

INCANDELA Sandrine

Mémoire de fin d'études de Praticien de Santé en Naturopathie - session 2003/2007.

Présenté le 6 septembre 2008.

LE VEGETARISME



1-Avant propos-----	4
1-1 Définition du végétarisme-----	7
1-2 Annexe : Evolution de l'homme et les groupes sanguins-----	7
2- Propositions de menus adaptés à chaque groupe sanguin-----	11
3- Recettes de cuisine-----	25
4- Les différentes formes de végétarisme-----	29
5- Quelques considérations anatomiques et physiologiques-----	30
6- Motivation de choisir une alimentation végétarienne-----	36
7- Besoins nutritionnels de l'organisme-----	40
7-1 Le rôle des protéines-----	41
7-2 Le facteur limitant-----	43
7-3 La combinaison de protéines est elle nécessaire ?-----	44
7-4 Le végétarisme peut il provoquer une carence en protéines ?-----	45
7-5 Beaucoup ou peu de protéines ?-----	45
7-6 Tableau comparatif en teneur protéinique-----	45
8- Sources de protéines végétales-----	47
9- Autres sources de protéines-----	57
9-1 Le lait maternel-----	58
9-2 L'alternative au lait de vache-----	59
9-3 Le fromage-----	60
9-4 L'œuf-----	60
9-5 Les associations alimentaires-----	61
10- Les fruits et légumes-----	61
11- Du cru ou du cuit ?-----	62
12- Le rôle des épices et des herbes aromatiques-----	62
13- Le calcium-----	63
13-1 les sources de calcium-----	64
13-2 La vitamine D-----	66
14- Carence en vitamine B12-----	67
14-1 Absorption et mise à disposition de la vitamine B12-----	68
14-2 Grossesse et allaitement-----	70
14-3 Carence chez l'enfant-----	70
14-4 Recommandations moyennes-----	71
14-5 Où trouver la vitamine B12-----	71
15- Le fer-----	71
16- Les vitamines A C D E K-----	74
17- Les acides gras-----	74
18- L'impact de l'alimentation végétarienne sur l'organisme-----	76
18-1 Les statistiques-----	76
19- L'équilibre acido basique et ses répercussions sur l'organisme-----	77
20- Pathologies inhérentes à la consommation excessive de viande-----	80
20-1 Tableaux et chiffres-----	82
20-2 Comparaisons et impacts sur la santé-----	83
21- L'intestin, une clé pour comprendre et entretenir notre santé-----	84

22- Coût financier-----	88
23- Vécus et témoignages de 4 végétariens-----	89
24- Moralisation sur la souffrance des plantes-----	91
25- La véritable motivation de l'homme d'être végétarien-----	92
26- En définitif-----	93
27- Quelques végétariens célèbres-----	93
28- On ne se nourrit pas seulement de pain-----	97
29- Conclusion-----	98
30- Bibliographie-----	99



A mon Papa et ma Maman, à ma Sœur, à Antoine.

A ma grand'mère.

Je les remercie de tout mon cœur pour leur soutien et leurs encouragements quotidiens dans la réalisation de ce mémoire.

Aussi à ceux qui veulent bien se poser certaines questions,

Qui décident un jour d'apprendre à désapprendre,

Et qui gardent intact en eux le libre arbitre en toute chose.

A tous ceux qui au-delà de tout, aspirent au Véritable Amour,

A la liberté, à la légèreté de l'âme.

Pour atteindre à la vérité, il faut, une fois dans sa vie, se défaire de toutes les opinions que l'on a reçues et reconstruire de nouveau et dès le fondement, tout système de ses connaissances. Descartes

1- Avant propos

C'était un bel après midi d'été, j'avais arrêté ma voiture sur une aire de repos d'autoroute. Je remarquais que non loin de là était parké un camion. Sa cargaison : des caisses entassées les unes sur les autres. Sur 5 étages, des poulets au plumage blanc se ramassaient « comme des sardines ».

Les poulets du haut étaient bien sûr les mieux lotis, si je puis m'exprimer ainsi, car les poulets du bas jusqu'au quatrième étage avaient leurs plumages collés par la fiente déversée par ceux du haut. Une odeur s'échappait tout autour du camion assez interpellante pour le sens olfactif. Apparemment, personne alentour ne bronchait. Aucune anomalie !

Je ne parle pas le langage poulet mais je puis vous assurer que je pu lire au fond de leurs yeux la terreur et la détresse.

Ces poulets étaient tellement serrés les uns contre les autres qu'ils ne pouvaient bouger. Je regardais alors les plaques minéralogiques du véhicule, celui ci venait d'assez loin. Je regardais encore une fois autour de moi et vis que les gens étaient complètement indifférents devant ce spectacle pourtant si pitoyable !

Je restais un moment là, figée de tristesse et de dégoût. Et je réfléchissais alors un moment sur la notion de respect de l'homme envers l'animal.

A cette époque, j'avais 20 ans, mon choix de ne plus vouloir manger de viande animale était déjà fait quoi que je m'octroyais encore de manger un peu de poisson de mer.

Après cet incident, j'arrêtai définitivement de manger quoi que ce soit d'animal vivant. Je compris que le poisson de mer que je gardais occasionnellement aux menus n'était qu'un besoin du mental. En fait, je ne maîtrisais pas encore la connaissance de substitution des protéines animales. Au fil des jours et après consultation d'ouvrages

pratiques d'alimentation végétarienne, je pu constater que les menus élaborés par mes soins me comblaient parfaitement et me nourrissaient allègrement.

La question la plus fréquente que l'on me pose lorsque je dis que je ne mange pas de viande, est la suivante : « Mais alors que mangez vous ? Du poisson ? : Non ! » Et c'est là que je peux lire sur le visage de mon interlocuteur : l'étonnement et la surprise !

Et là, inmanquablement on se fait traiter de mangeurs de petites graines !

Certes la salade et les crudités accompagnées de graines germées occupent effectivement une très grande place (surtout en période hivernale) dans une alimentation saine et sans viande. Très souvent, les végétariens mangent une plus large variété de fruits et de légumes. A partir de là s'ouvre un monde fascinant de saveurs, de senteurs et de découvertes culinaires illimitées.

Alors, il y a quelques mois, en réfléchissant au sujet du mémoire que je devais écrire, l'évidence me sautait aux yeux ! C'est pourquoi je décide aujourd'hui, de traiter ce sujet.

Ce sont les choses les plus simples qui sont le plus souvent oubliées par l'esprit de l'homme. En l'occurrence, ce que l'on mange ne sont pas simplement des molécules, des vitamines, acide aminés ou des minéraux. Une dynamique de vie se cache derrière les carottes et les navets et il ne s'agit, non pas de savoir combien de calories et de vitamines, ces carottes vont nous apporter mais de se demander qu'est ce que le corps est obligé de faire lorsqu'il absorbe cette carotte ou ce navet.

Tout ce que l'on mange se transforme durant toute notre vie dans notre organisme. Rien ne se détruit, tout se transforme et se métamorphose. Et quand le corps nous parle par le biais de la maladie, c'est qu'une certaine valeur énergétique non mesurable par la science actuelle demande à être rééquilibrée. C'est là qu'intervient l'alimentation.

La nécessité de l'homme à s'alimenter réside dans ce travail d'écoute quant à savoir ce dont il a véritablement besoin et non dans les substances en kilojoules qu'il met dans son assiette. C'est dans l'action que réside l'être essentiel de l'organisme, non dans les substances.

L'alimentation influence notre état mental et notre état mental influence nos choix d'aliments.

Notre tendance à choisir notre alimentation est le reflet de notre état de conscience.

« Derrière tout matériel, il y a du spirituel. Ainsi, derrière toute les substances matérielles que nous prenons en nous par l'alimentation, il y a du spirituel...Nous entrons, par la nourriture, en contact avec du spirituel qui se trouve derrière le matériel...Cela signifie qu'il y a un processus spirituel dans l'absorption et dans toute

l'élaboration des aliments au sein de l'organisme humain » Rudolf Steiner Anthroposophe, Conférence sur l'alimentation du 17/12/1908.

Comme le bord de mer recevant la vague qui le modèle inlassablement,

Comme le petit caillou lancé au milieu de la mare formant une spirale dans l'eau en façonnant subtilement la berge ;

Comme une onde de satisfaction dans notre corps après avoir mangé un fruit mûr

Ce qui nous mangeons informe, s'imprime en nous et donne le ton et les formes sur notre véhicule terrestre :

Diverses approches philosophiques de la nutrition établissent des liens entre les aliments et le comportement qu'ils génèrent lorsque nous les métabolisons :

- les viandes rouges procureraient des énergies lourdes. Elles rendraient l'homme agressif, voire violent,
- Les viandes blanches donneraient de l'énergie plus rapide et moins lourde que les viandes rouges. Elles rendraient l'homme moins agressif,
- Les légumes et les céréales offriraient une énergie plus rapide encore et plus légère que les viandes blanches. Elles feraient l'homme flexible, plus sensible et moins dense,
- Les fruits et le miel présenteraient des énergies encore plus légères et plus rapides que les céréales. Il s'agirait que ces aliments rendent l'homme très sensible et avec une énergie très subtile.

Ainsi, plus les aliments fournissent des énergies légères, plus le développement spirituel est important, puisqu'il pénètre les niveaux profonds de l'être.

Cette règle concerne tout le monde, y compris les personnes qui n'ont aucun intérêt à la spiritualité. En effet, une alimentation légère procure un état mental plus calme et harmonieux, avec un meilleur pouvoir de jugement, une clarté mentale, un meilleur pouvoir de créativité, une meilleure perception des choses de la vie, plus de réflexes, de sensibilité et d'équilibre.

Il y a fort longtemps, Hippocrate (400 ans av JC) a dit :

« Que ton aliment soit ton médicament et que ton médicament soit ton aliment »

Cet axiome est aussi l'un des premiers que j'ai entendu durant les premières heures de cours de ma formation de praticien de santé.

Ce travail de fin d'études est plus qu'un mémoire pour moi, le sujet du végétarisme est avant tout l'évidence même à traiter parce qu'être végétarienne fait partie intégrante de mon vécu au quotidien et de mes aspirations profondes.

Attention, je ne cherche pas à convaincre les personnes qui voudront bien lire ce thème à se convertir au végétarisme, je ne fait qu'apporter mon témoignage personnel et désire faire partager mes connaissances sur un sujet qui, à mon grand regret, laisse dans les consciences encore bien des idées reçues et de croyances autour de lui.

1-1 Définition du végétarisme :

Du latin Végéto qui signifie : donner le mouvement, augmenter, faire naître, développer, fortifier ; et l'adjectif qui en découle, végétus, signifie : vigoureux, dispo, fort, bien portant, ardent.

Le mot « végétarisme » apparaît au XIXe siècle, après avoir été appelé « abstinence » dans un premier temps puis xérophagie ou diète végétale. Le régime végétarien a été prôné par de nombreux courants philosophiques ainsi que par de nombreux mouvements chrétiens.

Au long de son histoire, la dimension éthique et non violente du végétarisme a été soutenue par de très nombreuses personnalités comme Gautama Bouddha, Mahatma Gandhi, Martin Luter King, Albert Einstein, Léonard De Vinci, Léon Tolstoï, Percy Shelley, Franz Kafka, Lamartine ou Marguerite Yourcenar.

1-2 ANNEXE : L'évolution de l'homme et les groupes sanguins.

Afin d'optimiser l'alimentation, il est important de connaître ces informations car elles ont de l'importance concernant les menus (voir chapitre 2) adaptés au mieux pour chaque différente personne et leurs groupes sanguins.

Au mieux, les personnes devenues végétariennes issues de choix inhérents à des symptômes ou des douleurs chroniques peuvent bénéficier pleinement de ces préceptes simples et redoutables d'efficacité s'ils sont suivis avec précision et ceci pendant un certain temps seulement; temps délimité par une amélioration de leur terrain.

GROUPE O

Les personnes du groupe O ont un patrimoine génétique hérité des premiers hommes de la préhistoire, à une époque où ceux-ci étaient des fructo-carnivores, mangeurs de gibier sauvage et de plantes non cultivées. C'est le premier groupe sanguin qui apparut chez l'homme. Ces individus du groupe O disposent d'un tube digestif robuste et à très forte acidité gastrique permettant une bonne digestion de la viande et des aliments crus, au système immunitaire hyperactif requérant une activité physique importante, au mental vif et pratique. Nous sommes aux alentours de 40000 avant Jésus Christ.

20 000 ans plus tard, l'homme de Cro-Magnon colonisa pratiquement toute l'Europe et l'Asie et décima les troupeaux au point qu'il lui fallut trouver une autre source de nourriture. Il dû se résoudre à trouver de nouvelles terres et migra vers l'Est, vers l'Asie et le Moyen Orient. Le chasseur prit la route...

Le groupe O, le primordial se place au début de toute incarnation. Il est l'énergie de tout commencement. O est la matière primordiale, l'alimentation carnée. Il est la racine du végétal et de toute chose.

GROUPE A

Ce groupe sanguin naquit quelque part en Asie entre 25000 et 15000 ans avant notre ère, en réponse aux nouvelles conditions de vie de l'homme.

Celui-ci se mit à cultiver des céréales et à élever du bétail, à cueillir des baies et ramasser des noix de toutes sortes. Il commença à pêcher les poissons des bords des côtes et le long des rivières. Cet homme pu enfin cesser de vivre au jour le jour. Le fait qu'il ne doive plus chasser pour assurer sa survie amena des changements dans son système digestif. Il toléra mieux les céréales et autres produits de la terre, car il commença à cultiver la terre. Il devint sédentaire. Il se présenta, de manière générale, comme un sujet moins robuste que les porteurs du groupe O

Le groupe A représente un apogée, une fin. Il est la force de la certitude. A est l'ensemble du règne végétal qui recouvre la planète : la lumière, le soleil, la feuille suspendue à la tige. Il est l'alimentation fructo végétale du sédentaire.

GROUPE B

Ce groupe fit son apparition en Mongolie et dans le Caucase, il y a 10000 et 15000 ans. Il est caractérisé par les hordes nomades des steppes eurasiennes.

Ces nomades emmenèrent leur troupeaux paître dans les grandes étendues d'Asie orientale. Ce nomadisme entraîna une intolérance aux céréales, une tolérance aux produits laitiers et à la viande des animaux d'élevage. Le groupe B est un assimilateur, capable de s'adapter à un nouveau climat et aux mélanges de populations. Il incarne la quête sans relâche d'un meilleur équilibre entre les tensions de l'esprit et les exigences du système immunitaire. Seul son système nerveux central est sollicité, aussi lui faut il bien le nourrir.

Le groupe B amène à une destruction. B le nomade représente les conséquences du doute, de la remise en question. B est le début de l'obscurité qui apparaît dans la lumière. Il est la conscience de l'homme et l'émotionnel du végétal et de l'animal. Il représente le règne animal qui se nourrit du végétal.

GROUPE AB

Ce dernier groupe sanguin est la subtile fusion entre le groupe A et le groupe B, adaptation totale de l'humanité aux temps modernes. Il correspond à la perte de l'ancienne mentalité collective du clan et de la tribu, ainsi qu'à l'apparition de l'individualisme. Les besoins nutritionnels propres aux individus AB sont une synthèse de ceux de A et B.

Le groupe AB est le prophète. Il est le phoenix qui renaît de ses cendres. AB est la graine de l'arbre, le fruit mûr destiné à se relancer dans un nouveau cycle. Il est la confession, le pardon, la réconciliation et le parcours que l'homme doit emprunter pour aller vers une nouvelle vie, un nouvel état de conscience. AB est le fruit de l'arbre, l'enfant qui fait évoluer ses parents.

Le fait de connaître son groupe sanguin permet au végétarien ou à quiconque, de potentialiser son énergie vitale. Et tout ce que le corps ne dépense pas comme énergie pour la digestion est utilisé par l'organisme pour mieux gérer ses activités quotidiennes.

En fait, un aliment qui ne convient pas à quelqu'un provoque dans l'organisme, un ralentissement du métabolisme. Certaines protéines appelées lectines, présentes dans les aliments, possèdent des propriétés agglutinantes pour la cellule.

Dans la nature, des lectines permettent à deux organismes à se lier entre eux.

Ces lectines agglutinent nos cellules sanguines qui viennent tapisser les émonctoires (nos organes d'éliminations) de notre corps ainsi que nos muqueuses internes. Notre système immunitaire se déstabilise et cherche simplement à rétablir l'équilibre. Et c'est ce rééquilibrage qui induit à l'organisme une certaine baisse de vitalité et d'énergie postprandiale (après les repas).

Mais en conclusion peut on dire que la nourriture de l'un est un poison pour l'autre ?
Non, je ne crois pas !

Rien n'est nocif en petite quantité. C'est simplement la répétition quotidienne et à long terme qui devient excès pour l'organisme et celui-ci n'arrive plus correctement à s'auto nettoyer par le simple moyen d'une alimentation simple, sobre et équilibrée.

La notion de « terrain » c'est-à-dire l'état de transition entre la santé et la symptomatique d'un individu est de grande importance. Ce même terrain est intimement influencé par la diathèse, état psychique dans lequel se trouve cet individu. En définitive, si une personne a un bon comportement diathésique muni d'un bon système nerveux (et vice versa) et d'un acquis génétique équilibré, son système immunitaire réagira mieux aux aliments ingérés même si ceux-ci ne sont pas spécialement bénéfiques pour lui.

Dans tous les cas, cette sélection d'aliments par rapport à son groupe peut être dérogée et doit l'être. De ce fait l'organisme sait ce qu'il doit faire pour transformer et intégrer les aliments ingérés. Il se fortifie de par la même.

Trop s'écouter peut amener à des extrêmes qui au niveau psychologique peuvent tout aussi bien déstabiliser. Seule une notion d'équilibre doit rester en ligne de compte.

Avant tout, chaque personne doit « s'écouter » manger. Sentir ce qu'un aliment provoque comme effets sur lui et en lui. En écoutant son instinct, l'individu sait ce qu'il lui faut manger ou rectifier dans son alimentation pour « porter » son corps au mieux de sa forme.

En ce qui concerne mon vécu quotidien par rapport aux petites sélections inhérentes à mon groupe sanguin je peux avouer qu'après avoir élucidé mes problèmes digestifs, je continue aujourd'hui à extraire de mon alimentation un seul élément.

Je n'ai plus du tout de langueur post prandiale (ou l'envie de siester après le repas de midi !). Mon énergie s'équilibre tout au long de la journée sans discontinuité. Bien sûr, de temps en temps, je déroge à mon précepte, et peux m'apercevoir ô combien mon corps peut réagir.

Tous les stratagèmes employés dans notre société, toutes les sollicitations extérieures offertes dans toutes les directions n'obligent-elles pas la conscience de l'homme à ne plus pouvoir ressentir ce qui est vital pour lui ? La banalisation poussée à l'extrême, le raffinage et les transformations de plusieurs matières premières qui ne devraient pas l'être (le sucre, les céréales...) empêchent l'organisme de se rappeler ce qu'est un aliment qui nourrit véritablement.

L'adaptation et le réajustage de l'alimentation ne sont valables que pour celle ou celui qui souffre de symptômes ou d'un syndrome en particulier. Néanmoins je peux remarquer que l'énergie d'une personne peut être décuplée si celle ci observe les règles alimentaires appliquées à son groupe sanguin.

Ce n'est qu'en vieillissant que se révèlent les douleurs et algies diverses du corps. Les symptômes se préparent imperceptiblement et apparaissent soudainement. Le fait de ne pas vouloir écouter son corps et de n'écouter que sa gourmandise devient préjudiciable à long terme. La somme des excès alimentaires abaisse grandement l'énergie vitale d'un organisme. Et les gens s'étonnent que du jour au lendemain ils doivent faire face à des désagréments concernant leur état de santé.

« Dis moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es » Proverbe

A long terme et suivant son groupe sanguin, voici les faiblesses qui peuvent s'en suivre :

Groupe O : gain pondéral, cholestérol, maladies cardio-vasculaires, affections inflammatoires intestinales, hyperacidité gastrique, dérèglements thyroïdiens, sinusite, asthme, rhume des foies affections cutanées.

Groupe A : affections cardiaques, cholestérol, hypertension, cancers, diabète, obésité, rétention d'eau, réactions allergiques, maladies infectieuses et respiratoires, gastrite (hypo acidité gastrique)

Groupe B : maladies auto immunes, gain pondéral, accidents cardio-vasculaires, troubles digestifs, fatigue chronique.

Groupe AB : cancer, maladies cardio-vasculaires, cholestérol, hypertension, infections ORL, asthme, problèmes biliaires, gastrite.

En grande ligne voici les aliments à éliminer ou du moins à éviter quelque temps :

- Groupe O : Gluten du blé, maïs, haricots rouges, haricots blancs, lentilles, chou, chou de Bruxelles, chou fleur, feuille de moutarde.

- Groupe A : viande, laitages, haricots rouges, haricots beurre, blé (en excès)
- Groupe B : Poulet, maïs, lentilles, cacahuètes, graines sésame, sarrasin, blé, seigle.
- Groupe AB : Viande rouge, haricots rouges, haricots beurre, graines, maïs, sarrasin, blé.



Menus hebdomadaires du groupe O

Lundi

Petit déjeuner

Tranches de pain grillé avec du beurre d'amande ou confiture de myrtille

1 jus de légume (racine rouge, céleri branche, carotte, citron)

1 banane

Thé vert, tisane ou café de céréales au choix

Déjeuner

Epinards crus en salade

Omelette aux champignons

Brocolis à la vapeur

Dîner

Ragoût de seitan

Houmous

Cotes de bettes braisées et patates douces vapeur

Boulgour d'épeautre

Mardi

Petit déjeuner

Tranches de pain de blé germé avec du beurre ou de la confiture de groseille

2 œufs pochés

Thé vert ou tisane

1 verre de jus d'ananas

Déjeuner

Haricots adzukis

Millet

Légumes vapeur (Chou frisé, panais, potiron)

Salade de fruit frais (banane, pruneau, figue)

Eau gazeuse ou eau plate

Dîner

Haricots verts en salade, huile d'olive et jus de citron

Risotto de sarrasin

Mercredi

Petit déjeuner

Muesli (riz, orge, épeautre, avoine) au lait de soja

1 banane

Tisane ou thé vert

Déjeuner

Salade verte

Déjeuner

Emincé de tofu a l'ananas

Riz complet à la créole

Salade mélangée aux noix

Dîner

Soupe au potiron

Gratin de panais à la mozzarella

Eau gazeuse

Jeudi

Petit déjeuner

Pain de blé germé grillé avec un peu de beurre ou confiture de cassis

2 œufs mollets

1 jus d'ananas

Tisane ou thé vert

Déjeuner

Salade scarole et graines germées

Tartare d'algues et carpaccio de citron vert

Riz basmati

Emincé de chou chinois au carvi et à la réglisse

Dîner

Endives crues en salade

Topinambour vapeur à l'huile d'olive

Vendredi

Petit déjeuner

Muesli d'avoine aux noix de Grenoble et graines de courge

1 banane

Tisane ou thé vert au choix

Déjeuner

Salade mélangée aux graines germées

Ragoût de tempeh au curry

Grain d'épeautre à la vapeur douce

Eau gazeuse ou plate

Dîner

Légumes vapeur (fenouil, courgette, poivron)

Fromage de chèvre à l'huile d'olive pimentée

Galette de riz complet

Samedi

Petit déjeuner

Pain de seigle

Jus de légumes (fenouil, pomme, citron)

Ricotta de chèvre

Tisane ou thé vert au choix

Déjeuner

Salade de carottes aux algues aramé et dulce

Pâtes de blé dur à la crème d'avoine au gingembre

Salade de fruits frais

Eau gazeuse ou eau plate

Dîner

Gratin de légumes

Quinoa au basilic et à la noisette

Dimanche

Petit déjeuner

Tranches de pain d'épeautre grillées

Confiture et beurre d'amandes

Tisane, café ou thé vert au choix

1 jus de fruit ou de légumes

Déjeuner

Salade composée (patate douce, olive verte, roquette)

Mayonnaise à l'huile d'olive et huile de cameline

Flageolets mijotés aux échalotes

Spaghettis à la sauce tomate aux herbes origan, ail, persil et ciboulette

Dîner

Crêpes à la farine d'épeautre et de châtaignes

Confiture à la figue ou à la prune

Tisane tilleul réglisse au miel de lavande

MENUS HEBDOMADAIRES DU GROUPE A

Lundi

Petit déjeuner

1 verre d'eau chaude additionné d'un jus de citron bio pressé (au lever)

Flocons d'avoine au lait de soja

Mélasse noire ou sirop d'érable

Tisane de romarin, café ou thé vert

Déjeuner

Salade grecque (féta de brebis, laitue, concombre, oignon tige, céleri)

Huile d'olive, jus de citron, miso, et graines de sésame grillée au sel de mer (gomasio) agrémenté de menthe fraîche (ou à l'huile essentielle si vous ne trouvez pas cette herbe fraîche)

Pain de blé germé

Pomme au four

Eau plate

Dîner

Lasagnes au soja texturé et aux légumes

Sauce au pesto

Brocolis à la vapeur

Yogourt de chèvre

Mardi

Petit déjeuner

1 verre d'eau chaude avec un jus de citron pressé

Omelette au tofu et aux champignons

Jus de pamplemousse

Tisane ou café au choix

Déjeuner

Potage au miso

Légumes verts en salade

Tranche de pain de seigle

Eau ou tisane

Dîner

Seitan en sauce provençale (ail, oignon, persil)

Lentilles caviar au citron et huile d'olive

Légumes à la vapeur (brocoli, carotte, topinambour)

Mercredi

Petit déjeuner

1 verre d'eau chaude additionné d'un jus de citron pressé

Muesli de flocons de céréales (avoine, riz) et graines (tournesol, amande, noix, sésame)

Fruits secs (canneberges, cassis, myrtilles) ou autres fruits rouges

Lait de soja
Jus de pruneau ou de carotte ou de légumes (concombre, céleri, fenouil, citron)
Café ou thé vert

Déjeuner
Potage aux haricots noirs
Crudités en salade (endive, betterave rouge, céleri, échalotes)
Tranche de pain de seigle
Eau

Dîner
Tempeh grillé à la sauce soja
Petits légumes sautés au raifort (poireau, haricots vert, et pousses d'alfalfa)
Salade de fruits frais additionnés avec un peu de yogourt de brebis
Tranche de pain d'épeautre

Jeudi
Petit déjeuner
1 verre d'eau chaude additionné d'un jus de citron pressé
Tranche de pain de blé germé avec huile de lin
Mélasse noire ou sirop d'érable
1 jus d'ananas ou de pamplemousse
Tisane de cynorrhodon ou thé vert

Déjeuner
Salade de roquette au jus de citron et gomasio
Spaghettis bolognaise au soja texturé
Légumes verts (épinards, cotes de bettes, poireau, brocoli, chou romanesco)

Dîner
Avocat à l'huile d'olive et sauce soja
Légumes à la vapeur (artichaut, topinambour, navet)

Vendredi
Petit déjeuner
1 verre d'eau chaude avec un jus de citron pressé
Muesli de céréales complètes à la mélasse noire ou au sirop d'érable avec du lait de soja
1 jus de légume ou de fruit au choix
Tisane au gingembre ou thé vert.

