverser. Cette dimension dans la régulation du comportement alimentaire doit être connue et fait intervenir les organes

sensoriels. Mais elle n'est qu'un maillon dans la chaîne complexe de la régulation des conduites alimentaires.

*La régulation psycho-affective  
de la conduite alimentaire  
et ses rapports avec l'enfance*

Il importe de bien comprendre le domaine psycho-affectif et la façon dont il se construit tout au cours de la vie. L'individu reparcourt au cours de sa vie fœtale l'évolution des différentes espèces. Ses besoins sont alors régulés sans la nécessité d'une intervention sur le monde extérieur. Une différenciation existe d'avec la mère au moins dès le sixième mois, mais sans pour autant qu'il y ait pendant cette période de réelle sensation de plaisir et déplaisir. L'individu fonctionnera, par la suite, sur ce mode plaisir-déplaisir, en recherchant le plaisir qui n'est autre que la quiétude produite par la satisfaction d'avoir trouvé la meilleure solution, à un moment donné, pour lui-même. A la naissance, le premier contact qu'établit l'enfant avec le monde extérieur se fait par l'intermédiaire du souffle. C'est en effet son premier cri qui matérialise cette première satisfaction engendrée par la pénétration de l'air dans les poumons qui prend, à ce moment, une consistance bien réelle. Cette phase du développement de l'enfant, que l'on pourrait appeler stade du respir selon certains auteurs<sup>1</sup>, est antérieure au stade oral défini par Freud. Le stade oral suivra. Les trois premiers mois de la vie de l'enfant constituent en fait un trimestre de dépendance totale face à l'adulte qui s'occupe de lui. Ce premier trimestre de la vie peut être comparé au quatrième trimestre de grossesse, où la mère et l'enfant sont encore en parfaite communion.) La

---

1. J.L. Tristani, *Le stade du respir*.

personnalité de l'enfant, son individualité existent déjà, mais il lui faut une présence et une réponse presque instantanées à ses besoins. Ce n'est qu'à la fin du deuxième mois et au cours du troisième que l'enfant commence à différencier l'environnement de lui-même. Il est capable de reconnaître sa mère ou son substitut qui lui apporte réconfort, chaleur et nourriture.

C'est dans cet état de dépendance que les premiers contacts s'établissent avec l'environnement. La communication non verbale qui s'établit dès cette époque est d'une richesse extrême. L'enfant possède déjà un répertoire important de signes qui sont parfaitement compris par l'adulte. Celui-ci communique d'ailleurs souvent de façon inconsciente avec le nourrisson, dans un langage spécifique qui sera compris par l'enfant. Une synchronisation entre les deux acteurs s'établit. L'adulte, par exemple, lorsqu'il donne à manger, ouvrira spontanément la bouche tout en avançant la cuiller vers celle de l'enfant. Ce mécanisme instinctif n'est pas perçu par la personne émettrice et consiste en une communication avec l'enfant lui signifiant de répéter le même geste, tout en le réconfortant par la participation et la présence d'une personne qui se situe à son niveau.

Dès lors, toutes les émotions qui émanent de l'adulte sont perçues par l'enfant. L'angoisse de la mère de ne pas nourrir suffisamment son enfant en est certainement une des plus importantes. Normalement, l'enfant perçoit parfaitement ses besoins et sait parfaitement adapter son comportement alimentaire pour y répondre. Cependant, l'adulte interfère avec les besoins de l'enfant en projetant sur ceux-ci sa propre compréhension de son alimentation. Très rapidement donc, l'enfant ne réagit plus spontanément envers les aliments, mais y introduit cette notion de communication. Pour le nourrisson, puis l'enfant, le repas devient un moyen de communiquer à l'adulte ce qu'il peut ressentir. Il devient aussi très vite

moyen de pression, dès lors que l'enfant perçoit la charge émotionnelle et affective engagée par l'adulte. Se faire nourrir représente pour l'enfant une période pendant laquelle « on s'occupe de lui ». A l'intérieur de l'alimentation, une valeur hiérarchique des aliments est très rapidement établie par le biais des aliments qui apportent plus ou moins de satisfaction au palais.

Cette satisfaction est également fournie par l'adulte, même si elle repose sur certains fondements biologiques. Chaque société, chaque culture a sa propre échelle de valeur des aliments. C'est ainsi que très rapidement se dessinent les comportements de l'enfant vis-à-vis de la nourriture, ces comportements ne représentant qu'un élément de son comportement général face aux autres. Lenteur ou rapidité aux repas, nécessité de faire du « chantage », découverte du monde seront autant de facettes qui interviendront lors des repas. La solution, lorsqu'un enfant ne mange plus correctement, consiste bien souvent à l'éloigner lors des repas des parents. Il est bien connu que chez les autres tout est toujours meilleur et, lorsqu'un enfant ne mange plus, la solution de le mettre à la cantine permet de réguler très rapidement ces problèmes, car le repas ne devient plus alors un moyen de pression envers la mère ou le père ou l'adulte qui s'occupe de lui.

En fait, l'adulte est fréquemment dérouté face aux comportements de l'enfant et, à partir de ce malentendu, les « caprices » de l'enfant se terminent dans des atmosphères tendues, des chantages, des pressions de tous ordres.

Le refus des aliments entre 2 et 5 ans est la conséquence, d'une part, d'un appétit moindre dû à des besoins moindres, car la croissance est moins rapide qu'entre 0 et 12 mois, puisqu'en un an le nourrisson triple son poids. Par ailleurs, le refus de manger tel ou tel aliment exprime chez l'enfant son besoin d'indépen-

dance et d'autonomie. Il faut donc que l'adulte adapte sa stratégie en ne se contentant pas de considérer uniquement la valeur nutritive des aliments. Vouloir gagner cette partie de bras de fer n'aura pour conséquence que de perturber la relation de l'enfant à l'aliment. Sachez également que l'équilibre nutritionnel doit se calculer, non pas seulement sur un repas, mais sur une semaine. C'est dire que, si un jour l'enfant ne souhaite pas manger ou refuse un aliment, il faut savoir l'accepter et lui donner un autre aliment d'une valeur nutritive équivalente, ou au besoin le compenser à un autre repas. Un problème fréquent se pose : le refus de la viande, essentiellement vers l'âge de 18 mois. Ce refus disparaît fréquemment dans l'année qui suit. Plus préoccupant est le refus des légumes qui survient vers l'âge de trois ans. Pour y remédier, il est souhaitable alors de présenter à l'enfant les légumes en petite quantité d'une, deux ou trois bouchées ; des légumes de couleurs dans des présentations attractives, coupés en formes amusantes par exemple. Crus, ils seront plus appréciés, ou alors à peine cuits. Servis avec une sauce agréable, ils seront davantage prisés. Enfin, il est souhaitable d'avoir soi-même une attitude enthousiaste face aux légumes, de les donner à titre de récompense, et d'inviter le plus souvent possible des petits amis bons mangeurs de légumes. Les légumes les plus conseillés seront la carotte, les épinards, la citrouille, le brocoli, les choux de Bruxelles, tous très riches en vitamine A et vitamine C.

Parfois l'enfant refuse le lait. Ce refus peut se produire dès l'âge de 18 mois, voire 2 ans ou même 3 ans. Tout d'abord, il faut vérifier si, dans l'entourage de l'enfant, chacun apprécie le lait et l'encourage à le boire. Il est évident que s'il lui est présenté avec dégoût l'enfant ne pourra pas en faire une fête. D'autre part, il faut s'assurer de la consommation totale du lait sous ses diverses formes : fromages, crèmes, sauce blanche, potages, bois-

---

sons lactées, en sachant qu'un demi-litre de lait par jour est suffisant pour couvrir tous les besoins en vitamine D et en calcium. Pour présenter le lait, assurez-vous des goûts de l'enfant : la température, le verre, la période de la journée ; au besoin utilisez un joli verre avec une paille, ce qui l'incitera à en consommer.

Le refus de la viande peut se manifester dans les mêmes périodes, et parfois jusqu'à cinq ans. La raison majeure nous échappe fréquemment. Rappelons-nous simplement qu'il ne faut pas en faire un drame ! Un enfant peut avoir un régime parfaitement équilibré sans viande. La stratégie sera toujours identique : diminuer les portions, les présenter de façon originale, appétissante en fonction de l'âge. La viande sera bien prédécoupée et très tendre de façon à ce que l'enfant n'ait pas de difficulté à la mastiquer. Enfin, la viande pourra être remplacée soit par la volaille ou le poisson, souvent mieux acceptés, ou même les légumineuses, qui sont un équivalent protéiné suffisant. Le fer, qui est apporté par la viande, l'est également par les crèmes de blé enrichies, le jus de pruneaux, les légumineuses cuites, les germes de blé.

Chaque enfant a des besoins différents qui peuvent varier dans le temps : par périodes, il mangera comme quatre ; à d'autres moments, il n'acceptera presque rien. Parfois, sans que nous puissions en trouver les raisons. Il faut donc apprendre à respecter la personnalité et l'individualité de l'enfant. Il appartient à l'adulte de choisir la qualité des aliments, et à l'enfant la quantité.

Les habitudes prises pendant l'enfance marqueront les comportements ultérieurs et pourront fréquemment représenter à l'âge adulte la recherche d'une satisfaction et d'un réconfort qui se situent à l'opposé d'un abandon et d'une carence affective. La majeure partie des troubles du comportement alimentaire, qu'ils soient anorexiques ou boulimiques, prendront leurs racines dans cette période de la vie.

## *Les troubles du comportement alimentaire chez l'enfant*

Définir une anomalie du comportement revient au préalable à définir une normalité. Or, cela n'est pas possible. Chaque enfant est différent et établira tant avec les aliments qu'avec les adultes qui s'occupent de lui ou qui mangent avec lui un certain type de relations — qu'il peut établir, par ailleurs, dans sa vie quotidienne. La dynamique de la famille ou du groupe au sein duquel l'enfant évolue le conduira à adopter une réponse, la plus adaptée possible, compte tenu des pressions externes. Lenteur, précipitation, refus de certains aliments, boulimie pour d'autres devront être resitués dans un contexte plus général. Les critères les plus importants qui nous permettront de savoir que l'enfant mange suffisamment seront l'évolution de la courbe de poids et de taille. Un enfant qui présente des courbes normales sans cassure sera considéré, a priori, comme n'ayant aucun trouble important. Néanmoins, lorsque la famille considère qu'il existe un trouble dans le comportement de l'enfant, ce simple fait dénotera, en effet, une perturbation dans la dynamique des relations. Il faudra dès lors s'attacher à comprendre le sens de ces comportements ou les erreurs commises entraînant les réactions considérées comme anormales. L'enfant, spontanément, doit pouvoir réguler ses besoins. Mais les besoins passent par le prisme déformant de l'affectivité avant de trouver une réponse adaptée. Ce qui fait que, normalement, un enfant ne se laisse jamais mourir de faim, sauf si on le force à manger. Mais cette réaction d'opposition est fréquemment développée, ce qui entraîne inéluctablement des conflits. Plus l'enfant est forcé à manger, plus il réagit en sens inverse et délaisse sa nourriture.

Le petit Roland refuse systématiquement de manger, quoi qu'on lui propose. Evidemment, des scènes inter-

minables se produisent à la maison, régulièrement rythmées par les heures des repas. La maman, protectrice, souhaite prouver son amour à son enfant en lui donnant suffisamment à manger. Comme c'est à ce moment de la journée que le petit Roland peut profiter au maximum de sa maman, il saisit l'occasion pour lui faire comprendre qu'il souhaiterait une présence attentive plus importante. Si bien que sa conduite se manifeste par un refus et une opposition systématiques. La maman du petit Roland est persuadée que son enfant est malade et qu'il ne mange rien. Pourtant, il apparaît dès le premier regard comme un enfant en bonne santé ayant une stature normale pour son âge. L'incompréhension est d'ailleurs complète car, lorsque le petit Roland est chez les grands-parents ou chez des amis, il mange comme quatre, et, bien que la maman accepte l'idée que « chez les autres cela soit toujours meilleur », elle a des difficultés à croire qu'il mange réellement beaucoup plus. Après qu'on eut laissé l'enfant à la cantine quelques semaines, le petit Roland continua de grandir normalement et, lorsqu'il se retrouvait à la maison, il ne faisait plus de « comédies ».

De nombreuses autres erreurs quant aux relations affectives qui peuvent être liées à l'alimentation se retrouvent fréquemment. En particulier, la notion de sucrerie-récompense. Spontanément, l'enfant est attiré vers le goût sucré. Ceci d'autant plus que l'allaitement maternel se prolonge rarement au-delà de 2-3 mois et que le lait de remplacement présente un goût sucré beaucoup plus net. Ce goût est dû à la présence de glucose et de lactose. Le lait maternel, lui, n'en contient pas. Ainsi, le nourrisson habitue son goût à des saveurs plus sucrées qu'il ne devrait, physiologiquement, en recevoir. Le fait d'introduire précocement des saveurs sucrées associées au penchant naturel pour lesdites saveurs entraîne très rapidement une sélection chez

l'enfant des aliments les plus sucrés. Si, à ce moment-là, les parents ou la maîtresse ou toute personne chargée de son éducation le récompense, lorsqu'il a été sage, lorsqu'il a une bonne note, lorsqu'il a fait quelque chose qui lui était demandé, par une sucrerie (bonbon, gâteau ou biscuit), la cote de palatabilité augmentera tout naturellement. Ces mécanismes pervers ne sont pas sans conséquence pour l'avenir et expliquent en grande partie certaines boulimies et frénésies pour les sucreries que l'on retrouve chez tant d'adultes. Y compris et surtout pour le chocolat!...

### *Organes des sens et souvenirs*

Manger fait intervenir tous les sens. Sans évoquer le « sens de l'habitude », déjà l'audition intervient lorsque nous percevons les bruits soit dans la cuisine soit dans la salle à manger, et peut nous mettre en appétit sans avoir pu ni humer ni voir aucun aliment. La vision du plat participe dans un second temps à la dynamique du comportement alimentaire : l'aspect, les formes, les couleurs des aliments sont autant de renseignements qui vont pouvoir influencer nos choix. L'odeur, le fumet, le bouquet, les parfums vont venir, par le biais des récepteurs olfactifs, stimuler et informer notre cerveau, tant au niveau inconscient que conscient. Le goût, enfin, est composé de quatre récepteurs essentiels gustatifs au salé, au sucré, au doux et à l'amer. Ces quatre récepteurs de base vont permettre d'apprécier les différentes saveurs des aliments, mais de concert avec les capacités olfactives qui sont, elles, innombrables. Lorsqu'une personne est enrhumée, c'est-à-dire lorsque ses récepteurs olfactifs sont neutralisés, ses capacités d'apprécier les aliments sont notablement réduites. Cela prouve bien l'importance de ces capacités olfactives dans la dégustation d'un aliment, quel qu'il soit. Les quatre récepteurs gustatifs de base n'interviennent donc que dans de faibles propor-

tions. Enfin, le toucher participe à ce feu d'artifice de sensations en nous permettant d'apprécier les qualités texturales des aliments : leur dureté, leur tendreté, leur solidité... Chaque aliment est perçu sous ces différents angles et aspects, créant ainsi une fiche de reconnaissance pour laquelle une cote de satisfaction sera définie.

Il n'est pas rare de voir associer à un aliment un plaisir ou une répulsion particulièrement inhabituels. Ceci n'est pas nécessairement la conséquence d'un besoin modifié, comme nous avons pu le voir précédemment, mais simplement l'association à cet aliment d'un souvenir heureux ou malheureux. Qui n'a pas revécu l'expérience de Proust dans le calme d'un après-midi où une tasse de thé nous est servie ! La madeleine qui, naïvement, accompagne ce thé déclenche en l'espace d'une demi-seconde, après avoir été analysée par tous nos récepteurs sensoriels (texture, odeur, goût), des souvenirs innombrables. Lorsque ceux-ci sont plaisants, il ne fait aucun doute que l'aliment qui les a déclenchés sera perçu comme agréable lui aussi. Mais, si les souvenirs sont des événements désagréables, il est certain que l'aliment sera considéré comme ennemi. C'est l'exemple du petit Etienne qui a malencontreusement associé ses premiers troubles digestifs, des diarrhées et vomissements à l'âge de trois ans, à un plat de champignons. Jusqu'alors, il les aimait bien, en redemandait même. Malheureusement, il souffre d'une gastro-entérite lors d'un voyage, juste après avoir mangé un plat de champignons. Depuis lors, il est exclu de lui en proposer, tant pour lui les champignons sont associés à la maladie.

