

Le saviez-vous ?

- La nutrition est « **la première médecine** » (Hippocrate). La plupart des troubles se règlent via des règles nutritionnelles simples... mais les médecins n'y sont pas formés !
- **Le métier de nutritionniste n'est pas reconnu en France** et beaucoup travaillent de fait pour l'industrie agro-alimentaire d'où leur slogan « *rien n'est mauvais en soi* »
- 90% de notre alimentation est composée d'une trentaine d'espèces végétales et de 7-8 espèces animales. **Nous avons perdu en variété et, plus grave, en qualité.**
- L'ostéoporose touche les plus grands consommateurs de **lait**, une « sacrée vacherie » !
- Un jus de fruit « sans sucre ajouté » contient l'équivalent de **17 sucres par litre.**
- **Le pain blanc** "classique" est équivalent à une **sucrierie** (index glycémique IG élevé)

Que manger ?

- Des aliments **les plus naturels**, les plus frais et les plus complets possibles.
- Des **fruits et légumes** en quantité (le plein d'eau !) mais de qualité biologique.
- Les **aliments de vitalité** : graines germées, algues, huiles, levure de bière, épices,...
- La **qualité de l'eau** devrait être prioritaire et requiert **filtration** et **dynamisation**.

Comment manger ?

- Eau et fruits se consomment **en dehors des repas** afin de ne pas gêner la digestion.
- Bien mastiquer et **manger en conscience**, dans le calme et la bonne humeur.
- **Pas de « foodamentalisme »** : le stress fait plus de dégât que les plaisirs ponctuels !



« Suggestions de présentation » selon www.pundo3000.com

Les problématiques de l'industriel...

- L'excès de **sel** dont 80% vient des préparations industrielles (pain, céréales, plats...)
- Les **exhausteurs de goût** - syndrome des restaurants chinois - dont le Glutamate (E621)
- **L'aspartame** (E751), « *l'additif le plus dangereux et meurtrier au monde!* » (C.Gouget)
- **Des matières premières** vides et sans saveur boostées aux **arômes artificiels.**
- Des **conditions d'élevage** des animaux désastreuses et délétères (antibiotiques,...)
- Un **marketing agressif** qui doit être financé par un coût de revient le plus bas possible.

Le light favorise la prise de poids en induisant le cerveau en erreur : il n'arrive plus à compter correctement les calories et incite à remanger...

Des « progrès » qui n'en sont pas...

- Le four à **micro-ondes** modifie la structure moléculaire des aliments.
- **La pasteurisation** élimine ce qui fait la richesse et la vitalité des aliments.
- Le raffinage et la conserve idem et visent surtout à augmenter la durée de conservation.

L'index glycémique (IG) est lié à la mesure du taux de glucose sanguin. Un aliment à IG élevé (> 70) favorisera le diabète et la surcharge pondérale. C'est le cas de la plupart des aliments industriels et des produits raffinés...

Quelles solutions ?

- ▶ Se détourner des hypers au profit des marchés et des **magasins bio** : gain de temps (pas besoin de déchiffrer chaque étiquette) et **économies à la clef** (moindres tentations)
- ▶ Remplacer **le blanc "raffiné"** (sucre, farine, sel, pain, levure) par les alternatives bio.
- ▶ Retrouver le chemin de **la cuisine** et les techniques de **la cuisson respectueuse.**
- ▶ **Se renseigner**, notamment sur www.solutionsbio.ch ou www.nutriwell.ch