Déjeuner
Salade verte aux graines germées (lentilles, haricots mungo, alfalfa)
Huile d'olive et jus de citron
Emincé de tofu au paprika à la crème de soja (elle remplace très bien la crème fraîche !)
Pâtes de sarrasin
Eau ou tisane

Dîner
Tartare d'algues
Potage au miso
Galette de quinoa soufflé
Tisane ou eau

Samedi
Petit déjeuner
1 verre d'eau chaude avec un jus de citron pressé et de la mélasse noire ou sirop d'érable
Tranche de pain de seigle grillé
2 œufs à la coque
1 jus de légume
Café ou thé vert au choix

Déjeuner
Salade d'endives et avocat aux graines germées
Huile d'olive, citron et gomasio
Haricots adzukis
Boullgour d'épeautre au curcuma
Tisane de gingembre ou eau

Dîner
Légumes verts à la vapeur
Tofu grillé sauce au basilic
Salade de fruits frais (ananas, pomme, citron)

Dimanche
Petit déjeuner
1 verre d'eau chaude additionné d'un jus de citron pressé avec de la mélasse noire
Flocons d'avoine au lait de soja
Jus de pamplemousse
Tisane ou thé vert au choix

Déjeuner
Salade mélangée aux graines germées
Pizza au fromage de soja, fenouil, olives vertes et champignons
Yogourt de soja à la fraise
Eau

Dîner
Potage au potiron
Tarte aux pommes
Tisane au gingembre

MENUS HEBDOMADAIRES DU GROUPE B

A chaque repas sera mis sur la table quelques produits pratiquement indispensables comme :

- La levure de bière, le tamari, le miso, le gomasio et des bonnes huiles végétales pressées à froid

LUNDI

Petit déjeuner

Muesli de flocons d'épeautre, de riz, d'orge et de quinoa, agrémentés d'amandes concassées, mélangé avec un lait de céréale (Avoine, riz, épeautre, millet. A varier selon les goûts et les envies quotidiennes)

Huile de lin (1 cuillère à café)

1 banane ou fruits secs

Tisane

1 œuf coque

Déjeuner

Salade verte et graines germées

Couscous d'épeautre (légumes divers comme courgette, carotte, navet, cote de bettes et pois chiches)

Compote de pommes

Dîner

Soupe aux légumes de saison

Laitue braisée

Laitage au lait de brebis

MARDI

Petit déjeuner

Tartines de pain grillé au beurre d'amandes

Café de céréales ou tisane au choix

1 banane ou fruits secs (abricots, figes, airelles, myrtilles...) ou jus de pamplemousse

Ricotta de brebis

Déjeuner

Salade de carottes aux graines germées (la sauce à salade est faite à partir de miso, levure de bière, huile d'olive, et jus de citron)

Pâtes d'épeautre complètes au curcuma

Ragoût de seitan

Pois chiches germés
Carottes vichy

Dîner
Haricots verts cuits à la vapeur
Gratin de pommes de terre au four

Mercredi
Petit déjeuner
Porridge d'avoine ou d'épeautre au lait d'avoine
Mélanges d'oléagineux ou huile de lin mélangé dans le gruau
Fromage blanc ou séré
Tisane ou café au choix

Déjeuner
Salade verte agrémentée de graine de lin, de tournesol et sésame grillé
Spaghettis bolognaise (la viande est remplacée par du soja texturé)
Mousse au chocolat noir
Eau plate ou thé vert

Dîner
Salade de cresson
Velouté aux champignons
Gratin de cotes de bettes

Jeudi
Petit déjeuner
Pain de blé germé
Banane
Thé vert ou tisane au choix

Déjeuner
Betteraves rouges, choux pommes râpés et graines germées
Haricots rouges au curry
Risotto d'épeautre
Brocolis à la vapeur
Flan à la vanille
Eau plate ou vin

Dîner
Endives braisées
Minestrone (légumes, flageolets et riz complet ou pâtes d'épeautre)
Yogourt au lait de chèvre

Vendredi

Petit déjeuner

Muesli de flocons de riz, d'épeautre et d'avoine au lait d'épeautre

Compote de fruit

Tisanes

Huile de lin (1 cuillère à café)

Déjeuner

Salade mélangée (épinards crus, batavia, pain de sucre) plus graines germées

Omelette de pommes de terre

Tarte aux fruits

Eau plate

Dîner

Soupe froide aux courgettes

Soufflé au fromage

Samedi

Petit déjeuner

Muesli mélangé ou pain grillé à choix sucré avec des fruits secs ou avec du miel

Mélanges d'oléagineux (noix de Grenoble, amandes, noix de pécan, noix du Brésil)

1 banane

Tisane ou café de céréales au choix

Laitage (facultatif)

Déjeuner

Salade diverse et graines germées

Croquettes de millet

Choux fleur au gratin, sauce à la provençale

Clafoutis à la cerise

Eau plate

Dîner

Ragoût de soja

Emincé de choux chinois et autres légumes au choix (choux rouge ou blanc, navet, carottes poireaux...)

Galette de riz soufflé

Dimanche

Petit déjeuner

Crêpes d'épeautre au babeurre à la purée d'amandes ou confitures aux abricots

Café de céréales, tisane ou thé vert au choix

Fruits secs ou banane

Déjeuner

Tartare d'algues (dulse, laitue de mer, iziki, aramé, kombu)

Toasts de pain d'épeautre au beurre d'échalotes

Riz complet

Légumes sautés au tamari

Cake à l'épeautre et aux noix

Eau plate

Dîner

Salade verte

Fettucine d'épeautre au parmesan



MENUS HEBDOMADAIRES DU GROUPE AB

Lundi

Petit déjeuner

Eau chaude additionnée d'un jus de citron pressé bio (au lever)

1 jus de pamplemousse

2 tranches de pain de blé germé

1 laitage au lait de chèvre

Café ou thé vert

Déjeuner

Salade mélangée aux graines d'alfalfa germées

Tofu grillé aux fines herbes

2 tranches de pain de seigle

Compote de prune

Eau

Dîner

Omelette aux champignons (pleurote)

Légumes sautés au wok

Salade de fruits frais

Eau ou un peu de vin rouge

Mardi

Petit déjeuner

Eau chaude additionnée d'un jus de citron pressé

Jus de pamplemousse dilué

Mélange de céréales (flocons d'avoine, son de riz avec fruits séchés comme le cassis, les airelles, amandes et noix effilées)

Déjeuner

Taboulé au millet

1 pomme ou 1 grappe de raisin

Thé vert ou tisane

Dîner

Haricots verts en salade

Tempeh grillé au curry

Riz basmati

Laitage de chèvre

Mercredi

Petit déjeuner

Eau chaude additionnée de citron pressé (au lever)

Jus de légumes (chou et carotte)

1 œuf poché

2 tranches de pain de blé germé avec du beurre d'amande bio

Café ou thé vert

Déjeuner

Crudités en salade
Lasagnes végétariennes aux légumes et tofu
Compote d'ananas
Café ou café décaféiné

Dîner

Epinards crus en salade avec huile d'olive et jus de citron
Seitan grillé
Pois chiches germés
Riz complet au safran

Jeudi

Petit déjeuner
Eau chaude et un jus de citron pressé additionné de sirop d'érable
Tranche de pain de blé germé grillé au beurre de cacahuètes
Jus de carotte et céleri
Tisane ou thé vert

Déjeuner

Emincé de chou chinois cru a l'huile d'olive, ail et persil
Vermicelle de soja et algues (iziki, dulse)
Légumes sautés au miso (aubergine, brocoli, champignon shiitake)
Salade de fruits frais
Café ou café décaféiné

Dîner

Courgettes et carottes râpées aux graines germées
Blinis d'épeautre et son caviar d'algues (laitue de mer, aramé, laminaire, dulse, noix de Grenoble, jus de citron et huile d'olive)
Laitue Romaine braisée
Tisane de camomille

Vendredi

Petit déjeuner

1 verre d'eau chaude additionné d'un jus de citron pressé
1 jus de légume
Muesli avec du lait de soja et fruits rouges
Thé vert ou tisane

Déjeuner

Salade d'endives aux noix de Grenoble et à la pomme
Omelette aux asperges
Risotto de millet safrané
Café ou décaféiné

Dîner

Scarole avec graines germées, huile d'olive, jus de citron et miso

Potage minestrone (carotte, cerfeuil, navet, potiron, pomme de terre, lentilles et riz complet)

Eau ou vin rouge (si vous le désirez)

Samedi

Petit déjeuner

1 verre d'eau chaude additionné d'un jus de citron pressé

Pain de blé germé avec du beurre de cacahuète ou de la confiture

1 jus de légumes

Café, thé vert ou tisane (régliasse, sureau, Sauge, menthe poivrée, millepertuis au choix)

Déjeuner

Asperge et avocat en salade avec alfalfa germé

Tofu fumé

Poêlé de légumes de saison

Couscous d'épeautre au cumin et menthe poivrée

Café ou décaféiné

Dîner

Velouté de panais à la crème d'avoine

Petits croûtons de pain de seigle

Ricotta de chèvre

Dimanche

Petit déjeuner

1 verre d'eau chaude additionné d'un jus de citron pressé (au lever)

Muesli mélangé

1 jus de légumes de saison

Café, thé ou tisane au choix

Déjeuner

Salade de scarole et graines germées

Gratin de pommes de terre

Ragoût de seitan d'épeautre aux champignons

Fèves à la vapeur

Salade d'ananas

Dîner

Salade d'endives et chou pomme râpé au jus de citron et miso

Soupe à la courge

Laitage de brebis

Les quantités de menus proposés varient en fonction de l'âge et des besoins journaliers de chacun

« Quand une automobile a un bon moteur, elle consomme peu d'huile et rend le maximum de prestations ; de même un corps sain a besoin de très peu d'aliments pour donner le maximum de sa puissance» Georges Bernard SHAW

3- Quelques recettes de cuisine :

Croquettes de fèves et de pois chiches

300 gr de fèves sèches mises à tremper la veille
200 gr de pois chiches mis à tremper la veille
2 gros oignons émincés
30 gr de farine de pois chiche
4 gousses d'ail hachées
3 c à c de persil haché
1 c à c de cumin
2 c à c de gomasio
huile pour cuisson

Passez au mixeur les fèves et les pois chiches.

Ajoutez leur les oignons, l'ail, le persil, le gomasio le cumin et la farine de pois chiche. Formez de petites croquettes que vous faites cuire à la poêle dans l'huile de chaque côté.

Pour faire frire à la poêle, j'utilise du ghee. Le ghee est un beurre clarifié que l'on utilise dans la cuisine ayurvédique Indienne. Débarrassé de ses produits lactés (lactose, mauvais cholestérol), ce beurre transformé en ghee devient alors bénéfique pour l'organisme (il procède à une détoxification du système digestif et à la bonne transformation des aliments par l'organisme)

Recette du ghee à faire chez soi :

Faire fondre à feu très doux 1 kg de beurre biologique (si possible) dans une casserole à fond épais. Retirer régulièrement les produits lactés qui remontent à la surface. Lorsque le liquide est limpide, le ghee est prêt. Cela prend environ ½ heure. Des particules restent généralement au fond de la casserole. C'est pourquoi il est préférable de passer le mélange à travers une passoire très fine ou un filtre à café. Garder le ghee dans un bocal. Il peut se conserver, même sans réfrigération, pendant une année au moins.

Le ghee est surtout très agréable avec le riz. Une ou deux noisettes sur un basmati ou un riz gluant lui confère un goût très spécial et très agréable.

Galette de céréales au tofu

250 gr de tofu
1 c à soupe de farine bise
1 verre de flocon de blé, d'avoine, ou d'orge
1 échalote émincée
2 gousses d'ail achées
1 c à soupe de persil
1 c à s de tamari
2 c à café de moutarde au citron
2 c à c de graine de sésame

Mélanger intimement tous les ingrédients.

Faire cuire à feu vif de chaque côté à la poêle dans très peu d'huile ou de ghee.

Accompagner à volonté de légumes vapeur ou d'une salade verte choisis par vos soins et vous formerez ainsi un bon repas équilibré !

Quinoa aux carottes

300 gr de quinoa
300 gr de carottes
1 oignon finement émincé
80 gr d'olives noires coupées en quatre
125 gr de fromage râpé (facultatif)
1 branche de céleri émincé
2 c à s de tamari
2 c à s d'huile d'olive ou de tournesol
1 c à s de persil haché
75 gr de noix de cajou hachées grossièrement

Tout d'abord, rincez le quinoa sous l'eau froide. Si vous ne le faites pas, votre quinoa sera un peu amer après cuisson.

Faire dorer l'oignon dans l'huile, puis ajouter la quinoa, les carottes, le céleri, recouvrez d'eau et laissez mijoter 20 à 25 minutes.

Ajoutez les olives, les noix, le persil, le tamari.

Les plus gourmands peuvent alors recouvrir de fromage râpé et laisser gratiner au four quelques minutes !

Choux chinois braisé au tempeh

1 rouleau de tempeh coupé en dés
1 beau chou chinois coupé en lanières

300 gr de feuilles de blettes hachées
3 échalotes hachées
1 c à s de vinaigre de cidre
3 c à s d'huile de sésame
2 c à s de tamari
1 c à s de ciboulette hachée

Faire revenir rapidement de chaque côté le tempeh dans l'huile, puis l'égoutter et le mettre de côté.

Dans l'huile restante, faire sauter le chou, les blettes et les échalotes quelques minutes en remuant sans cesse.

Versez le vinaigre, le tamari et laissez cuire 2-3 minutes.

Ajoutez le tempeh frit et la ciboulette et faites cuire le tout ensemble 1 à 2 minutes.

Servez avec un plat de riz basmati complet

Ragoût végétarien au seitan et haricots rouges

4 oignons moyens
5 carottes moyennes
4 pommes de terre moyennes
500 gr de haricots rouges cuits
250 gr de seitan
5 ou 6 tomates
2 gousses d'ail
2 feuilles de laurier
1 cube de bouillon de légumes (sans glutamate si possible)
Arrow root (la fécule de pomme de terre convient aussi)

Couper les oignons gros, écraser l'ail et les faire frire dans un peu d'huile d'olive en les retournant souvent.

Ajouter les carottes coupées en rondelle avec les feuilles de laurier.

Mettre un verre d'eau chaude, couvrir d'un couvercle et baisser le feu. Laisser 2 minutes.

Ajouter les pommes de terres coupées en gros dés, ajouter encore un peu d'eau.

Quand les pommes de terre sont cuites ajouter alors les haricots et le seitan coupé en morceaux émincés.

Remuer le tout et baisser le feu.

Mettre alors votre liant si vous voulez que votre ragoût soit un peu épais (mais c'est facultatif). Les pommes de terre seules peuvent y remédier.

Mettre le cube de bouillon de légumes, y rajouter les tomates que vous aurez pelées au préalable.

Ajuster au niveau du goût s'il est assez salé pour vous.

Vous pouvez servir avec les légumes de votre choix (de préférence cuits à la vapeur douce)

Un riz complet faire nettement l'accompagnement ou bien de la quinoa.

Je peux vous garantir qu'après ce repas vous serez rassasiés jusqu'au soir, en toute légèreté et sans encombrements digestifs.

Soupe au miso

2 cs de miso
1 morceau d'algue wakamé
1 petit oignon
1 morceau de carotte ou de poireau
10 gr de tofu (facultatif)
persil (facultatif)

Couper les légumes finement. Les mettre à cuire dans l'eau (un petit bol par personne) avec le tofu coupé en petit dés. Délayer le miso dans un peu d'eau prélevée dans la soupe. Retirer du feu et ajouter le miso, qui ne doit pas bouillir (si le miso subit une ébullition, il perd alors ses propriétés nutritionnelles à cause de la chaleur trop forte). Ajouter dans chaque bol un peu de persil finement haché.

Risotto aux petits pois

1 petit oignon
2 carottes, au choix et selon la saison : courgettes, poireaux, poivrons, olives, brocolis, choux fleur...
500 gr de petits pois à écosser
ail, persil, laurier ou un bouquet garni
safran
1 cube de bouillon végétal
riz carnolino (spécial risotto) deux contenances de main par personne, plus pour les gourmands !

Laisser les oignons, les légumes de votre choix suer dans de l'huile d'olive.
Rajouter ensuite le riz et faire le blondir jusqu'à ce qu'il devienne translucide en remuant sans cesse.
Mouiller la préparation avec ½ litre d'eau et couvrir en baissant le feu.
Rajouter alors le safran, les herbes de votre choix et le cube de bouillon.
Le safran peut être remplacé par du curry et si vous rajoutez des raisins secs et de l'ananas, vous transformez votre riz « à l'orientale ».
Laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes environ.
Servez avec parcimonie un bon parmesan et régalez vous !

4- Les différentes formes de végétarisme

- Ovo-lacto végétarien.

L'ingestion de viande est interdite, en permettant la consommation de produits d'origine animale tels que les œufs et le lait. L'ovo-lacto végétarien, peut en plus refuser de manger des fromages fabriqués avec des enzymes animales (comme la présure) dont l'obtention nécessite la mort de l'animal ou des œufs produits dans des fermes industrielles (Poules élevées dans des batteries en cage et nourries aux farines animales).

- Le lacto végétarien

Se réfère à la pratique qui exclut toute viande, en permettant la consommation du lait et de ses dérivés, comme le fromage, le lait, le beurre et les yogourts.

- L'ovo végétarien

Se réfère à la pratique qui exclut toute viande et tout produit laitier, en permettant la consommation d'œufs.

- Le végétalien

Se nourrit uniquement de végétaux (plus des minéraux ou micro-organismes comme des levures ou des bactéries) et évite la consommation de tous produits issus de l'exploitation animale (y compris les œufs volés aux poules, lait, fromage et miel usurpé aux abeilles).

- Le véganien

S'applique à tous ceux qui en plus d'être végétaliens, évitent d'utiliser des produits d'origine animale (cuir, laine, fourrure, cire d'abeille et les produits testés sur les animaux). Ce mode de vie reste souvent un idéal car il est difficile de le respecter scrupuleusement !

- le frugivorisme

Ne mange que les fruits, les noix, les graines et les matières végétales qui peuvent être recueillies sans abîmer les plantes. Le principe derrière ce mode d'alimentation est de ne pas détruire de plantes pour se nourrir. Ce qui peut être évité dans une certaine mesure, si on se contente de récolter les fruits mûrs des arbres. Un fruitarien (de l'anglais fruitarian) peut donc manger les haricots, les tomates, les courges, mais refuse de manger les tubercules et les épinards.

5- Quelques considérations anatomiques et physiologiques.

Chaque espèce animale se nourrit d'aliments adaptés à son anatomie digestive. Ce sont les organes qui saisissent les aliments (organes de préhension) et les organes qui les digèrent (système digestif) qui définissent ce que chaque espèce peut manger.

La vache broute paisiblement dans le pré son herbe grasse, le lion grâce à ses griffes attrape le gibier, déchiquette et dévore sa proie, l'oiseau avale les graines et Toutou ronge son os.

Pour ceux qui pensent que l'être humain est omnivore et qu'il peut manger de tout, des viandes et des végétaux, le principal argument pour soutenir cette thèse s'appuie sur la présence des canines. Si l'homme a des canines c'est qu'il peut manger de la viande. Mais ce seul argument n'est pas suffisant lorsque tant d'autres dissemblances anatomiques les différencient.

Chez l'homme, ce sont les mains qui saisissent les aliments. Elles sont bien formées pour la cueillette des fruits ; le pouce opposé aux autres doigts facilite grandement la tâche. Cette caractéristique digitale est propre aux arboricoles, mangeurs de fruits.

L'homme et la vache mastiquent leur nourriture, car leur mâchoire inférieure peut se mouvoir latéralement. Le carnivore ne peut pas mastiquer car sa mâchoire inférieure ne permet pas ce mouvement latéral ; il est réduit à cisailer grossièrement les chairs avec ses carnassières à l'arrière de sa mâchoire, avant de les avaler tout rond !

On trouve que les chiens sont goulus quand on leur donne du pain ou des biscuits, mais nos chers compagnons savent bien que leurs dents ne peuvent mâcher.

Manger de la viande nécessite des dents différentes que celles dont on a besoin pour manger des végétaux. Les végétaux peuvent s'écraser et se réduire pratiquement en bouillie ; ce qui n'est pas possible avec la viande car sa texture est gommeuse et filandreuse.

Les incisives sont des dents placées à l'avant de la mâchoire qui coupent les aliments pour qu'ils puissent entrer dans la bouche.

La vache a des incisives très développées. Avec sa langue bien pendante, elle happe l'herbe et la coupe sur ses incisives inférieures pour faucher.

Les incisives de l'homme sont trop courtes pour brouter l'herbe mais suffisantes pour croquer les fruits et les végétaux tendres.

Quand aux incisives des carnivores, elles sont très petites et servent seulement à retenir les aliments dans la bouche.

Les canines sont les dents pointues et très développées qui se trouvent après les incisives. Elles permettent aux carnivores de tuer et de saigner leurs proies.

Si les canines expriment un mode de nutrition, chez les carnivores, elles sont on ne peut plus explicites !...prête à croquer leur proie !... à défaut de l'homme « de croquer la pomme » !

Les canines de l'homme ne sont légèrement guère plus développées que ses autres dents et elles n'ont pas l'aspect démesuré de celle des carnivores.

Quand aux vaches, leurs canines ne se remarquent presque pas des autres dents.

Les molaires, placées à l'arrière de la mâchoire, sont les dents broyeuses qui achèvent le travail de mastication pour que l'aliment puisse passer aisément dans l'estomac.

Chez l'homme, les molaires sont légèrement plissées et agissent comme de véritables meules. Un important travail de mastication est nécessaire car l'aliment doit être liquéfié, avec l'aide de la salive, avant d'être avalé. Ce qui n'est pas le cas chez les granivores, qui n'ont pas de dents, ni chez les carnivores, qui avalent la viande après un cisaillement sommaire.

Chez les carnivores, comme la mâchoire inférieure ne peut pas bouger latéralement, la mastication est impossible, les molaires plates sont donc inutiles. Chez eux les molaires sont remplacées par des carnassières, des dents en forme de scie, capables de cisailer les fibres musculaires et déchiqueter les os.

Le carnivore a un estomac simple, petit et rond. Sa paroi épaisse supporte des sucs gastriques concentrés en acide chlorhydriques, nécessaires à la digestion des protéines des viandes.

Chez les frugivores, l'estomac a la forme d'un haricot. Sa paroi est fine et sa muqueuse ne supporte pas les sucs gastriques.

L'oiseau est équipé de 3 estomacs : jabot germeur, estomac chimique, et gésier broyeur.

La vache possède 3 estomacs : panse, feuillet et caillette et 30 mètres d'intestins car pour extraire le glucose de l'herbe, c'est encore plus difficile que de l'extraire de l'amidon, cela demande d'incessantes ruminations, réingurgitations et fermentations intestinales de la cellulose, la fibre sucrée de l'herbe.

L'intestin de l'être humain est convolué et moyennement long, 5 à 8 mètres (selon la grandeur d'un individu), comparé à celui des herbivores, où les fibres végétales stationnent en cours de digestion et de fermentation.

L'intestin des carnivores est court, 3 mètres, et lisse, pour permettre l'évacuation rapide des viandes qui ont la fâcheuse tendance à putréfier rapidement (d'où l'utilité des multiples épices que l'homme ajoute aux plats de viande qu'il consomme afin qu'il puisse les digérer)

Quant aux granivores, ils défèquent si souvent qu'ils pourraient se passer d'intestins !

Les selles des animaux mangeurs de légumes sont acides, tandis que celles des animaux carnivores sont alcalines. Pareil pour l'homme végétarien : ses selles sont normalement acides et s'il mange de la viande, elles deviennent alcalines. L'urine de l'animal végétarien est alcaline comme celle de l'homme. Mais celle des animaux carnivores est acide.

Proportionnellement au volume du corps, le carnivore possède un foie bien plus gros que celui des anthropoïdes (singes) et de l'homme, pour lui permettre d'élaborer son alimentation azotée (viande, noix diverses).

Si l'anatomie digestive de l'homme ressemble comme deux gouttes d'eau à celle des grands singes, comme les gorilles, les caractéristiques citées plus haut confirment que l'homme est disposé à un régime à prédominance végétale.

Le débat sur la physiologie de l'homme n'est pas encore clos ! Suite à la comparaison des dents, des estomacs et des intestins de différentes espèces, on peut constater que l'intestin de l'homme mesure 10 à 12 fois la longueur de son corps, contre 4 à 5 fois chez le carnivore. Ce parcours est trop long pour la viande qui a ainsi le temps de libérer ses substances toxiques qui sont absorbées par la muqueuse intestinale avant de passer dans le sang. Ces substances (urates, acide lactique, corps gras saturés, substances azotés) sont très difficiles à digérer par le foie et les reins. Ce surcroît de travail fatigue à la longue les organes d'élimination.

5-1 Le phénomène d'adaptation à double tranchant

La structure anatomique de l'homme l'a adapté, dès sa création, à un régime de fruits, de légumes et de légumes.

Cela fait tellement de siècles que l'homme mange de la viande, que certains diront qu'il s'est finalement adapté à cette nourriture carnée. Mais s'il y avait réellement eu adaptation, des canines plus longues et plus acérées auraient poussé chez l'homme et sa longueur d'intestins se serait aussi modifiée. Son estomac se serait agrandi au maximum afin de pouvoir digérer toutes les toxines de la viande. Or, ce n'est pas le cas : Il n'a toujours pas de griffes pour tuer et déchirer sa proie !