### *Alimentation et réflexes conditionnés*

N'oublions pas que la première mise en évidence du conditionnement l'a été justement à propos de l'alimentation. C'est Pavlov qui, chez le chien, a démontré que les sécrétions gastriques étaient déclenchées par une

simple sonnerie, avant même toute présentation du plat (la sonnerie n'ayant habituellement aucun rapport, bien évidemment, avec la nourriture). Chaque aliment est donc le terrain de prédilection pour les mécanismes de conditionnement. Pour chaque aliment, il est possible d'ancrer un souvenir du domaine émotionnel et affectif qui interviendra sur notre choix quotidien et donc sur notre comportement alimentaire. Ces mécanismes sont d'autant plus facilement ancrables que l'ensemble des sens participe à ces expériences.

C'est ainsi qu'au fur et à mesure que nous rencontrons des aliments, nous créons avec eux des ancrages sensoriels très puissantes, capables de réveiller en nous mille et une autres sensations du monde émotionnel et affectif. Nous ne sommes, dès lors, pas surpris de constater l'importance qu'occupe l'alimentation dans la vie de tous les jours ! Le climat dans lequel se déroule un repas revêt lui aussi une valeur : seul, debout, rapidement, dans sa cuisine, dans un fast-food, ou tranquillement assis à une table en plein air, sous une tonnelle près d'une rivière qui s'écoule lentement, en compagnie d'amis... Dans un cas comme dans l'autre, les mécanismes concernant la digestion vont pouvoir se déclencher, mais pas nécessairement avec les mêmes résultats. Les systèmes sympathiques et parasympathiques sont mis à contribution dans la digestion. Le système sympathique est un système d'alerte qui vise à augmenter les capacités de défense de l'organisme et contribue à ralentir le fonctionnement de la digestion. Le système parasympathique, lui, facilite tous les mécanismes de la digestion. Si, lors de notre repas et de notre digestion, nous sommes la proie de mille et un stress, il est certain que le système sympathique sera mis en éveil, et le parasympathique ralenti. Les résultats ne se feront pas attendre longtemps : les troubles digestifs, à quelque niveau que ce soit, surviendront. Il n'est donc pas étonnant que,

pour bien digérer, et donc par la suite établir une relation satisfaisante avec les aliments, il est souhaitable de privilégier la prise des repas dans une ambiance agréable et détendue. Manger lentement favorise, par ailleurs, l'augmentation d'une sensation de satiété. Manger rapidement, au contraire, donne souvent le sentiment de ne rien avoir mangé et contribue à une prise calorique excédentaire. Le stress en lui-même, indépendamment des troubles digestifs qu'il peut occasionner, déclenche bien souvent soit une anorexie soit au contraire une crise de boulimie. Il est rare, en effet, de voir des troubles du comportement alimentaire qui ne soient pas liés à un contexte de tension nerveuse « même si ce n'est en dernier recours pas l'unique raison ». La plus grande partie des états de tension interne demandent fréquemment, pour être calmés, la prise d'un aliment, en général sucré. Ceci déclenche, effectivement, toute une série de sécrétions de neuromédiateurs qui participent à la régulation du comportement.

### *Les troubles du comportement alimentaire chez l'adulte*

L'excès de prise alimentaire répond souvent aux mécanismes suivants : expérience ancienne d'un échec compensé par une prise alimentaire qui rassurait, calmait, détendait. Expérience, également ancienne, de prise alimentaire associée à un contexte de calme, de plénitude et de satisfaction. Cette étape est fréquemment liée aux tout premiers mois de la vie du nourrisson. Enfin, réactivation à la période présente d'un sentiment d'angoisse, d'anxiété, de stress, rappelant les deux premières expériences, et donc besoin de ramener la détente par la consommation compulsive d'aliments. Les troubles du comportement alimentaire liés à une poly-

phagie ne conduisent pas nécessairement à une surcharge pondérale. En effet, chez l'adulte ou même chez l'adolescent, il est fréquent de constater, après la phase compulsive ayant nécessité le remplissage, des vomissements provoqués. La personne se trouve alors prise dans un piège auquel elle ne voit, généralement, pas d'issue en dehors de l'attente d'une période d'accalmie. Ces troubles se manifestent le plus souvent par cycles, mais la personne ne consulte que rarement, de sa propre initiative, à l'occasion de cette symptomatologie. Une véritable stratégie pour réorganiser les habitudes de vie est alors nécessaire. De même, chez le drogué au tabac ou à des drogues plus dures, il existe une véritable dépendance conduisant la personne à des comportements parfois extrêmes. Ne plus passer devant un magasin distribuant des repas rapides ou des pâtisseries fait partie de cette stratégie, tant la compulsion est forte de rentrer pour s'acheter quelque chose. Disposer chez soi des aliments nécessaires permettant de couper la faim, sans être pour autant trop riches en calories, est un moyen efficace pour éliminer, par ailleurs, tous les éléments qui sont à l'origine de la compulsion. Prévenir les épisodes compulsifs dans la journée par la prise d'aliments peut également s'accompagner de traitements favorisant la sécrétion de certaines substances neuromédiatrices. Chez les sujets dont la personnalité est manifestement coupée en plusieurs parties, l'une d'elles considère que l'alimentation est source de satisfaction, de plaisir et peut-être fréquemment de quiétude. Cette partie motive la personne à s'alimenter. Mais une autre partie sait que cette consommation excessive n'est pas raisonnable parce qu'elle n'apporte pas nécessairement le sentiment de quiétude : très rapidement, au contraire, la culpabilité prédomine.

---

## *Quelle stratégie adopter pour rééduquer un trouble du comportement alimentaire?*

Dans les deux cas, chaque partie de la personne souhaite s'épanouir et se réaliser au mieux. Le choix est cependant limité, puisqu'il ne comporte que le comportement polyphagique. Il faut alors réconcilier les différentes parties de l'IN-dividu. La première démarche consiste à substituer à ce comportement polyphagique un autre comportement qui permettra à l'organisme d'assurer la fonction de cette polyphagie, à savoir : retrouver le calme, diminuer les tensions, être relaxé. Cette solution se fera en accord avec la personne et selon des souhaits profonds. La deuxième démarche concerne directement la rééducation ou plus exactement l'éducation alimentaire. Quels sont les aliments souhaitables? Comment équilibrer ses repas? A quel moment les prendre?

Les troubles du comportement de ce type touchent plus fréquemment les femmes, y compris les adolescentes. Chez la personne âgée, c'est en général le comportement inverse que l'on rencontre, autrement dit une hypophagie. Tout en sachant que le régime hypocalorique est une nécessité pour prévenir de nombreuses pathologies, il faut également bien comprendre que lorsque ce régime n'est pas corrigé par une surveillance maximale de l'apport des différentes vitamines, sels minéraux, oligo-éléments nécessaires, il débouche très rapidement sur des carences alimentaires; carences d'autant plus graves qu'elles concernent des personnes âgées qui, bien souvent, ont un besoin alimentaire qualitatif accru, tout comme les enfants et adolescents. C'est pourquoi il faut être prudent dans l'alimentation des personnes âgées. De nombreuses autres catégories de personnes présentent des déséquilibres alimentaires dus à leurs habitudes de vie. Ce sont les personnes seules qui, inévitablement, ne prennent que rarement le temps de se

confectionner des repas équilibrés. Il s'agit souvent de personnes qui mangent à l'extérieur de chez elles, donc dans des restaurants, des cantines. Elles sont en règle générale tentées de prendre les aliments les plus palatables au détriment des repas équilibrés. Ce sont, enfin, les personnes qui considèrent avoir un surpoids et qui, de ce fait, se sacrifient à l'autel du régime accordéon ou du régime yo-yo, qui s'exposent aux plus grandes carences et déséquilibres alimentaires.

Le régime yo-yo concerne la personne qui a un surpoids et qui de bonne foi décide de suivre un régime. Celui-ci est alors sévère et strict. Au bout d'une semaine ou deux cette personne peut constater sur sa balance qu'elle a effectivement perdu les kilos promis. Puis une stabilisation de son poids se produit — chose tout à fait normale —, ce qui la conduit à considérer que ce régime n'est pas efficace. Cette période s'accompagne sur le plan psychologique d'une nécessité absolue de remanger compulsivement certains aliments qui sont particulièrement déconseillés. Ce qui se traduit très rapidement par une reprise de poids importante. D'autant que l'organisme « se jette » littéralement sur les calories excédentaires qui lui sont apportées. En une ou deux semaines, voire parfois quelques jours, les kilos sont repris. Quelques semaines plus tard, la personne décide de refaire un régime, tant son poids est redevenu inquiétant. Au hasard de ses lectures, un nouveau régime est alors choisi, qui tient toutes ses promesses pendant la première semaine. L'enchaînement des régimes, séparés par des phases d'arrêt avec hyperphagie, s'accompagne de prises et de pertes de poids, tout à fait déconseillées et néfastes pour l'organisme.

Pour résoudre tout problème de poids et ne pas rentrer dans ce cycle infernal du régime « yo-yo », admettons :  
— que toute perte de poids importante effective est longue à obtenir ;

- que toute perte de poids est progressive ;
- qu'il faut adapter un régime qui sera bien supporté ;
- qu'il faut adapter un régime qui ne frustrera pas ;
- qu'il faut, jusqu'à l'obtention du poids souhaité, ne pas faire d'écart.

Chaque conseil alimentaire sera PERSONNALISÉ, non seulement en fonction de l'activité physique, bien évidemment, et de la profession, mais également :

- en fonction des habitudes alimentaires ;
- en fonction des goûts alimentaires.

Dès lors, il n'apparaît plus intéressant de parler de régime à tant de calories, mais d'étudier le régime nocif pour examiner l'équilibre et les déséquilibres apportés par le biais de cette alimentation, et, à partir de ce schéma, de réorganiser l'alimentation sans à-coups, sans créer de bouleversements tels qu'ils ne seront pas supportés. C'est ainsi, et ainsi seulement, que nous aurons toutes les chances d'éviter les rechutes permanentes. Parallèlement à ces conseils plus strictement nutritionnels, le sujet doit être également pris en charge sur un plan psychologique : quelles sont les causes de son excès de poids ? Ses antécédents : à quelle date cela a-t-il débuté ? Qu'est-ce que cela signifie pour lui ? Que fera-t-il lorsqu'il sera revenu au poids souhaité ? Autant d'éléments qui indiqueront si le sujet souhaite perdre du poids et dans quelles conditions. Bien souvent, nous sommes composés de plusieurs parties. Une partie souhaite perdre du poids ; l'autre, en revanche, trouve du plaisir à manger, ou du déplaisir ! C'est le cas de Martine, qui souffre périodiquement d'un excès de poids. Elle arrive parfaitement à le maîtriser en quelques mois par un régime strict qu'elle respecte sans difficulté. Cependant, régulièrement, elle reprend des aliments de façon compulsive sans pouvoir s'en empêcher : « Ce n'est pas moi qui agis dans ce cas-là. C'est plus fort que moi, je ne

peux pas m'en empêcher. Et pourtant, après avoir mangé, ou même aussitôt que je mange, je me dégoûte et je sens une honte qui me fait regretter immédiatement ce que j'ai mangé. Manger n'est plus un plaisir ! »

Que s'est-il donc passé ? Après quelques minutes d'exploration, on retrouve un sentiment analogue qui s'était déclenché chez elle lors d'une interruption de grossesse : même sensation de dégoût, même sentiment de honte. On retrouve en effet que cette boulimie s'est aggravée à cette période de sa vie. Besoin de combler en elle un vide ; besoin également d'augmenter son volume, son poids, pour s'arrondir et retrouver cette apparence physique qu'elle n'a pu avoir. Retrouver ces causes qui sont toujours présentes en elle sont les préalables indispensables à toute entreprise constructive visant à rééquilibrer son comportement alimentaire.

Autre exemple : Daniel, chef d'entreprise, dynamique et jeune, dirige plusieurs sociétés, a également une boulimie compulsive pour tout, y compris le Coca-Cola qui remplit son frigidaire. Cette boulimie alimentaire est évidemment liée à sa boulimie en général. Il souhaite tout faire, tout avoir, maîtriser le monde de a à z, et, inconsciemment, se comporte face aux aliments de la même façon qu'il se comporte dans la vie. Lui donner des conseils alimentaires est un préalable intéressant, mais ne peut guère aboutir à une réelle guérison tant qu'un rééquilibrage ne sera pas fait. Il faut donc qu'il apprenne à rassembler en lui les différentes parties qui le composent.

C'est ce que chacun de nous tente de faire. De nombreuses méthodes sont proposées pour cela, dont les objectifs sont de réunir les différentes composantes qui nous constituent. Car tout se passe comme si certaines parties de nous souhaitaient certaines choses et que d'autres s'y refusaient. Permettre un dialogue entre ces différentes parties, définir l'essentiel et les réconcilier est

l'objectif de toute méthode thérapeutique qui n'aspire pas uniquement à éliminer les symptômes superficiels.

La prise de conscience du *souffle* est une méthode remplissant ces conditions. Prendre conscience du souffle, c'est travailler sur un besoin antérieur à celui de manger. C'est donc se relier à l'essentiel. Pour cela, il suffit de s'asseoir dos droit, soit par terre sur un coussin, soit sur une chaise. On peut même s'allonger à même le sol, de façon à ce que tous les muscles soient parfaitement relâchés. Il faut bien sûr veiller à ce qu'aucune contraction, aucune tension musculaire ne vienne gêner l'exercice. L'attention se porte alors à l'entrée des narines où l'on observe le souffle qui entre et qui sort. A l'inspir, on prend conscience du contact de l'air sur la muqueuse des narines. A l'expir, on prend conscience du son qu'il produit.

Puis l'on prend conscience de la densité de l'air, de son existence, de ce contact entre l'intérieur et l'extérieur, de ce lien qui relie l'extérieur à notre profondeur. On peut également porter l'attention sur le haut des narines et diriger le flux de l'air, tout comme on dirige le parfum d'une fleur que l'on respire. Nous goûtons alors cet air, nous lui donnons à nouveau une consistance et nous sommes disponibles pour prendre conscience de ce souffle qui nous relie à chaque chose qui nous entoure, pour prendre conscience que ce souffle existe parmi tous les êtres vivants et même parmi les végétaux et les minéraux.

Il est possible également de suivre le trajet de ce souffle à l'intérieur du corps, en observant tout particulièrement ses conséquences sur un plan plus physique : le mouvement de l'abdomen, des côtes, et éventuellement tous les autres mouvements qui peuvent en découler. Se sentir traversé par ce souffle l'amène progressivement à se ralentir, à se calmer. L'expir augmente au profit de l'inspir, et progressivement l'ambiance qui nous

habite se transforme. Le système parasympathique est sollicité, contribuant ainsi à lutter contre l'hypersympathicotonie, conséquence du stress permanent qui est fréquemment la cause de nombreuses prises de poids.

Ces exercices sur le souffle, tout comme bon nombre d'autres exercices tant physiques que de relaxation ou de méditation, conduisent à la sécrétion de substances neuro-hormonales qui interviennent dans la régulation fort complexe des centres de l'appétit et de la satiété.

En associant ainsi les exercices qui nous permettent de nous prendre en charge, la recherche de la cause de la boulimie, de l'hyperphagie et de la prise de poids, en ayant conscience des différents aliments que nous ingérons et en programmant une stratégie alimentaire, c'est l'ensemble de notre personne que nous contrôlons; et c'est ainsi que, loin des régimes fantaisistes et « yo-yo », les probabilités de retrouver une image qui nous convienne sont nettement augmentées.

S'alimenter est et restera toujours un art. Toutes les composantes de la personne et de sa personnalité sont partie prenante dans les choix qui la conduisent à manger tel aliment plutôt que tel autre. Les besoins, les aspects, la dynamique psychique de l'individu, ses premiers rapports avec les aliments, ses problèmes personnels ne seront pas sans conséquence sur le résultat final, à savoir la conduite alimentaire.

Un autre domaine, qui n'apparaît pas toujours de façon explicite, s'intéresse à la valeur symbolique de chaque aliment, qui va conduire l'individu social à être influencé quant à son attitude finale. Il nous semble intéressant de faire maintenant ce voyage au pays de la symbolique, pour percevoir la profondeur de cet aspect de notre vie.

## CHAPITRE IV

# L'aspect symbolique et spirituel dans l'alimentation

### *La signification des repas*

Manger, c'est s'approprier un aliment, maîtriser une partie de l'univers. Mais manger n'est pas uniquement une relation qui s'établit entre soi et l'aliment. C'est également un partage comme cela a été entrevu pour les aliments communiels. Inviter quelqu'un à sa table est déjà lourd de signification. Partager le pain, servir un de ses meilleurs vins, ou boire le thé ensemble s'accompagne d'un message de partage, d'hospitalité et de fraternité.

Il en est des repas comme des aliments: certains peuvent être tristes, personne n'y a droit à la parole; d'autres peuvent être animés; d'autres encore peuvent être d'affaires; d'autres enfin peuvent être l'occasion de faire la fête. Dans tous les cas, les repas respecteront les règles en usage dans la société ou le groupe social auxquels la personne appartient. Il est en effet moins important de parler à l'heure actuelle de société, que de groupe social et culturel, car il existe de plus en plus de sous-groupes qui ne réagissent plus de la même façon. Lorsque nous sommes végétariens, ou macrobiotes, sheltoniens ou frudivoristes, il ne fait aucun doute que, socialement parlant, il existe une démarcation très nette; parfois même une marginalisation dans le cadre de notre société française. Chaque groupe ou sous-groupe possède ses propres lois qui lui permettront d'entrer en

contact avec les autres personnes de même appartenance. Lorsque les différences deviennent des divergences, le contact et le rapprochement ne sont plus possibles. Ce sont alors des sous-groupes marginaux qui se créent. Dans nos pays, où l'alimentation, véritable art, occupe une place très importante, changer de mode alimentaire revient souvent à s'exclure de la société. Or, changer sa façon de manger a pour objectif essentiel d'apporter un mieux-vivre et ne doit pas entraîner de cassure avec les autres. Le repas doit être avant tout un moment de retrouvailles avec soi, mais également avec sa famille et ses amis. Mais, si manger ensemble nous permet de nous reconnaître tant socialement que culturellement, ce partage ne doit pas se limiter à un simple goût. Il doit au contraire s'ouvrir à une appartenance beaucoup plus générale. Le partage, poussé à l'extrême, conduit à la communion avec l'ensemble de la communauté humaine.

### *Un repas peu banal*

« Maintenant, nous allons vous offrir un de nos meilleurs plats ! » annonça, d'un air épanoui, le maître de maison. Les yeux des invités pétillaient déjà de mille feux trahissant la gourmandise ravivée à l'annonce de ce mystérieux plat. Le silence, sans qu'il ait été demandé, s'imposa d'office. Seuls certains bruits de couverts que l'on posait presque religieusement dans les assiettes déchiraient l'ambiance de concentration qui résultait de cette annonce. Des froissements de serviette accompagnaient également la mélodie des couteaux et des fourchettes. Enfin, le maître de maison reprit la parole : « Souhaitez-vous, chers amis, goûter au summum de l'art, du raffinement, à la résultante de milliers d'années de recherche dans l'art culinaire ? Un plat que vous ne trouverez nulle part ailleurs ? »

Le maître de maison était au comble du bonheur, fier

de pouvoir faire découvrir à ses invités un de ces mets raffinés qu'il appréciait tant. Soudain, dans le silence qui avait à nouveau regagné ses droits, le maître d'hôtel apporta ce qui avait été annoncé avec tant d'emphase. Chacun croyait entendre résonner des trompettes, alors que le maître d'hôtel s'avancait gravement pour déposer le plat sur la table. A nouveau, le silence s'entre-déchira, pour laisser fuser des exclamations dont la première avait été lancée par l'hôte. Les félicitations se bouscullaient. « Quelle merveille! ... Nous avons tous hâte.... » Le mystère était toujours entier: de quel mets s'agissait-il? Enfin, chaque invité eut dans son assiette l'objet de sa convoitise, espéré depuis tant de jours. Sur un signe du maître de céans, chacun comprit qu'il pouvait enfin avoir recours à ses couverts pour découper, piquer, et porter à sa bouche la chair qui leur semblait si délicieuse. Les félicitations et les exclamations perçues auparavant paraissaient maintenant lointaines et insignifiantes par rapport aux nouvelles manifestations de contentement et de bonheur des convives. Chacun surenchérisait: « Quelle finesse, quel raffinement, quelle merveille... » Jamais personne n'avait mangé cela auparavant. « Mais où donc avez-vous découvert ce plat, d'où tenez-vous cette recette? Oseriez-vous nous dire de quoi il s'agit? » C'est alors que, sentencieux, l'hôte, sans même se lever mais se redressant sur sa chaise, après un raclement de gorge, annonça la bonne parole sinon le message révélateur. Les couteaux et fourchettes s'étaient tus mais la satisfaction avait pris possession de chacun des muscles du visage des invités. « Ce que vous mangez là, je l'ai rapporté d'un de mes voyages. Vous en avez apprécié la finesse, l'association de mille parfums et saveurs. De nombreuses heures, peut-être même plusieurs jours ont été nécessaires à la confection de ce plat pour nous permettre d'obtenir et d'atteindre ce degré de perfection. Je vais vous révéler ce qu'est ce plat, si vous

le voulez », ajouta-t-il de façon à augmenter encore l'attention de ses auditeurs. « Il s'agit de cuisses de grenouilles », laissa-t-il tomber abruptement. En effet, ceci fut perçu chez les invités, avec brutalité. Soudain les muscles se contractèrent, la salive leur manquait. Le regard de chacun dénotait le renversement brutal qui s'était opéré en eux. Leurs visages essayaient d'afficher le sourire et le contentement qu'ils exprimaient juste auparavant, mais en vain. Chacun s'efforçait malgré tout de mimer le plaisir, mais chaque bouchée était devenue un supplice. Il n'était pas envisageable de manger cette espèce de batracien dont ils ressentaient jusqu'à la peau gluante.

La chair... dans des mares boueuses... avec des peaux si désagréables à toucher. Des images de crapauds plus monstrueuses les unes que les autres défilaient en arrière-plan de chacun des invités présents. Le silence qui s'était à nouveau plaqué sur la réunion ne revêtait plus la même signification. La hâte qui se trahissait par la vitesse masticatoire s'était soudainement transformée en une pseudo-nonchalance. Un invité crut bon alors de lancer :

« Vous savez, il paraît qu'en Chine ils mangent même le cerveau des singes que l'on trépane devant vous... » La déglutition était encore plus difficile cette fois-ci.

Un autre surenchérit :

« Et les chenilles, les chenilles, je crois qu'elles sont consommées grillées... »

Un troisième, ne pouvant plus se retenir, précisa :

« Et les limaces aussi ! Certains Français mangent des limaces ou des escargots, je ne sais plus très bien... Certains vont même jusqu'à manger du cheval, vous rendez-vous compte, du cheval !... d'autres du serpent... d'autres des testicules de mouton ou de cerf... »

La liste s'allongeait, rendant encore plus difficile la fin de ce repas.

Le maître de maison, avant même d'avoir terminé sa phrase, avait compris le fossé qui le séparait de la culture de ses invités, culture qui ne les préparait pas à apprécier le mets qu'il leur servait. Blessé intérieurement ou vexé, il n'en rattrapa pas moins la situation en s'exclamant dans un rire :

« Ne vous ai-je pas fait peur ! En fait, il ne s'agit, ni plus ni moins, que de lapin, seulement ce lapin a été préparé avec une recette secrète dont je tairai les principales phases. Avez-vous jamais vu des grenouilles aussi grosses ! Comment imaginez-vous que cela soit possible ? » Et il partit dans un rire qui n'en finissait plus.

Bien sûr les invités savaient qu'il existait des grenouilles aussi grosses, mais chacun s'empressa de croire la nouvelle version pour pouvoir enfin à nouveau apprécier ces morceaux de lapin qui venaient d'être servis. La chair devint un peu moins sèche, la conversation s'anima peu à peu. La réunion ne se solderait pas par un échec.

Chaque culture, qu'elle soit à l'échelle d'un continent, d'un pays, d'une région ou d'un village, conditionne l'être humain à percevoir et à comprendre ce qui l'entoure selon les données qui lui sont transmises. L'alimentation caractérise une culture. Certains aliments seront considérés comme divins, d'autres comme diaboliques. Certains feront partie de la cuisine quotidienne, d'autres seront proscrits à tout jamais. Le même aliment peut à la fois être béni dans certaines cultures et totalement déconsidéré dans d'autres. Chaque aliment, dans une culture donnée, relate une expérience, une histoire, tant et si bien qu'il est porteur d'une charge émotionnelle, affective et d'une signification spécifique au peuple considéré. Il existe donc des variantes importantes selon les régions, mais il existe aussi des constantes retrouvées sous toutes les latitudes et à toutes

les époques. Cette charge symbolique dont est investi l'aliment conditionne en retour la façon dont nous nous nourrissons au quotidien. Quelle est la symbolique du sel, du pain? La connaître explique comment, malgré l'enseignement de la physiologie, le sel se trouve à chaque repas sur la plupart des tables françaises. Pour quelle raison, inversement, le pain a-t-il disparu de beaucoup de tables? Nous allons donc remonter dans l'histoire pour saisir à ses racines l'importance de la symbolique des aliments et les conséquences que cela entraîne dans nos bonnes et mauvaises habitudes alimentaires. Un certain nombre de comportements sont en effet directement dictés par ces lois culturelles implicites dont nous n'avons que rarement conscience. Le réaliser, c'est déjà resituer le débat. Le négliger, c'est vouloir tout résoudre par les seuls critères physiologiques, chose impossible. Comprendre les forces culturelles qui nous poussent à choisir tel ou tel aliment nous permettra demain de réorienter nos choix en englobant d'autres critères et en ne nous limitant pas à des habitudes ancestrales qui ne sont pas toujours les meilleures. Un petit Français est immergé dans la culture française, avec des habitudes françaises, des plats français, qui lui feront apprécier la cuisine française. Dans le même temps, il aura moins de facilités pour goûter la cuisine anglaise, ou japonaise... L'inverse est bien évidemment vrai. Un Mexicain pensera toujours avec émotion aux tortillas que lui préparait sa grand-mère et appréciera beaucoup moins la choucroute servie avec une pinte de bière. Mais, comme nous l'avons déjà précisé, il existe cependant des classes d'aliments qui revêtent à peu près la même signification dans les différentes cultures. Nous allons les aborder les unes après les autres selon l'optique de la culture judéo-chrétienne. Nous préciserons les influences latines, méditerranéennes et les principales différences avec les autres régions du monde.

## *La céréale*

Dans la majorité des civilisations, la céréale représente la base de la nourriture. La vie entière est contenue dans le germe qui, planté à l'automne, mettra neuf mois pour s'épanouir et être recueilli. Le message des cycles des saisons et l'espérance de la résurrection est tout entier inscrit dans la graine enterrée qui, quelque temps plus tard, renaîtra pour offrir ses fruits. Le ramassage puis la culture des céréales sont directement liés à la sédentarité. L'image de la mère y est permanente. Les cultes de déesses mères accordant leur protection aux récoltes et aux moissons rappellent la relation évidente entre le symbolisme général de la femme et celui de la Terre. Tout comme la femme donne le sein, c'est au sein de la terre que la céréale est plantée, que son germe est déposé, avant que cette même terre généreuse nous la rende au centuple.

La céréale nourrit à la fois l'être humain sur un plan physique et sur un plan spirituel. Elle nous guide de l'obscurité souterraine vers la lumière du soleil, du non-manifesté à la manifestation, de l'ignorance à la révélation. Dans la plupart des traditions, le dieu protecteur de l'agriculture est aussi l'initiateur des âmes. Une fois nourri, l'homme peut espérer survivre au-delà de cette simple apparence. La céréale, par ses qualités nutritionnelles, mais aussi par son rythme qui nous guide à travers les cycles perpétuels des années, se comporte en quelque sorte comme l'élément de référence. Enfouie pendant l'hiver, germant au printemps et s'épanouissant en été, elle est prétexte à de grandes fêtes lors des moissons en pleine canicule. Dans le grain est logée toute la force, toute l'énergie de la vie sous forme de réserve. Cette graine peut attendre des années avant de redonner naissance à la plante qui sortira de terre. La céréale est de ce fait un aliment vivant. Non seulement elle est la

réserve principale d'énergie qui va nourrir, mais cette nourriture garde en elle toute la vie, et l'apporte à ce double titre. La possibilité de disposer en permanence d'un aliment vivant grâce au stock que l'on pouvait en faire, associée à sa bonne rentabilité et à son excellente conservation, a conduit tout naturellement la céréale à occuper dans l'alimentation une des places les plus importantes. Le blé, le millet, le riz, le sarrasin, le maïs, le seigle, l'avoine, l'orge, sous des formes diverses, constitueront la référence alimentaire du Nord au Sud et de l'Est à l'Ouest.

### *Le blé*

Tous les attributs des céréales que l'on vient d'évoquer peuvent être repris pour le blé. La notion de cycles et de rythmes saisonniers, avec l'enterrement de la graine à l'automne et sa renaissance au printemps, suivie de son épanouissement en été, prend avec le blé toute sa dimension. Le blé et l'orge sont les deux céréales majeures et les plus anciennement exploitées. Mais le blé fut cependant réservé à l'ancien monde. Le blé représente le principe de vie. Et même s'il n'est pas semé à l'automne, ce qui est réservé aux blés durs alors que les blés tendres ne sont semés qu'au printemps, le blé prend sa couleur dorée et rayonne, comme le soleil symbole de lumière et de connaissance, lorsque l'été arrive. La moisson donne alors prétexte aux fêtes les plus importantes dans le cadre de l'agriculture. C'est l'occasion de réjouissances et de festins longuement préparés. Le blé est bien évidemment lié à tous les aliments qui en sont tirés, essentiellement le pain, les pâtes et les pâtisseries. La farine, à partir de laquelle on tire le pain, n'a pas toujours été une farine de froment pur. Il faut attendre en effet le <sup>xix</sup>e siècle pour ne plus voir ces pains constitués de plusieurs céréales que l'on nommait méteil; bien souvent n'importe quoi servait de farine, non seulement le méteil mais également

des pois, des châtaignes, des mauvaises herbes et parfois même des farines qui devenaient maléfiques et hallucinogènes compte tenu de la présence d'ergot de seigle ou folle avoine. On comprend ainsi que les personnes capables de se payer de la farine blanche(car tous ces mélanges donnaient des pains noirs) n'hésitaient pas à le faire. La farine fine et blanche devenait le symbole de la richesse et de la santé, tandis que le pain noir signifiait l'inverse. Même dans la Grèce ancienne le médecin Aulus Cornelius Celse de l'école d'Hippocrate déclara que la farine était d'autant plus nourrissante qu'elle était blutée, donc blanche. En fait, sur un plan strictement nutritionnel, ce n'est pas le cas, puisque la farine dont nous disposons actuellement est blutée à 75 % et est ainsi privée des meilleurs nutriments, protéines, lipides, sels minéraux et vitamines E et B, sans compter le son qui permet de lutter contre les cancers intestinaux. Il n'empêche que, même à l'heure actuelle, le pain blanc est signe de richesse et que, dans l'expression manger son pain noir, on perçoit la résonance des jours difficiles.

La plupart du temps, ce qui guide les choix, tant sur un plan symbolique que culturel, est lié à la santé. Jusqu'à présent, la santé et la richesse étaient associées au pain blanc. Depuis quelque temps, grâce aux récentes connaissances nutritionnelles, il s'est avéré que le pain bis est une meilleure garantie dans la conservation d'une bonne santé. Dès lors, il n'est pas surprenant que certains mouvements en tête du peloton aient remis le pain complet à la mode. Dans un premier temps, il ne s'agissait que de groupes épars et marginaux, mais de plus en plus cette tendance se généralise.

Le pain complet depuis peu symbolise une tendance inverse et représente actuellement dans notre société l'intérêt et la conscience portée à l'écologie et à l'importance d'une alimentation équilibrée. C'est ainsi que la symbolique représentée par le pain noir, par le pain

---

blanc, par le pain complet a pu évoluer au cours des siècles et nous a incités à consommer tel ou tel pain en fonction de nos appartenances socioculturelles. Indépendamment de sa couleur, le pain a de tout temps représenté l'aliment de base dans nos sociétés. Il est le symbole de l'alimentation et l'a montré maintes fois dans l'histoire de France. La symbolique de certains aliments peut parfois aller à leur rencontre. C'est le cas pour le pain qui a représenté pendant les quelque vingt ou trente dernières années l'aliment nourrissant contenant les calories par excellence. Il fut mis à l'index par tous les diététiciens de l'après-guerre comme le responsable des surcharges pondérales. Aussi, toute une génération, de femmes en particulier, mais également d'hommes, condamna le pain et le retira complètement de l'alimentation, considérant que là résidait la source du « mal ». C'est depuis peu que le pain a été réhabilité par les nutritionnistes et que les céréales, à tous les niveaux, sont considérées comme indispensables à l'équilibre nutritionnel, y compris lors d'une alimentation surveillée sur le plan de l'apport calorique. Nous voyons ainsi comment la symbolique d'un aliment peut influencer notre façon de nous nourrir au quotidien, indépendamment des notions strictement nutritionnelles. Cette influence se fait de façon particulièrement sournoise et profonde. Mais la farine issue du blé donne également naissance aux pâtes et à la pâtisserie que nous traiterons au chapitre des gâteaux. Quant au pain, dans le rite catholique, il est le symbole même de la nourriture communautaire.