L'homme n'a pas changé depuis le début, l'homme n'a pas évolué et cela dément la théorie de Darwin, selon laquelle il descendrait du singe !

Même les esquimaux, qui vivent au pôle Nord, n'ont pas développé, comme l'ours polaire, une belle fourrure sur leur corps afin de les protéger du froid.

Bien sûr, il y a eu des changements dans le corps de l'homme, que l'on peut qualifier d'adaptation, mais ce sont des changements allant dans le mauvais sens. En fait, il n'y a pas eu d'adaptation.

L'adaptation à toute influence nuisible est une adaptation malsaine qui s'accomplit toujours, dans le corps, par des changements qui s'éloignent de l'idéal, et qui aboutissent à la dégénérescence.

Des générations entières qui ont mangé de la viande régulièrement et fréquemment, durant plusieurs siècles, le résultat est le cancer comme conséquence directe.

La dégénérescence et le cancer, voilà 2 moyens d'adaptation de la nature.

Celui qui boit du thé finit par avoir une muqueuse stomacale endurée comme du cuir. C'est le moyen de la nature pour se protéger contre le thé et d'empêcher, autant que possible, son absorption. A spécifier que le tanin est utilisé en industrie pour le cuir qui sert aux sacs et aux valises. Or le thé contient du tanin.

L'homme semble plus capable d'adapter la nature à ses besoins, que de s'adapter lui-même à la nature. Il vit dans les tropiques ou dans les régions glaciaires, non à l'aide de changements qu'il a subis, mais du fait qu'il peut se procurer un environnement culturel dans lequel il peut vivre. C'est ainsi qu'il fabrique des habits, bâtit des maisons, fait du feu, conditionne l'air, et bien d'autre choses...calibrer le diamètre des tomates, modifier le gène des semences, changer le climat de la planète.... Tout est bon pour son confort et sa vérité personnelle.

L'homme n'a pas besoin de s'adapter aux choses saines de la vie : en effet, il n'a pas besoin d'acquérir un goût pour les aliments naturels, ni pour l'eau pure, ni pour l'air pur. Ces choses là sont utilisables, sans aucun changement tissulaire qui s'éloigne de l'idéal. Elles sont agréables aux sens normaux du goût, de l'odorat et de la soif, sans que ces derniers n'aient à subir, au préalable, des modifications pathologiques indésirables.

Alors, adaptation ou désadaptation ?

5-2 Tableau comparatif

L'homme est le seul animal de la création qui se nourrit avec sa tête et pas seulement pour sa physiologie.

	CARNIVORES	HERBIVORES	OMNIVORES	HUMAINS
Muscles faciaux	Peu développés pour permettre Une large ouverture de la bouche	Bien développés	Peu développés	Bien développés
Type de mâchoire	Angle faible	Angle important	Angle faible	Angle important
Position de l'articulation de la mâchoire	Au même niveau que les molaires	Au dessus du niveau des molaires	Au même niveau que les molaires	Au dessus du niveau des molaires
Mouvement de la mâchoire	Tranchant, mouvement latéral minime	Pas de mouvement tranchant ; mâchoire mobile latéralement et d'avant en arrière	Tranchant ; mouvement latéral minime	Pas de mouvement tranchant ; mâchoire mobile latéralement et d'avant en arrière
Principaux muscles masticateurs	Muscles temporaux	Masséters et ptérygoïdiens	Muscles temporaux	Masséters et ptérygoïdiens
Ouverture de la bouche par rapport à la taille de la tête	Grande	Petite	Grande	Petite
Dent : incisives	Courtes et pointues	Larges, plates et en forme de pelle	Courtes et pointues	Larges, plates et en forme de pelle
Dents : canines	Longues, tranchantes et incurvées	Soit peu tranchantes et courtes (ou longues pour la défense), soit absentes	Longues, tranchantes et incurvées	Courtes et peu tranchantes
Dents : molaires	Tranchantes, dentelées et en forme de lame	Plates avec cuspides ou surfaces complexes	Lames pointues et/ou plates	Plates avec cuspides noueuses
Mastication	Pas de mastication ; aliment avalé entièrement	Longue mastication nécessaire	Aliment avalé entièrement et/ou simple broyage	Longue mastication nécessaire

Salive et urine	Uricase, enzyme acide digestive. Urine acide	Enzymes permettant la digestion des carbohydrates. Urine alcaline	Uricase (enzymes digestives acide) et urine acide	Enzymes permettant la digestion des carbohydrates. Urine alcaline
Estomac	Simple	Simple ou plusieurs poches	Simple	Simple
Acidité de l'estomac	PH inférieur ou égal à 1 lorsque l'estomac est rempli	PH : de 4 à 5 lorsque l'estomac est rempli	PH inférieur ou égal à 1 lorsque l'estomac est rempli	PH : de 4 à 5 lorsque l'estomac est rempli
Capacité de l'estomac	De 60 à 70% du volume total de l'appareil digestif	Moins de 30% du volume total de l'appareil digestif	Entre 60 et 70% du volume total de l'appareil digestif	Entre 21 et 27% du volume total de l'appareil digestif
Longueur de l'intestin grêle	3 à 6 fois la longueur du corps	Entre 10 et 12 fois la longueur du corps	4 à 6 fois la longueur du corps	10 à 11 fois la longueur de corps
Côlon	Simple, court et lisse	Long, complexe ; peut avoir un aspect boursouflé	Simple, court et lisse	Long, aspect boursouflé
Foie	Peut détoxiquer la vitamine A	Ne peut pas détoxiquer la vitamine A	Peut détoxiquer la vitamine A	Ne peut pas détoxiquer la vitamine A
Rein	Urine extrêmement concentrée	Urine modérément concentrée	Urine extrêmement concentrée	Urine modérément concentrée
Ongles	Griffes acérées	Ongles plats ou sabots émoussés	Griffes acérées	Ongles plats

Si l'humain était un prédateur naturel, il chasserait sa proie à mains nues, sans fusil, ni couteau, et la dévorerait en la déchiquetant et en buvant son sang chaud.

Dans la nature, les animaux dont l'instinct est resté intact, plus pur, préfèrent mourir en cas de famine, que de manger leurs voisins ou leur petits. Mais l'homme, avec son instinct atténué mange des animaux et même d'autres hommes mourants.

6- Motivations de choisir une alimentation végétarienne

6-1 Ethique

«L'éthique est la responsabilité élargie, sans limites envers tout ce qui vit »
Albert Schweitzer (1875-1965)

Nous pouvons remarquer que la situation géographique d'un abattoir est excentrée par rapport à une agglomération. Pourquoi ? Que pourrions nous y voir ou entendre ?

Des cris où des beuglements qui supplient à l'infini. Ne trouvant d'écho que dans la simple inconscience humaine.

Des regards d'animaux hypnotisés par la peur, regardant dans le vide, attendant le choc ultime de la mort qui les délivrera de cet enfer.

Leurs chairs tétanisées sont informées par toute l'adrénaline déversée dans leurs cellules au moment de leur supplice et se retrouve gravée dans toutes les parties du corps de l'animal sacrifié.

« Nous arrivons à manger de la chair animale, uniquement parce ce que nous ne pensons pas à la cruauté de cet acte » Rabindranâth Tagore (1861-1941) Prix Nobel de la paix

La chair de ces animaux garde en mémoire ce stress. Ce n'est pas pour rien que les bouchers ne vendent pas de viande ultra fraîche. Ils doivent l'attendrir avant de la rendre « propre » à la consommation !

L'humain est le seul animal qui mange de la viande cuite et qui la camoufle avec des épices, du sel du sucre et de la sauce.

Pouvons nous nous porter garant de ce massacre ? De contribuer sans conscience à cet abattage « bestial » et inhumain ?

« La guerre commence dans les abattoirs » Emile Zola

Nombre d'entre nous s'indignent de la souffrance animale et ressentent une profonde indignation, mais il est évident que si ces gens étaient obligés de tuer eux-mêmes les animaux dont ils se nourrissent, beaucoup ne consentiraient plus à manger de viande.

Il est tellement plus facile de parcourir les rayons du supermarché et de ne regarder que le prix au kilo du rumsteck !

Le sujet des poissons, et de ce qu'on leur fait subir est très rarement abordé ; ce sont aussi des êtres très sensibles, et de très loin, parmi les animaux vertébrés, nos plus nombreuses victimes. Ce sont plusieurs centaines de milliards, sans doutes des milliers de milliards, de poissons qui sont tués chaque année dans le monde, essentiellement pour être mangés, ou pour produire des farines animales et huiles qui serviront à

nourrir d'autres animaux, d'élevage (dont d'autres poissons comme le saumon ou la truite).

La capacité des poissons à ressentir le stress et la douleur ne fait pas de doute : leur système nerveux central ressemble étroitement au nôtre. Lorsqu'ils sont poursuivis, enfermés, ou menacés de toute autre manière, ils réagissent comme le font les humains : par l'augmentation de leur fréquence cardiaque, de leur rythme respiratoire, et par une décharge hormonale d'adrénaline. Quand ils sont blessés, les poissons se tordent, halètent et exhibent d'autres signes de douleur. Il est clair que les poissons ressentent la peur.

6-2 Santé

« Quand bien même des facteurs extérieurs, tel que l'activité physique et le fait de s'abstenir de fumer et de boire de l'alcool, pourrait jouer un rôle, une alimentation sans viande est clairement un facteur contribuant à réduire le taux de morbidité et de mortalité de plusieurs maladies dégénératives chroniques » Déclare l'Association Diététique Américaine qui fait autorité dans son domaine et considère que le régime végétarien est efficace pour la prévention et le traitement de nombreuses affections.

On emploie le terme de régime végétarien à tort, à mon humble avis ! Le mot régime implique dans l'esprit des gens des privations pouvant amener à terme, des frustrations plus ou moins importantes, surtout pour des personnes ayant mangé de la viande pendant la plus grande partie de leur existence, et pour qui l'élaboration d'un menu « tourne autour du plat de viande »

Le végétarisme pourrait provoquer des carences en vitamine B12 et D, ou en fer. Mais la théorie selon laquelle la grande partie de fer contenue dans les nourritures animales serait facilement absorbable est également controversée.

6-3 Religieux

Beaucoup de religions, dont le bouddhisme, le taoïsme prônent le végétarisme. Les premiers chrétiens étaient végétariens. Les rastafaris évitent d'absorber de la nourriture qui a été artificiellement préservée, aromatisée ou altérée chimiquement. Les rastas bien souvent ne mangent pas de viande et s'en réfèrent aux écrits bibliques.

« Et Dieu dit : Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la Terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence : ce sera votre nourriture » La Genèse 1 : 29

Selon certains spécialistes de la torah, cela signifie que l'objectif initial de Dieu était que l'Homme soit végétarien. Pour eux, Dieu donna par la suite la permission aux hommes de manger de la viande à cause de la faiblesse des hommes, mais l'idéal pour les hommes serait d'être végétarien.

Les animaux ont une individualité, des droits, leur propre plan de vie, un destin. Leur évolution n'implique pas nécessairement de finir rôtis ou en pot au feu. En fait, puisque l'humain est tout à fait capable de vivre sans manger de chair animale,

cette pratique devient source de cruautés et de souffrances inutiles. Nous devons aimer les animaux pour ce qu'ils sont, des compagnons d'évolution, et non en tant que nourriture.

6-4 Esthétique et goût

Des personnes peuvent trouver la viande peu appétissante, particulièrement crue et préfèrent s'abstenir de consommer de la viande pour des raisons émotionnelles. D'autres ne supportent pas que la viande soit longue à la mastication et ne forme qu'une pâte insipide dans la bouche et difficile à avaler.

6-5 Solidarité

Certains végétariens sont solidaires envers les pays du tiers monde. En effet, des céréales destinées à l'alimentation du bétail occidental sont souvent cultivées dans des pays du tiers monde alors qu'elles pourraient être affectées à la consommation des populations locales (en 1985, pendant la famine où l'Ethiopie continua à exporter des céréales pour le bétail Anglais).

6-6 Economique

Qu'il s'agisse de viande ou de produits laitiers, les animaux qui les produisent consomment principalement des végétaux dont ils transforment les protéines en protéines animales. Mais le rendement de cette transformation, très variable d'une espèce animale à l'autre, n'est pas très bon. C'est avec les volailles qu'il est le meilleur, puisqu'il faut seulement environ 2 kg de protéines végétales pour produire 1 kg de protéines animales, et c'est avec les ruminants (vaches, moutons, chèvres) qu'il est le moins bon, puisqu'ils ont besoin de 10 à 15 kg de protéines végétales par kg de protéines animales produit sous forme de viande. Le porc se situe entre les deux, mais il est le plus proche des ruminants que de la volaille. 80 % du maïs et 95 % de la production totale d'avoine, aux Etats-Unis vont au bétail.

Un acre de surface de terre cultivable produit 70 kg de bœuf ou 10 000 kg de pommes de terre.

1,3 milliards d'humains pourraient être nourris avec les céréales et les fèves de soja utilisées pour engraisser le bétail des Etats-Unis.

La réduction de la consommation de viande serait un vrai désastre économique et contribuerait à augmenter le chômage chez les bouchers, les fermiers...De grands lobbies industriels de l'alimentaire devraient fermer leurs portes. Les déchets et les rebus des abattoirs servent à fabriquer les mousses à la framboise des supermarchés et les chewing gums à l'arôme artificiel de menthe. La gélatine de

porc sert à filtrer la bière X pour lui ôter toute suspension inutile lors de sa fabrication.

L'industrie cosmétique devrait modifier et arrêter de fabriquer leurs plus grandes marques de crème de jour...

Dois je continuer à citer ce que les gens ne veulent pas voir et entendre parce que la vérité fait mal au cœur. Pourtant apprendre ce qu'est la souffrance ne peut que nous faire connaître une partie de nous même. Mais cela demande une ouverture particulière de l'énergie du cœur et un investissement personnel qui n'est pas gratuit pour la conscience. Personne ne dit que la vérité est facile à entendre !

Une des conséquences de l'énorme besoin en terre des produits animaux et en particulier de la viande rouge, est l'utilisation de millions d'hectares (au Brésil et en Argentine), pour produire du soja dont les tourteaux servent à nourrir les vaches européennes.

En matière d'eau, on peut faire le même constat, comme le montrent les chiffres suivants.

Quantité d'eau (hors eau de pluie) nécessaire pour produire 1 kg de protéines animales :

Source de protéines	Quantité d'eau
Viande de bœuf en élevage intensif avec alimentation A base de maïs irrigué	50 000 litres
Viande de bœuf en élevage à l'herbe extensif	2000 à 3000 litres
Lait et produits laitiers en élevage intensif avec alimentation à base de maïs irrigué	15 000 litres
Lait et produits laitiers en élevage à l'herbe	2000 à 3000 litres
Porc en élevage intensif	10 000 litres
Volaille en élevage en batterie	5000 litres
Céréales	0 litre
Légumineuses	0 litres

Lorsqu'on mange un bifteck de 150 g en provenance d'un élevage intensif, on consomme indirectement 10 fois plus d'eau en une journée que pour tous les usages domestiques.

6-7 Ecologique

Depuis 1970, plus de 29 millions d'hectares de forêts tropicales ont été détruits pour faire place aux pâturages destinés à l'élevage de bovins. La culture intensive du soja (le plus souvent transgénique, voir Monsanto Enterprise) envahit aussi les terrains défrichés d'Amazonie pour pouvoir nourrir les têtes de bétails. Et si certains pays ne veulent pas de semences OGM ; que diable ! on les fait passer incognito aux frontières.

6-8 Autres convictions

L'appauvrissement progressif des terres arables, lié en grande partie à l'érosion et aux cultures intensives ; l'apport d'engrais (en majorité chimique) ne tient compte que des carences dominantes et accroît le plus souvent les déséquilibres existants.

Les méthodes de cultures à croissance accélérée, les traitements intempestifs, ce que la firme Monsanto (petite anecdote au passage qui vaut le détour ! Après avoir tapé Monsanto sur l'ordinateur ce dernier me le surligne pour une faute, en fait il ne reconnaît pas ce mot dans son dictionnaire. En cliquant sur l'option dico pour effacer le tracé rouge correcteur je peux lire alors les options suivantes : Monstre, monstrueux, monstrelet. Sans commentaire !?) déverse dans le Monde entier avec son soja « round up ready » est une véritable injure pour notre Terre Mère.

En 1924 l'anthroposophe Rudolf Steiner nous entretenait déjà lors de ses nombreuses conférences du danger des farines animales « données en pâtures » aux ovins et bovins. Tout ceci pour une éthique nulle mais qui rapporte gros aux firmes agro-alimentaires.

« Nous ne devons jamais considérer un être vivant comme un moyen de satisfaire nos désirs » disait Kant

Comment accepter que la naissance, la vie et la mort d'un animal ne trouvent de justification que dans le plaisir de la table, pour flatter notre palais ?

Les éleveurs industriels considèrent les animaux comme de la marchandise, se révélant imperméables à la souffrance animale. Last but not least, l'argent n'est pas tout dans ce monde ! et pourtant...

7- Besoins nutritionnels de l'organisme

Nous mangeons beaucoup et, dans le même temps, nous sommes carencés en éléments essentiels

Trop de calories d'un côté, pas assez d'éléments vitaux de l'autre, telles sont les deux causes majeures d'une grande part de la pathologie contemporaine contre laquelle la science médicale actuelle, malgré ses énormes moyens et progrès, n'arrive plus à faire face.

L'organisme a besoin de carburant pour vivre, de chaleur, et d'énergie pour assurer ses fonctions vitales. Le glucose, les vitamines, les minéraux, les acides gras essentiels et les protéines, sont indispensables pour son équilibre.

Les techniques de fabrication industrielles, ainsi que celles de distribution et de conservation modernes, qui aggravent encore l'appauvrissement et dévitalisent notre nourriture en la privant d'une grande partie de constituants essentiels à notre bon équilibre. Notre ère industrielle dispense l'homme, de plus en plus, de tout travail corporel. En conséquence, il a besoin de moins de nourriture. Or, au contraire le plus grand ennemi de la santé physique et psychique est la suralimentation actuelle.

Plus l'homme décide que tout aille vite et plus il lui faut une alimentation vite achetée et vite mangée, nourriture raffinée si possible (sucre, farines) et plus c'est blanc, mieux c'est... L'emploi de gaz, tel que le CO₂ ou l'azote, l'irradiation aux rayons gamma permettant aux légumes et fruits de mieux se conserver : arrêt de croissance, arrêt de maturation, blocage de l'activité des enzymes, etc...

Un monde « ersatzien » règne dès lors dans tous les caddies de grande surface.

En effet, les moindres micro carences journalières en éléments vitaux indispensables entraînent un déséquilibre et un affaiblissement de nos organismes qui débouchent souvent sur des troubles fonctionnels ou lésionnels plus ou moins graves et qui, de toute façon, en devenant plus fragiles, sont davantage réceptifs à la moindre agression ou n'arrive pas à faire face au distress (mauvais stress)

7-1 Le rôle des protéines

Du latin protéus qui signifie construire.

L'apport quotidien de protéines est essentiel pour que le corps puisse se construire. Elles constituent la part majeure du poids sec des cellules et sont les briques servant à édifier notre charpente.

Les protéines furent découvertes par le chimiste hollandais Ghérard Mulder (1802-1880). Le terme protéine vient du grec ancien prôtos qui signifie premier, essentiel. Elles remplissent des fonctions très diverses et le corps en fabrique plus de 100 000 différentes.

- Catalyse (de nombreuses enzymes, catalyseurs biologiques, sont des protéines)
- Transport (l'hémoglobine transporte l'oxygène des poumons aux organes ainsi que des molécules et des ions : glucose, potassium, sodium)
- Communication (de nombreuses hormones comme l'insuline sont des protéines et peuvent transporter un message à travers tout l'organisme)
- Signalisation (des protéines sont impliquées pour l'attraction ou la répulsion d'organismes unicellulaires comme certaines bactéries)
- Reconnaissance (le système immunitaire possède des protéines spéciales, les immunoglobulines, qui permettent la reconnaissance moléculaire de formes étrangères)

- Structure (les protéines permettent la consolidation et la mobilité des cellules du corps)
- Participation à la coagulation du sang, à la digestion, au processus de la vision.

Il est évident que les protéines sont considérées comme les outils majeurs du monde vivant à l'échelle moléculaire.

Les protéines sont constituées par les acides aminés. On en retrouve environ 300 variétés dans la nature, mais seulement 20 entrent dans la structure des protéines qui sont présentes au sein de l'organisme. Voici les 8 acides aminés qui rentrent dans le code génétique de l'homme et qui lui sont indispensables.

La viande étant une source de protéines, l'alimentation végétarienne doit donc fournir des protéines aussi complètes. Il est nécessaire pour cela d'associer et de combiner des aliments entre eux comme :

- produits laitiers + légumineux
- produits laitiers + céréales
- céréales + légumineuses
- céréales + levure
- céréales + noix et graines
- légumineuses + noix et graines
- céréales + oeuf

Un mélange de sources de protéines peut augmenter la valeur protéinique d'un repas, exemple où le tout est plus grand que la somme de ses parties.

Par exemple, la valeur biologique (absorption par le canal digestif) contenue dans trois quarts de pain pour une part de cheddar, serait de 64 s'il n'y avait pas de relation de complémentarité. Cependant si on les mange ensemble, la vraie valeur biologique est de 76. le fromage remplit les déficiences du pain en lysine et en isoleucine.

Manger du blé avec des haricots accroît d'environ 33% les protéines utilisables par l'organisme.

Afin d'exploiter cet effet de complémentarité, on peut planifier les repas de façon à ce que les protéines d'un aliment comblient les déficiences en protéines d'un autre aliment.

Chaque pays du monde offre de délicieux plats équilibrés et sans viandes :

- Les haricots rouges et les galettes de maïs au Mexique
- Les pois chiches avec le couscous en Afrique de Nord
- Les lentilles du Puy et la miche de pain en France
- Le tofu et le riz en Asie
- Le riz ou les pâtes avec des haricots blancs dans la minestrone en Italie
- Les fèves et le boulghour au Moyen Orient

7-2 Le facteur limitant :

Chaque aliment protidique renferme un certain nombre d'acides aminés qui vont lors de la digestion, permettre la fabrication de nouvelles protéines spécifiquement humaines.

Si un de ces acides aminés est présent en plus faible quantité, c'est ce que l'on appelle le facteur limitant. Un ou plusieurs facteurs limitants peuvent coexister.

Les céréales par exemple sont déficientes en lysine (facteur limitant primaire) et en leucine (facteur limitant secondaire). La viande l'est en méthionine (facteur limitant).

Le facteur limitant va s'opposer en partie à l'élaboration maximale des chaînes peptidiques plastiques. Donc pour éviter toute carence protéinique, il devient primordial de compléter au moins deux sources protéiniques.

Les proportions à respecter pour les associations sont :

1/3 de légumineuses pour 2/3 de céréales environ

Acides aminés	Sources végétales
Isoleucine	Amandes, graines, lentilles, noix de cajou, œufs, pois chiches, soja, seigle
Leucine	Blé entier, céréales entières, farine de soja, fèves, noix, riz brun
Lysine	Fève de Lima, fromage, lait, levure, œuf, pain de seigle, pommes de terre, soja
Méthionine	Avocat, fève, fromages, germe de blé, graine de tournesol, lentilles, œuf, oignon, soja, yogourt, céréales
Phénylalanine	Germe de blé, graines, noix, œufs, produits laitiers, soja
Thréonine	Fèves, germe de blé, graines, noix, œufs, produits laitiers
Tryptophane	Amande, arachide, fromages, œuf, riz brun, soja
Valine	Arachide, champignon, graines, produits laitiers, soja

Voici 2 acides aminés nécessaires pour les enfants car leur organisme ne les fabrique pas :

- Histidine (Avoine, fromages, germe de blé, riz)
- Arginine (Amande, graine, lentilles, noix de cajou, œufs, pois chiches, seigle, soja)

D'autres acides aminés :

- Acide aspartique, Acide glutamique, Alanine, Asparagine, Cystéine, Glutamine, Glycine, Hydroxyproline, Proline, Sérine, phénylalanine, tyrosine, tryptophane, méthionine, glycine, leucine, thréonine, lysine.

7-3 La combinaison de protéines est elle vraiment nécessaire ?

La thèse du chercheur et scientifique Wendt démontre clairement le contraire.

Il serait donc erroné de penser que notre système n'utilise la protéine que sous sa forme complète et qu'il nous faille manger tous les acides aminés en même temps afin qu'il puisse métaboliser une quantité suffisante de protéines !

Des recherches réalisées avec des personnes pratiquant le jeûne total montrèrent que leur taux de sérum albumine (une façon de mesurer la quantité de protéine dans le système) restait constant durant toute la période de jeûne, bien qu'aucune protéine ne fût consommée. Cela s'explique par l'existence d'une réserve d'acides aminés qui fournit continuellement des acides aminés libres et des complexes protéiques aux parties du système qui en ont besoin (dans son manuel de physiologie, le Docteur Arthur Guyon, décrit comment fonctionne cette réserve d'acides aminés).

IL affirme que : « Dans des circonstances normales, toutes les cellules contiennent plus de protéines qu'elles n'en ont besoin. Lorsque les acides aminés sont nécessaires dans une autre partie du corps, le surplus de protéines des cellules est transformé en complexes protéiques. Ces acides aminés pénètrent dans le courant sanguin et s'acheminent vers des cellules qui en ont besoin, soit vers le foie où elles sont élaborées sous forme de nouvelles protéines.

Ainsi, la combinaison d'aliments afin d'obtenir des protéines complètes durant un repas est complètement superflue.

Pour ma part et en ayant pris connaissance de cette information il y a déjà quelques temps, je me mis à tester et essayer cette « dissociation » afin de vérifier par moi-même si cette assertion était exacte.

Durant quelques mois j'oubliai ce que j'avais lu dans tous les livres de recettes végé, jusqu'à mes cours de nutrition.

Je peux dire que durant tous ce temps testé, ni mon corps, ni mon énergie, ni mon système nerveux n'en fut aucunement altéré.