Le pain est ainsi porteur d'une riche dimension spirituelle. Il est fréquent, même à notre époque, de voir dans certains milieux ruraux quelques personnes traçant une croix sur le pain avant de l'entamer. C'est dans

l'hostie eucharistique que le pain trouve sa dimension communuelle la plus forte. L'absence de levure dans ce pain est symbole de pureté et a fait choisir le pain azyme comme aliment communiel. C'est lors de la communion que le chrétien reçoit directement Dieu en lui. Ce n'est d'ailleurs pas par hasard si Jésus-Christ est né à Bethléem qui signifie « maison du pain ».

Issu des céréales, le pain, sur un plan symbolique, en est la quintessence. Il transmet le message de la lumière et annonce le renouveau. Ce message pénètre le chrétien au plus profond de lui, de façon à lui permettre de passer des ténèbres à la lumière de la vie spirituelle. « Manger le corps du Christ » permet au chrétien d'être guidé par l'intelligence la plus profonde qui l'habite. Ce temps de communion qui se fait avec Dieu dans une dimension verticale existe également dans une dimension horizontale et est un moment de partage avec les autres. Celui qui partage le pain devient à tout jamais le co-pain ou compagnon. Le partage du pain conduit à une relation tout à fait privilégiée qui se prolonge dans le temps, à la différence du convive qui partage les vivres. Bien que les vivres désignent un ensemble plus vaste d'aliments, le rapport entre les convives n'est pas comme entre les compagnons sous-tendu par une émotion puissante. Le partage du pain forge donc des liens particulièrement solides et profonds, nettement supérieurs aux liens créés par le partage de tout autre aliment.

### *Les gâteaux*

Le gâteau tout comme le pain se voit être le symbole du partage. Mais se rajoute la dimension de la fête, de la joie, de la gaieté, de l'espérance. Quel est l'enfant qui n'a pas ses yeux qui s'illuminent à l'approche d'un gâteau ?

Le gâteau annonce la survenue d'un événement, ou d'un anniversaire. C'est avec toute sa puissance symbolique que le gâteau trace une marque profonde dans le

temps en suspendant momentanément son évolution pour sacraliser l'événement à tout jamais. C'est en quelque sorte un rituel de sacralisation qui s'opère lors d'un partage de gâteau.

Non seulement le gâteau immortalise, mais, dans sa relation au temps, il devient également symbole de passage. Ce passage peut se faire à de nombreux moments : passage de l'enfance à l'âge adulte ; passage d'une année à une autre ; passage du célibat au mariage. C'est le gâteau d'anniversaire qui rassemble tous les attributs pour symboliser avec un maximum de force ce message. Paré de bougies, il illumine encore plus joyeusement la transformation qui résonne en même temps avec l'immortalité. Le passage est symbole d'une nouvelle naissance certes, mais doit conjointement s'accompagner du deuil de l'ancienne étape. Cette transformation, grâce au gâteau, se fait dans la joie de la lumière. C'est le rappel du passage des ténèbres à la lumière. C'est le rappel de cette volonté qui est en nous de nous faire évoluer. L'illumination du gâteau par ses bougies traduit la lumière nouvelle qui nous est apportée dans notre nouveau statut ou notre nouvelle étape. Ainsi, tous les événements importants sont ponctués par le gâteau : anniversaires, fêtes, Noël, Jour de l'An, Epiphanie, pour nous apprendre à abandonner le vieil homme qui est en nous et à faire face au renouveau dont l'objectif principal est la lumière.

### *Le riz*

Comme les autres céréales et le blé en particulier, le riz a comme signification symbolique la transcendance de l'obscurité vers la lumière et la connaissance. Dans les pays asiatiques, le riz est l'équivalent du blé et devient l'aliment communier. Le riz, pour grandir, nécessite une culture et une organisation bien particulières avec de nombreux systèmes d'irrigation. Tous ces systèmes

demandent une parfaite organisation sociale et la culture du riz entraîne dans les sociétés dont il est la base alimentaire une spécificité liée au développement rapide de la civilisation d'échanges de services. Faire les canaux, permettre l'irrigation à telle ou telle période, exige une main-d'œuvre regroupée ne laissant pas de place à la personne isolée. Le riz fait appel, de la part de l'homme, à des soins attentifs et à un dur labeur. Il nécessite néanmoins, en plus du travail de l'homme, les éléments, au nombre de quatre : la terre, l'eau, l'air et la lumière apportée par le feu du soleil. Le riz est le produit de ces quatre éléments et en résume l'essence. Il devient le symbole de toute une société qui grâce à lui a été contrainte de se développer encore plus pratiquement, de passer de l'ignorance à la connaissance.

La multitude de grains récoltés à partir d'une seule graine signe le prodige de l'abondance et de la fécondité. Ce symbole issu des pays asiatiques a traversé les océans pour devenir aux Etats-Unis un rituel consistant à lancer sur les jeunes mariés des poignées de riz, porteuses du message de bonheur aux jeunes époux.

### *Le maïs*

Blé dans l'ancien continent, riz dans les pays d'Orient, la céréale qui occupe la place maîtresse dans les trois Amériques est le maïs. Bien avant la venue des premiers colons, le maïs avait déjà sa place dans les civilisations amérindiennes. Du Mexique au Pérou, le maïs était source de vie et raison de vivre puisque sa culture réclamait l'organisation de la société en fonction de ses besoins.

La plupart des rituels de ces civilisations réservent une place au maïs. La légende Maya précise que, lors de la création, les deux premiers hommes faits d'argile et de bois ne résistèrent pas aux intempéries. Ce ne fut que le troisième homme, fait de maïs, qui résista et put évoluer.

Le maïs est donc l'essence même de l'homme. C'est le souffle qui l'habite !

Si le riz était symbole d'abondance, le maïs pourrait être celui de la multiplicité et de la multitude. En effet, c'est au sein de cette céréale qu'existe le plus grand nombre de variétés. Grâce à son rendement élevé, le maïs a pu conquérir toute la planète, et c'est partout qu'il fournit un aliment de base tant aux hommes qu'aux animaux. Les épis de maïs suspendus à un mur dans la cuisine ou dans la chambre assurent bonheur, abondance et fécondité.

Cependant, le maïs n'est pas un aliment complet et, à ne consommer que lui, on s'expose à une maladie appelée pellagre, provoquée par une avitaminose (du groupe B). Le maïs ne peut donc se suffire à lui-même et il faut incorporer dans les repas d'autres aliments.

Les céréales ont de tout temps été considérées comme l'essence et la base de l'alimentation humaine. Elles assurent à la fois la nourriture du corps et celle de l'esprit, permettant ainsi à l'homme de passer de l'inactivité à l'activité, de l'ignorance à la connaissance. C'est ainsi que les aliments communiels sont issus des céréales. Cependant, ces céréales, alors qu'elles constituaient la base de l'alimentation, ont vu leur consommation décliner depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Et ce pour deux raisons : tout d'abord, représentant l'aliment nourrissant par excellence, elles ont été abandonnées par crainte d'un excès d'apport calorique conduisant ainsi à une surcharge pondérale inconcevable dans nos civilisations modernes. D'autre part, grâce aux progrès techniques, les céréales ont fait l'objet d'une culture intensive permettant une abondance sur le marché. Qui dit abondance de produits sur le marché dit inévitablement produit de pauvres, qui soulève un moins grand intérêt pour le public. Malgré leurs qualités nutritionnelles et leur force symbolique, les céréales connaissent une période

de moins grand intérêt. Cette période ne devrait pas se prolonger, étant donné le renversement de tendance pressenti actuellement, grâce à l'intérêt nutritionnel que leur porte l'homme du <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle.

### *Les légumineuses*

Les légumineuses sont également surnommées la viande du pauvre pour leur richesse en protides, glucides, vitamines et sels minéraux. Les légumineuses correspondent aux légumes secs qui entrent dans la composition de la plupart des plats traditionnels. Fèves, pois chiches, lentilles, petits pois, haricots, soja, répondent tous à la même symbolique. La forme du haricot ou de la fève évoque celle du fœtus. C'est le germe qui contient en lui tous les potentiels d'évolution. Dans la galette des rois, partagée lors du repas de l'Epiphanie, se trouve d'ailleurs soit la fève soit un bébé, évoquant tous deux le devenir. Pour certains, la fève était assortie d'une connotation positive représentant l'énergie concentrée et, comme les céréales, la transformation de l'ignorance en connaissance, le passage de l'obscurantisme à la lumière. Mais, à la différence des céréales, cette évocation est moins joyeuse, et assortie d'une gravité plus profonde. Pour d'autres, cette gravité allait jusqu'à considérer que l'âme était contenue dans les fèves. En consommer empêchait dès lors le cycle des incarnations successives qui devait aboutir à la libération finale de l'âme et de la personne. C'est pourquoi il leur était interdit de les consommer.

Cela n'empêche pas que les légumineuses furent, et sont toujours, des composants de base essentiels de l'alimentation humaine. Le soja, par exemple, est la plante la plus cultivée aujourd'hui. Comme les céréales, les légumineuses sont faciles à stocker et à conserver. De

nombreux aliments sont issus du soja : la farine de soja ; le miso, qui est une pâte de soja fermentée et salée, souvent appelée fromage végétal ; le lait de soja, fait à partir de la décoction des fèves sèches. La proportion des différents nutriments dont l'homme a besoin pour vivre y est respectée de façon équilibrée. En association avec les céréales, les légumineuses compensent les carences de celles-ci et permettent à l'homme de trouver tous les acides aminés essentiels qui lui sont nécessaires. La ration minimum quotidienne d'apport en protéines chez l'homme est de 35 à 40 g. Un apport moyen est représenté par 50 à 70 g chez l'adulte, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Pour couvrir ces besoins, il faut 140 g de farine de soja, 280 g de fromage, 280 g de poisson, 410 g de viande, 585 g de pâtes, 775 g de pain, 875 g de riz, 2 330 g de lait ou 3 500 g de pommes de terre. C'est donc grâce à ses qualités nutritionnelles et à sa richesse en acides aminés que le soja est une plante presque magique et qu'elle a obtenu le titre d'aliment le plus utilisé au monde.

Le soja est en passe également de conquérir les civilisations occidentales. Il apparaît toutefois actuellement non pas directement sur les tables, mais comme composant de multiples plats industriels. En effet, toutes les légumineuses ont perdu de leur intérêt aux yeux et aux papilles de nos contemporains. Conséquence, là encore, de la symbolique des aliments de riches et de pauvres. En effet, qui dit aliments abondants dit aliments que chacun peut se procurer, contrairement aux aliments réservés aux classes sociales les plus favorisées. La consommation de ces légumineuses était alors réservée bien souvent aux personnes les plus défavorisées. C'est de cette anti-publicité que les légumineuses souffrent, puisque chaque catégorie socioprofessionnelle cherche à consommer comme celle du niveau supérieur. Ce qui explique la diminution constante et progressive de l'incorporation

de ces aliments dans les rations alimentaires, à l'avantage des produits d'origine animale comme les laitages ou même la viande.

## *Les fruits*

### *La pomme*

Tout comme le nourrisson se dirige, les yeux encore fermés, vers le sein de sa mère, de façon instinctive, l'homme demande à sa mère Nature, et reçoit généreusement les fruits qu'elle lui offre.

La pomme a longtemps symbolisé dans notre société le fruit par excellence. C'est d'ailleurs ce qui en a fait le fruit défendu croqué par Eve dans la Genèse, alors qu'il n'est nullement mentionné dans ce texte de quel type de fruit il s'agit. En latin « pomme » se dit *malum* et « fruit » se dit d'ailleurs *pomum*. C'est cette restriction de sens qui fit donner ce nom au fruit le plus répandu à l'époque : la pomme. C'est ainsi que la pomme devint la représentante de la connaissance du bien et du mal et même de la connaissance tout court. Le pentagramme, qui est formé lorsqu'on coupe la pomme en deux horizontalement, symbolise la haute connaissance des cinq éléments que l'on retrouve en Chine. Dans de nombreuses légendes et contes, la pomme apparaît. Dans Blanche-Neige, c'est pour jeter un sort. Dans la pomme d'or du jardin des Hespérides, elle est porteuse d'immortalité. Les Anglais en sont d'ailleurs convaincus et nous disent à ce propos : *An apple a day keeps the doctor away* (« Une pomme par jour éloigne le médecin. ») Ce fruit, qui nous apporte la connaissance, nous garantit dans le même temps une espérance de vie plus longue à l'abri des maladies.

Les découvertes les plus récentes ont d'ailleurs mis en évidence l'intérêt de ce fruit si répandu dans la préven-

tion des maladies qui sont à l'heure actuelle la première source de décès, à savoir les maladies cardio-vasculaires. Consommer trois pommes par jour fait baisser, on l'a vu, de façon significative le taux de cholestérol, ce dernier étant statistiquement corrélé avec la survenue de maladies cardio-vasculaires par la formation de plaques d'athérome. C'est donc à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle que la science médicale confirme les vertus de longévité de la pomme du jardin des Hespérides. De plus, la faible teneur en calories de la pomme lui permet de jouir d'une réputation irréprochable et de devenir le fruit fétiche de toutes les jeunes femmes en quête d'une ligne idéale.

La pomme se retrouve ainsi fréquemment l'unique aliment composant leur repas. Notons à titre d'exemple que la pomme de terre n'a pas de valeur calorique supérieure à celle de la pomme. Néanmoins, celle-ci ne jouit pas de la même réputation, loin s'en faut ! Le temps n'est pas encore venu où la pomme de terre sera le symbole des personnes souhaitant retrouver leur ligne alors que, physiologiquement parlant, rien ne s'y oppose!...

### *La pêche*

La fleur de pêcher qui apparaît soudain sur l'arbre signe, dans tous les pays asiatiques, le renouveau de la vie et le début du printemps. Cela donne lieu à d'importantes manifestations. La fleur de pêcher a alors la même signification que la fleur d'oranger : pureté et virginité des jeunes mariés. La fécondité trouve également sa place dans la symbolique de la fleur de pêcher, le pêcher du jardin conduit ainsi à l'immortalité et à l'éternité.

La pêche est le fruit typique de l'été. Grâce aux transports modernes, elle a pu conquérir l'ensemble des pays et se déverser aux étals de tous les marchés.

### *L'abricot*

L'abricot couleur d'or jouit comme la plupart des fruits d'une réputation miraculeuse, essentiellement

d'ailleurs dans le domaine de la santé. Très riche en carotène (c'est ce qui lui confère sa couleur jaune-orangé), il intervient tant dans la vision qu'au niveau du revêtement cutané. Sa richesse en vitamine C lui permet d'obtenir un renforcement des défenses dans les phénomènes infectieux. L'association vitamine A-vitamine C lui donne ce pouvoir nouvellement découvert de lutter contre les radicaux libres sources du vieillissement prématuré.

### *La cerise*

La cerise, quant à elle, jouit d'une réputation dépurative. Sa richesse en vitamines A, C, B lui permet également de jouer un rôle prépondérant dans la régulation de nombreux métabolismes. Mais c'est sa richesse en sels minéraux et tout particulièrement en potassium qui lui confère son rôle dépuratif tant urinaire qu'intestinal.

### *La figue*

Au sein de la figue sont contenus de nombreux grains qui représentent l'universalité et l'unicité du véritable savoir. Elle représente la capacité de connaître la pluralité des vérités débouchant sur l'unique vérité. La figue représente l'abondance et l'initiation. Il n'est d'ailleurs pas étonnant qu'il en soit ainsi, étant donné son rôle d'aliment de base dans certaines sociétés. Le fruit est alors un symbole à la fois mâle et femelle. La sève blanche qui s'écoule de la figue peut représenter tant le sperme que le lait. La multiplicité des graines peut évoquer la multiplicité des cellules germinatives, tant dans l'organe sexuel mâle que femelle chez le mammifère. L'arbre symbolisant la vérité profonde, l'universalité de la vérité et sa capacité à se répandre en s'adaptant dans toutes les sociétés est tout simplement le figuier banian, *banian tree*, qui appartient au groupe des ficus. C'est à Madras, au centre Adhyar, qu'existe le plus

grand spécimen au monde de *banian tree*. Il répand (sur plusieurs milliers de mètres carrés !) ses branches issues du tronc principal vers le sol, donnant ainsi l'impression d'une véritable forêt et d'une multitude de troncs dont les branches se souderaient les unes aux autres. C'est encore sous un *banian tree* que Bouddha connut l'illumination. Si donc la figue a nourri physiologiquement le pourtour du Bassin méditerranéen, sa symbolique, à travers le fruit ou l'arbre, a nourri également les civilisations d'Orient.