La seule dissociation que je me permets de respecter (et pour laquelle je me permets de déroger au moins 1 seule fois par mois et encore !) est l'association de produits laitiers avec des féculents. La suite logique de cette association me vaut des ballonnements durant tout le processus de digestion (avec tous les désagréments que cela comporte) et une peau boutonneuse le lendemain. Gourmandise oblige !

7-4 Le végétarisme peut provoquer une carence en protéines !

Généralement, on peut croire que la majorité détient la vérité et que la minorité pense à tort.

Il existe des adoreurs de la protéine qui sont les producteurs de viande, d'œufs et de produits laitiers. Leur propagande a convaincu certains membres de l'élite, qui dicte des lois nutritionnelles (et surtout économiques), que les protéines animales sont vitales, complètes, meilleures et plus assimilables que les protéines végétales.

Heureusement, ce mythe tend peu à peu à s'estomper pour laisser place à une vérité que les végétariens savent depuis longtemps : une alimentation sans viande, à base de protéines végétales est un gage de santé globale. Je veux dire que nous ne sommes pas que des cellules avec nos émotions, désirs et besoins physiologiques.

7-5 Beaucoup ou peu de protéines ?

La controverse quant à savoir si l'alimentation doit comporter peu ou beaucoup de protéines est fondée avant tout, sur des peurs et des confusions. La théorie prônant une alimentation riche en protéines est issue de recherches réalisées en Allemagne, au 19^{ème} siècle, stipulant que l'homme a besoin d'un minimum de 120 grammes de protéines quotidiennement. Les diététiciens de nos jours préconisent 1 gramme de protéines par kilos corporels. Cependant, des études réalisées par des experts un peu partout dans le monde, suggèrent que le besoin réel en protéines est plus près de 25 à 35 grammes par jour, et même si les protéines sont crues.

Lors de programmes de recherches menés indépendamment, Ragnar Berg, le nutritionniste Suédois renommé, et D.V.O Siven, en Finlande, en vinrent tous deux à la conclusion que 30 grammes de protéines suffisent au maintien d'une bonne santé.

Effectivement, si je songe à mes apports quotidiens protéiniques et mon activité physique, je m'aperçois qu'avec le minimum, en l'occurrence 30 gr de protéines par jour, mon corps n'est pas chargé, peut éliminer en toute facilité et aucun désordre quelconque ne vient gêner mon métabolisme.

Cela fait maintenant plus de 15 ans que je suis végétarienne, à la limite du végétalisme (cela dépend des périodes de l'année), et que je ne souffre plus d'aucun trouble physiologique. Mon esprit est en accord avec mon corps et mon corps remercie mon esprit d'avoir fait les bons choix au bon moment, et le tout en bonne mesure.

7-6 Tableau comparatif en teneur protéiniques

Aliments	Teneur en protéines (g/100g)
Levure de bière	49
Légumineuses et dérivés	
soja	35
Lentilles	24
Pois secs	23

Fèves	23
Haricots	21
Pois chiches	18
Miso	19,4
Tempeh	13,5
Tofu	11,5
Yaourt de soja	4
« lait de soja »	3,5
Fruits secs et oléagineux	
Amandes	20
Noix	15
Noisettes	14
Arachides	13

Céréales	
Germe de blé	25
Quinoa, amarante	14
Blé, seigle, avoine, orge	11 à 12
Sarrazin	11 à 12
Mais	9
Riz	8
Légumes et fruits	
Petits pois	6
Fèves fraîches	5
Châtaignes	4
Choux de Bruxelles	4
Haricots verts	2,5
Pissenlits	2,7
Chou brocoli	2,5
Epinards	2,3
Aliments animaux	
Bœuf, mouton	17
Porc	16
Cheval	21
Poulet	21
Foie de génisse	20
Œuf de poule	13
Poissons	
Thon	26
Carpe	18
Colin	17
huitre	10

Produits laitiers	
Gruyère	30
Camembert	20
Lait de vache	3,5

8- Les sources de protéines végétales :

8-1 les algues

L'utilisation des algues par l'homme dans son alimentation remonte aux époques les plus reculées. Elles furent utilisées soit de façon :

- régulière et très importante comme en Extrême Orient (Chine, Japon, Indonésie, Îles du Pacifique)
- sporadique ou peu importante comme en Amérique du Sud et du Nord, ainsi que dans certains pays du nord de l'Europe (Islande, Irlande, Ecosse, Scandinavie, et Bretagne en France)

Il existe 25 000 espèces d'algues dans le monde et aucune n'est toxique !

Aujourd'hui, les besoins alimentaires sont ce qu'ils sont, tant sur le plan quantitatifs (pour les pays en voie de développement comme la Chine), que sur le plan qualitatif (pour les pays industrialisés), l'humanité va certainement devoir faire face à une sorte de retour aux sources, c'est-à-dire à la mer, avec les algues.

- C'est ainsi que les algues sont consommées au pays du Soleil Levant ou chaque Japonais mange en moyenne 80 grammes d'algues par jour, et qu'elles sont utilisées, dans nos sociétés industrialisées, comme compléments alimentaires destinés à pallier les micro carences de notre alimentation : ex la chlorella qui est aussi un bon moyen de détoxifier l'organisme

Effectivement, les algues, riches en chlorophylle, favorisent une bonne balance acido basique

Leur apport en minéraux est indéniable : fer, calcium, iode, phosphore, potassium, magnésium, cuivre.

Et de vitamines : A, B1, B2, B3, B6, B12, C.

- La Wakamé (*Undaria pinnatifida*) avec un fort taux d'acide alginique est un parfait draineur des métaux lourds et des ions radioactifs qui intoxiquent notre organisme.

Du rouge intense (dulse) au vert profond (kombu : bonheur en Japonais). Elles se préparent en marinade aussi bien qu'en salade ou en omelette. D'un goût délicat et très prononcé, suivant la variété, rappelle la saveur des crustacés !

- La Kombu (*Laminaria digitata*) : Contient 70 % de sucre complexe, pour une énergie débordante et sans calorie vide. Stimulante de la glande thyroïde et de la circulation sanguine. Laxative par action mécanique en présence de mannitol. Favorise l'accroissement des échanges osmotiques pour une meilleure élimination des déchets. Hypocholestérolémiante

- La Laitue de mer (*Ulva lactuca*) : comme une feuille de chêne de couleur verte. Très riche en chlorophylle.
- La Dulse (*Rhodomenia palmata*) : Riche en magnésium, en fer (60 %) et en vitamines diverses, elle a une action tonique sur le sang et le système nerveux.
- La Nori (*Porphyra tenera*) : appelée laitue pourpre a avec la Dulse, la plus haute teneur en protéines du règne végétal marin (autant que le soja). On s'en sert pour confectionner les fameux sushis ! Elle a une action hypocholestérolémiante.
- Le Fucus ou goémon (*Fucus vésiculosus*) de couleur brune est surtout pris en gélules pour les propriétés de stimulation et reminéralisation.
- La Wakamé (*Laminaria Undaria*) : de la même famille que la kombu. Elle a le pouvoir d'entraîner une meilleure absorption du calcium dans l'intestin. Elle est 13 fois plus riche que le lait en phosphore, en magnésium et en fer.
- L'Iziki (*Hizikia fusiforme*) : algue brune qui est très riches en minéraux et aux propriétés hypocholestérolémiantes (qui fait baisser le mauvais cholestérol, LDL)
- L'Agar agar ou gélose (*Gelidium amansii*) a des propriétés gélifiantes et émulsionnantes. Elle est utilisée pour l'industrie alimentaire entre autres (E 407)
- La Spiruline (*Spirulina maxima*) : avec un faible taux de glucide (18%), acides gras (6,5%), protéines (65 à 70%), grande richesse en vit B12, en vitamine A et E. Son taux de fer est très élevé. Protéase et amylase (enzymes) qui peuvent agir dans certains cas inflammatoires
- La Chlorella (*Chlorella pyrenoidosa*) : algue d'eau douce comme la spiruline. Faible taux de glucide (20%), lipides (11%), protéines (60%), de multiples acides aminés et divers éléments minéraux. Sa particularité fait qu'elle a un bon pouvoir draineur des métaux lourds. Riche en vitamine B12. Rééquilibre la flore intestinale. Agit sur les globules rouges (la construction chimique de la chlorophylle de cette algue est semblable à celle de l'hémoglobine à 99%). Elle équilibre et soutient l'organisme.

8-2 les légumineuses ou viande du pauvre

Les petits pois, les pois secs, le lupin, les pois chiche, les fèves les haricots rouges, blancs, les lentilles, le soja, sont des légumineuses plus ou moins appréciées par certains !

Petit truc végé ! L'assimilation et le catabolisme des légumineuses se font facilement si vous mâchez correctement et longuement. La pré digestion la plus importante est celle effectuée par la salive. On peut aussi rajouter l'algue kombu, ou de la sarriette pendant la cuisson, mais le fait de bien mâcher est capital !

Le système digestif doit s'habituer progressivement à manger la légumineuse et un intestin paresseux va avoir de la difficulté, au début, à l'assimiler.

Chez les personnes très actives et dotées d'un fort pouvoir digestif, les indigestions peuvent passer comme inaperçues à plus ou moins long terme.

L'association d'une céréale avec une légumineuse au cours d'un repas suffit pour satisfaire l'organisme en apport protéinique et ferrique mais je peux remarquer que le soja en particulier, est trop facilement utilisé par la plupart des végétariens. Dans le choix de légumineuses, le soja est le seul à être très diversifié. On trouve le lait de soja, le fromage de soja que l'on appelle le tofu, le tempeh qui est du soja fermenté.

Il est à noter que la légumineuse contient de l'amidon, ou sucre retard. L'amidon nécessite un long et important travail digestif pour extraire le glucose qu'il contient. L'extraction se fait par hydrolyses successives avec le concours des sucs digestifs salivaires, pancréatiques, hépatiques et intestinaux, contenant de nombreux enzymes et des cofacteurs, tels que les vitamines et oligo-éléments. Voilà pourquoi on appelle les amidons « sucre retard ».

Si un individu a un organisme « encrassé » par l'oubli des nettoyages émonctoriels et comporte une alimentation peu équilibrée ; de trop manger de féculents (pain, céréales, légumineuses) chargera son organisme qui aura beaucoup plus de peine à éliminer ses substances colloïdales.

S'il est vrai que la cuisson des légumineuses et des céréales complètes doit être assez longue pour pouvoir désolidariser les maillons des chaînes de glucose, les colloïdes épaississent le sang et la lymphe les amidonnent et se déposent sur les tissus. Les échanges entre les cellules et le sérum sont entravés, l'organisme s'encrasse et se surcharge de colles, contribuant ainsi à la perte progressive de la vitalité.

Pour ma part je conseille de bien faire tremper la légumineuse (au moins 15 à 20 heures) et d'attendre un dizaine d'heure avant de la faire cuire. Ainsi, on fait démarrer les processus de germination ; ceux-ci vont faciliter l'élimination des sucres indésirables responsables de flatulences et augmentent leur pouvoir nutritionnel.

Aussi il est à considérer de savoir équilibrer l'apport de céréales et de légumineuses dans son alimentation végétarienne quotidienne. Au moins une fois par semaine.

Le soja, légumineuse par excellence des végétariens peut être consommé sous de multiples manières :

- Tofu
- Saucisses aux divers goûts (piquant, provençale, curry, etc....)
- Desserts, flans, yogourts
- Lait de soja aux multiples saveurs
- Soja texturé (imitant la viande émincé ou bolognaise)
- Miso
- Sauce soja (tamari, soyu)
- Fromage à fondre !!! (Avec de la caséine ?!)
- Tempeh

Petite réflexion personnelle au sujet des produits dérivés à base de soja. En parlant de dérive : les fabricants de produits végés savent imiter à la perfection les nuggets, le steack haché, la bolognaise ou les tranches panées ! Quand on lit la composition de ces produits , il s'y mélange du blanc d'œuf, du gluten de blé, du soja, de la levure, des épices diverses...On croit réellement que c'est de la viande qui se trouve dans l'assiette. Si le végétarien s'abstient de toute alimentation carnée, pourquoi certains d'entre eux achètent tous ces produits et aiment les voir dans leur assiette ? Je dois avouer que j'en reste perplexe. Puis je me dis, dans le fond et sous n'importe quelle forme, du moment que chacun y trouve son compte !

Après cette plainte, le soja permet de fournir des bons éléments nutritifs : Le tempeh est l'aliment traditionnel indonésien. Il est obtenu par la fermentation (en ensemençant un champignon appelé *Rhizopus Oligosporus*) soit de fèves de soja jaunes décortiquées et cuites, soit d'un mélange de fèves de soja et de noix de coco.

Le tempeh peut être consommé sous diverses formes : cuit, frit, grillé, au four, en beignet et s'intègre parfaitement dans de nombreux plats occidentaux.

Le tempeh est un aliment extrêmement intéressant de par sa richesse en protéines (19%) et en vitamine B12, vitamine difficile à trouver dans le règne végétal.

Le tempeh réunit en lui-même les 8 acides aminés indispensables au corps, d'où son intérêt dans l'alimentation végétarienne. On le trouve assez facilement dans tous les magasins bio et diététiques qui se respectent.

On devrait boire les aliments et mâcher les liquides ! OSAKA père de la macrobiotique.

Si les légumineuses peuvent être peu recommandables pour certains, les légumineuses germées, par contre, représentent une source extraordinaire de minéraux.

8-3 Les légumineuses germées

La germination non seulement dégrade ou élimine toutes les substances indésirables, oligosaccharides, amidon/protéines, inhibiteurs de protéases, hémagglutinines, anti vitamines E et purines, mais en plus, elle multiplie toutes les substances désirables, soit les vitamines, les sels minéraux et les enzymes. La germination permet aussi la synthèse des acides aminés manquants, dont la méthionine.

Les légumineuses germées : lentilles, pois chiches, et haricots mungo représentent un plat de résistance pour le végétarien. Elles donnent de la consistance aux repas, tiennent bien au ventre, sont faciles à digérer et apportent à l'organisme tout ce dont il a besoin.

Hémagglutinines : Substances qui agglutinent les globules rouges du sang, provoquant des caillots susceptibles de boucher les vaisseaux sanguins.

Anti vitamine E : inhibe l'absorption intestinale de cette vitamine, un puissant anti oxydant.

Acide phytique : limite l'absorption du fer et du calcium.

Purines : qui génèrent de l'acide urique, les sous produits de la dégradation des protéines.

Inhibiteur de protéase : substances qui inhibent l'action des enzymes chargés de la dégradation des protéines dans l'intestin.

Amidon/protéines : les légumineuses contiennent une importante quantité d'amidon et de protéines, une combinaison peu digeste. des fibres dures, sont à l'origine de nombreux troubles digestifs : flatulences, gaz intestinaux, fermentations alcooliques des amidons mal dégradés, inflammation du grêle.

Oligosaccharides : proviennent du raffinose et du stachyose, 2 sucres complexes indigestes, provoquant du gaz carbonique dans les intestins

8-4 Les oléagineux

Noix de Grenoble, de coco, pécan, cajou, Brésil, le sésame (très riche aussi en calcium), l'arachide, la noisette, la pistache, les pignons, les graines de tournesol, apportent autant de goût divers que de richesse protéiniques en les assemblant avec les légumes ou les céréales.

Les oléagineux viennent tout de suite après les légumineuses pour nous aider à remplir nos besoins quotidiens en protéines. En fait, elles sont aussi riches en protéines que les légumineuses et de meilleure assimilation par l'organisme. Les faire tremper quelque heures dans de l'eau tiède avant de les consommer, améliore leur biodisponibilité par l'organisme. Rincez les bien ainsi on élimine tout effet secondaire (gaz intestinaux). Le fait que l'oléagineux soit riche en protéines et en acides gras ne doit pas inciter le végétarien à en faire une consommation excessive.

L'amande : L'amande douce est un fruit très calorique (575 cal pour 100g). Il faut dire qu'elle est très riche en lipides (50% d'huile et d'acides gras) elle est très riche en fibres, vitamines et minéraux (magnésium, cuivre, phosphore, fer, zinc, vit B2, vit E, acide folique). Elle apporte beaucoup de protéines végétales (20g pour 100g) soit presque autant qu'un steak ou qu'un yogourt. Riche en phytostérols, et donc opposé au cholestérol, aide au processus inflammatoire et cancérigène.

8-5 Les graines germées

La meilleure façon de manger des graines est de les faire germer. La germination transforme l'amidon contenu dans le grain en sucre simples, fructose et glucose ; les protéines en acides aminés et les matières grasses en acides gras et en sucres. Fructose, glucose, acides aminés et acides gras sont des nutriments directement assimilables par notre organisme, mettant ainsi au repos le foie et le pancréas, les principales glandes qui sécrètent les sucs digestifs...comme une cure de jouvence pour nos organes !

Pendant la période hivernale, certains légumes sont rares, aussi parce que l'organisme reçoit mieux les minéraux en cette période. Les graines germées sont un bon moyen écologique et très économique de pouvoir bénéficier d'aliments biogéniques (vivants). Une alimentation biocide (morte) qui comprend les repas tout prêts à consommer (et, cerise sur le gâteau, réchauffés au micro ondes) contient des protéines dénaturées et déstructurées par la cuisson et inutilisables pour la construction cellulaire. Les protéines doivent satisfaire à des conditions strictes pour être assimilées et beaucoup sont impropres à cette construction cellulaire. Contrairement aux sucres, les protéines ne peuvent pas être stockées ; le corps utilise juste ce dont il a besoin comme carburant et le reste est éliminé.

Cette bio disponibilité des protéines ainsi que leur gestion à flux tendu (pas de stock) génèrent beaucoup de déchets qui acidifient le sang et « polluent » l'organisme d'une importante quantité de résidus toxiques : urée et acide urique notamment.

Dans le cas des graines germées = 100% d'absorption de vie totale est constructrice pour l'organisme.

Dans un local de 100 m² il est possible de produire deux tonnes de graines germées par semaine.

Non seulement les graines germées sont très riches en minéraux et en vitamines mais en plus elles égayent délicatement tous les plats depuis les soupes jusqu'au croque-monsieur.

La germination provoque une importante augmentation de la lysine, un acide aminé essentiel dont les céréales sont généralement dépourvues.

Le blé :

On trouve dans le blé germé, des composants nucléiques (ADN et ARN) nécessaires à la synthèse des protéines.

Après 5 jours de germination, la multiplication des vitamines est remarquable : la vitamine A augmente de 225% ; la vit B1 de 20% ; B2 de 300% ; B3 de 10 à 25% ; B5 de 40 à 50% ; B6 de 200% ; de D et E de 300% !

La vitamine C, que l'on trouve sous forme de trace dans le grain de blé est multipliée par 600 après quelques jours de germination, le rendant aussi riche que les agrumes (orange, citron, pamplemousse).

Le phosphore du grain entier du blé passe de 423 mg% à 1050 mg%

Le magnésium de 133 mg% à 342mg%

Le calcium de 45mg% à 71 mg%.

Le sarrasin :

Le sarrasin germé contient 2% de protéines complètes, bien équilibré dans sa composition en acides aminés essentiels, dont ceux recherchés : lysine, arginine, histidine, cystine et tryptophane.

Il est aussi une excellente source de sels minéraux et plus que toute autre graine.

Il contient une importante quantité de silicium (améliore la fixation des sels minéraux osseux) ; de phosphore (pour les surmenés et les fatigués) ; de magnésium (essentiel au système nerveux) ; de fluor (prévient la déminéralisation des os) ; du potassium, du manganèse, de zinc et du cuivre. Il contient aussi un peu de fer, calcium et soufre, vitamine A, B, C, E, K et P (rutine) renommé contre les bleus et ecchymoses.

Le quinoa :

Le quinoa est avec le tournesol et le soja, une des meilleures sources de protéines végétales (16 à 20 %). De la famille des chénopodiacées (comme les épinards), il se distingue entre céréale et protéine. Il contient les 22 acides aminés répertoriés, dont les 8 essentiels, en quantité équilibrée ! Avec une teneur en méthionine, cystine et lysine le quinoa germé représente une combinaison proche de celle du lait complet.

Le quinoa contient 5% de glucides, 7% de lipides et 5% de fibres.

Il est très riche en calcium, fer, phosphore et vitamines A, B1, B3, B5, C, D et E.

L'oignon :

Son odeur nous indique qu'il contient des huiles sulfurés et volatiles, des essences aromatiques aux multiples propriétés médicinales.

L'oignon est une excellente source minérale de calcium, cuivre, fer, iode, magnésium, phosphore, potassium, sodium et aussi du soufre.

Il contient aussi des vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, et C, de l'acide folique et pantothénique, de la biotine, quelques protéines (1%) ; des sucres naturels (11%) ; des acides phosphoriques et acétiques ; de la sulfure d'allyle et de propène.

Le pois chiche :

Il apporte des protéines et des sucres à un prix dérisoire. Le pois chiche germé est bien pourvu en vitamines A, C, E (trois anti oxydants majeurs) ainsi que les vitamines B2, B3 et B12. Il contient aussi de l'acide phosphorique (stabilisateur des nerfs) et divers minéraux, dont le fer et du calcium. Il convient bien aux personnes anémiées, constipées et à ceux qui ont des parasites intestinaux (ses fibres apportent le volume nécessaire à la formation des selles et entraînent les parasites vers la sortie des intestins).

Le pois chiche est une bonne source de phytonutriments. Il contient des isoflavones, des substances telles la daidzéine et la génistéine qui sont toutes deux des régulatrices du taux d'oestrogènes sanguin. Ces phytonutriments diminuent les risques de cancer et les maladies cardio vasculaires.

Teneur en vitamines de graines avant et après 5 jours de germination
teneur en mg/kg)

Espèce	Graines non germées	Graines germées	Graines non germées	Graines germées
	Teneur en B2 (riboflavine)	Teneur en B2	Teneur en B3 (niacine)	Teneur en B3
Orge	1,3	8,3	72	129
Maïs	1,2	3,0	17	40
Pois	0,7	7,3	31	32
Avoine	0,6	12,4	11	48
Soja	2,0	9,1	27	49
Haricot de lima	0,9	4,0	11	41
Haricot Mungo	1,2	10,0	26	70

Espèce	Graines non germées	Graines germées	Graines non germées	Graines germées
	Teneur en B1 (thiamine)	Teneur en B1	Teneur en vit H (biotine)	Teneur en vit H
Orge	0	7,9	0,4	1,2
Haricot de Lima	4,5	6,2	0,1	0,4
Maïs	6,2	5,5	0,3	0,7
Haricot Mungo	8,8	10,3	0,2	1,0
Avoine	10,0	11,5	1,2	1,8
Soja	10,7	9,6	1,1	3,5
Pois	7,2	9,2	0	0,5

Teneur en vitamine B12 de céréales et de légumineuses en cours de germination :

Espèce	Avant germination	Après 2 jours de germination	Après 4 jours de germination
Haricot Mungo	0,61	0,81	1,53
Lentille	0,43	0,42	2,37
Pois	0,36	1,27	2,36

La consommation de graines germées agrmente parfaitement bien toutes sortes de salades composées et il n'est donc pas nécessaire d'en mettre trop dans son assiette.

Je voudrais faire la transition entre les céréales germées et les céréales en parlant du pain de blé germé ou pain Essénien :

C'est un pain fabriqué avec uniquement des céréales BIO germées. L'amidon est transformé en maltodextrine et autres sucres complexes, sans farine, ni levain, ni sel, ni sucre. Ce pain ne contenant plus d'amidon, il ne provoque plus de fermentations intestinales

D'une cuisson de 80°C à 100°C, le pain éssène convient parfaitement à l'organisme et le nourrit d'une petite quantité seulement et il est surprenant de par sa digestibilité. En effet, la graine reste entière et garde son intégrité nutritionnelle et énergétique. Pour le moment, vous trouvez ce pain uniquement en magasin diététique et BIO.

8-6 Les céréales

La céréale et son grain dans son intégralité, sont composés d'un alliage unique de protéines, de graisses, d'hydrates de carbone et d'oligo éléments.

Le blé peut contenir entre 9 et 14% de protéine. Ces composants sont parfaitement adaptés à l'organisme humain. De ce fait, il est absurde d'utiliser des farines ayant subi une élimination des enveloppes externes du grain ainsi que du germe, car si, dans le pire des cas, l'extraction a été complète, il s'agira tout au plus d'un produit mort, « la farine de fleur », uniquement faite d'amidon, donc de calories « vides » remplissent le corps sans vraiment le nourrir. Sans parler de tout autre adjonction de conservateurs afin de prolonger les dates de conservation.

Le blé est sans aucun doute la céréale la plus consommée dans nos pays industrialisés. Pourtant d'autres céréales devraient être mises en valeur un peu plus souvent dans nos assiettes :

l'orge exprimant sa richesse en silice et en sucre se tourne vers deux domaines de l'organisme : le cerveau, le système neuro sensoriel et le tissu conjonctif d'une part et le métabolisme ainsi que la musculature d'autre part. La silice renforce les tissus et les ligaments, important pour les enfants et les adolescents si l'on considère leur maintien physique actuellement de plus en plus atteint. La crème d'orge exerce également un effet calmant sur les muqueuses intestinales irritées. On la conseille également en cas de faiblesse générale et de tendance aux problèmes pulmonaires ou de d'inflammation vésicale.

Le millet active la partie siliceuse de l'organisme. Sa graine est particulièrement empreinte de silice, ce qui est d'un effet bienfaisant sur la peau, les cheveux, les yeux ainsi que sur les dents. Sa teneur en calcium étant faible, il est conseillé d'apporter un complément lactique aux repas dont il fait partie. Le millet a une action stimulante sur le processus calorique de l'organisme, qualité précieuse dans la lutte contre les maladies de notre époque, telle la sclérose ou le cancer qui résultent d'une incapacité de l'organisme figé de se laisser pénétrer de l'élément « chaleur ». Les malades du cancer sont rarement pris de fièvre. La mission de chaleur vis-à-vis de l'homme est

gravement entravée dans le monde d'aujourd'hui : la course au rendement, l'angoisse, l'absence d'enthousiasme, l'impétuosité, la vie sédentaire n'arrangent rien à cela.

Le seigle stimule les impulsions formatrices et transmet à l'être humain la force dont il use pour son maintien dans la verticalité. Les hydrates de carbones contenus dans le seigle sont fortement imprégnés de lumière. Les qualités nutritionnelles de cette céréale agissent tant au niveau de l'esprit que des membres ; des forces formatrices soutiennent également le cœur les poumons. Le seigle est très riche en potassium.