### *La banane*

Le bananier représente l'inutilité des biens de ce monde. C'est sous un bananier que Bouddha est fréquemment représenté dans sa méditation. Dans les pays tropicaux, la banane est l'équivalent de nos racines féculentes. C'est l'aliment roi. Elle accompagne la plupart des plats salés.

D'une façon générale, les fruits symbolisent les aliments qui nous sont offerts directement et généreusement par la nature. La nostalgie du paradis perdu et de l'époque où l'homme vivait en parfaite harmonie avec son environnement n'en est pas absente. Le symbole « manger un fruit » revient en quelque sorte à accepter cette harmonie avec la nature selon la mythologie ou même selon l'ontogénèse, si nous considérons la vie fœtale comme une période « bienheureuse » d'harmonie, où tout désir est rapidement exaucé. Liberté et éternité nous sont donc dévolues dans cette offrande. De nombreuses théories incitant à ne consommer que des fruits dits justement « peu toxiques » répondent à cette symbolique. Ils sont en effet riches en calories, vitamines, sels minéraux. Leur seul inconvénient est de ne pas apporter suffisamment de protides. C'est pourquoi il n'est malheureusement pas possible de se nourrir exclusivement de ces seuls fruits.

## Le poisson

Grâce à ses qualités diététiques et nutritionnelles, et grâce à la place qu'il occupe dans l'alimentation japonaise, le poisson trouve actuellement un écho favorable dans nos pays. La publicité qui lui est faite lui permet chaque jour davantage d'être consommé régulièrement. La symbolique du poisson est très riche. Le premier emblème de la chrétienté fut le poisson. En grec, poisson se dit « *ichthus* », sigle des premiers chrétiens qui signifiait *Iesous Christos Theou Uios Sôter*, c'est-à-dire « Jésus-Christ, Fils de Dieu, Sauveur ». Le poisson est étroitement lié au milieu dans lequel il évolue, donc à la symbolique de l'eau. Il représente l'animal qui plonge dans les profondeurs pour remonter à la surface. Le poisson fut la première nourriture du Christ après sa résurrection. C'est ainsi qu'il est le symbole de la révélation et de l'immortalité. C'est curieusement parce que le poisson était très chargé sur le plan symbolique que les pharaons et prêtres de la Haute-Egypte ne pouvaient le consommer. En effet, ces personnes sacrées et en prise directe avec la vérité ne pouvaient consommer un aliment symbole de la révélation : elles l'avaient déjà !

Le peuple juif peut quant à lui consommer du poisson, mais en excluant les poissons serpentiformes et en se limitant aux poissons à écailles.

Le poisson annonce la fécondité et la régénération de toutes les énergies, fécondité liée au milieu de l'eau, et donc à la mère. Régénération, car pénétration dans les niveaux profonds de l'eau à la fois purificatrice et mystérieuse au sein de ses entrailles. C'est l'eau qui fut la matrice de la vie, et le poisson fut le chaînon à l'origine de l'évolution. Le mythe du poisson origine de la vie et annonciateur de l'espèce humaine est encore très présent dans les légendes hindouistes. C'est en effet un poisson qui échoua sur les berges et vint enseigner aux hommes les secrets du yoga pour leur permettre de se réaliser

spirituellement. C'est donc sous ses apparences humaines que le poisson vint annoncer la méthode de réalisation.

Le poisson, enfin, s'oppose à la viande dans sa symbolique, ce qui conduisit, au Moyen Age, à instaurer le carême pour les viandes rouges, chaudes et grasses. Ce carême impliquait l'ascèse du mercredi des Cendres à Pâques. Tous les chrétiens étaient égaux et expérimentaient l'ascèse du Christ. A l'opposé de la viande, le poisson était considéré comme froid, blanc, maigre, permettant la réflexion et l'intériorisation vers la profondeur. Pendant ces quarante jours, les inégalités sociales dues à la richesse étaient quelque peu gommées. On s'opposait ainsi aux festivités et ripailles des seigneurs. Le poisson a d'ailleurs souffert de cette obligation : en l'opposant à la viande, on l'a associé à un régime fade et triste.

### *La viande*

Pureté, purification, réanimation de la parole sont les attributs principaux du poisson avec, en corollaire, la notion de plat fade, calmant et refroidissant. Il en est tout autrement pour la viande.

Chaque animal possède sa symbolique propre. Qu'il s'agisse de volaille, de gibier, de viande rouge ou de viande blanche, la chair n'est pas perçue de la même façon, non plus que ses effets sur la personne. Néanmoins, certains attributs sont communs à toutes les viandes. Cueillette et chasse étaient les deux modes suivant lesquels l'homme primitif trouvait sa nourriture. Dès l'origine, l'homme a donc dû combattre et tuer pour pouvoir survivre et s'alimenter. Le chasseur se devait d'être combatif pour exercer avec talent son art. Très rapidement, la nécessité pour le chasseur d'agresser a

fait percevoir que manger de la viande rendait agressif. Cette superposition, ou cette inversion de la cause et de la conséquence, fait toujours considérer à l'heure actuelle, alors qu'il n'est plus nécessaire de tuer soi-même pour consommer de la viande, qu'une alimentation carnée conduit à une personnalité plus énergique.

Il est intéressant toutefois de remarquer que certaines études confortent cette notion symbolique. Il s'agissait d'évaluer l'agressivité des sujets en fonction du taux d'acide urique sanguin. L'agressivité n'était pas liée à l'irritabilité, mais à la capacité d'entreprendre, de combattre et de s'imposer dans le monde social. Il est apparu une corrélation statistiquement significative : plus le taux d'acide urique s'élevait, plus les sujets étaient agressifs. Le taux d'acide urique est lui-même fonction de la consommation de viande, même s'il existe d'autres facteurs intervenant sur sa régulation. Il n'en reste pas moins intéressant de rapprocher ces études de la compréhension populaire des effets de la viande sur l'organisme.

Dans l'échelle de l'évolution de la vie, les mammifères et les oiseaux sont plus proches de l'homme que les poissons et, a fortiori, que les végétaux. C'est cette parenté qui fait refuser à un grand nombre de civilisations et de cultures de consommer de la viande, alors qu'elles autorisent la consommation des végétaux, bien que ceux-ci appartiennent à la même vie évolutive. Tuer et manger des animaux devient un acte inutile et proche du cannibalisme. Dans de nombreuses civilisations, lorsque l'on désire s'approprier une force ou une vertu, la solution consiste à manger « la personne ou l'objet ». Cela fait même encore partie de nos instincts profonds ! Certains reliquats persistent encore sous la forme du baiser ou de la mère disant à son enfant qu'elle l'aime tellement qu'elle le mangerait. Manger l'objet, l'animal ou la personne le fait devenir soi-même. C'est s'approprier non seulement sa forme, mais également son

---

essence. A l'origine, le cannibalisme (indépendant de la nécessité de manger pour survivre), de même que la confection de préparations à base de telle partie de tel animal vise à s'approprier les vertus de l'être que l'on mange. Absorber de la corne de rhinocéros ou des bois d'élan permet de s'approprier la puissance de l'animal. D'autant que la partie consommée est symboliquement l'attribut qui le représente.

Si le végétarisme n'est pas la règle de nos sociétés, le cannibalisme n'a toutefois plus cours. Cependant, l'idée que la viande, rouge en particulier, donne des forces, est toujours bien vivante. Le rouge est couleur d'activité, de chaleur, de mouvement. Celui qui s'appropriera la viande rouge absorbera de ce fait activité, chaleur et mouvement. Son activité sera ainsi plus importante. Aliment stimulant, réconfortant, la viande sera d'autant plus prisée qu'elle sera une denrée rare et chère. Cela a toujours été le cas par rapport aux végétaux et même aux poissons. Sa rareté et son coût plus élevé, dû à sa situation en fin de chaîne alimentaire, amplifie d'autant plus la volonté qu'a l'homme de s'en procurer. Réservée dès lors aux personnes combatives et aux classes sociales aisées, la viande s'associe inéluctablement à la personne en meilleure santé. Ainsi, lorsqu'une société et une civilisation permettent la consommation de viande, cet aliment devient plus recherché.

Grâce aux progrès économiques et technologiques accomplis depuis un siècle, ainsi qu'à l'enrichissement des pays occidentaux du Nord, la possibilité d'avoir accès à la viande pour toutes les classes sociales a conduit à une augmentation très importante de sa consommation. La viande est le symbole de la richesse, si bien que c'est l'aliment dont chacun se gorge.

Toutefois, un renversement de tendance voit actuellement le jour. La nutrition nous enseigne les conséquences graves pour l'organisme d'une consommation exagérée de viande. Car si l'homme est omnivore, il n'en

est pas pour autant exclusivement carnivore. Or la ration exagérée de viande est très vite atteinte et dépassée pour la plupart des habitants des pays dits riches. Le végétarisme revient ainsi à l'honneur dans nos pays, et de très nombreux sportifs d'endurance sont là pour en faire la publicité et montrer combien le fait de ne pas manger de viande n'est pas synonyme de fatigue ou de faiblesse.

En fait, si la viande procure une force supérieure, c'est de façon transitoire. Le végétarien possède au contraire une force plus durable qui lui permet d'avoir une endurance accrue.

La viande blanche apparaît, toujours pour les mêmes motifs, comme une viande plus pure et ayant un effet moins dopant. Elle apporte de ce fait moins de « toxines » à l'organisme. Elle est cependant moins prisée que la viande rouge.

Le choc des rencontres entre les différentes civilisations de la planète entraîne progressivement une homogénéisation des habitudes alimentaires. Le succès économique du Japon et sa position de leader en de nombreux domaines, sans toutefois influencer encore notre mode de vie à chaque instant, a entraîné une plus grande consommation de poisson comme aliment de base. Même si cette influence est encore modérée, elle se fait de plus en plus sentir et ira en augmentant. Bien que le poisson ne soit pas autorisé pour les végétariens, il est considéré sur un plan nutritionnel comme préférable aux viandes, dans l'état de nos connaissances actuelles. De nombreuses études, en particulier sur l'incidence de la consommation de chair de poisson dans la survenue de maladies cardio-vasculaires, contribuent à ce que son image devienne symbole d'une nouvelle façon de se nourrir et de penser.

### *Les volailles*

La symbolique des volailles est liée directement à leurs ancêtres, qui sont les oiseaux migrateurs. L'oie, le

pigeon, le cygne, le canard suivent les rythmes universels et, chaque année, à date fixe, organisent leur départ et leur retour. Ils représentent le mystère des rythmes inscrits dans l'univers. C'est la magie qui préside à leur perception des changements de saison, à leur capacité à se diriger, à leur ponctualité au rendez-vous.

Les oies sont considérées comme les intermédiaires entre le ciel et la terre, entre le monde des vivants et celui des morts. Les sacrifices d'oie aux changements de saison symbolisaient l'appropriation du soleil. On le représentait par l'oie tant aux alentours du 2 novembre, fête des morts, qu'au solstice d'hiver, avant Noël, où enfin les jours allongent. C'est donc à la période où la nature rentre en elle-même, où la nuit supplante le jour, que le contact avec l'au-delà est le plus propice. Le messenger envoyé dans l'au-delà sera oie, canard ou pigeon. Les repas de la Toussaint sont de véritables repas communiels qui trouvent avec l'agneau pascal une résonance. A un autre solstice, celui de Pâques, le coq symbolise le soleil, symbole de vigilance et de lumière. Il annonce la résurrection. C'est au nom du Christ qu'il veille aux sommets des clochers pour amener sur le village la lumière rédemptrice.

### *Les œufs*

Le carême fut instauré en 837 au concile d'Aix-la-Chapelle. A l'époque, non seulement la viande était prohibée, mais également les produits d'origine animale, laitages, fromages, œufs... Les œufs étaient ainsi conservés pour le jour de Pâques où ils pourraient être enfin servis. Pour les conserver, ces œufs étaient fréquemment plongés dans de la graisse de mouton ou de la cire fondante. Les décorations pour les rendre plus jolis conduisirent à mille et une présentations de ces « œufs de Pâques ». Le symbole de l'œuf de Pâques est d'autant plus important et puissant qu'il coïncide, dans la plupart

des traditions, avec le renouveau de la nature. L'œuf représente la naissance, et se voit donc associé au printemps. L'œuf contient un germe de la vie, tout comme la fève représentait le renouveau associé à un petit bébé. C'est d'ailleurs l'un des mets les plus utilisés traditionnellement par la jeune épouse non seulement, comme on le dit avec malice, parce qu'elle ne sait pas encore cuisiner, mais bien aussi parce que cela représente la naissance. L'œuf contient en lui toute la potentialité de son devenir ainsi que l'essence de la nourriture à laquelle il donnera naissance. Nous ne sommes pas surpris de constater que l'œuf est l'aliment de référence pour l'assimilabilité des protéines.

Toutefois on ne peut abuser sans conséquence d'une consommation répétée de l'aliment symbole de potentiel et de naissance. Aussi, au pays de la gastronomie, la consommation abusive d'œufs est réputée néfaste pour le foie, alors que nos voisins en consomment régulièrement au printemps de la journée, c'est-à-dire à leur petit déjeuner. Les nutritionnistes s'accordent néanmoins pour dire que le plus important est en fait la cuisson de l'œuf. Bien qu'il soit riche en cholestérol, sa consommation peut être maintenue dans le cas où il n'existe pas de pathologie des graisses dans le sang.

C'est en 1784, sous le règne de Louis XVI, que le carême a cessé d'être une loi d'Etat obligeant les citoyens à le respecter. Les enfants n'en continuent pas moins, de nos jours, à chercher des œufs de Pâques dans le jardin. Enfin, l'œuf, aliment de base, s'il n'est pas nécessairement servi directement, intervient dans de nombreuses préparations et inévitablement dans la pâtisserie, symbole de partage et de joie.

### *Le lait et les laitages*

Le premier aliment de l'homme est bien évidemment le lait, qu'il prend au sein de sa mère ou de sa nourrice,

ou encore à la tétine d'un biberon. Il n'en fallait pas moins pour que cet aliment soit considéré comme l'aliment complet par excellence, même s'il n'est en fait réellement adapté qu'au nourrisson. Après quelques mois de régime lacté, certains risques de carence apparaissent.

C'est d'ailleurs d'un immense océan de lait que l'homme serait issu. C'est la raison pour laquelle la vache est un animal sacré en Inde : elle est génératrice des naissances.

De par sa couleur blanche, le lait symbolise la pureté. Riche en protéines, mais également en graisses, en calcium et en vitamine D, il devient l'aliment conseillé en numéro un pour tous les enfants. Sa digestion est rendue plus difficile à l'âge adulte et même dès l'enfance, dès que certaines enzymes ne sont plus sécrétées par l'estomac.

Tous les laits ont la même symbolique, que ce soit celui de la chèvre, de l'ânesse, de la bufflesse, de la brebis, de la jument, du yack, du lama, du renne, du zèbre, de la vache... C'est pourquoi nous ne sommes pas étonnés que le lait, indépendamment de son utilisation alimentaire, ait pu servir pour les célèbres bains de beauté de Poppée.

### *Les fromages*

Condensés du lait, ils sont non seulement symbole de richesse nutritionnelle donnant force et vigueur jusqu'à un âge avancé, mais aussi, pour notre pays, symbole de la liberté individuelle. N'est-ce pas de Gaulle qui disait : « Comment voulez-vous gouverner un pays possédant 350 variétés de fromages ! » De même, Churchill considérerait qu'un pays ayant tant de fromages ne pourrait jamais mourir. En effet, chaque région, si ce n'est chaque village, a sa propre méthode pour condenser le lait. La diversité des fromages présentée au cours du repas signe la reconnaissance des goûts de chacun.

Le fromage a pour avantage d'être déjà soit caillé soit fermenté et ainsi d'être mieux digéré.

### *Les yaourts*

Le yaourt, lait fermenté, jouit d'une réputation d'aliment de longévité et tout particulièrement en Bulgarie où les plus que centaines seraient nombreux ! On attribue ce phénomène à leur régime frugal accompagné de yaourts. Pourtant un mythe fort répandu consiste à penser que le yaourt est décalcifiant. Loin s'en faut ! Le yaourt apporte 1,4 g de sels minéraux, dont 200 mg de calcium. En revanche, il est vrai que le yaourt permet une régulation intestinale en luttant contre les putréfactions (résultant de la transformation de certaines protéines, à ne pas confondre avec la fermentation, résultat de la transformation de certains acides) grâce à l'acide lactique qu'il contient.