L'avoine a une teneur importante en graisses : 7,1 g pour 100 gr. Ce sont des graisses capables grâce à leur composition de délester le métabolisme du cholestérol, de protéger le cœur et la circulation et de prévenir de l'artériosclérose. Les effets néfastes d'une carence en albumine peuvent être efficacement combattus par l'avoine, qui contient une protéine de très haute qualité. Méritent également notre attention : sa présence en calcium, pour l'édification osseuse et dentaire ; de fer pour la formation du sang, et de magnésium, nécessaire au bon fonctionnement cardiaque ainsi qu'à la formation des os et des dents. La consommation agit favorablement sur les organes digestifs et elle stimule le métabolisme. Elle assouplit ce qui semble figé et contribue à réactiver et à dégager l'humeur lors de tendances dépressives ou de manque d'entrain général. L'avoine accroît l'endurance, combat la fatigue et augmente la résistance physique. Avec ses sucres lents, le diabétique en retirera tous les bénéfices.

Le maïs, dont ses protéines sont exemptes de gluten, est la céréale prisée des diététiciens pour ceux qui sont allergiques ou pour ceux qui souffrent d'inflammations intestinales (maladie de coeliaque). Le maïs contient beaucoup de sucre et d'amidons, ce qui lui confère des propriétés stimulantes au niveau du métabolisme musculaire.

Le riz complet agit de manière stimulante sur l'élimination des liquides. Le riz est pauvre en sodium, on peut tirer profit de cette propriété en cas de rétention d'eau dans les tissus, de dysfonctionnement de la circulation, de tension artérielle élevée et de faiblesse rénale. Une diète de riz au printemps aura une influence équilibrante sur la manière de notre organisme à gérer les liquides du corps : 220 gr par jour, sans sel et accompagné de pomme sera alors dans la bonne mesure de consommation.

Le blé complet harmonise les différents systèmes d'organes entre eux. Il soutient le processus du système neuro sensoriel et ceux de métabolisme.

L'épeautre, l'ancêtre du blé, est une céréale que l'organisme reçoit admirablement bien et qui convient à tout âge.

D'autres variétés anciennes de blés ont la prétention d'être redécouvertes pour nos palais affadis et engourdis : le kamut, l'amidonnier et le petit épeautre qui donne au pain d'agréables saveurs et de belles couleurs. Vous devrez pour cela aller les trouver en magasins biologiques.

Les céréales fournissent presque la moitié des protéines de régime alimentaire mondial. Cela peut surprendre puisque le pourcentage des protéines dans les céréales n'est pas

très élevé. Certaines personnes sont obligées de manger énormément de céréales pour subvenir à leurs besoins quotidiens !

Mais ce n'est pas le cas dans nos pays industrialisés !

Le seitan

Obtenu à partir du gluten (protéine) du blé, le seitan se présente sous la forme d'un produit brun dont la texture s'apparente à celle de la viande bouillie. D'un goût très neutre, il permet la fabrication de très nombreux plats en sauce. Coupé en dés, en tranches, pané ou non, haché finement, vous pourrez l'incorporer à de délicieuses préparations, le cuire à la poêle, le déguster en émincé ou comme une bolognaise. C'est un aliment fort digeste qui ne contient que 0,3% de cholestérol et de purines. On trouve facilement du seitan séché ou au rayon frais dans les magasins bio. Ou si vous avez le temps et l'envie, de le faire vous-même. Pour un kilo de farine d'épeautre ou de blé vous obtiendrez 400 gr de seitan.

Voici la recette :

Travailler la farine avec de l'eau pure jusqu'à consistance d'une boule comme une pâte à pain.

Pétrir au moins 15 minutes pour qu'elle soit souple et élastique

Recouvrir la pâte d'eau et laisser reposer 30 minutes.

Placer la pâte sous un filet d'eau, prendre la pâte entre les mains et pétrir à nouveau.

On voit alors l'amidon se dissoudre dans l'eau.

Continuer à pétrir et presser la pâte tant que l'amidon n'est pas totalement éliminé.

Peu à peu un réseau caoutchouteux va apparaître : ce sont les filaments du gluten. Ne pas tirer dessus mais laver délicatement et soigneusement

Le lavage fini, vous obtenez une masse caoutchouteuse, grisâtre, insipide, qui pour arriver au produit final comestible doit encore subir une cuisson.

Plonger alors le gluten dans un bouillon aromatisé de votre choix (persil, thym, laurier, algues, oignon, curry, paprika...)

Faire cuire pendant 1 heure en remuant fréquemment.

Votre seitan doit doubler ou tripler de volume. Egouttez le, coupez le en tranches ou en gros dés, laissez le refroidir et conservez le au réfrigérateur. Ce seitan peut se garder environ 10 jours

Cette recette est valable si vous voulez faire du seitan d'épeautre. A l'heure actuelle vous pouvez trouver en magasin bio du gluten de blé pur et vous épargner les premières manipulations citées plus haut.

9- Autre source de protéines

Le lait :

Ce lait qui donne des ailes. L'aliment qui reconforte l'enfant, qui plus tard nous rappelle notre premier aliment d'Amour.

9-1 le lait maternel

Le lait maternel est par excellence l'aliment primordial pour le nouveau né et le bébé (jusqu'à 12 mois tout au plus). Il contient tous les nutriments nécessaires à sa bonne constitution et aucun aliment ne peut le remplacer, que ce soit du point de vue nutritionnel, immunologique, neurologique ou physiologique.

Le lait est un aliment sucré, le lait de femme encore plus que les autres. Le lactose (le sucre du lait) est un sucre à index glycémique peu élevé et un pouvoir sucrant faible. Il aide à la construction de la gaine de myéline qui entoure le neurone.

Le lait est toujours cité comme l'aliment complet par excellence, ce qui est parfaitement vrai pour le nourrisson qui tète sa mère, ou le veau avec la vache mais faux dans tous les autres cas. En fait chaque espèce reçoit le lait maternel qu'il lui faut, c'est-à-dire pour ses véritables besoins physiologiques.

Pourquoi ? La digestion du lait nécessite une enzyme, la rénnine, qui scinde le lactose en ses deux constituants, glucose et galactose, pour leur permettre d'être assimilés. Cette enzyme diminue chez la plupart d'entre nous vers l'âge de 7/8 ans. A l'âge adulte, le lait de vache n'est plus digéré correctement et crée dans l'organisme, des problèmes d'élimination

En l'absence de cet enzyme, la flore intestinale, à long terme, ne peut suppléer à la digestion du lactose et elle est très rapidement débordée en cas de consommation quasi quotidienne de fromage, laitages divers, gâteaux, chocolat...faits à base de lait de vache.

De plus, quand le lait est fermenté (caillé), la caséine se putréfie totalement ou presque, ce qui la rend inutilisable.

Fréquence des intolérances au lactose en fonction du groupe ethnique :

Noirs africains : 97-100%

Asiatiques : 90-100%

Mexicains : 70-80%

Noirs nord américains : 70-75%

Méditerranéens : 60-90%

Israélites : 60-80%

Slaves : 10-20%

Caucasiens nord américains : 7-15%

Caucasiens : 1-5%

En médecine chinoise, une interaction existe entre la peau, les poumons et les intestins. Vous pouvez alors faire le lien avec tous les problèmes cutanés, digestifs et ORL dus aux produits laitiers (pour autant que la personne aie des prédispositions génétiques, des faiblesses survenues à un moment donné de son existence suite à différents abus ou bien en relation avec son groupe sanguin).

Seul le lait maternel avec 20% de sucre de type oligosaccharide est représenté et il joue un rôle au niveau de l'écosystème intestinal, dans la défense immunitaire et la maturation neurologique de l'enfant.

La lecture du chapitre 13 vous permet d'appréhender au mieux comment obtenir les sources de calcium bien assimilés et sans dommages collatéraux pour l'organisme.

9-2 L'alternative au lait de vache

Parce que le lait, de sa blanche candeur nous transporte dans un monde de douceur, il nous paraît inimaginable de pouvoir nous en passer, surtout pour confectionner de bons plats savoureux ou de se régaler d'un chocolat chaud un après midi d'hiver.

Heureusement que la richesse de la nature nous offre les céréales et leur lait autant diversifiés qu'il existe de variétés de graines. Mais n'allez pas chercher dans les laits végétaux l'équivalent au goût du lait de vache.

Chaque lait végétal est porteur des caractéristiques de la graine utilisée et c'est dans la variété consommée que le bénéfice santé sera optimal.

Les protéines contenues dans les laits végétaux sont beaucoup plus digestes que celles du lait de vache. Quand on a goûté les crêpes au lait de riz, de châtaignes ou d'amandes, on ne peut plus revenir sur la recette des crêpes classiques !

Comparé au lait de vache qui contient des graisses saturées (consommées en quantités supérieures au besoin de notre organisme, peuvent être néfastes pour notre organisme) ; le lait de céréale contient des acides gras poly-insaturés appelés aussi oméga 3, 6, 9 (que notre corps ne sait pas fabriquer et qui doivent être apportés quotidiennement par notre alimentation).

L'amande et la noisette par exemple en contiennent tous deux en grande quantité.

Pour ma part, et après avoir testé beaucoup de lait de céréales, mon choix se tourne toujours vers le lait d'avoine, convenant très bien à toutes les préparations culinaires où l'on remplace le lait de vache. Il est le moins sucré de tous et excelle en saveur et légèreté dans les sauces blanches et les émincés aux champignons !

Le lait végétal est riche en sucres naturels (maltodextrine) et en fibres (aimés des intestins pour leur effet « coup de balai » et la régulation de graisses dans le sang). Pour fabriquer le lait de céréales, la céréale passe par un processus de germination, pour cela, la céréale s'appauvrit en amidon, remplacé en sucres naturels (la maltodextrine). L'ultime étape étant de mélanger les céréales germées et broyées avec de l'eau et une fois filtrée, la boisson céréalière est prête à la consommation. Cela donne cette douce saveur sucrée très subtile. Il est dégradé par l'organisme à 100% au niveau intestinal.

Quelques différents laits végétaux :

le lait de riz : le riz, céréale légère très digeste, permet l'obtention d'un lait végétal au goût délicieux qui convient à toutes les personnes et tout particulièrement à celles dont le tube digestif est fragilisé. Il convient bien pour tout ce qui sert à confectionner des mets sucrés.

Le lait d'avoine : céréale de la saison froide, l'avoine nous donne un lait de consistance, de blancheur et d'onctuosité nous replongeant dans l'univers lacté de notre enfance. Ce

lait permet de réaliser de délicieux chocolats chauds les froides soirées d'hiver, de belles sauces enrichies de champignons ou d'émincé au curry. L'avoine étant une céréale réchauffante, évitez cette boisson en été.

Le lait de quinoa : petite graine apparentée aux légumineuses mais proche des céréales par son aspect et sa taille, la quinoa (famille des chénopodiacées) nous offre un lait végétal au goût plus prononcé que les autres boissons végétales. En préparations sucrées, elle ravit les palais mais peut surprendre au premier abord car son goût est assez spécial. Ce lait est à mon avis, le plus épais et le plus nourrissant de tous.
Le lait de noisette : il convient aux desserts et aux boissons du goûter tout comme le lait d'amande.

Issus de ces laits végétaux et qui remplacent allègrement la crème fraîche du gratin de pommes de terre : l'avoine, le riz ou le soja épaissi avec des carraghénanes (algue Agar agar).

Petite recette express pour les fans de riz au lait :

Pour une personne.

1/3 de litre de lait de riz

60 gr de flocons de riz

1 cuillère à soupe de raisins secs

1 c à s de purée d'amandes blanches

Porter à ébullition le lait avec les raisins. Jeter les flocons et laisser cuire très doucement pendant environ 6 à 8 minutes (Inutile de remuer)

Il faut éteindre le feu avant que tout le liquide soit absorbé, sinon la préparation ne sera pas onctueuse. Hors du feu, ajouter la purée d'amandes. Il n'y a plus qu'à se régaler !

9-3 le fromage

Le fromage frais qu'il soit de vache, de chèvre ou de brebis, représente une transformation admirable de la nourriture végétale de l'herbivore et contient des protéines d'une grande valeur.

Le caillé de brebis ou la ricotta par exemple sont tous deux des produits très sains et très riches en protéines totales.

9-4 L'œuf

Seul l'œuf est presque parfait et contient pratiquement tous les acides aminés indispensables à la vie, même s'il est mangé seul. Cependant, il vaut mieux le manger le moins cuit possible pour en retirer tous les bénéfices. En effet, la cuisson de l'œuf les rend inutilisables par la coagulation de leurs protéines.

9-5 Les associations alimentaires

La consommation de fromages, beurre, lait, œufs combinés à la farine servant à la confection de tartes salées ou sucrée, biscuits ou gâteaux doit être parcimonieuse. Cela donne une cuisine très agréable au goût mais surcharge le travail digestif d'où le risque de langue chargée, de muqueuses enflammées ou autres douleurs articulaires.

Il n'est pas rare de voir des personnes végétariennes ayant une nette surcharge pondérale ! Et l'on se rend compte que le choix de manger des végétaux, induit en parallèle une méconnaissance indéniable dans les associations alimentaires.

Certes tous nos choix de table au quotidien, fluctuent en fonction de notre état intérieur. Et ce même état intérieur, ce baromètre culinaire dirais je, est largement influencé par ce que nous mangeons. Tout est dans tout !

Une des règles de base reste l'écoute de nos véritables envies de faim et de nourriture pour le corps et l'esprit : la tête dépend en réalité de l'estomac et vice versa.

10- Les fruits et légumes

La nature, en mère prévoyante, nous dispense des légumes et des fruits en qualités et en compositions variables selon les saisons et les besoins de notre organisme. Toute cette manne végétale, mangée à la bonne saison et proche de nos régions nous garantit de n'être carencé d'aucune sorte en vitamines et minéraux.

La pomme de terre contient 11% de protéines, le maïs 12%, le citron 16%, le chou fleur 40%, les champignons 10 % ainsi que la courge, l'aubergine...

Le potiron, les arachides, tous les légumes à feuilles ainsi que les pommes de terre possèdent les 8 acides aminés indispensables.

Les fruits possèdent approximativement le même pourcentage de protéines complètes que le lait maternel. Dr Airola (1974) estime « qu'il est virtuellement impossible de ne pas ingérer assez de protéines lorsque nos aliments sont naturels et de provenance biologique ».

La précision doit être faite au sujet de l'agriculture biologique, reléguée au rang de « religion du bio » pour certains esprits railleurs et sarcastiques. Avant l'ère industrielle de nos chers pays occidentaux (avant les Monsanto, Cargill, DuPont, et AgriSciences), la question du BIO ne se posait même pas et il était tout à fait naturel de faire pousser des fruits et des légumes en respectant la Terre et son écosystème (sans traitements chimiques lourds de conséquence pour la Terre et les hommes).

Plus nos scientifiques élucident les mystères de l'univers et de ses planètes, plus on empoisonne ce que l'on mange, tout ça pour engranger toujours plus de profits !

Un légume ou un fruit traité aux pesticides et autres herbicides perd toutes ses qualités nutritionnelles, minéralogiques, vitaminiques et énergétiques. Une pomme reçoit plus de 30 traitements chimiques avant d'atterrir dans nos estomacs !

Une terre appauvrie en minéraux donne des légumes sans saveur, ne reste que la couleur comme pâle vestige.

Alors quand je fais le marché chez mon producteur bio et que j'entends une dame dire : « les légumes, c'est cher ! ». Qu'est ce que cela veut dire ? Que la viande nourrit

mieux et est plus rentable pour le porte monnaie ou que les légumes du super marché sont moins chers ?

Au moyen âge, le légume était l'apanage des pauvres. Leur soupe aux pois était parfois agrémentée de lard alors que les riches agrémentaient le lard de quelques menues carottes ! A-t-on réellement évolué ou continue-t-on d'involuer ?

La pire faute que l'homme cautionne n'est pas sa méconnaissance des choses de ce monde mais son indifférence face à celles-ci.

11- Du cru ou du cuit ?

Avec la nourriture crue, l'intervention des enzymes est réduite au minimum. L'aliment cru, frais, contient alors une source précieuse de chlorophylle et assure l'autodigestion de ses cellules vivantes.

La chlorophylle contenue dans les feuilles des végétaux capte l'énergie solaire et grâce à cette énergie, elle disloque l'anhydride carbonique de l'air, fixe le carbone dans les tissus de la plante et libère de l'oxygène. La valeur minérale d'un légume est liée à sa teneur en chlorophylle qui est le facteur d'assimilation minéral du végétal.

Plus vous cuisez un légume, plus vous lui faites perdre sa valeur nutritionnelle, de même que pour les fruits. Une belle façon de cuisiner les légumes est la cuisson à la vapeur douce (en dessous de 90°C), la majorité des minéraux et vitamines est conservée au maximum, ainsi leur goût n'en est pas altéré.

Avec la saison chaude, l'organisme éprouve le besoin de manger des crudités, par contre l'hiver, les soupes et les gratins sont mis à l'honneur. Il va s'en dire qu'un certain équilibre doit être trouvé entre le cuit et le cru.

A la seule différence d'une petite liaison, l'organisation chimique de l'hémoglobine ressemble pratiquement à celle de la chlorophylle !

12- Le rôle des épices et des herbes aromatiques dans l'alimentation

Ils sont indispensables en cuisine et remplissent différentes fonctions : La plupart d'entre elles ouvrent l'appétit, soutiennent et tonifient la digestion, en réchauffant, en faisant circuler, en dissipant les stagnations (oppression de l'épigastre, gorge nouée, humeur instable, tension et irritabilité avant les règles, mauvais appétit, régurgitations acides). En fait, elles ont un effet stimulant sur les processus caloriques, liquides et métaboliques. Par contre l'abus d'épices ou de condiments peuvent entraîner des troubles de santé plus ou moins importants et faire « glisser » progressivement l'organisme dans une pathologie quelconque.

Les épices chaudes permettent de tempérer et de réchauffer le feu de la digestion (comme le curry, le curcuma, le gingembre). La menthe dissipe les ballonnements et rafraîchit le feu d'un aliment.

Leurs utilisations et leurs associations donnent une saveur qui peut compléter le goût des aliments, en leur conférant un aspect plus subtil et donc plus énergétique.

Bien des cuisines de terroir diffèrent par le choix de leurs épices. Celles-ci sont des magnifiques supports d'expression du savoir culinaire d'un pays ou d'une personne.

Il n'est nullement nécessaire de trop mettre d'herbes ou d'épices pour en augmenter leur efficacité. Seule la parcimonie est de rigueur en cuisinant.

L'association du bon légume avec son herbe ou son aromate lui confère un goût sublimé. Comment ne pas utiliser ces dons que la nature nous offre ?

Comme disait Paracelse : « En nul pays ne prospère une maladie sans la plante qui la guérit. »

13- Le calcium

On dit que le végétarisme, incluant peu ou pas de produits laitiers peut provoquer une carence en calcium et de par la même, conduire à l'ostéoporose.

Voilà un mythe qui s'avère totalement non fondé, à la lumière de millions d'enfants et de femmes asiatiques qui ne boivent pas de lait, mais qui ont un très bon squelette et de belles dents.

Le calcium est un minéral qui joue un rôle important au niveau osseux, en assurant aux os et aux dents leur dureté et leur solidité. Il sert aussi dans la régulation du rythme cardiaque, indispensable pour le mécanisme de la coagulation du sang. Une déficience entraîne une nervosité excessive, de l'insomnie, une fragilité des dents et des os, des fractures diverses, les symptômes le plus fréquent étant le mal de dos.

On croit à tort que le fait de consommer du calcium protège contre l'ostéoporose. En Amérique du Nord, les nutritionnistes conseillent de prendre un minimum de 800 mg de calcium par jour, le plus souvent sous forme de produits laitiers.

Pourtant :

Les femmes japonaises consomment 300 mg de calcium par jour et souffrent rarement d'ostéoporose, sans qu'elles boivent pour autant du lait. Ces femmes, avec 200 à 300 mg de calcium par jour, ont le taux d'ostéoporose le plus bas au monde.

En effet, bien que le lait de vache soit très riche en calcium, seule une petite fraction de celui-ci est absorbée par l'intestin grêle humain. L'immense majorité du calcium est précipitée sous forme de phosphate de calcium insoluble et éliminée dans les selles. Ce phénomène est le bienvenu car les quantités de calcium contenues dans le lait de vache sont trop fortes pour les besoins de l'homme !

Des études effectuées sur des prisonniers démontrent que 200 à 300 mg de calcium par jour suffisent pour maintenir l'équilibre de leur métabolisme. En Amérique du Nord,

on ingère en moyenne entre 841 et 1,345 mg de calcium par jour. L'ostéoporose représente un problème de santé majeur.

Les Inuits, avec 1000 à 2000 mg de calcium par jour, développent l'ostéoporose très jeune.

13-1 Les sources de calcium

Aliments	Teneur en calcium (en mg/100g)
Algues sèches	1000 à 2000 selon le type d'algues
Gruyère, comté	1000
Sésame complet	780
Reblochon, fromage bleu	500
Munster	335
Soja	280
Amandes, noisette	250
Cresson	210
Persil, graines de lin, cresson	200
camembert	200
Lait de brebis	190
Feuille de pissenlits	180
haricots	150
yaourt	140
Lait de chèvre	133
Lait de vache	120
Tempeh	110
Pois chiche	105
Epinard, sarrasin, germe de blé	90
Haricots verts	65
Avoine, quinoa	60
Pain complet	58
Chou rouge	52
Laitue	37
Autres légumes	20 à 50

Le problème du calcium n'est pas son apport à l'organisme mais plutôt sa perte : L'ostéoporose n'est pas due à un apport insuffisant de calcium dans l'alimentation mais à divers facteurs qui empêchent son assimilation ou qui facilitent son rejet. Un des facteurs importants réside dans la surconsommation de protéines animales. En effet, plus on mange de viande, plus grand est le rejet de calcium. Une alimentation riche en

protéines animales augmente la quantité d'acides du corps. Le corps cherche donc à se rééquilibrer et va chercher dans les os la source de calcium nécessaire pour « tamponner » ces acides. Notre organisme doit normalement réabsorber le calcium, mais la protéine animale inhibe aussi le fonctionnement des parathyroïdes dont une des principales fonctions est d'ordonner cette reprise du minéral. Notre organisme élimine donc le calcium, ce qui cause une perte osseuse.

L'assimilation du calcium par notre organisme dépend de la quantité de phosphore. Le rapport calcium/phosphore est très important car plus le rapport est déséquilibré, plus grande est la perte osseuse. On estime que le rapport calcium/phosphore doit être de 1 pour 100. Voici les aliments où le calcium est le moins bien assimilable, en raison de ce déséquilibre : la viande rouge (1 partie de calcium pour 30 parties de phosphore), le foie, le poulet, le porc, le fromage, l'œuf. N'en déplaise aux irréductibles de céréales complètes, les phytates contenues dans le son des différentes céréales, notamment le blé et le riz intégral sont capables de piéger le calcium de nos aliments. Ces phytates (2 à 5g/kg de céréales) sont des géliers permanents : ils emprisonnent le calcium pour l'excréter dans les selles. Cependant, cet inconvénient disparaît avec la fermentation du pain au levain, qui détruit la majeure partie de l'acide phytique.

Les personnes sensibles des intestins doivent être prudentes avec les céréales intégrales et c'est à chacun de savoir quel pain il assimilera le mieux sans dommages collatéraux.

D'autres minéraux comme le fer, le zinc, le magnésium et le cuivre se font également piéger par toute céréale complète.

A cause de leur ratio plus élevé et équilibré, le calcium des fruits et des légumes est plus facilement utilisé par l'organisme. La laitue, par exemple, ne renferme pas beaucoup de calcium mais son ratio est relativement élevé, 23 fois plus que celui du bœuf ou du porc.

Le phosphore, grâce à l'acide créatine phosphorique, semble jouer un rôle de catalyseur actif vis-à-vis des sucres en créant des glycérophosphates : sans phosphore, pas de pensée ! car le phosphore est un élément indispensable au cerveau, tout comme la chlorophylle, un autre catalyseur de tout l'organisme. Ce sont les légumes et les fruits qui fournissent le phosphore organique assimilable. On rejette généralement les parties des légumes, céréales et fruits qui en contiennent le plus : ainsi les fanes de carottes en contiennent plus du double de la racine (le panais également), le son du froment et la peau des fruits.

Voici les sources végétales de phosphore : les graines dont les plus riches sont le blé, l'orge, l'avoine, le sarrasin, les haricots. Les fèves, les lentilles, les pois. La betterave et le panais (feuilles et racine) ; les fruits secs comme les noix, les noisettes, les amandes, les pistaches et surtout les raisins secs ; enfin les fruits frais, comme la poire, l'abricot, la pêche, la pomme et la fraise.

Pour en revenir avec l'ostéoporose : la cigarette, l'alcool, le sucre blanc, la farine blanche, accélèrent la déminéralisation des os du corps. La cortisone, les diurétiques, les laxatifs, les tétracyclines (antibiotiques), les anti convulsifs, réduisent l'absorption du calcium, en augmentent le rejet et détruisent dans le foie la vitamine D, essentielle à l'assimilation de ce minéral.

L'homéostasie (l'équilibre) de l'organisme tient à de nombreux facteurs et co facteurs dont nous n'avons pas tous les jours conscience !

Quand l'offre en calcium crée le besoin :

« l'organisme peut s'adapter à des variations d'apport en calcium. En tenant compte de cette capacité d'adaptation, la quantité de Ca nécessaire pour équilibrer le bilan calcique d'un individu est tout simplement représentée par la quantité qu'il consomme. Dans le monde, de nombreuses populations ont des apports largement en dessous des standards occidentaux. Et elles ne s'en portent pas plus mal.

A l'inverse, dans les pays où l'on consomme de grandes quantités de calcium, il faut de plus grands apports de Ca pour équilibrer leur bilan. Tout est question de rééquilibrage. Autrement dit, à force d'encourager les populations à consommer toujours plus de calcium, on ne fait qu'augmenter leurs besoins » Dr Thierry Gibault

On croit généralement que le lait est une bonne source de calcium, mais malheureusement, de nos jours, il contient beaucoup de résidus de pesticides, d'hormones, de vaccins, et d'antibiotiques et peut être allergène pour certaines personnes

Le calcium est très abondant dans le sol et sera donc fourni en quantité largement suffisante par les légumes, les légumineuses, les crudités et les fruits.