### *Le beurre*

La crème avec laquelle s'élabore le beurre représente l'essence même du lait. C'est dire l'importance du beurre : il symbolise le lait à un niveau encore supérieur. Grâce à sa couleur dorée, le beurre nous fait entrer directement dans le monde du soleil et du feu. C'est essentiellement dans les pays du Nord, où l'élevage des vaches était répandu, que le beurre a pu devenir la principale source de matière grasse. Chez les Vikings, le dieu forgeron était invoqué pour la conservation du beurre. Le beurre, grâce à son pouvoir de régénérer la flamme en la faisant crépiter, est investi du pouvoir de renforcer la vie elle-même. Chez les Bretons, une croyance voulait que déposer une motte de beurre au pied du lit d'un malade permît de lui soustraire le mal. Mais cette fonction est essentiellement liée aux pays qui le consomment. Pour les pays du Sud et dans le Sud-Ouest de la France, le beurre n'est pas considéré comme

un mets de base et laisse sa place à l'huile d'olive. Cependant, même dans ces pays, le beurre fut utilisé dans de nombreuses cérémonies religieuses comme onguent ou comme aliment sacré. Selon les pays, le beurre peut être modulé. Par exemple, en Inde, il est clarifié ; au Tibet, le beurre de yack est consommé rance et s'apparente presque à un fromage. C'est au Tibet également que lors des cérémonies funéraires le cadavre du lama mijotait dans du beurre bouillant avant d'être embaumé. Ce n'est que plusieurs siècles après le début de l'instauration du carême que l'Eglise interdit la consommation du beurre pendant celui-ci.

Les civilisations dont la culture est attachée à la consommation de beurre peuvent difficilement s'en défaire, malgré les connaissances nutritionnelles actuelles qui montrent l'importance, dans la formation des maladies athéromateuses, de la consommation de beurre, et le rôle carcinogène des beurres roulés. C'est parce que le beurre peut être considéré comme régénérant la vie qu'il nous faut donc le consommer avec modération pour que celle-ci ne brûle ni se consume trop rapidement.

### *Le miel*

Le beurre des abeilles est nourriture miraculeuse et surnaturelle. Le miel fut parmi les premiers fruits de la récolte providentielle que l'homme faisait au sein de la nature protectrice.

Au miel est rattachée une symbolique d'une extrême richesse, conséquence de son utilisation fort ancienne. Pendant longtemps, le miel fut le seul édulcorant disponible. Le miel de roseau, ou sucre de canne, resta longtemps un luxe inabordable. Le miel rentra très vite dans de nombreuses préparations culinaires, lié à une notion de raffinement et de bénéfices pour la santé.

La récolte du miel tenait, dans la plupart des traditions, du rituel religieux. « Abeille » se dit en hébreu *dbure*, de la racine *dbr* qui signifie parole. La mission de l'abeille est de révéler le Verbe, la parole divine. C'est ainsi que le miel, qui est directement récolté et ne nécessite aucune transformation, revêt la parole divine, vérité non manipulée. Le miel rentre dans de nombreux rites, de nombreux mythes: au Sénégal, en Côte-d'Ivoire, on l'utilise pour sucrer les lèvres du nourrisson lorsqu'il arrive à la vie, lui promettant ainsi une vie douce; de nombreux « maîtres » furent nourris dès leur plus jeune âge uniquement au miel. Pythagore et même Zeus en sont deux exemples... La lune de miel représente aussi pour les nouveaux époux une période de douceur, de vérité et de révélation. L'abeille est considérée comme le feu lui-même. Si on la touche, elle nous brûle. Elle est envoyée de la ruche universelle, située au centre de la Terre, pour réveiller l'homme de sa torpeur et de son néant. Lorsque le miel est transformé, mélangé à de l'eau, chauffé, et qu'il fermente, il devient hydromel. Enfin, pour récolter le miel, il est courant de penser que l'on doit être soi-même pur. Pureté signifiant qu'il faut s'abstenir de toute relation charnelle et de toute consommation d'alcool. C'est ainsi que les abeilles, venues sur Terre pour annoncer la bonne parole, incitent l'homme à se rapprocher de la pureté et l'autorisent à consommer le produit de leur travail: le miel.

### *Le vin*

La symbolique du vin est un exemple essentiel pour comprendre de quelle façon une symbolique peut être surimposée à un aliment, entraînant alors une consommation ne répondant plus aux besoins fondamentaux mais au contraire engendrant l'inverse de ce qui était préconisé à l'origine.

Sa couleur rouge, rappelant le sang, incite déjà à le considérer comme tel. Aussi, il est intimement lié à la vie et conduit à la vie éternelle, car l'état procuré par l'absorption du vin amène une euphorie souvent considérée comme un état de conscience supérieur égalant celui des dieux.

Le rôle du vin est établi dans la plupart des rituels initiatiques et des célébrations.

Lors des repas, il consolide, tout comme le pain, les relations entre les différents participants.

Dans la symbolique christique, on le retrouve tant aux noces de Cana que lors de la Cène. La vigne désigne d'ailleurs le royaume de Dieu.

Le vin apporte euphorie, joie, bonheur. Et, à ce titre, est glorifié dans un grand nombre de religions. Croyants ou non-croyants appartiennent tous à une même religion dès lors qu'ils aiment le vin. Le vin devient une personne à part entière que l'on respecte, que l'on séduit, que l'on observe, pour enfin le déguster longuement dans la réflexion et l'ébahissement!

Le vin est l'outil par excellence de la connaissance initiatique et permet à l'homme de devenir l'égal de Dieu, tout comme le pain, fruit du travail de l'homme.

Fruit également d'une transformation intérieure: par la fermentation, le vin permet d'accéder à un niveau de conscience plus élevé.

Néanmoins, comme le précisent les Chinois, ce n'est point le vin qui enivre, mais l'homme qui s'enivre de par sa faiblesse. Et chacun de constater qu'il ne suffit pas de boire du vin pour devenir l'égal de Dieu et qu'à trop vouloir l'être, par un moyen somme toute artificiel, le retour se fait alors brutalement à des niveaux de conscience encore plus bas!... C'est donc à petites doses et avec respect que l'on peut s'approprier et faire devenir soi le souffle vital et le temps, qui en persan sont désignés par le mot *dem*, comme le vin. Le vin ouvre bien

évidemment, autour d'une même table ou entre amis, une meilleure communication, un plus grand partage. Il favorise en outre, dans le rite de la communion, un meilleur accès au partage du repas, qui nous permet de nous relier à Dieu.

Tout comme la viande rouge est symbole d'aliment régénérant, le vin ne peut éviter cette extrapolation. Ainsi, que ce soit avec du miel, des herbes ou tout autre ingrédient constituant des compositions propres à chaque maladie, il eût été étonnant que le vin couleur de sang, couleur de vie, ne fût pas considéré comme une thérapeutique puissante.

C'est au mois de septembre que les vendanges ont lieu. Le raisin, ayant demandé de l'eau et du soleil, s'en trouve ainsi gorgé après les mois d'été. Il en est le concentré, plus que tout autre fruit car il est très juteux, propre à donner naissance à une boisson issue de la chaleur et du feu du soleil. C'est l'occasion de grandes fêtes, d'autant que sur un plan économique la culture du raisin se révèle beaucoup plus « juteuse » que n'importe quelle autre culture.

### *Le sel*

Durant la Seconde Guerre mondiale, les militaires qui se trouvaient dans le désert du Sahara et sous les Tropiques recevaient un médicament miracle qui devait les protéger de la chaleur régnant dans ces pays. Religieusement, chaque soldat le prenait régulièrement. Les vertus de ce médicament étaient tout à fait fondées, bien qu'il ne s'agît que de sel ! Le sel retient l'eau et évite une déshydratation excessive. Son absorption permettait de limiter les pertes provoquées par la sudation. C'était un élément indispensable pour bien résister aux températures élevées de ces régions.

C'est grâce à ses vertus presque magiques que le sel est devenu un des aliments les plus indispensables. En des temps reculés, le sel se monnayait très cher et servait même aux salaires. Le sel permet la conservation non seulement de l'eau au sein de l'organisme, mais également de tout aliment dont il sera enduit. A ce titre, le sel devient symbole de conservateur. Il purifie et protège de la corruption. Il n'est pas étonnant de le voir associé au symbole créateur, puisqu'il est issu de la mer, elle-même symbole de l'engendrement. Dans le baptême catholique, associé à l'eau, il représente la purification rédemptrice, qui va laver la personne entrant dans l'Eglise de son péché originel. Le sel est un don de Dieu. En malgache, le même terme désigne « sacré » et « sel ». Il permet ainsi de conjurer les mauvais sorts, ce que l'on fait par exemple en versant une poignée de sel dans le feu de la cheminée pour faire fuir les démons de l'enfer. En revanche, le sel renversé annonce la rupture entre le Très-Haut et nous-mêmes. Le sel répandu sur le sol rend en effet les terres stériles. Le sel est le premier des condiments et il exalte la saveur des différents mets. Il se doit, par signe d'hospitalité, d'être présent dans chaque maison et trône toujours sur les tables. Il ne donne pas de goût aux seuls aliments. En effet, Jésus disait à ses apôtres : « Vous êtes le sel de la terre. »

Le sel a été d'autant plus important qu'il a joué à une époque le même rôle économique qui est conféré à l'heure actuelle au pétrole. Ainsi, progressivement, les hommes ont consommé du sel jusqu'à ne plus pouvoir s'en passer. Et les 3 g indispensables quotidiennement se sont multipliés par 4 ou 5. Comme toujours en pareil cas, si un peu de sel permet à l'homme de se redresser, de se régénérer, et d'entretenir en lui-même le milieu marin duquel il est issu, trop de sel contribue à la genèse de pathologies, en particulier l'hypertension, facteur principal des maladies cardio-vasculaires.

## *L'huile*

La symbolique de l'huile se confond avec celle de l'huile d'olive, en tout cas en ce qui concerne le Bassin méditerranéen. Se sont toujours opposées les cultures utilisant le beurre et l'huile. L'huile d'olive représente toutes les vertus: la paix, la fécondité, la force, la victoire, la gloire, la purification, et intervient dans de nombreux rites sacrés.

L'huile conserve, guérit, adoucit les blessures, régénère le corps autant que l'âme. Le rameau d'olivier porté par la colombe, annonçant la fin du déluge à Noé, témoigne de la réconciliation entre Dieu et les hommes. Christ, le surnom de Jésus, signifie « oint ». Il met au jour son caractère sacré, lié à toutes les vertus précitées. En outre, l'huile est fréquemment le vecteur d'autres remèdes, en particulier les huiles essentielles issues de la distillation de plantes aromatiques. De nombreuses huiles peuvent enfin être utilisées dans la consommation courante: l'huile d'arachide issue de la cacahuète, qui est une légumineuse très riche en huile et en protéines (comme toutes les légumineuses); l'huile de tournesol; l'huile de maïs; l'huile de colza; l'huile de palme, de coton, de coprah, de soja, de sésame, de noix... Il en existe de nombreuses autres: de carthame, de baleine, etc. Pour les soins, on préfère bien souvent l'huile de noisette ou l'huile d'amande douce. Toutes ces huiles ont une action lénifiante. Sans oublier une huile non comestible, qui sert comme les autres à éclairer: le pétrole. Il nous apporte une source d'énergie et nous permet de passer de l'obscurité à la lumière, de l'inactivité à l'activité.

## *Le sucre*

Le sucre est symbole de douceur, de réconfort. Présent dans de nombreux aliments généralement appelés

« douceurs », il agrémente la vie à tel point que bon nombre de personnes en ont une boulimie irrésistible lorsque les soucis les assaillent. Le besoin du sucre se fait plus sentir en général au mois de septembre, période en rapport avec la cinquième saison chinoise. Le sucre est rattaché à cette cinquième saison et conserve tout ce qui est doux. Offrir du sucre, c'est offrir des espérances de paix, de réconciliation et de vie plus équilibrée.

En outre, le sucre ne s'est généralisé que depuis très peu de temps : auparavant il était une denrée rare et seul le miel permettait de sucrer de façon habituelle les différents mets préparés. Le sucre entre dans la composition des confitures. Autour des confitures gravite toute une aura des petits déjeuners de l'enfance bien évidemment rattachés aux grand-mères, et l'on sait avec quel bonheur certains fabricants utilisent cette image. Là encore, à l'époque où il est possible d'avoir des fruits frais à chaque saison, il n'est plus indispensable d'avoir recours aux confitures matinales et l'on pourrait les remplacer avec avantage par leurs composants à l'état frais.

### *Le chocolat*

Si les conquistadors ont pu conquérir le Nouveau Monde, le chocolat depuis cinq siècles a conquis l'Ancien Monde ! Avant le chocolat, on parlait de cacao, et chez les Mayas l'arbre produisant le cacao, le cacaoyer, était tout simplement le symbole de l'Arbre, l'arbre des dieux. C'est ainsi qu'en récoltant les amandes de l'Arbre, en les faisant griller et en les écrasant, on obtenait une poudre qui, mélangée à d'autres condiments, servait de boisson non plus aux dieux mais aux mortels. Cette boisson leur conférait dès lors force et puissance.

Le musc, le piment, l'ambre furent ensuite remplacés, par les sœurs missionnaires, par de la vanille, du sucre, de la crème. On obtint ainsi le chocolat. Cette boisson contient de la théobromine, terme signifiant « nourriture divine ». C'est une substance alcaloïde analogue à la caféine, un stimulant cardio-vasculaire et diurétique. Il n'est pas étonnant de voir certaines personnes se précipiter, dans les moments de tristesse ou de difficulté, sur les tablettes de chocolat. Elles absorbent ainsi l'aliment magique des dieux mayas et recouvrent vigueur et santé.

### *Le café*

De tout temps, l'homme a cherché à accroître sa vigilance et à limiter son sommeil. Le café, originaire du Yémen, se répandit peu à peu sur les divers continents. Les petites baies rouges ramassées, séchées et torréfiées donnent naissance à des graines qui, une fois broyées, servent à une décoction engendrant le breuvage magique.

Les moines qui purent assister aux offices nocturnes dans un état de vigilance parfaite appelèrent cette boisson *cawah* de l'arabe *qahwa*, qui donna en turc *qahvé* avant de devenir *caffè* en italien, « ce qui excite, qui donne de l'envolée, en permettant de se libérer de la pesanteur terrestre ». Le café, de nos jours, occupe une telle place pour ponctuer les différents moments de la journée et pour stimuler la vigilance que son effet bénéfique à petite dose s'est transformé en excitant psychique générant des insomnies, des palpitations ou une irritabilité. C'est aussi, pour la plupart des gens, la ponctuation du repas, le symbole qui annonce à tout le système digestif que le repas est terminé. Dans la tradition énergétique chinoise, le café, de saveur amère, est rattaché à l'organe du cœur qui représente le psychisme.

Boire du café stimule et dynamise le psychisme, permet sa dilatation et conduit à une sensation de bien-être euphorique, de joie, qui abolit la tristesse. De récentes études ont montré que la caféine tarit les sécrétions des glandes lacrymales. Tout s'explique donc!... Il n'est pas étonnant qu'avec toutes ces vertus le café ait pu ainsi occuper une place si importante.

Enfin, rappelons que le marc de café sert également à la divination...

### *Le thé*

Autre boisson d'immortalité, cette infusion permet aux moines bouddhistes de stimuler leur vigilance lors de leurs méditations.

Cette boisson fut découverte par hasard, bien avant notre ère, à l'occasion d'une sieste de l'empereur Chen-Nung. Le monarque avait préparé une eau chaude pour se désaltérer. Une feuille se détacha du théier et donna le parfum et la couleur que l'on connaît.

Depuis, le thé est devenu le symbole de l'essence à laquelle participe le Soi. Cette participation n'est pas sommeil, mais veille intense.