Voici quelques sources végétales de calcium (toute les feuilles vertes) : le chou, la feuille de navet, la feuille de betterave, la feuille de pissenlit, la feuille de moutarde, l'épinard, le céleri, le haricot vert, les algues, le melon cantaloup, les lentilles, le chou fleur, la mélasse noire, le grain de sésame, les grains de tournesol, les amandes, les noisettes.

13-2 La vitamine D

La vitamine D existe sous deux formes fondamentales :

D2 (ergocalciférol) : présente dans les champignons et les levures sous l'action du rayonnement ultra violet, quand elle est absorbée par un animal, elle est convertie en vitamine D3 par certaines cellules du foie.

D3 (cholécalférol) : synthétisée chez les animaux. Elle est normalement synthétisée sous l'action du rayonnement ultra violet par les cellules de l'épiderme, à partir d'un dérivé du cholestérol, elle est ensuite transformée en sa forme active par le foie (calciférol), puis par les reins (calcitriol). On estime qu'il faut prendre tous les jours un minimum de soleil, afin de produire notre propre vitamine D. et d'y associer de l'exercice physique La quantité minimale requise pour être en bonne santé est de 0,24 µg par jour.

- Elle facilite l'absorption du calcium et du phosphore dans l'intestin grêle.
- Elle accroît la mobilisation de ces minéraux à partir des os
- Elle agit sur les reins en augmentant la réabsorption rénale du calcium et du phosphore

La meilleure source de vitamine D est apportée par les bonnes huiles végétales pressées à froid en dessous de 40°C, d'origine biologique. Le jaune d'œuf est aussi une bonne source de vitamine D

Le bon marché est souvent trop cher payé. Et c'est notre corps qui en subit les premiers préjudices !

14- Carence en vitamine B12

Un manque de B12 provoque une anémie sévère, de la pâleur, de la fatigue, des vertiges, une atteinte du système nerveux central, des troubles digestifs et de l'anorexie.

Une vaste controverse bouleverse les milieux de la science médicale à propos de la B12. D'alarmants rapports, tout aussi contradictoires les uns des autres, sont publiés à intervalles réguliers. On y insinue qu'une alimentation végétarienne contenant peu ou pas de produits laitiers ou d'œufs peut provoquer une carence en vitamine B12. Les chercheurs continuent à propager de fausses théories en partie parce qu'ils ne s'entendent pas sur la méthode la plus efficace de tester le niveau biologique de la B12 dans l'organisme ou dans les aliments.

La science cherche à percer les mystères de ce monde. Toutes les spéculations sont de mise, l'univers décèle des mystères que la majorité de l'humanité n'est pas encore prête à recevoir.

La B12 n'est pas vraiment une vitamine. Elle fait partie du groupe des cobalamines, un ensemble de molécules centrées sur un atome de cobalt. C'est une molécule importante intervenant dans de nombreux domaines et dont le rôle central est d'être impliquée dans la synthèse de l'ADN, le constituant des chromosomes des noyaux des cellules. La vit B12 est prépondérante dans :

- Action sur la synthèse de l'ADN.
- Métabolisme de certains acides aminés et acides gras.
- Croissance et division cellulaire.
- Maintien des gaines de myélines (fibres nerveuses entourant le neurone).
- Formation et maturation de globules rouges.

Dans la nature c'est une substance produite par des micros organismes, présente autant dans les sols que dans des bactéries à la surface des végétaux ou dans les algues. Chez l'être humain, la B12 est fabriquée par les bactéries du côlon (partie médiane du gros côlon), mais la zone d'absorption possible se situe en amont, dans le duodénum et le haut jéjunum. Mis à part de sérieux problèmes de santé, l'homme doit trouver la totalité de sa B12 par des apports alimentaires journaliers.

100 grammes de persil contiennent 60 mg de vitamine B12.

Le besoin quotidien de la femme enceinte est évalué à 30 mg de vitamine B12.

14-1 Absorption et mise à disposition de la Vitamine B12

Dans l'estomac, la B12 apportée par l'alimentation est détachée des protéines qui l'entourent sous l'action de l'acide gastrique, puis est liée à une molécule spécifique synthétisée par l'estomac, appelée « facteur intrinsèque » de Castle. Ce complexe est transporté dans l'iléon, où il interagit avec les récepteurs spécifiques de la paroi intestinale. La B12 passe alors dans le circuit sanguin pour être ensuite stockée principalement par le foie (jusqu'à 90 %).

Chez l'homme, la réserve hépatique peut être considérable : jusqu'à 10 mg (généralement de 2 à 5).

Selon les besoins journaliers, ceci permet de nombreuses années sans apports extérieurs.

Elle est re-transportée dans le flux sanguin par une protéine spécifique d'origine hépatique, la transcobalamine ; il existe aussi un cycle journalier d'excrétion de la B12 dans la bile / de 3 à 8µg) et de réabsorption par l'iléon.

Il est à noter qu'une carence en B 12 peut survenir si une ou plusieurs des fonctions physiologiques de l'organisme vient à être déficiente comme :

- Fonctions gastriques altérées entraînant une diminution de la sécrétion acide.
- Déficit de synthèse du facteur intrinsèque par la muqueuse intestinale.
- Problèmes au niveau des sites récepteurs du facteur intrinsèque dans l'iléon (intestin grêle).
- Déficit en transcobalamine transportant la vitamine dans le sang.
- Epuisement de la réserve hépatique en cas d'infection intestinale empêchant la réabsorption de la fraction excrétée par la bile.
- Action du tabac, de l'alcool, de certaines antibiotiques, le prise de la pilule contraceptive, de somnifères, d'infections parasitaires intestinales (candida albicans).

Les causes de carences se produisent non pas chez les végétariens ou les végétaliens mais dans la population en général et reflètent la présence de problèmes gastro intestinaux. Les personnes souffrant de constipation chronique ou de diarrhées, les hépatiques en sont aussi concernés.

Cette fameuse vitamine B12, ne peut être édiflée par les plantes et est principalement trouvée en grande quantité dans l'apport carné. Cette substance appelée cobalamine intervient dans le processus de la genèse du sang, son insuffisance pouvant provoquer de l'anémie pernicieuse. H Glatzel, médecin anthroposophe, affirme que « des signes cliniques de carences en vitamine B12, au sens d'une anémie mégaloblastique (dans la moëlle osseuse)... ne semble nullement apparaître chez les végétariens... »

Songez au alentours des fêtes de fin d'année où de magnifiques cas dirions-nous « d'épidémies » de gastro entérites surfent sur les envolées de foie gras et douceurs en tout genre, arrosées le plus souvent par de bonnes bouteilles millésimées !

Déséquilibre alimentaire = acidification = disbactérisme intestinal = candida albican= anémie tôt ou tard !

Les bactéries présentes dans notre salive produisent environ 0,025 microgrammes de B12 par jour. Un milligramme de B12 est suffisant pour vivre pendant 2 ans et pour constater un épuisement total, il faut plusieurs années, entre 5 et 15 ans.

Les sources de B 12 : la levure de bière (55%), le germe de blé, la spiruline, la chlorella, le pollen, la banane, l'eau de pluie, le ginseng, les dattes, le persil, le champignon, l'arachide, le raisin, la prune, le cresson, la fève de soja, la graine de tournesol, 28 gr de racine de poireau, de betterave ou d'autres légumes donne 0,1 ou 0,3 mg de B12, ce qui dépasse les besoins quotidiens.

Certains scientifiques suggèrent qu'un adulte a besoin de 0,1 microgramme (1 microgramme = un millionième de gramme) de B12 par jour. Cependant cette recommandation s'adresse à des individus ayant une alimentation carnée qui contient des doses excessives d'acides gras saturés (LDL), de protéines animales, d'aliments dénaturés et raffinés, éléments qui augmentent les besoins en B12. Les personnes mangeant beaucoup de viande (2 fois par jour, toute la semaine) risquent davantage que les végétariens, de connaître une carence en B12 puisque la lenteur de la digestion de la viande diminue ou empêche la sécrétion du « facteur intrinsèque » dans l'estomac et perturbe la production de cette vitamine.

Les personnes dont l'alimentation ne comporte que très peu ou pas d'aliments d'origine animale ont des besoins réels plus infimes : 0,05 mg de B12 par jour.

Alors, pour ceux qui désirent faire une prise de sang et vérifier leur taux de B12 et si le médecin dit que leur taux est assez bas, pas de panique ! L'absence de preuve ne prouve pas la preuve de l'absence !

L'état véritable de la santé se mesure d'après l'amaigrissement ou à un jeûne. Ainsi, celui qui ne ressent aucune fatigue, qui n'accuse aucune perte de poids, suite à ce changement diététique, possède une belle santé.

Les individus dont les repas courants agissent comme stimulant alimentaire maintiennent un état de tension permanente de forces factices, qui s'écroulent quand le stimulant est retiré. Et quand les vacances arrivent, ils s'effondrent ou accusent une forte fièvre le temps d'un week end. C'est dire si le corps essaye d'entamer un processus d'élimination !

Au 4^{ème} jour de leur germination, 100 gr de lentilles donnent 237 mg de B 12, 100g de pois : 235 mg

Chaque molécule de B12 contient une molécule de cobalt. L'alimentation doit inclure une source de cobalt afin que la flore intestinale synthétise bien cette vitamine. Les algues sont très riches en cobalt, donc en B 12.

Des principaux co nutriments potentialisent l'absorption de la vit B12 dont toutes les vitamines du groupe B, la vitamine C, le cuivre et le fer.

En fait, on peut se rendre compte que tout ce que nous mangeons, nous apportant minéraux et vitamines, est si infimement lié que ceci relève du subtil. Seul un

merveilleux processus alchimique arrive à transformer et édifier en nous les forces vitales nécessaires à notre existence terrestre.

14-2 Grossesse et allaitement

Durant la grossesse, la B12 circulant dans le sang maternel est transportée vers le placenta où elle se concentre; ce dernier la délivre ensuite petit à petit dans les tissus fœtaux. En cas d'alimentation insuffisante en B12, les stocks maternels sont sollicités, mais des données indiquent que cette voie n'est pas efficace pour constituer des réserves pour le fœtus. Si la mère ne se supplémente pas, le bébé peut donc naître avec un stock hépatique faible.

Etant donné que le fœtus accumule sa B12 principalement à partir des apports de la mère et non pas à partir du stock que celle-ci possède déjà, il est important qu'une supplémentation de B12 soit régulière. Cette vitamine est transférée dans les tissus fœtaux et non pas dans les tissus maternels.

Pendant la grossesse, on a constaté que même chez des végétaliennes de date récente, la teneur du lait en B12 était diminuée par rapport aux normes (alors que leur stock corporel ne peut être sérieusement entamé). Cela suggère que la B12 présente dans le lait provient principalement de l'apport nutritionnel courant de la mère et accessoirement de son propre stock.

Durant l'allaitement, le nourrisson satisfait à ses besoins métaboliques en B12 en utilisant le stock construit in utero et la B12 présente dans le lait de sa mère. On estime, comme lors de la grossesse, que le nourrisson accumule sa B12 avec la consommation quotidienne du lait de sa maman. Par conséquent, une supplémentation durant l'allaitement apparaît nécessaire. Si le taux de B12 dans le lait maternel est trop faible, l'enfant peut épuiser son stock personnel en quelques mois et développer des symptômes de carences.

14-3 Carences chez l'enfant

La carence en B12 ne se manifeste pas cliniquement avant les 3 à 4 premiers mois de la vie. Les enfants naissent normaux.

Les symptômes sont généralement reconnus entre 3 et 15 mois, lorsqu'on s'aperçoit d'une régression dans le développement de l'enfant, par exemple dans le fait qu'il perd sa capacité à se tenir lui-même bien droit.

L'enfant devient irritable, léthargique, cesse de sourire, de se socialiser, de vocaliser, mange peu ou arrête de grandir. On note une anémie et des signes de retard de croissance tels un mauvais contrôle des mouvements, un manque de tenue de la tête, une perte musculaire, une détérioration de la vision, ou une diminution du volume du cerveau.

Le traitement par supplémentation importante de B12 amène en quelques jours une réponse rapide : l'enfant recommence à sourire, répond aux stimuli, retrouve son

tonus. L'anémie est la plus longue à se corriger. Le rattrapage staturo-pondéral (en taille et en poids) est la règle.

Mais les conséquences neurologiques peuvent ne pas complètement disparaître après le traitement si la carence a été sévère et si la myélinisation des fibres nerveuses ne reprend pas complètement.

En résumé, ceci est donc valable pour les végétaliens et pour des végétariens à la limite du végétalisme

14-4 Recommandation moyenne de B12.

Âge	1 ans	1 à 5 ans	5 à 10 ans	10 ans et plus	Grossesse et allaitement
µg par jour	0,5	1	1,5	2	3

14-5 Ou trouver la B12.

Lait/yogourts	Fromages	Oeufs
0,25-0,50µg/jour	1-3µg/100g	0,5-1,5µg/100g

La levure contient 5µg pour 100 gr de B12. aussi est elle indispensable sur la table, tout comme le miso et le tamari.

Le soya ou le tamari sont issus de la fabrication du miso (à base de sojaensemencé de bactéries).

15- Le fer

Il existe 2 types d'apport en fer :

- le fer non héminique (végétaux, œufs, produits laitiers)
- Le fer héminique (viande, poisson, volaille). Il agit comme un pro oxydant.

Absorption du fer par l'organisme :

- Non héminique 2 à 20%
- Héminique 15 à 35%

En France, les apports nutritionnels conseillés sont basés à 10% du taux d'absorption pour le « repas d'un français moyen ». il faudrait donc consommer 10 à 15 mg de fer par jour pour compenser des pertes de 1 à 1,5 mg

Où trouver 10 mg de fer ?

En faisant cuire 50 g de lentilles et 50 g de millet, en les saupoudrant de 5g de germe de blé et 5 gr de persil, en additionnant de 125 gr de pain complet, et en terminant par 50 gr d'un mélange de fruits secs (7 amandes, 4 noisettes, 4 abricots secs). Si l'on pense que l'on peut rajouter quelques fruits riches en vitamine C et que cela ne constitue qu'un seul repas on observe que même un régime végétalien peut parfaitement apporter tout le fer nécessaire. C'est l'alimentation « standard » qui crée des carences (produits raffinés, trop peu de fruits et légumes, excès de produits laitiers, manque de variétés).

Le pain de blé contenant du son (l'emballage extérieur de la céréale) est plus riche en fer que le pain blanc.

Voici le taux de fer en rapport à la farine et suivant son raffinage :

- mouture à 60% (farine blanche) : 25,4 mg% en fer.
- mouture à 70% : 44,1 mg% en fer
- mouture à 80% : 50,0 mg% en fer
- mouture à 90% (farine bise) : 69,0 mg% en fer
- mouture à 110% (farine complète) : plus de 70 mg% en fer.

Pour la farine de seigle, la teneur en fer est encore plus importante : 48,1- 61,1- 74,0- 87,0- 90 mg% fer.

La fameuse peur de la carence en fer du végétarien !

Voilà un autre mythe malheureusement répandu dans le monde médical et certains nutritionnistes qui repose sur des théories et non pas sur des faits. De longues études montrent qu'aucune carence n'apparaît chez les ovo-lacto- végétariens ou chez les végétariens stricts. Des tests ont été faits pour vérifier les taux de fer et de zinc chez 56 femmes végétariennes depuis 19 ans. Leur taux de fer et de zinc était tout à fait satisfaisant, bien qu'elles s'abstiennent de toute viande animale et qu'elles consomment beaucoup de fibres, de phytates et d'oxalates. Certains croient à tort qu'ils empêchent l'assimilation des sels minéraux. Ces derniers se trouvent dans les céréales complètes et les légumes. Le thé et le café peuvent davantage nuire à l'organisme pour son assimilation en fer (causé par la présence de tanins et d'alcaloïdes).

L'analyse des résultats d'une récente enquête sur le régime végétarien (sans produits laitiers) de 6500 chinois de milieu rural, révèle que, même si ces gens consomment de grandes quantités de phytates, boivent beaucoup de thé et ingèrent plus de 77 g de fibres par jour, comparé aux Américains qui en ingèrent en moyenne 8 à 10 grammes, leur taux de fer est très bon. Cela expliquerait peut être

le fait que les chinois mangent beaucoup de fruits et de légumes contenant à la fois du fer et de la vitamine c.

En effet, la vitamine C (chou, pomme de terre, persil, agrumes, poivron, brocoli...) augmente l'absorption du fer. Par exemple, 25 mg de vit C (une demi tasse de jus d'orange équivaut à 60 mg de vitamine C) ajouté à un repas peut doubler l'absorption de fer d'une portion de millet ou d'épinards.

Il est tout à fait erroné et dépassé de croire que le fer contenu dans les végétaux s'assimile moins bien que celui contenu dans la viande. Que le fer provienne de végétaux ou de chair animale, l'organisme humain doit composer avec...

Les épinards contiennent 13 fois plus de fer qu'un steak. Voici les bonnes sources de fer : les lentilles, les fèves de lima, le millet, la mélasse noire, les fruits séchés, les avocats, les algues. 15 g de spiruline dépassent la dose de fer recommandé, 45 % de plus que les épinards.

Depuis fort longtemps, les herboristes et les sages femmes conseillent des herbes contenant du fer ou qui aide à son assimilation. la sauge officinale, la luzerne, le persil, l'oseille. On retrouve aussi ces propriétés dans les herbes amères telles que la gentiane, la centaurée, le gingembre et l'ail.

En Amérique du Nord, on estime que plus de 20 % des femmes en âge de procréer souffrent d'une carence en fer malgré leur alimentation à base de viande, une source soit disant riche en fer ! Les jeunes enfants deviennent eux aussi parfois anémiques en raisons d'hémorragies intestinales : des études révèlent que dans plus de la moitié des cas, les produits laitiers sont en cause et lorsqu'ils sont éliminés de la diète, le taux de fer remonte. La déficience en fer est plutôt rare chez les hommes adultes en bonne santé, à l'exception parfois des athlètes qui pratiquent des sports d'endurance ou des individus ayant des ulcères, des hémorroïdes, la colite, la diverticulose ou la néphrite.

Une prise quotidienne d'aspirine + 2 unités de sang par an, peuvent causer une déficience en fer.

A cause des menstruations, les femmes ont plus tendance à être carencées en fer, la grossesse, l'accouchement et l'allaitement sont aussi des facteurs propices à cette carence. L'absorption de viande épaissit l'endomètre, générant des pertes de sang plus abondantes, plus longues et donc une perte de sang plus élevée. Par contre, comme le système hormonal des végétariens produit moins d'oestrogènes, les pertes de sang sont moins abondantes, moins longues et la perte de fer moins élevée.

Véhiculé par l'hémoglobine du sang, le fer est une composante essentielle au transport de l'oxygène dans tout le système circulatoire ; il donne vitalité, magnétisme et énergie au corps. Sa carence provoque l'anémie dont les symptômes sont la faiblesse, la fatigue, l'irritabilité, les palpitations du cœur... 70 % de notre fer se retrouve dans l'hémoglobine alors que le reste est emmagasiné dans le foie, la rate et la moelle osseuse. Notre système immunitaire est donc très sensible à notre taux de fer. Le fer et le gras animal sont des oxydants, ce qui amène l'organisme à produire des radicaux libres. Une série d'études récentes démontre que le fer d'origine animale est un facteur de risque dans les maladies cardio vasculaires car il oxyde le cholestérol. Lorsque le cholestérol est oxydé, il est absorbé plus facilement par l'organisme via les artères. Une trop forte consommation de fer (par la viande) peut créer des maladies cardio vasculaires, des désordres au cerveau, des infections multiples et des cancers du col

16- Vitamines A, B, C, D, E et K. Où les trouver dans une alimentation végétarienne ?

Il n'est pas nécessaire d'absorber quotidiennement certaines vitamines ensemble, bien que si vous consommez en moyenne 2 à 3 repas par jour, cela est inévitable. Ce sont les vitamines liposolubles, que le corps peut stocker, incluant les vitamines A, D, et K. Les vitamines C (orange, pamplemousse, citron...) et B (céréales à grains entiers, jaune d'œuf, levure de bière, pomme de terre, riz complet, noix), sont hydrosolubles et ne sont pas stockées aussi facilement. Un apport quotidien est essentiel.

Les vitamines hydrosolubles solubles sont susceptibles d'être détruites pendant la cuisson. Afin d'obtenir le maximum nutritionnel des fruits et légumes, la cuisson à la vapeur douce (pas plus de 90 °C) est préférable à la cuisson par ébullition. A cette température, toutes les vitamines et minéraux que transporte la plante reste en majeure partie et ne sont pas lysés dans l'eau de cuisson ou détruits à une plus grande chaleur (vapeur dans une auto cuiseur classique).

Divers autres modes de préparation jouent un rôle également important quant à notre ravitaillement en précieux minéraux. Le lavage, le hachage et l'épluchage autant que le réchauffage (micro ondes), la stérilisation et la congélation (si elle n'est pas respectée dans la chaîne du froid) ne feront bien sûr, qu'amoindrir ces pertes.

La consommation de fruits frais et de crudités représente une autre excellente alternative. Eviter bien sûr les aliments transformés par l'industrie ou toutes sortes d'autres plats préparés. Ils sont biocides pour l'organisme, sans énergie vitale et sans aucun bénéfice nutritionnel.

17- Les acides gras poly insaturés non saturés (high density lipoprotéin ou HDL ou bon cholestérol) et acides gras saturés (LDL low density lipoprotéin ou mauvais cholestérol).

Il existe 2 catégories d'acides gras :

1-La forme TRANS ou acides gras saturés (LDL) :

Les acides gras trans sont soit d'origine animale (principalement les ruminants), soit d'origine industrielle (la plupart des margarines), soit résultent de la transformation des huiles végétales par excès de température (lors de la fabrication ou à la cuisson) Ces acides gras se trouvent donc dans les produits laitiers, la plupart des graisses animales et la viande, les huiles raffinées et la margarine. Au niveau des membranes cellulaires, leur action est très nocive et ils doivent être évités le plus souvent possible.

-2- La forme CIS, acide gras mono insaturés et poly insaturés (HDL) :

C'est la forme biologique la plus abondante dans la nature et c'est la forme essentielle pour l'homme.

Elles sont fournies par la plus grande partie des huiles végétales, huiles qui doivent impérativement porter la mention « vierge, pressée à froid en dessous de 40 °C mais qui doivent être aussi sélectionnées chez les préparateurs n'utilisant que des graines ou fruits produits par l'agriculture biologique.

En outre, la plupart des huiles vendues au consommateur et ne portant pas la formule « garantie 1^{ère} pression à froid » sont le plus généralement obtenues avec recours à la chaleur et aux solvants chimiques (éther de pétrole, sulfure de carbone, trichloréthylène, soude caustique...). Ces huiles sont raffinées, ce qui ne les améliore pas, étant donné que le raffinage conduit à la perte de toutes les vitamines A, E et des substances dites « anti oxygène » qui s'opposent au rancissement.

Un autre facteur non négligeable est que ces corps gras industriels acidifient dangereusement l'organisme provoquant beaucoup de réactions en chaînes néfastes dans tous les systèmes : hormonal, psychologique ou digestif.

Le seul objectif de toutes ces manipulations de raffinage ont pour but la rentabilité, l'argent des grandes sociétés multinationales, au détriment, bien sûr, du consommateur et de son bien être.

Les acides gras poly insaturés sont les constituants majeurs des phospholipides de la substance grise du cerveau, ils sont indispensables pour maintenir une bonne flexibilité de toutes les membranes cellulaires et une bonne qualité des photorécepteurs de la rétine. Ils prévalent à une bonne édification de l'épithélium intestinal et par ce biais empêchent leur porosité.

Ils s'incorporent au tissu nerveux humain pendant la vie intra utérine et pendant l'allaitement. Chez le nourrisson, ils construisent la gaine de myéline qui entoure le neurone afin de permettre de bons influx nerveux.

Les acides gras poly insaturés stimulent l'adhésion des probiotiques (Lactobacillus) aux surfaces muqueuses, ce qui augmente les effets favorables sur la santé.

Les apports conseillés sont de 280 à 560 mg par jour (doit être pris en compte l'âge et l'activité de chacun).

Lorsqu'elles sont présentes en trop grand nombre, les LDL (low density lipoprotéin ou mauvais cholestérol) déposent du cholestérol à l'intérieur des fibres musculaires lisses des artères, où se forment des plaques d'athérosclérose qui augmentent le risque de coronaropathie ou d'AVC. C'est pourquoi le LDL est qualifié de « mauvais » cholestérol. Etant donné que certaines personnes n'observent pas un bon équilibre alimentaire (peu de fruits, de légumes et de céréales complètes), elles offrent la possibilité à leur organisme de souffrir de nombreux symptômes divers.

Par contre, les lipoprotéines de haute densité (HDL) retiennent l'excédent de LDL et le transportent jusqu'au foie, où il est éliminé. Puisque les lipoprotéines préviennent l'accumulation du mauvais cholestérol dans le sang, un taux élevé de HDL est associé à

un risque plus faible de maladie coronarienne. C'est pourquoi le cholestérol HDL est qualifié de « bon » cholestérol.

18 L'impact de l'alimentation végétarienne sur l'organisme :

L'alimentation à base de viande comporte de graves risques nutritionnels avec ses doses excessives de graisses saturées, de cholestérol, de résidus et de pesticides, d'hormones, d'antibiotiques, de contamination par des bactéries et des virus. Les populations qui mangent beaucoup de viande et de produits laitiers : le Canada, l'Argentine, la Nouvelle Zélande, ont un taux élevé de cancers, de maladies cardio vasculaires, d'anémies, de diabète, d'arthrite et d'ostéoporose.

Pendant la deuxième guerre mondiale, les gens mourraient plus sous les balles ennemies que de cholestérolémie !

L'après guerre, ou les 30 glorieuses, ont renflouées les salles d'attente chez les médecins. Les années de privations furent vite payées en consultations.

Il est clairement démontré que les végétariens souffrent moins de maladies de dégénérescences et de cancer et ont une plus grande espérance de vie que les non végétariens.

18-1 Les statistiques

Ainsi une étude portant sur les adventistes du 7^{ème} jour, qui constituent le principal groupe prônant le végétarisme aux Etats-Unis, a mis en valeur que le risque du côlon était de 1,0 pour les végétariens stricts et de 2,7 pour les mangeurs de bœuf. Une étude due au cancer du sein, chez ces mêmes adventistes, montra que les végétariens stricts avaient deux fois moins de mortalité que les adventistes mangeant de la viande plus de trois fois par semaine.

Les adventistes du 7^{ème} jour avaient 40% de moins de maladies coronariennes, 4 fois moins de mortalité due à des maladies respiratoires et un taux de mortalité générale de 50 à 70% plus faible que les non végétariens vivant dans la même société américaine.

Les personnes qui vivent le plus longtemps et en bonne santé sont les Hunzas, les Bulgares, les Todas, les Russes, du Caucase et les Indiens du Yucatan.

« La suralimentation est un poison mortel pour toute constitution et est la cause principale de toutes les maladies » Moïse Maimonide (1135-1204) Savant guérisseur juif.

19- L'équilibre acido basique et ses répercussions sur l'organisme.

Lorsque le corps s'acidifie trop, il devient la proie des maladies aiguës, chroniques, et dégénératives.

L'acidose, qui est une concentration élevée d'acide dans le corps, est une des causes fondamentales de toute maladie, particulièrement l'arthrite. L'acidose favorise également la création d'un environnement cellulaire prédisposant au cancer.

Une partie des protéines animales ne sont pas toutes métabolisées et ne « sont pas brûlées proprement » par l'organisme. En partie à cause de leur teneur en azote.

L'azote est métabolisé en acide urique qui, en excès, est toxique car il se dépose dans les tissus.

Notre corps ne peut éliminer qu'un demi gramme d'acide urique quotidiennement alors que 500 grammes de viande laisse un résidu de plus de deux fois cette quantité. Il est relativement aisé d'emmagasiner de l'acide urique dans les tissus lorsqu'on se nourrit de chair animale.

Je dois relater l'histoire d'une de mes patientes qui vint me consulter un jour pour soigner sa crise de goutte. Effectivement, son organisme n'arrivait plus à éliminer tout son acide urique parce qu'elle consommait trop de soja ! les yogourts au chocolat, les saucisses au soja, les laits de soja aux parfums divers, le tofu aux herbes... toute la gamme à base de soja était déclinée dans son assiette presque tous les jours de la semaine.

Moralité : même un végétarien n'est pas à l'abri d'une crise de goutte !

Une des raisons pour lesquelles les gens aiment manger de la viande est que l'acide urique induit tout d'abord un effet stimulant parce que sa structure est similaire à celle de la caféine. Les protéines de la viande sont également pauvres en oxygène.

Une grande consommation de viande semble être corrélée à une perturbation du fonctionnement mental et dans certains cas, on a pu déterminer qu'elle induisait ou amplifiait des états schizophréniques (recherches réalisées par le Docteur Yuri Nicolayev, de l'Institut de Psychiatrie de Moscou).

Des aliments excessivement acides, tels que le café, la viande, les sodas et l'alcool acidifient le système organique. Cette acidité est un excès d'ions d'hydrogènes (H⁺) dans le système, qui épuise l'oxygène en se combinant avec lui pour former de l'eau. Ce faisant, ils court-circuitent le système de sorte que le mouvement des électrons, produisant de l'énergie, vers le pôle de l'oxygène est amoindri.

Lorsque le métabolisme bénéficie moins d'oxygène, l'acide lactique s'accumule et notre environnement cellulaire devient progressivement acide, ce qui détruit la fonction cellulaire. Cette anoxie, ou manque d'oxygène dans les tissus, est une cause fondamentale de toutes les maladies chroniques de dégénérescence. Le manque d'O₂ dans les tissus a été corrélé à des infections tel que le candida albicans et au cancer.

Les aliments denses tels que la viande et les graisses animales requièrent beaucoup d'énergie afin d'être décomposées. De même que mettre une grosse bûche dans le feu, les protéines apportées par la viande exigent beaucoup d'énergie pour s'enflammer et

brûler. Lorsque nous consommons trop d'aliments denses, nous n'avons pas assez d'O₂ pour les oxyder adéquatement et une partie du métabolisme aboutit à la formation de radicaux libres. Lorsque le pourcentage de graisses dans le système est trop élevé par rapport à l'oxygène, l'approvisionnement en O₂ est perturbé puis détourné et nous assistons à la formation de composés d'oxygène toxique, appelés « oxytoxines ou homotoxines », qui incluent les radicaux libres et les peroxydes de lipides. Ces peroxydes sont des radicaux libres naissants. Cela semble être le mécanisme qui peut entraîner des désordres cardio-vasculaires.

Aujourd'hui, on relie plus de 80 pathologies à l'action néfaste des radicaux libres et le fait même par manque d'antioxydants ; notamment le cancer, les crises cardiaques, les AVC, l'arthrite rhumatoïde, les cataractes, la maladie d'Alzheimer et le vieillissement prématuré. La seule façon d'atténuer leur nombre constitue à donner à l'organisme des antioxydants en quantité suffisante.

Ces antioxydants (bêta carotène, lycopène, bioflavonoïdes, vitamines...) se trouvent naturellement dans les légumes et les fruits frais.

Les aliments acidifiants :

- La viande, la volaille, la charcuterie, les extraits de viande additionnés d'exhausteurs de goûts et de colorants en tout genre), le poisson.
- Les œufs.
- Le fromage (les fromages forts sont plus acides que les doux).
- Les produits laitiers riches en petit lait (yaourts, lait caillé, fromage blanc, kéfir).
- Les corps gras d'origine animale.
- Les huiles végétales, surtout l'arachide et les huiles non pressées à froid, durcies et raffinées.
- Les céréales, complètes ou non (surtout le millet).
- Tous les aliments à base de céréales.
- Le sucre raffiné.
- Les sucreries (sirop, pâtisseries, chocolat, bonbons, confiture, fruits confits).
- L'oléagineux (noix, noisette, etc sauf l'amande).
- Le café, le thé, le cacao, le vin.

Remarques :

La détermination du caractère acidifiant ou alcalinisant des aliments sur le corps se fait en contrôlant le PH urinaire.

La prise d'un aliment riche en acide, tel qu'un fruit ou un jus de citron, par une personne de bonne capacité métabolique face aux acides, entraîne l'oxydation des acides et la mise à disposition des bases minérales du fruit.

Pour de telles personnes, les fruits ou le jus de citron ont un effet alcalinisant et sont d'un emploi bénéfique.

Chez une personne souffrant de faiblesse métabolique, les acides des mêmes fruits ne seront ni oxydés ni transformés. Ils resteront dans le corps sous une forme acide. Les bases retrouvées dans les urines ne seront pas celles apportées par les fruits ou autres, mais par les minéraux prélevés par l'organisme dans ses propres tissus pour rectifier et « tamponner » son PH.

L'effet acidifiant ou alcalinisant des aliments dépend donc des capacités de transformation des organismes qui les reçoivent.

Les aliments acides :

- Les fruits pas mûrs.
- Les petits fruits (groseilles, cassis, framboise...).
- Les agrumes (citron, orange pamplemousse...).
- Les légumes acides (tomate, oseille, cresson).
- La choucroute.
- Les jus de fruits, le jus de citron.
- Les boissons industrielles à base de cola.
- Le miel.
- Le vinaigre.

L'accent est ainsi mis sur le caractère acide de l'aliment et non pas sur ses effets éventuellement alcalinisants après transformation et utilisation par le corps.

A savoir aussi que de nombreux facteurs influencent la métabolisation d'acides :

- la quantité de nourriture consommée.
- la fréquence des apports.
- l'heure de la consommation.
- l'état de stress, le surmenage mental.
- déséquilibre entre les aliments acides et alcalinisants.
- les facteurs exogènes (cuisson agressive, traitement agro alimentaire, agents de conservation, alimentation chimifiée, riche en acides gras saturés, gras rancis, polluants environnementaux, vêtements en fibres synthétiques, antibiotiques à large spectre, chimiothérapie lourde...).
- tous les autres abus en général (eau, chaleur, exercices physiques, bains...)

Les aliments basiques :

- La pomme de terre.
- Les légumes verts, crus ou cuits : salade, laitue, haricots verts, carottes...
- Le lait, le petit lait, le séré bien égoutté, la crème.
- Le petit lait frais.
- La banane.
- L'amande, la noix du Brésil.
- La châtaigne.
- Les fruits secs : modérément (sauf l'abricot).
- L'eau minérale alcaline.

Les aliments acidifiants ou producteurs d'acides sont acidifiants pour tout le monde.

Les aliments acides ont une action acidifiante ou alcalinisante suivant la personne qui les consomme.

Les aliments alcalinisants ou basiques sont alcalinisants pour tout le monde

20- Pathologies inhérentes à la consommation excessive de viande :

- Ostéoporose.
- Arthritisme, polyarthrite rhumatoïde.
- Calculs biliaires.
- Maladies rénales.
- Maladies du côlon, altérations des fonctions cognitives (Alzheimer, dépression...).
- Obésité, dermatite atopique.
- Fibromyalgie.
- Dépôt d'acide urique (goutte).
- Diabète (type 2 insulino dépendant).

Les régimes végétariens sont plus pauvres en graisses saturées et en cholestérol (LDL), et plus riches en hydrates de carbones et en fibres que les régimes incluant de la viande. Le végétarien réduit aussi sensiblement sa consommation de produits laitiers. Les graisses animales constituent un problème pour les personnes atteintes de diabète. Les triglycérides ou LDL présents dans le sang proviennent des graisses absorbées via les aliments mais ils sont également créés dans l'organisme à partir d'autres sources d'énergie comme les hydrates de carbones. Toutes les calories consommées lors d'un repas dépassant les besoins quotidiens sont transformés en triglycérides et transportés dans les adipocytes (cellules adipeuses, graisseuses) où elles sont stockées. Un excès de triglycérides dans le sang est lié aussi aux maladies cardiaques et à d'autres maladies artérielles

Il a été démontré que la réduction de l'apport de graisses saturées augmente la sensibilité à l'insuline : Voici l'effet d'un régime riche en hydrates de carbone (70% des calories), pauvre en graisses animales (9% des calories) a été testé sur 20 hommes de poids normal atteints de diabète de type 2 (insulino dépendant) qui suivaient un traitement à base d'insuline : Après 16 jours, 9 participants ont pu interrompre l'insuline et les autres ont pu réduire les doses. Dans l'ensemble, le groupe a affiché une baisse moyenne du cholestérol sanguin de 50 m/dL.

- Cancer (colorectal, prostate...)
- Cholestérol (LDL).

- AVC (accident vasculaire cérébral) :

L'AVC est le plus répandu des troubles de l'encéphale (cerveau). Il touche 500 000 personnes par an aux Etats-Unis et constitue la troisième cause de mortalité, après la crise cardiaque et le cancer.

Un AVC se caractérise par l'apparition soudaine de symptômes neurologiques persistants, comme la paralysie ou l'anesthésie, dus à la destruction du tissu cérébral. Les causes les plus fréquentes de l'AVC sont les hémorragies cérébrales (d'un vaisseau de l'encéphale), les embolies (oblitération d'un vaisseau sanguin par un caillot) et l'athérosclérose (formation de plaques contenant du cholestérol qui empêchent la circulation du sang) des artères cérébrales.

Il est certain que des facteurs concomitants sont à considérer pour cette pathologie comme :

- malformation coronarienne dû à l'hérédité,
- le diabète,
- le tabagisme,
- l'obésité,
- l'abus d'alcool,
- le manque d'exercice physique.
- le mauvais stress (distress)

35% des cancers sont attribuables à l'alimentation (1981 Oxford University Press)

Ou si vous préférez :

« La 9/10 des maladies du cœur et des vaisseaux, qui entraînent tant de morts prématurés, n'existeraient pas si tout le monde était végétarien et avec elles, disparaîtraient des centaines d'affections et de souffrances qui ne sont que les résultats d'intoxications alimentaires provoquées par les viandes ».

Des effets toxiques sont particuliers à certaines substances contenues dans la viande de porc. Ces substances (cholestérol, histamine, imidolaze, hormones de croissance, matériaux muqueux contenant du soufre, virus de la grippe...) peuvent provoquer des processus de défenses de l'organisme qui apparaît comme un symptôme.

Ces effets secondaires sont définis en homotoxicologie par le Professeur Hans Heinrich Reckeweg comme des vicariations négatives.

Le porc est biologiquement similaire à la chair humaine. Au Moyen Âge, le porc était utilisé pour l'instruction anatomique à cause de sa ressemblance avec la chair humaine.

Le cholestérol contenu en grande quantité dans la viande de porc est excrété par la vésicule biliaire où il se précipite et se transforme en calculs biliaires. Une personne qui souffre de calculs biliaires ne peut être guérie sans traitement chirurgical qu'à condition d'un régime strict d'abstinence de produits dérivés du porc sous quelque forme que se soit (saucisses, jambon, lard, viande grillée...). Comme le virus grippal existe

principalement dans les poumons du porc (selon les recherches du professeur Shope de l'institut de recherche de virus de Londres), le fait que seuls les patients qui mangent du porc, spécialement des saucisses faites à base de poumons de porc, sont plus sévèrement malades dans les épidémies grippales, trouve maintenant son explication.

20-1 Tableau avec quelques chiffres parlant d'eux-mêmes :

Pays	Mortalité coronarienne (pour 100 000 habitants)
Crète	9
Japon	61
Yougoslavie	145
Corfou	149
Italie	200
Pays Bas	317
Etats Unis	424
Finlande	466

On peut remarquer que plus un pays est industrialisé et plus les habitants de ce pays mangent immodérément beaucoup de viande et de produits « prêts à manger » et dénaturés. Le cocktail parfait pour faciliter l'affaiblissement de l'organisme sur le long terme et ouvrir la porte aux pathologies du monde moderne :

Consommation de viande par habitant et par an.

- vers 1850 : 18 kg
- 1870 : 28 kg
- 1900 : 48 kg
- 1958 : 58 kg
- 1970 : 68 kg

Toute quantité de viande qui dépasse la minuscule dose dont l'organisme a besoin, est transformée en sous produits hautement virulents, tels que l'acide sulfurique, phosphorique, nitrique, chlorhydrique et d'autres poisons toxiques, qui forment l'acide urique, le rhumatisme, la goutte. En guise d'excès d'acidité, le corps est volé de ses réserves essentielles de vitamines, d'enzymes et de sels minéraux.

Chacun d'entre nous possède des endroits stratégiques vers lesquels se traduisent diverses douleurs inhérentes à une trop forte acidose. Situés le plus souvent sur les articulations, ou bien au niveau musculaire pour certains, des boutons, furoncles, eczéma, démangeaisons de la peau...

Ou bien du pessimisme, des obsessions, des dépressions nerveuses, de la peur, de l'angoisse ou de la mélancolie pour d'autres.

La seule façon réelle de remédier à tous ces maux, est de suivre une diète sérieuse afin de détoxifier l'organisme des substances azotées concentrées n'arrivant plus à être expulsées et drainées par nos émonctoires (organes d'élimination).

Je voudrais rassurer les amateurs de viande et rendre plus humbles certains végétariens : d'autres aliments azotés concentrés se trouvent également dans les fromages, les légumineuses ou les noix diverses.

Voici ce que coûte le fait de ne pas être végétarien :

AFFECTIONS	EN % DES DEPENSES MEDICALES	EN MILLIARDS DE \$ EN 1992
Hypertension	22 à 28	2,8 à 8,5
Maladies cardiaques	19 à 29	7,7 à 11,7
Cancers	0 à 40	0 à 16,5
Intoxications	60 à 70	0,2 à 5,5
Vésicule biliaire	11 à 75	0,2 à 2,4
Diabète	36 à 44	14,0 à 14,1
Obésité	38 à 47	1,7 à 2,1
	MOYENNE 25 à 50	TOTAL 26,6 à 63,8

20-2 Comparaisons et impacts sur la santé entre l'alimentation végétale et animale.

Impact sur la santé	Source de protéines végétales	Sources de protéines animales
Maladies cardio vasculaires	Rôle protecteur (fibres, substances bioactives)	Favorisées par certains produits animaux (graisses saturées, cholestérol)
Cancer	Rôle protecteur (fibres, substances bioactives)	Certains cancers sont favorisés par la viande
Diabète	Effet protecteur (fibres)	Pas d'effet protecteur
Densité de la masse osseuse	Effet favorable ou neutre	Effet potentiellement défavorable de la viande rouge
Rôle anti oxydant	Important	Limité, sauf pour les produits fermentés
Equilibre acido basique	Favorable (alcalinisantes ou neutres)	Défavorable (acidifiantes)
Flore intestinale)	Effet positif (pro et prébiotiques)	Putréfaction selon les associations alimentaires (sauf pour les aliments fermentés)

On constate aujourd'hui une certaine appétence et même une sorte de dépendance vis-à-vis de la viande.

Que signifie cette évolution au point de vue de la santé ? En face de l'avalanche croissante des maladies de la civilisation, seul un rapide et énergique changement de nos habitudes de vie et d'alimentation peut remédier à ce mal être grandissant. Dans les $\frac{3}{4}$ des foyers, la cuisinière élabore ses menus autour du plat de viande ou de poisson et « brode » la sauce qui va avec !

En 1961, la consommation moyenne de viande aux USA était de 85 kg par personne et par an ; en Allemagne de 60,8 kg, en Suisse de 59,4 kg, en Italie de 29,6 kg, en Espagne de 20,8 kg, contre 730 g en Inde.

Du fait de cette surconsommation grandissante en Occident, les conditions héréditaires empirent de plus en plus.

J'insiste encore une fois contre l'argument « de poids » qui est mis en avant par la science nutritionnelle (vous savez, celle qui compte les kilos calories).

Ce n'est pas la quantité qui est importante : L'accent doit être mis sur la qualité des apports nutritionnels quotidiens, au bon moment, en quantité suffisante et en respectant les rythmes saisonniers.

Si la nature fait pousser des choux et des panais en automne et nous fait régaler de cerises en Juin, n'est pas dû au hasard ! Disons que notre organisme reçoit mieux les vitamines en été et les minéraux en hiver.

L'Américain a triplé la quantité en viande et en volume de son assiette quotidienne

« On devient malade en mangeant et on recouvre la santé en digérant » Vieux proverbe Arabe

21- L'intestin, une clé pour comprendre et entretenir notre santé

En fait, il s'avère que l'alimentation végétale est tout à fait capable d'activer l'organisme et de lui faire produire lui-même, grâce à la flore intestinale, la vitamine nécessaire.

C'est donc ce que nous mangeons qui constitue notre terrain individuel.

Ce que nous mangeons, qui fait partie intégrante de nous; notre bol alimentaire (aliment terre) doit être choisi, dans toute sa complexité, pour son aspect qualitatif, gustatif et respectueux quant au bon fonctionnement de notre tube digestif.

Circonvolutions intestinales, si proches de celles de notre cerveau ! Nos intestins (grêle et gros côlon), notre 2^{ème} cerveau en quelque sorte. Notre filière digestive fonctionne comme une chaîne, en partie adaptative pour laquelle nous devons tout notre respect.

Car si nous pouvions voir à l'intérieur de nos intestins, nous comprendrions ô combien nous devons en prendre le plus grand soin. Observez tout simplement (spécifiquement autour de votre bouche, sur le menton et sur les ailes du nez) votre peau 1 à 2 jours après avoir fait des excès de table ou après avoir fait certaines associations alimentaires. Certes le plaisir y est mais les boutons disgracieux viennent ensuite ou

bien une langue chargée, des ballonnements, problème ORL ; ou douleurs articulaires... Et puis ça passe et l'on n'y pense plus. Et surtout on ne fait pas le rapport entre les petits désagréments encourus et le méga giga dessert après la fondue chinoise ou la généreuse tartiflette de Grand'mère suivis du gâteau d'anniversaire de Papa ! Notre côlon garde de très beaux vestiges de nos régals passés et peut mettre des années avant d'expulser ce qu'il a reçu.

Si nous accordions le dixième de l'attention accordée à notre peau et à tous ces petits bobos, nous serions en bien meilleure santé ! Mais là le hic, la cerise sur le gâteau, la visite des milles et un plaisir gustatif devrait s'envoler sur le tapis volant des rébarbatifs conseils de votre naturopathe préféré qui vous les prodiguerait avec le plus grand soin ! Saisissons bien que l'ensemble flore intestinal+ paroi digestive, forme un ensemble en permanente interaction, en totale symbiose.

La flore comporte de nombreuses espèces différemment réparties selon les lieux du tube digestif, le gros intestin étant le plus habité. L'ensemble constitue une population de cent mille milliards de micro-organismes dont une partie est dite résidente et l'autre ne fait que passer. Cette flore nous accompagne toute notre vie. Ses rôles sont multiples. Elle ne se contente pas de participer passivement à la digestion. Elle synthétise certaines molécules : vitamines B dont la B9 (acide folique) et la B12, la vitamine K et acides gras volatils. Certaines transmutations, grâce à ces micro-organismes vivants, ont, semble-t-il, le pouvoir de changer le magnésium en calcium, ou le manganèse en fer, ou la silice en calcium.

Elle veille aussi à ne pas laisser s'implanter des micros organismes qui risquent de créer des maladies. C'est l'effet barrière dû à ses propriétés immunostimulantes, à la gestion du pH de l'intestin et à son action sur le système immunitaire que l'entretien de cette flore intestinale est donc de toute première importance. C'est là que les prébiotiques et les probiotiques interviennent :

- Les probiotiques (lactobacillus, bifidobacterium, lactococcus, bacillus...) sont des micros organismes ingérés vivants qui exercent des effets bénéfiques sur l'hôte par action sur l'écosystème intestinal. Ils neutralisent la croissance de divers organismes tels que les Salmonella, Shigella, E coli, Hélicobacter pylori. Leur effet n'est que transitoire et disparaît rapidement après ingestion. Ils existent sous forme de préparations pharmaceutiques et dans l'alimentation sous forme de produits lacto fermentés (choucroute crue...) le lait caillé naturellement en est un prototype, le yaourt une copie familiale. Voici un petit conseil pour vérifier l'état de votre flore : Mangez une choucroute, bio si possible et crue, vérifiez alors comment votre tractus digestif réagit. Si votre séjour aux WC se prolonge, alors il n'y a pas de doute, votre flore est déséquilibrée et se rééquilibre par la même occasion ! Si par contre tout est « normal » quelques heures après, c'est que votre flore intestinale est en parfait équilibre. Faites l'essai, il est redoutable d'efficacité !
- Les prébiotiques sont des ingrédients alimentaires qui stimulent sélectivement la croissance et l'activation de bactéries naturellement présentes dans le côlon. Il s'agit surtout de l'inuline du topinambour et des autres légumes de la famille des composés : artichaut, cardon, chicorée, pissenlit, salsifis, scorsonère et de fructo oligosaccharides de nombreux légumes (ail, oignon, choux, asperge...). On

appelle fructanes cette famille de légumes riche en inuline. Ces fructanes ont une action favorable sur l'absorption du magnésium et sur la biodisponibilité du calcium par l'organisme. Le taux de LDL (triglycérides sériques et hépatiques) est réduit, ce qui en fait un allié dans les maladies cardiovasculaires. Il semble également démontré qu'une partie de l'amidon des céréales et que les oligosaccharides des légumineuses ont une action prébiotique.

Si un déséquilibre lié au contenu de notre assiette persiste, le bol alimentaire devient un véritable mélange explosif. Des genres de mini explosions (fermentations et putréfactions) provoquées par des incompatibilités alimentaires nommées facilement comme allergies diverses, des rhinites, de l'eczéma, diverses éruptions cutanées, sinusites, rhumes, bronchites, prises de poids inconsidérées, système nerveux fragilisé, anémie, troubles hépatiques...par la médecine traditionnelle.

Et en dépit de toutes ces sensations et symptômes qui nous avertissent, tout ce fabuleux système va peu à peu se modifier et se détériorer. L'épithélium intestinal (la paroi intestinale) se congestionne et sécrète anormalement. Le film muqueux protecteur se modifie dans sa structure et dans ses fonctions. Les cellules s'écartent un peu donnant lieu à des brèches et laissent entrer des éléments imprévus. Certains échanges moléculaires ne peuvent plus alors faire leur travail. A l'inverse, d'autres molécules qui pourraient entrer ne peuvent plus le faire.

Ces très nombreuses molécules alimentaires et bactériennes contenues dans l'intestin grêle déséquilibré sont, pour 90 % responsables des maladies, qui ont en commun d'avoir un mécanisme mystérieux et d'être peu ou pas curables par les méthodes de soins classiques. Ce dysbactériisme intestinal « ouvre » la porte à certains champignons comme le candida albicans, classiquement considéré comme négligeable, mais dont le rôle est largement sous estimé. Le Dr Besson (1994) accuse la candidose chronique de provoquer une fatigue permanente, une surcharge pondérale, des troubles digestifs, et bien d'autres symptômes.

Notre système immunitaire, alors fortement représenté dans cette zone intestinale, va se fatiguer et les défenses générales de l'organisme diminuer. S'en suit alors une diathèse (prédisposition psychique) altérée pouvant alors se répercuter sur la diathèse (le terrain, l'organisme).

Pour 1 maladie qui « rentre » par les poumons, 20 « entrent » par l'intestin grêle.

Evidemment chacun d'entre nous réagira différemment selon certains critères :

- Son terrain, sa génétique (leg familial)
- Sa diathèse (son psychisme)
- Son alimentation en général : avec ses associations alimentaires (ex : protéines animales + féculents, protéines animales + sucres rapides), ses excès de viande, de sucres raffinés... donnent des putréfactions. Les céréales avec des produits laitiers et des sucres rapides (miel, sucre, mélasse...) donnent des macérations et autres fermentations.
- Ses activités sportives ou sa sédentarité.
- Si cette personne est soumise à la servitude médicamenteuse.

Avec un peu de chance donc, le cap de la quarantaine ou de la cinquantaine se passera sans trop de heurts pour certains mais d'autres se venteront de « n'avoir jamais rien

eu de leur vie» et d'un seul coup seront assaillis par une maladie auto immune comme le diabète ou la sclérose en plaque.