## CHAPITRE V

# De la théorie à la pratique

« Et maintenant... que va-t-on pouvoir manger? » s'exclama Robert. Les graisses saturées, m'avez-vous dit, favorisent maladies cardio-vasculaires et cancers... J'ai entendu dire aussi que dans le poisson il y avait de nombreux métaux lourds comme le mercure et que, de ce fait, il était préférable de ne pas en consommer. Le sucre favorise les caries, la prise de poids, le diabète... Les épinards, par l'importance de leurs feuilles, ont reçu plus de radiations après les retombées de Tchernobyl que n'importe quel autre légume. Les carottes sont remplies de nitrite. Le vin, contenant de l'alcool, risque également d'être frelaté. L'eau n'en est pas indemne non plus, tant celle que je puise à mon robinet que celle qui nous est livrée dans des bouteilles plastique. Que reste-t-il donc? Trop de pain complet empêche l'absorption du calcium. Pas assez de pain complet et de céréales nous carence en magnésium... « De toute façon, lança sur un ton plus ou moins philosophique Robert, il nous faut bien mourir de quelque chose! »

Il est vrai que, dans ce dédale apparent de causes et conséquences, l'alimentation, qui relève d'un processus physiologique normal quotidien, nous apparaît tellement éloignée de l'idéal que le découragement nous gagne et nous invite très rapidement à tout abandonner. Et pourtant, pourtant!... Des solutions simples, à la portée de

tous et de chacun, existent. Il n'est pas si difficile de se nourrir de façon saine et équilibrée. La première consigne à respecter, c'est de ne pas s'affoler. Si la théorie apparaît bien compliquée, la pratique ne l'est pas. Bien s'alimenter commence, nous l'avons compris, par connaître les aliments qu'il nous faut avoir dans notre garde-manger et dans notre réfrigérateur. C'est pourquoi nous allons ensemble faire les courses.

### *Mais où faire ses courses ?*

Doit-on aller dans les magasins de régime (ou dits de régime) où, il est vrai, de nombreux produits « diététiques » et de culture agrobiologique sont disponibles ? Ou bien doit-on aller dans une grande surface ou chez notre détaillant habituel ? La première réponse à cette question se fera d'elle-même : de combien de temps disposons-nous pour faire nos courses ? Quelle énergie sommes-nous capables de dépenser pour trouver les meilleurs aliments qui nous conviennent ? Car il faut malgré tout **RESTER SIMPLE**. Se nourrir n'est pas un événement épisodique et limité dans le temps. Cela nous concerne dans notre totalité et nous engage sur de nombreuses années, au moins nous l'espérons. Aussi, il nous faut nous engager dans un processus réalisable. Aller pendant quinze jours, un mois, voire un trimestre à l'autre bout de la ville pour chercher des carottes de culture agrobiologique, pour se rendre compte que ce qui n'est pas compatible avec une vie équilibrée et rationnelle ne peut que conduire à vous couper l'envie de continuer ! Lorsque cela est possible, lorsque les aliments de culture agrobiologique sont disponibles, on peut y avoir recours. Mais lorsque cela reste difficile, vous pouvez vous rendre chez vos commerçants habituels pour y choisir les aliments de base. Dans ces conditions,

nous verrons comment, pendant la préparation des aliments, diminuer les risques dus aux aliments d'origine non agrobiologique.

## *Les aliments de base*

### *Les céréales*

Ouvrez grand votre panier à provisions, et mettez-y pêle-mêle : riz complet, boulghour, pilpil, sésame, millet... Toutes ces céréales devant être *impérativement* de culture agrobiologique. Elles sont actuellement disponibles dans la plupart des magasins, y compris les grandes surfaces. Ces aliments représentant la base de l'alimentation avec les légumineuses, il est important qu'ils soient de bonne qualité. Les céréales sont des aliments « vivants », qui conservent tout leur potentiel vital, puisqu'en les mettant dans les conditions requises elles peuvent germer et donner à nouveau naissance à la vie. Rappelons-nous que les céréales ont nourri avantageusement des civilisations entières pendant des siècles. Elles apportent un grand nombre de protéines, bien que certains acides aminés essentiels soient absents dans plusieurs d'entre elles.

En pratique, pour disposer de tous les acides aminés essentiels nécessaires, il suffit de mélanger des céréales ou de les associer au deuxième groupe d'aliments que nous verrons, les légumineuses, ou aux autres groupes issus de protéines animales.

Les céréales sont, d'une façon générale, pauvres en calories. Après cuisson, un gramme de blé, de sarrasin, de riz n'apporte qu'une calorie. Les céréales apportent de nombreuses vitamines du groupe B dont nous avons vu l'importance, avec le magnésium, l'un et l'autre potentialisant leurs effets. Les fibres issues de ces ali-

ments sont les meilleurs garants d'un transit intestinal bien réglé.

### *Les dérivés des céréales*

N'oubliez pas d'en mettre également dans votre panier. Il s'agit des aliments issus de céréales et en particulier des farines. Ces aliments transformés sont parfois plus appréciés que les précédents. Ils ne doivent pas pour autant être consommés plus fréquemment. Essayons dans la mesure du possible de les considérer comme des adjuvants des premiers, à moins que les farines dont ils sont issus soient moulues fraîchement sans être trop blutées, c'est-à-dire dont on n'a pas trop extrait la balle de son, et sans qu'il y ait de son rajouté.

Le pain, les pâtes deviennent alors d'excellents aliments, qui ont les mêmes vertus que les céréales complètes non modifiées, et n'entraînent pas de carence en calcium ou en autres sels minéraux, dans la mesure où il n'est pas rajouté de son.

Le pain comme les pâtes présentent des avantages ou désavantages selon l'optique dans laquelle nous nous plaçons. En effet, ils apportent deux fois plus de calories que les céréales consommées directement : deux calories par gramme d'aliment. Dans tous les cas, il faut avoir recours à des produits d'excellente qualité, issus de farines sélectionnées dites de culture agrobiologique (car l'enveloppe du grain concentre les produits de traitement).

La farine, qu'elle soit de sarrasin, de seigle, de froment ou d'avoine, peut entrer, tout comme les semoules de maïs ou de blé, dans la composition de nombreuses préparations : mélangée avec des œufs, du lait, ou cuite tout simplement dans de l'eau, en sauce blanche, en polenta, ou en gâteaux.

Une autre façon de consommer des céréales a été récemment introduite dans notre pays : on les absorbe au

petit déjeuner sous forme de pétales dorés, de céréales soufflées... L'avantage de ces préparations toutes faites est d'apporter dès le matin une quantité raisonnable de glucides, vitamines, protides, d'autant que celles-ci sont associées à du lait. Mais l'inconvénient majeur réside dans l'apport souvent excessif de sucre rajouté à ces préparations.

Vous pouvez donc acheter toutes les céréales disponibles, autant que possible sous forme de céréales complètes. Le meilleur moyen pour rééquilibrer notre alimentation consiste non pas à commencer par des privations, mais à nous offrir des repas nouveaux auxquels nous n'étions pas habitués. Ceux-ci remplaceront progressivement les anciens sans laisser place à aucun moment au sentiment de frustration.

### *Les légumineuses*

Dons de la nature, les légumineuses sont une source extrêmement riche en protéines. Ces aliments, qui ont été délaissés depuis quelques décennies, doivent absolument revenir à la mode. De façon insidieuse, cela se produit déjà, en particulier pour le soja, tant sa teneur en protéines est importante (bien plus que n'importe quelle viande) et lui permet ainsi d'entrer dans la composition de nombreux aliments industriels pour diminuer leur... coût de fabrication.

Soja, lentilles, pois chiches, haricots, fèves rassemblent les mêmes qualités que les céréales et, en leur étant associés, leur permettent d'être mieux absorbées. N'hésitez pas, là encore, à prendre un paquet de chacune de ces légumineuses pour recréer chez vous de nombreuses préparations traditionnelles comme le couscous, qui associe pois chiches et semoule. Pour plus de commodité et pour faire un repas facile et bien équilibré, à la place de la semoule, utilisez tout simplement du pilpil de blé. Associez aussi riz et soja, ou maïs et haricots ... Leur

cuisson est toujours d'une extrême simplicité. Parfois un peu longue, elle nécessite cependant de les préparer à l'avance. Certaines céréales comme le pilpil de blé sont par contre cuites presque instantanément. De nombreuses préparations à base de légumineuses sont également disponibles. Farines, lait, pâtes, telles que les farines de soja, le lait de soja, ou certaines pâtes de soja fermenté qui donnent naissance au tofu. Toutes ces préparations sont particulièrement riches en protéines, bien souvent très digestes, et dépourvues de cholestérol ou de graisses saturées, comme c'est le cas des viandes et des produits issus des animaux (charcuterie, beurre, laitages...).

Ces aliments apportent en plus une garantie de qualité plus facilement contrôlable que ne le font les viandes et les poissons. Les légumineuses apportent peu de calories sous forme de lipides et, mis à part certaines préparations secondaires telles que le pain, contiennent peu de chlorure de sodium. Elles constituent donc une base fondamentale et essentielle de notre alimentation quotidienne, tout en étant à l'origine de nos repas de fête.

Dans ces mêmes rayons, il ne faut surtout pas oublier de prendre des compléments issus de céréales et de légumineuses, tels que :

#### *Les germes de blé*

Qu'ils se présentent sous forme de farine très légère comme la germaline ou sous forme de paillettes, ces produits sont particulièrement riches en protéines, en vitamines du groupe B et en magnésium. Ils se mettent sur les salades ou s'utilisent dans les yaourts selon les goûts. Il faut en consommer régulièrement, au moins une fois par jour.

#### *Le gomasio, le tamari*

Le premier, qui est composé de graines de sésame grillées et salées, ainsi que le second, issu de soja fer-

menté et salé, peuvent à l'occasion agrémenter quelques plats, mais ne doivent pas être utilisés de façon excessive, en raison de leur forte teneur en chlorure de sodium.

### *Les légumes*

Tout comme les aliments précédemment évoqués, les légumes, ainsi que les fruits que nous verrons ultérieurement, permettent de diminuer le taux de cholestérol grâce à leur teneur en fibres. Mais, heureusement, la qualité de ces aliments ne tient pas uniquement à leur effet thérapeutique. Nous nous plaçons en effet maintenant dans la perspective d'une personne saine qui souhaite conserver son potentiel de santé et le ranimer si celui-ci lui fait un peu défaut.

Abordons donc plutôt l'aspect positif de ces aliments et leur utilisation pratique.

Comme nous l'avons remarqué plus haut, il se pose, plus que pour les céréales et les légumineuses, la problématique de leur provenance. Si le procédé de culture est important, l'acheminement et la conservation l'est tout autant.

Les légumes sont riches en sels minéraux et vitamines et doivent être consommés le plus frais possible. Il est certain que, si des aliments ne peuvent être garantis de culture agrobiologique, il faut alors les laver abondamment pour éliminer les substances qui se seraient déposées à leur surface. N'oublions pas que les teneurs qui sont mentionnées dans les tables concernent toujours des aliments frais. Les aliments, après un transport très long dans des conditions parfois non adaptées, avec une conservation insuffisante, ne présentent plus les éléments nutritifs indispensables. Dans tous les cas, il est souhaitable d'utiliser des légumes frais, mais il faut savoir parfois acheter des produits mis en conserve, que ce soit sous forme de conserve classique ou des aliments sous emballage plus pratique. Ces produits ont pour

inconvenient d'être soit salés, soit agrémentés de nombreuses substances conservatrices dont nous pensons qu'elles sont indésirables, car elles accélèrent bien souvent la déperdition en vitamines ou provoquent des allergies, sans parler des effets inconnus.

La carotte associe des pectines et de la cellulose. Cette dernière à la fois équilibre le transit intestinal et réduit l'absorption des graisses saturées et du cholestérol. C'est un aliment qui devrait être chaque jour présent dans une alimentation pour que celle-ci soit équilibrée. Le nettoyage rationnel est très important pour éviter l'apport de nitrates.

Les légumes seront consommés la plupart du temps en crudités, en variant les couleurs, la couleur d'un aliment n'étant en fait que le reflet de sa composition ; ainsi à chaque couleur correspond des teneurs en différents sels minéraux ou vitamines plus ou moins importantes.

Les épinards, les choux, les salades, les tomates, les carottes, les endives seront ainsi rapidement préparés pour donner des salades plaisantes tant à l'œil qu'au goût. Lorsque les légumes seront cuits, ils seront dans la mesure du possible uniquement pochés.

Reprenons maintenant notre marché. Les légumes y figurent en bonne place. Légumes de saison bien évidemment, permettant ainsi de substantielles économies.

### *Les fruits*

Dans la plupart des symboliques rapportées aux fruits, la notion de longévité est indissociable. Les fruits sont multiples et variés. Ils ponctuent les repas en fonction des saisons, et chaque personne trouve à loisir les goûts et saveurs qui lui conviennent.

Les fruits pourront être consommés au début, à la fin, ou même entre les repas. Ils seront consommés tels quels, car la pulpe est nécessaire pour donner au fruit toute sa qualité. Ayons à l'esprit qu'il est préférable de

manger un fruit plutôt qu'une compote, qu'une confiture, ou de boire son jus. Néanmoins, la charge affective est telle pour les confitures qu'il convient d'en déposer un pot dans notre panier, à moins qu'il n'y en ait à la cave depuis l'été dernier.

Enfin, n'oublions pas l'utilisation des fruits dans ces préparations magiques que sont les tartes; rondes comme des soleils, elles viennent illuminer certaines fins de repas.

Nous n'oublierons pas des fruits tels que les figues, les kakis, les kiwis, les fruits rouges, les agrumes ... Certains fruits seront déconseillés en fonction du terrain « énergétique » de la personne, d'autres au contraire préconisés, mais cela relève plus exactement de la nutrithérapie.

### *Les fruits secs*

Les fruits secs sont une excellente source de protéines et de lipides, que ce soit les noix, les amandes, les noisettes, ou de glucides, pour tous les autres fruits secs. Les fruits secs oléagineux peuvent être présents systématiquement lorsque le régime n'est pas riche en viandes.

### *Les laitages*

Arrêtez-vous également chez votre crémier pour prendre à la fois du lait et du fromage.

Le lait est indispensable chez l'enfant, à moins que vous n'utilisiez les laits de soja et des aliments riches en calcium et en vitamine D. Les yaourts sont un excellent substitut. Ils permettent à l'os de se construire solidement et de ne pas se déminéraliser trop rapidement. Un demi-litre de lait par jour est nécessaire pour apporter le calcium indispensable à l'enfant. A défaut de ce demi-litre, il faudra lui apporter des équivalents. 12,5 cl de lait équivalent à la même portion de babeurre ou de yaourt. Une petite portion de fromage (25 à 45 g) ou une cuillerée à soupe de mélasse noire, ou quatre cuillerées

---

à café de beurre de sésame apportent la même ration de calcium et de vitamine D. Le lait peut être utilisé tel quel ou associé le matin aux céréales, ou enfin dans des entremets avec de la semoule, du tapioca, ou d'autres céréales, pour confectionner de nombreux desserts.

Le lait sera choisi de préférence demi-écrémé pour éviter un apport excessif de graisses saturées et aussi de calories non indispensables. En pratique, les yaourts — ou du fromage blanc, si possible dans ce cas partiellement écrémé, — n'auront nullement besoin d'être maigres, puisque la ration calorique pour un yaourt nature est à peine de 7 à 10 calories supérieures à celle d'un yaourt dit « maigre ». Les yaourts entiers sont des yaourts dans lesquels a été rajouté du lait en poudre après que ce même lait a été dégraissé.

Mon conseil est de ne pas prendre pendant vos courses plusieurs sortes de fromages, car plus le choix est important et plus la consommation en sera élevée. Limitez-vous à un ou deux fromages en fonction des goûts de la famille, de façon régulière, quitte à en changer chaque semaine. Réservez des plateaux plus extraordinaires les uns que les autres pour les occasions de fêtes.

Vous avez donc dans votre panier aujourd'hui du lait demi-écrémé ou écrémé, des yaourts nature, et un ou deux fromages. Sachez que les pâtes dures et cuites sont plus riches en calcium que les autres ... mais certainement pas en calories!

### *Les œufs*

Prévoyez toujours quelques œufs. N'en consommez pas plus de trois par semaine et par personne. Cela suffit. Ces trois œufs apportent l'ensemble des acides aminés essentiels et sont bien sûr de haute valeur nutritive, s'accompagnant de toutes les vitamines liposolubles A, D, E et K. Ces trois œufs par semaine seront consommés soit isolément sous forme d'œufs durs, à la coque ou au

plat, soit dans des préparations. Les œufs ne sont normalement pas indigestes sauf intolérance particulière. La plupart du temps, c'est leur préparation, riche en matières grasses cuites, qui provoque des intolérances.

### *Les matières grasses*

Un cocktail d'huiles de première pression à froid est indispensable. Achetez dans la meilleure qualité possible de l'huile d'olive, de l'huile de carthame, de l'huile de tournesol, de l'huile d'arachide, de façon à pouvoir les réserver les unes pour la cuisson, les autres pour la salade, en pensant à les varier le plus possible. Cette liste n'est bien évidemment pas exhaustive. N'oublions pas que toutes les huiles apportent la même quantité de calories. Il n'en existe pas de plus grasse que les autres. Seule leur composition en acides gras saturés ou mono-insaturés ou poly-insaturés est variable.

### *Le beurre*

Selon les habitudes, vous serez tenté ou non de mettre une plaquette de beurre dans votre panier. Evitons déjà le beurre salé qui apporte un excès de sel bien inutile. Si vous ne pouvez vous en dispenser, plutôt que de choisir une grosse plaque de beurre de 250 g ou plus, pensez pour votre usage personnel, tartines ou autres, à utiliser les petits conditionnements en plaquettes de quelques grammes. Cela vous permettra de mieux évaluer votre consommation tout en vous permettant de respecter votre plaisir.

### *Les margarines et succédanés du beurre*

Evitez de les déposer dans votre panier. La plupart de ces margarines ont subi des transformations pour être rendues solides, ce qui leur confère un intérêt diététique et nutritionnel limité. Utilisez de préférence le beurre, bien évidemment non cuit et jamais grillé. Les succéda-

nés du beurre, s'ils apportent comme avantage de diminuer la ration calorique par deux, ont par contre pour désavantage fâcheux qu'on en mange deux fois plus sans mauvaise conscience, sans compter qu'ils contiennent des conservateurs et anti-oxydants, ce qui nous renvoie au chapitre des aliments industrialisés.

### *Les boissons*

Seule l'eau est indispensable. Néanmoins, vous pouvez prendre café, thé, vin, qui seront consommés avec modération tant les uns que les autres. Seule l'eau pourra être bue en abondance. La plupart du temps cela ne sera même pas nécessaire, car l'eau amenée au robinet est en général suffisamment pure. Prenez néanmoins dans une boutique dite de diététique des filtres pour votre eau, que vous pourrez alors consommer avec moins d'arrière-pensées. L'eau est indispensable et bien souvent de nombreuses personnes qui se plaignent de fatigue ont tout simplement un début de déshydratation. Dans les locaux surchauffés, secs, il faut penser à boire régulièrement une eau que l'on a plaisir à boire. Utilisez de préférence une eau non salée et riche en calcium et en magnésium. Là encore, un bon conseil est de varier, pour ne pas entraîner d'excès dans un sens ou un autre. Beaucoup d'eau sera également apportée par le biais des légumes, fruits et laitages.

### *Chez le poissonnier*

Ne soulevons pas l'éternel problème gaulois qui fait date dans l'histoire de France depuis la venue d'Astérix, mais rappelons néanmoins que autant pour le poisson que pour la viande, la fraîcheur est l'élément le plus important. Après avoir évité les poissons de Méditerranée ou de certaines régions du globe qui sont plus polluées que d'autres, dirigez-vous vers des poissons ou même des fruits de mer qui pourront s'introduire dans

vos repas trois à quatre fois par semaine. Demandez conseil à votre poissonnier. C'est lui qui sera le mieux placé pour vous donner les provenances, et également quelques recettes qui vous permettront d'apprécier à nouveau ce produit qui lutte contre la genèse des maladies cardio-vasculaires. Ne commettez pas pour autant d'excès inverse : ne consommez pas du poisson deux fois par jour en utilisant ce prétexte. Ne faites pas non plus de surconsommation d'huiles de poisson dites riches en acides gras poly-insaturés de la série oméga-6. Nul ne sait en effet à l'heure actuelle quelles sont à long terme les conséquences de ces absorptions massives. Résistez toujours envers et contre tous à la mode et aux excès. Ce conseil est bien évidemment valable pour une personne en bonne santé, mais l'est également pour une personne atteinte de maladies et qui ne doit pas d'elle-même supprimer et remplacer à outrance tel aliment par tel autre. Il faut alors avoir recours aux conseils de personnes qualifiées pour éviter la survenue de troubles ultérieurs.

### *La viande*

A consommer avec modération, toujours en sélectionnant les meilleurs morceaux. Il n'en reste pas moins vrai que, comme le fromage et les laitages, elle apporte une ration importante de graisses saturées. Privilégiez les volailles, le gibier, et surtout évitez les produits fumés ou salés, et donc toutes les charcuteries. La viande, riche en phosphore, en protéines animales par définition, contribue à empêcher le calcium d'être absorbé et à diminuer la densité osseuse. Cependant, la viande n'est pas sans vertu ; elle est très riche en protéines et en fer. Aussi il ne faut absolument pas la supprimer si elle n'est pas remplacée par les autres sources de protéines que nous avons évoquées et par d'autres sources de fer. Le fer se trouve également dans les légumineuses cuites, les germes de

blé, les huîtres, la crème de blé enrichie, le jus de pruneaux, la mélasse noire.

Il est inutile de consommer beaucoup de protéines pour vivre longtemps. Les études faites en ce sens montrent que les personnes qui en mangent en quantité raisonnable ont l'espérance de vie la plus longue. Un autre inconvénient des viandes est qu'elles n'apportent pas suffisamment de fibres et qu'elles sont bien souvent riches en antibiotiques, pesticides, et hormones de synthèse.

### *La levure de bière*

Ne pas oublier également de prendre un paquet de levure de bière. On la considère comme un aliment miracle ; elle contient de nombreux nutriments telles les protéines, mais aussi des sels minéraux et des vitamines dont nous avons besoin quotidiennement. Il en existe de nombreuses préparations. Veillez à choisir celle qui vous convient le mieux au goût. La levure de bière peut s'utiliser à la place du fromage râpé dans les potages, dans les soupes, sur les pâtes et éventuellement sur les salades. Une ration d'une cuillerée à soupe par jour est recommandée. Elle contribue à une excellente nutrition de la peau et des phanères, grâce à ses vitamines B. Mais elle permet également de lutter contre le vieillissement et stimule les défenses immunitaires.

Pendant vos courses, vous éviterez de mettre dans votre panier trop de viande ou trop de vin, et surtout vous ferez en sorte de ne jamais y mettre des charcuteries, alcools, boissons sucrées telles que sodas et coca-cola. Vous éviterez d'y empiler sans distinction des biscuits, bonbons ou gâteaux. Le chocolat ne sera présent que dans certaines occasions.

### *Les produits congelés*

Certains sont tout à fait intéressants, mais la plupart sont congelés avec une préparation préalable dans

laquelle est rajouté fréquemment du sel. Mis à part cette remarque, les produits congelés sont des aliments pratiques et parfois plus riches en vitamines et sels minéraux que leurs équivalents vendus comme frais. Vous pourrez donc y avoir recours sans que cela ne devienne une habitude.

### *Les produits diététiques « nouvelle vague »*

Il ne faut se faire aucune illusion : que ce soit du coca diététique, des sucrettes, des assaisonnements « légers », tous ces aliments donnent bonne conscience sans réformer pour autant les habitudes alimentaires en profondeur. Or c'est cela l'élément principal. A défaut, il est certain que c'est un moindre mal. Mais, pour une personne en bonne santé souhaitant mettre toutes les chances de son côté, il est évident que ces aliments ne conviennent pas à l'heure actuelle, puisque bien souvent ils renferment de nombreuses substances dont nous avons déjà évoqué les inconvénients. Nul ne peut en effet dire à l'heure actuelle quels seront les effets de ces produits sur les habitudes alimentaires et donc sur la santé, dans un futur plus ou moins proche.

« Tous ces conseils me paraissent fort séduisants ! » s'exclame à nouveau Robert. Mais, en ce qui me concerne, je mange au restaurant au moins une fois par jour, et je ne peux pas toujours choisir ce que je veux.

### *Comment détecter ses déséquilibres*

Tout d'abord, pas d'affolement. Il faut bien évidemment savoir que selon notre style de vie, notre alimentation a plus ou moins de risques d'être déséquilibrée. Vous êtes étudiant, vous vivez seul, vous mangez

fréquemment à l'extérieur de chez vous, vous appartenez au troisième âge. Alors vous avez 80 chances sur 100 d'avoir un déséquilibre alimentaire. Les raisons peuvent en être variées. L'étudiant n'a pas toujours assez d'argent pour faire des repas réguliers. Lorsque l'on est seul chez soi, l'envie de faire un repas complet cède souvent au grignotage. Il faut donc trouver des solutions. Elles existent ! Pour cela il faut vous armer d'un peu de patience et de confiance en vous-même. La meilleure technique est de noter pendant une semaine, c'est-à-dire sept jours complets, ce que l'on mange, ce que l'on boit, ce que l'on absorbe. Au terme de cette semaine, vous reclassez les plats en fonction des critères suivants : fruits frais, crudités, légumes cuits, céréales, légumineuses, fromages et produits laitiers, viandes, poissons, pâtisseries, sucreries, autres, boissons alcoolisées, boissons sucrées, eau, etc.

Dès lors qu'apparaît un déséquilibre flagrant, vous le compenserez non pas en supprimant tel ou tel aliment, mais *en ajoutant* à vos repas la classe manquante. L'équilibre sera rétabli, et progressivement, sans être frustré, vous reviendrez à une alimentation plus harmonieuse. Bien évidemment, il faut être sélectif et savoir choisir entre deux plats celui qui nous convient le mieux.

### *Les rats et le régime cafétéria*

Saviez-vous que lorsque les rats ont à leur repas un choix important et varié d'aliments, ils prennent systématiquement un excès de poids ? Ce régime s'appelle le régime « cafétéria » car on propose à ces animaux de laboratoire les menus présentés à la cafétéria de l'hôpital ou du centre de recherche. Si, en revanche, ces rats ont une alimentation plus conforme, moins variée, ils conservent tout au long de leur vie le même poids. Les rats, qui sont omnivores, sont aussi gourmands que nous ! Et plus les mets présentés sont variés, plus ils en

consomment. Sommes-nous donc comme les rats pour ne pas avoir la capacité de choisir et de sélectionner les aliments qui nous conviennent le mieux ?

### *Liberté de choix*

Il est certain que la gourmandise ne nous aide pas à être raisonnable. Mais une partie de nous-même sait pertinemment ce qu'il est souhaitable de prendre pour justement pouvoir profiter de la vie le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions. Ainsi, que ce soit au restaurant, dans un cocktail ou dans un lunch, en dernier recours c'est nous-même qui prenons la décision ultime d'aller dans telle ou telle direction. Et c'est rassurant ! Il en est de l'art de s'alimenter comme de l'art de vivre. A chaque instant, l'homme est confronté à des choix qu'il est le seul à pouvoir faire.

Parfois cependant, notre comportement échappe à notre volonté et, dans tel restaurant, notre regard s'échappe d'une page pour caresser amoureusement le titre ronflant donné à la préparation du chef. Nulle réponse ne peut être apportée de façon tranchée. Chacun de nous est le résultat d'une construction lente et progressive. Mon espoir le plus cher est que cet ouvrage participera à votre construction et vous aidera à devenir un être d'harmonie plus libre et plus équilibré. Mais la route est encore longue pour parvenir à l'ultime but...

### *Connaître nos faiblesses*

Reconnaître et accepter ses faiblesses, ses erreurs, c'est déjà être capable de les transformer progressivement en qualité. Parfois, tout simplement, il suffit de prendre le bon réflexe, la bonne habitude...

Et cela commence dès le moment où l'on fait son marché !

## EN GUISE DE CONCLUSION

### Quelques conseils

Plusieurs fois par jour, nous sommes concernés par l'alimentation.

Intuitivement, nous connaissons l'importance et les répercussions de nos choix alimentaires, tant à très court terme qu'à très long terme. Et pourtant, il ne nous est pas toujours facile de nous nourrir comme nous le souhaiterions !

Nous sommes en permanence le jouet de nos désirs opposés. Fréquemment, se nourrir devient un objet de division, alors que l'objectif ultime de l'être est l'harmonie.

Harmonie avec lui-même, harmonie avec les autres, harmonie avec l'univers.

Nul doute que la façon dont on se nourrit traduit, à défaut de trahir, la manière dont nous nous comportons par ailleurs.

La prise de conscience de notre comportement, l'étude de celui-ci, la recherche d'une éthique et d'une certaine qualité d'alimentation est indissociable d'une évolution spirituelle.

Tous nos niveaux sont impliqués, nos aspects les plus physiques comme nos aspects les plus subtils.

Parfois, cette avancée semble difficile. Ce doit être à nouveau l'occasion de réfléchir sur nous-même. Les difficultés doivent se transformer en école et en nouvelle expérience pour nous rapprocher de l'unité intérieure.

Parfois les choix semblent compliqués.

Il n'en est rien.

Avons-nous répondu à la question : « Qu'est-ce qui est le plus important pour moi dans ma vie, en ce qui concerne mon alimentation ? »

C'est après y avoir répondu qu'il nous sera enfin possible d'établir un comportement cohérent et unifié.

Nous vous avons proposé tout au long de cet ouvrage de multiples réponses. Peut-être que quelques-unes ne vous auront pas convaincu, mais, en tout état de cause, vous aurez été concerné, et vous pourrez prendre en charge votre destin.

Ne sommes-nous pas libre(s) ? En chaque être existe une parcelle d'absolu qui irrésistiblement aspire à la perfection.

La recherche du plaisir et de la satisfaction n'est absolument pas opposée à la santé et à l'épanouissement de l'individu. Il doit y avoir un mélange fin pour déboucher sur une entente pacifique des différentes contraintes, qui ne doivent plus en être.

Parfois la recherche de la cause d'une désunion alimentaire trouvera son explication dans la physiologie, parfois dans l'énergétique, parfois dans la psychologie ou dans les habitudes personnelles ou culturelles. C'est en tenant compte de toutes ces données qu'un être nouveau pourra grandir et s'épanouir.

Pour beaucoup de lecteurs sans doute, des croyances et des questions persisteront à la fin de cet ouvrage. Peut-être aussi des indignations ?

Si vous êtes de confession naturopathique, vous vous demanderez pourquoi les laitages sont cités comme d'éventuelles sources bénéfiques ?

Si vous êtes de confession végétarienne (ce qui est mon cas, mais ceci est mon choix personnel et je ne me sens en aucun cas le droit de l'imposer), vous ne comprendrez pas que la viande reste une bonne source de fer et qu'un régime végétarien est fréquemment carencé en fer.

Si vous ne supportez pas la tomate, vous ne comprendrez pas que l'acidité puisse être bénéfique aux personnes ayant un vide d'énergie acide.

Sans parler des instinctivores, des végétaliens, des macrobiotes, des sheltoniens...

Au terme de ces quelques chapitres, nous nous rendons compte que nous n'avons qu'effleuré le sujet.

Nous n'avons certes pas répondu à des questions aussi nettement posées que « Est-ce que le végétalisme, le sheltonisme, sont bons ? » Mais nous y avons répondu à chaque fois de façon indirecte en reprenant les questions à leur base fondamentale.

Certes, la difficulté pour le lecteur est de se trouver face à un recueil qui n'est pas un roman et qui ne peut de ce fait se lire que par petites touches. C'est pourquoi nous vous conseillons de lire et relire cet ouvrage, pour le digérer progressivement. Vous le savez, à chaque lecture nous ne retenons que 20 % au maximum des informations. Or chaque ligne est importante, presque chaque mot a été choisi pour vous apporter un maximum de connaissances. C'est pourquoi nous ressentons comme nécessaire la relecture de ce livre. Gardez-le précieusement, lisez et relisez des chapitres et, fort de cette vision holistique, vous pourrez avancer pas à pas dans cette aventure merveilleuse de la vie et de l'alimentation, en visant avant tout un plus grand épanouissement.

Nous vous y encourageons de tout notre cœur.

Mais ne nous trompons pas ; l'alimentation n'est qu'une partie de toute une façon de voir et de vivre. Aussi importante qu'elle soit, toute la vie ne peut se résumer à ce simple aspect. La santé physique, psychologique, spirituelle de l'homme repose également sur de nombreux autres domaines.

A quoi cela sert-il de se nourrir « plus justement », si par ailleurs nous ne respectons pas les règles fondamentales concernant l'activité physique, la manière d'utiliser notre corps ?

Combien est également important le respect des rythmes biologiques, tant internes qu'externes.

Comment ne pas attribuer d'importance à nos pensées et leurs répercussions sur nos actes et notre santé ?

Enfin, à quoi tout cela sert-il si ce n'est pour enfin tout abandonner et voir l'instant présent et donc l'éternité ?

Sans nul doute, l'être n'est pas uniquement de chair et de sang.

Mais nourritures physiques et nourritures spirituelles sont nécessaires.

Si l'alimentation n'est pas le seul domaine dont il faille tenir compte, il serait illusoire de passer outre. Nos nourritures restent la base essentielle de notre vie et, en nous engageant dans notre globalité, nous conduisent à la réalisation de nos aspirations les plus hautes et à notre épanouissement.