« La force vitale recherchera toujours à rejeter hors du sang le plus de toxines possibles. Mais ce qu'elle ne peut éliminer par les émonctoires sera repoussé dans les profondeurs du corps. Les toxines vont ainsi pénétrer jusqu'à l'intérieur des cellules ». Docteur Paul Carton.

Un encrassement systémique s'opère dans notre organisme. En effet, l'entrée de molécules étrangères a des répercussions néfastes :

- Accroissement de la consommation d'énergie (on mange mais l'organisme ne reçoit pas ce qu'il lui faut).
- Diminution de la production d'énergie.
- Perturbations du fonctionnement cellulaire.
- Libération exagérée de radicaux libres.

Le devenir de la cellule encrassée

Il est variable

Si elle meurt :

- o Maladie d'Alzheimer
- o Maladie de Parkinson (en fin d'évolution)
- o Diabète de type 2 (en fin d'évolution)
- o Aplasie médullaire

Si elle fonctionne insuffisamment :

- o Maladie de Parkinson (en début d'évolution)
- o Diabète de type 2 (en début d'évolution)
- o Ostéoporose

Si elle fonctionne de travers :

- o Hypercholestérolémie
- o Arthrose
- o Goutte
- o Schizophrénie
- o Ostéoporoses (ostéoclastes)

Si elle souffre

- o Fibromyalgie
- o Spasmophilie
- o Dépression nerveuse endogène

Si elle devient maligne

- o Certaines leucémies
- o Certains cancers (sein, prostate, colon/rectum...)

Comment reconstruire la flore détruite ?

- d'abord supprimer les causes qui détruisent la flore intestinale.
- supprimer les aliments non spécifiques à notre espèce, progressivement et non pas du jour au lendemain.

- se nourrir d'aliments spécifiques à notre espèce.

A savoir que les légumes non lavés, ou lavés rapidement, contiennent une multitude de bactéries indispensables à notre flore (d'où l'intérêt de fruits et légumes non traités). Le lait caillé et les yogourts, la kombucha sont aussi efficaces. Une supplémentation en ferments lactiques revitalise le duodénum à condition de les prendre pendant un certain temps.

L'estomac est la rivière qui relie chaque partie du corps, de la tête aux pieds, du cerveau au cœur et aux poumons, le ventre en est le lit.
A chaque fois que le ventre va mieux, le chemin est bon.

Selon le neuro biologiste Michael Gershon, 95% de la sérotonine (hormone du bonheur) provient de notre intestin grêle, et serait donc responsable de notre bien être psychologique. De plus, notre ventre contient plus de cent millions de neurones et produit la plus grande majorité de nos cellules immunitaires.

Certes en ayant connaissance de tous ces facteurs, il importe, sans devenir maniaque, de faire attention à notre écosystème intestinal, donc à notre alimentation, en respectant notre terrain individuel, notre (terre in) térieure. Ce qui va de pair avec notre Terre collective. GAÏA notre TERRE, celle qui Donne sans rien demander en retour et qui vibre de tout son Amour Inconditionnel par ce qu'elle porte en elle.

22- Coût financier :

« Nous nous nourrissons avec 1/3 de ce que nous mangeons.
Avec les 2/3 restants, nous nourrissons les médecins » Proverbe égyptien

Toutes les dépenses en examens de santé divers et préventifs s'élèvent à des millions
Toutes les chirurgies réparatrices et néanmoins salvatrices actuelles coûtent autant de millions à la société.

S'en remettre à une autorité extérieure pour pallier à des désordres physiologiques de tout genre est bien plus facile que de vouloir donner la possibilité à son organisme de se gérer en toute autonomie. Se donner la possibilité de potentialiser son énergie primordiale est bien plus délicate à l'Homme et lui demande un effort constant et une grande écoute, abstraite, de croyances et de mythes noyés dans un substrat de peur.

On dit que la santé ça n'a pas de prix, mais tout de même !

« Le déficit de la branche maladie s'établirait à 6 milliard d'euros en 2006 contre 8 milliards d'euros en 2005. Il avait atteint son plus haut niveau en 2004 à 11,6 milliards d'euros.

En 2006, l'assurance maladie contribue pour 60% au déficit total.

« En Angleterre, un végétarien coûte au service national de santé Anglais environ 20'000 euros en traitement hospitalier, sa vie durant ; son temps d'hospitalisation

représente 22% seulement de celui d'un non végétarien, lequel coûte environ 93'000 euros »

« La mortalité par cancer est réduite de 40% chez les sujets végétariens. Cela est surtout vrai pour les cancers du sein, du côlon et du rectum, mais aussi de la prostate. La mortalité par maladie cardio vasculaire est réduite de 50%. »

Seule la méconnaissance amène la peur qui elle-même amène à la distorsion qui elle-même fait régner le chaos.

23- Vécus et témoignages de 4 végétariens

- Martine 40 ans groupe B Gérante de magasin

Martine a glissé vers une alimentation végétarienne sans s'en rendre compte. Durant son enfance, bercée dans un environnement sain à la campagne, ses parents élevaient des volailles. C'était sa seule source de viande carnée, elle se souvient de n'avoir jamais mangé un steak saignant. Durant 28 ans elle souffrit de problèmes digestifs quasi quotidiens. Elle essaya à peu près toutes les tisanes digestives possibles mais rien n'y fit. Un jour elle se décida de ne manger que des légumes et des fruits y compris quelques laitages. Et tous ses problèmes s'envolèrent. A l'heure actuelle elle connaît son corps et comprend ses messages, du moins elle essaye ! C'est une vision holistique qui mobilise son choix de ne plus manger d'animaux vivants. Sa santé est bonne en général et ne ressent aucune fatigue quelconque. Au début de son végétarisme, elle cédait à la peur que lui insufflait son entourage, en allant faire des prises de sang annuelles, croyant qu'elle pourrait être anémiée en fer ou en quelconques minéraux. Après les résultats positifs de quelques dernières analyses, Martine pu faire l'association du ressenti de son corps avec son état de santé et arrêta d'aller voir son médecin traitant, ne faisant plus confiance qu'à son instinct. Même si son taux de globules rouges est faible et même si sa tension est basse.

Elle fit une recherche afin de mieux potentialiser ses capacités vitales et énergétiques : elle affina ses menus hebdomadaires en fonction de son groupe sanguin pendant une certaine durée. Le temps de permettre à son organisme de se rééquilibrer car avant d'être végétarienne, Martine avait très souvent des problèmes digestifs pour ne pas dire tous les jours. Naturellement son intuition lui dicta ce qu'il lui fallait faire et quoi manger. Elle ne put être vraiment libre de ses problèmes alimentaires seulement le jour où elle quitta son environnement familial. Aujourd'hui sa santé est optimale, sans remous. Et elle sait que son choix de ne plus manger de viande est définitif.

- Nicolas 48 ans groupe O Ingénieur

Nicolas est né dans une famille où la viande n'était pas tous les jours sur la table, parce que selon ses parents, « pendant la guerre, la viande était rare ! » Etant petit, il en mangeait un peu parce qu'il ne voulait pas se sentir différent des autres copains de sa classe. De ce fait, il réclamait à sa mère de lui cuisiner de temps en temps du poisson ou un peu de volaille. Son adolescence passée, il pu faire la

distinction entre le monde animal et le monde végétal. Depuis lors, Nicolas évite tout aliment carné et sait parfaitement équilibrer son alimentation. Il n'est jamais soumis à des carences particulières ou à des irrégularités mettant en danger ses propres énergies. Il aime faire une cure de quelques jours d'algues pendant l'été, parce qu'il le sent comme ça ! Et son besoin de se sentir léger se confirme au moins une fois par semaine, en buvant des eaux de légumes associées de tisanes drainantes. Nicolas ne va jamais chez le médecin, assume ses petits rhumes. Son énergie débordante et sa créativité régissent ses journées.

- Yasmina 42 ans groupe A Vendeuse en magasin bio

Yasmina est une militante de toutes les injustices de ce monde. Elle milite pour toutes les actions humanitaires. Pour elle son choix de végétarienne colle parfaitement avec ses valeurs pour Gaïa, notre Mère la Terre. Le respect des choses extérieures passe avant tout par le respect de son corps et vice versa : Se respecter lui permet de mieux communier avec les éléments de notre Nature. Elle dit toujours que son porte monnaie est son plus grand moyen de vote et même des petites actions peuvent porter leurs fruits et faire changer le monde.

Tout comme Martine, sa liberté de manger végétarien s'est révélée lorsqu'elle quitta le giron familial.

Il se trouve qu'elle est une excellente cuisinière, la faute je crois, à sa gourmandise. Grâce à sa générosité, tous les invités qui quittent sa table sont comblés et surtout étonnés de voir combien il est savoureux et pas triste du tout de faire un repas végétarien à la limite végétalien (sans même un produits laitiers ou œufs) !

Yasmina a eu 2 enfants qu'elle décida d'élever dans l'esprit du végétarisme. Sa philosophie de vie inclut également une nourriture de l'âme. Pour elle, le végétarisme englobe l'être humain tout entier, avec ses 2 pieds dans la terre et sa tête dans le ciel. Son respect de tout ce que porte la Terre d'offrandes d'Amour régit sa vie et elle la légue quotidiennement en éduquant ses enfants dans ce sens.

Yasmina ainsi que ses enfants sont rarement malades. A part de petits rhumes anodins tous les 10 ans, vite guéris à coups de tisane de thym et d'ortie.

De temps en temps, son fils de 18 ans a le désir de manger de la viande. Yasmina ne le lui interdit nullement et lui demande alors quel morceau de viande il désire manger pour dîner. Yasmina sait qu'elle ne doit pas et qu'elle ne peut influencer son fils à ne pas manger de viande animale et a la conviction que son fils se posera certaines questions un jour ou l'autre. Elle ne veut créer aucune tension familiale. Son choix d'être végétarienne est un choix très personnel, elle ne fait aucun prosélytisme. Si quelqu'un la questionne au sujet de son végétarisme en se faisant l'avocat du diable, elle lui manifeste calmement mais rigoureusement ses opinions.

- Gianni 68 ans groupe AB Professeur de piano dans un conservatoire de musique

Gianni, une grande râleuse devant l'Eternel, n'a plus de vésicule biliaire depuis déjà fort longtemps sur les conseils de son médecin. A cette époque, l'ablation de la vésicule était très commune. Son seul regret, c'est de se l'avoir faite enlever parce que ce n'est pas cela qui a réglé ses problèmes digestifs. Sa seule amélioration survint après l'arrêt total de viande en tout genre et de produits laitiers (sauf la crème fraîche sur irréductibles pâtes al dente et le beurre au lait non pasteurisé sur ses tartines !) et surtout toute alimentation carnée. Elle ne jure plus que par le

végétarisme et « maugrée gentiment la méconnaissance de son vieux docteur de famille. »

Depuis qu'elle a modifié son alimentation, elle dit avoir retrouvé son énergie d'autrefois ce qui lui permet de colérer un peu moins. Je crois même qu'elle aime bien faire sa petite crise, comme au théâtre. Ah, les insondables mystères de la personnalité !

Il est tenu de spécifier que ces personnes choisissent une alimentation biologique et préfèrent consommer des fruits et légumes de saison.

24- Moralisation sur la souffrance des plantes

Il est vrai que l'humain doit détruire certaines formes de vie afin de survivre. Cependant, nous infligeons moins de souffrance en mangeant une carotte qu'à une vache. Le niveau de conscience de l'un et de l'autre est différent...L'animal, comparé à la plante, possède un système nerveux très complexe qui lui fait ressentir de grandes douleurs émotives et physiques. Contrairement à la plante, l'animal démontre des émotions, comme la joie, la peur, l'amour. Il tentera de s'échapper afin de conserver sa vie et quant il est blessé ou malade, il peut pleurer ou hurler. La carotte quand à elle, n'a pas ces facultés émotives et si nous entendions ses cris, lors d'une récolte au jardin, cela voudrait dire que nous serions prêts à nous nourrir exclusivement de lumière et de prâna Divin ! Même si les plantes étaient aptes à ressentir les émotions, l'alimentation végétarienne réduit leur souffrance globale, et le végétarien conscient remercie chaque jour la nature pour son offrande à l'homme.

Des scientifiques soviétiques ont fait des expériences sur les plantes : ils ont posé des électrodes spéciales sur les feuilles des plantes définissant un certain courant électrique. Si un des protagonistes se dirige vers la plante avec une pensée destructrice, dans l'intention de détruire une feuille, le courant émet certaines ondes totalement différentes et distordues ! Ce genre d'expérience peut en laisser perplexe plus d'un !

Si l'on peut réfléchir, il en résulterait que les plantes vibrent dans l'Amour, la paix, le don et le partage et que le désordre, la violence la haine, le chaos, les font réagir, les apeurent. A méditer...

Rappelons à nouveau que :

Il faut au bétail 32,5 kg de céréales et de soja pour produire 2,2 kg de viande.

Le végétarisme nous dispense de l'acte peu harmonieux de sacrifier des animaux. Les légumes, dont nous nous alimentons, sont pris dans le sol, en harmonie avec les cycles saisonniers, dans leur période de pleine maturité lorsqu'ils vont mourir naturellement. Les fruits sont simplement le don solaire que la plante vivante nous offre. Si on ne mange pas le fruit ou le légume, il se gâte et il est perdu.

De plus, quand la plante est mûre, elle accomplit son objectif qui est de servir d'enveloppe pour la maturation de la semence. Elle a pour but de servir de nourriture au règne animal et à l'homme afin de lui donner l'occasion de se développer dans un terrain fertile.

Il existe une harmonie naturelle entre les plantes et les humains. Les plantes intègrent le dioxyde de carbone qui est un produit de notre respiration et le convertissent en oxygène et en hydrates de carbone. Nous participons donc à un cycle biologique d'importance. Toute plante colorée, qui nous sert d'aliment, représente un spectre condensé de lumière solaire qu'il nous est donné d'assimiler pour harmoniser nos centres énergétiques, nos systèmes nerveux, glandulaire, et organique.

25- La véritable motivation de l'Homme d'être végétarien

Le végétarisme n'est ni une mode, ni une secte et ses adeptes n'ont pas besoin de faire un serment d'allégeance, une main sur le cœur et l'autre sur l'émincé de tofu ! C'est plutôt un mode de vie centré sur la santé humaine, animale et planétaire. Une vision holistique englobe totalement les choix véritables du végétarien. Par ailleurs, le végétarisme fait partie intégrante de certaines religions, qui enseignent la loi de la non violence. Cette compassion pour nos frères inférieurs les animaux s'explique par des croyances en la réincarnation où toute vie est en évolution.

Dans la phase actuelle de notre évolution, nous savons bien, au fond de nous même, qu'il est mal de tuer. Nous aimons et protégeons les animaux dans tous les cas où notre avidité et notre intérêt égoïste ne nous aveuglent pas.

La loi protège même un chien ou un chat contre tous les sévices arbitraires. Sauf dans le cas de la chasse, la plus indigne de nos cruautés envers la création animale. C'est toujours par amour de l'argent que nous tuons les animaux, pour s'arroger le droit de dire qu'il est bon de réguler l'écosystème. Il est difficile de comprendre comment des gens qui, par d'autres côtés, paraissent sensés et bons, puis peuvent à un moment donné, étouffer tous leurs meilleurs instincts, retourner à une sauvagerie sanguinaire et tuer pour le seul désir du sang et la joie de détruire. Où alors, nous les élevons pour les massacrer, par fierté de se dire que se sera moins cher et meilleur au goût qu'au supermarché du coin.

D'un point de vue karmique - Karma : loi de cause à effet- l'humain contracte moins de « dettes karmiques » en étant végétarien et en ayant une alimentation infligeant le moins de souffrance possible aux animaux. Dans beaucoup de traditions mystiques, comme l'Orphisme, le Catharisme, être végétarien était une condition préalable à l'initiation. Pour les bénédictins, les Trappistes, les Théosophes, les Rosicruciens et les Adventistes du 7^{ème} jour, l'alimentation végétarienne convient à une vie spirituelle. Selon un maître Sikh, Darshan Singh : « Pour ceux qui souhaitent suivre la voie à la connaissance de soi et à la réalisation de Dieu, un régime rigoureusement végétarien est essentiel.

Plusieurs saints chrétiens étaient végétariens : Jérôme, Martin, Charles Borromée, Saint Benoît, Sainte Thérèse, Saint François d'Assise, Clément d'Alexandrie (160-240), Saint Jean Chrysostome (345-409).

En travaillant sur l'alimentation et la Kundalini (énergie subliminale qui est logée dans le plexus solaire), l'on peut observer que les nourritures carnées ralentissent intensément le flux purificateur et spiritualisant. Un régime carné est ainsi le plus efficace lorsqu'on veut avoir recours à l'alimentation pour ralentir le processus spiritualisant de la kundalini.

26- En définitif

Considéré d'un point de vue chimique, on pourrait comparer le corps à une chaudière dont les aliments forment le combustible. Plus le corps est actif, plus il lui faut du combustible. Il serait absurde pour un homme d'abandonner un régime qui l'a nourri convenablement pendant des années, pour adopter une nouvelle méthode sans se demander sérieusement si elle est la meilleure pour remplir le but désiré. Éliminer simplement la viande du régime accoutumé nuirait sans aucun doute à la santé de la plupart d'entre nous.

Le seul moyen sûr est d'en faire l'expérience, après avoir étudié le sujet à fond, de pouvoir observer véritablement les raisons de ce choix et d'agir avec discernement avec tous ces facteurs concomitants.

On ne peut donner de règle fixe car le régime alimentaire varie pour chaque individu. On peut simplement donner la valeur des aliments et de décrire l'influence générale de chaque élément chimique en laissant à chacun le soin de décider du « régime » qui lui conviendra le mieux.

Au début de tout choix de changement de régime, un tâtonnement et de nombreuses peurs ou doutes peuvent s'emparer de quelqu'un mais ce dernier se trouvera toujours récompensé par la santé, la longévité et le libre exercice du corps qui lui permettra de se familiariser avec le sujet de son régime si bien qu'il n'aura plus besoin d'y consacrer particulièrement toute son attention.

Aujourd'hui, nous sommes au temps où se prépare la généralisation de la future alimentation végétale. C'est pourquoi, sans doute, il surgit des hommes de plus en plus nombreux, des enfants devant leur assiette de viande froide, faisant rager leurs parents, qui refusent toute alimentation carnée, invoquant pour cela des raisons extrêmement variées et qui se tournent vers le végétarisme.

Dans tous ces états de conscience, certains d'en eux ne reconnaissent pas le motif primordial, c'est ainsi que surviennent facilement des erreurs ou des excès nocifs. Il est certain que l'instauration du végétarisme total exige un progrès de la conscience, sinon ce régime peut avoir des suites fâcheuses.

27- Quelques végétariens célèbres

Théodore Monod (1902-2000)

Naturaliste de formation mais aussi de conviction, militant anti nazi, écrivain, prit part à de nombreuses expéditions humanitaristes et écologistes, fervent militant contre l'arme nucléaire.

« On ne chasse plus pour se nourrir ou pour se défendre, on chasse pour s'amuser ! Et là, intervient une question de morale : il est inacceptable de faire souffrir des êtres vivants par simple plaisir ». octobre 1996

« Personnellement, je ne mange plus de viande depuis 40 ans. Je me suis décidé à y renoncer pour deux raisons : c'était l'époque où je faisais des trajets au long cours, des trajets de plus de 500 Kms entre deux points d'eau. A la veille de ce genre de promenade, j'ai voulu prouver que l'on pouvait faire un effort considérable physique - il s'agissait de trajets à pied et à chameau - sans manger de viande, alors que le préjugé français est que sans alcool et sans viande, sans vin tout au moins, on n'est pas un homme, on est faible. » Magazine Ecologie Info 1992

Marguerite Yourcenar (1903-1987)

Première femme à l'Académie Française en 1980

« La viande, le sang, les entrailles, tout ce qui a palpité et vécu lui répugnait à cette époque de son existence, car la bête meurt à douleur comme l'homme et il lui déplaisait de digérer des agonies » Dans Zénon, le héros de « l'Oeuvre au Noir »

« Vers l'âge de 10 ans, j'ai appris à manger de la viande pour faire comme tout le monde, continuant seulement à rejeter le cadavre de toute bête sauvage ou de toute créature ailée. Puis, de guerre lasse, j'acceptai la volaille ou le poisson. Quarante ans plus tard, révoltée par les carnages de bêtes, je repris le chemin suivi dans l'enfance ».

Henry David Thoreau (1817-1862)

Ecrivain Américain, pacifiste et panthéiste. Auteur d'un texte célèbre « la désobéissance civile » avec lequel il inventa la résistance passive. Gandhi s'en inspira pour mener son action politique contre les Anglais.

« N'est ce pas une honte que l'homme soit carnivore ? Il est vrai que dans une grande mesure, il peut vivre et il le fait en ayant comme proie les autres animaux, mais ce mode de vie est bien misérable, comme l'apprendra quiconque, prendre au piège des lapins ou tuer des agneaux. Celui qui enseignera aux hommes à s'en tenir à une alimentation plus saine et inoffensive sera considéré comme un bienfaiteur de sa race ».

Mahatma Gandhi (1869-1948)

Appelé le mahatma (Grande Ame) est l'un des pères fondateurs de l'Inde moderne et un défenseur de la non violence comme moyen d'émancipation.

« Je soutiens que l'alimentation carnée ne convient pas au genre humain. Nous avons tort d'imiter les animaux si nous leur sommes supérieurs ».

« Je crois que le progrès spirituel exige de nous que nous cessions de tuer les autres êtres vivants pour nos besoins corporels ».

« L'expérience m'a appris cependant que c'était une erreur d'apprécier la valeur d'un aliment selon sa saveur. On ne doit pas manger pour le plaisir du palais mais pour garder au corps toute sa vigueur. Quand les organes des sens sont soumis aux exigences de la santé et que le corps obéit à l'âme, le désir de jouir perd son pouvoir tyrannique et nos fonctions physiologiques répondent aux intentions de la nature. On ne fera jamais assez d'expériences et de sacrifices pour atteindre ce degré de parfaite harmonie avec la nature. Malheureusement de nos jours, le courant va en sens contraire avec une force redoublée. On n'hésite plus à sacrifier une multitude d'autres vies pour entourer d'aises et de parures, un corps qui n'est que périssable ou pour prolonger de quelques instants son existence éphémère. De cette manière, nous condamnons, corps et âme, à notre propre perte ». Autobiographie de Gandhi.

Jean Antoine Gleizès médecin du XIXe siècle (1773-1843) écrit dans son tome I de la Thalysie :

« Que l'homme n'est point un animal de proie ; qu'il est au contraire, par sa nature, la plus douce de toutes les créatures ».

« Que le meurtre des animaux est la principale source de ses erreurs. Et de ses crimes, comme l'usage de se nourrir de leur chair est la cause prochaine de sa laideur, de ses maladies et de la courte durée de son existence ».

« Que de cet égarement est dans une opposition directe avec la destinée ultérieure qu'il empêche ; je veux parler de son immortalité dans le sens commun attaché à ce mot, autrement dit : la vie hors de la terre ; tandis que la privation de cet acte, ou pour parler au positif, le régime des herbes, développe en lui la beauté, l'intelligence, la vertu et le fruit immortel qui en est le dernier résultat ».

Dr Paul Carton

Un des Pères de la naturopathie. Il écrit le Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturiste. Il mit à l'honneur les merveilleux principes de Pythagore.

« Tant que l'homme continuera à être destructeur impitoyable des êtres animés des plans inférieurs, il ne connaîtra ni la santé ni la paix »

« Tant que les hommes massacreront les bêtes, ils s'entretueront. Celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut en effet prétendre récolter l'amour et la joie. L'habitude de la tuerie et par là même la nourriture carnée sont incompatibles avec les espoirs de bonheur et de sagesse intégrale ».

Paul Carton cite les 3 aliments les plus meurtriers et les plus dévitalisés : le sucre blanc, l'alcool, et la viande.

Adolf Hitler (1889-1945)

Homme politique, fondateur du nazisme et instaurateur du régime totalitaire du 3^{ème} Reich.

L'origine de son végétarisme se situe certainement entre plusieurs influences et causes diverses. Les théories de Richard Wagner, ses nombreux désordres somatiques, et ses convictions dogmatiques ou certainement des rencontres avec certains végétariens lui valurent d'alterner quelque temps, une période où il devint végétarien.

Mais en aucun cas son choix s'orienta vers un aspect du développement de son âme. Son ascétisme jouait simplement un rôle important dans l'image qu'il présentait en Allemagne. Selon la légende largement acceptée, il ne fumait ni ne buvait jamais, ne mangeait pas de viande et n'avait rien à faire avec les femmes. Il était important qu'il se présentât au peuple comme un être hors norme et quasi divin.

Son état de santé était très fluctuant et il souffrait très souvent de convulsions gastriques et mésentériques. Il dû prendre aussitôt les bonnes résolutions d'éliminer toute nourriture carnée et dissocia son alimentation.

Le reste du temps et lors de ses courtes rémissions, son plat favori était le pigeon farci, et de grands crus passaient à sa table parmi ses convives !

Chez les gréco romains :

Hésiode, Orphée ; Homère, Pythagore et tous leurs disciples : les Thérapeutes, Empédocle, Léonidas, Plutarque, Platon, Socrate, Epicure, Zénon, Diogène, Démocrite, Eschyle, Euripide, la fameuse Hypathie d'Alexandrie, ainsi qu'Apollonius de Tyane.

Ainsi qu'à Rome, des sages et des poètes :

Le roi Numa, Cincinnatus, Pline l'Ancien (19 av JC), Sénèque, Marc-Aurèle, Lucain, Virgile, Ovide, Horace, l'empereur Julien, les philosophes Porphyre (234 ap JC), Proclus.

Bien plus tard, en 325 après JC, pendant le concile de Nicée, plusieurs érudits affirment que des prêtres modifièrent des documents chrétiens originaux. Le but de ces modifications était de rendre les Ecritures acceptables à l'Empereur Constantin. Celui-ci

était d'ailleurs connu comme un être cruel qui versait du plomb dans la gorge des chrétiens végétariens qu'il capturait !

Cependant, des documents du tout début de l'ère chrétienne ont été découverts en 1947 en Mer Morte, à Nag-Hammadi.

On y apprend que Jésus était végétarien. Ce que confirme la prédiction de l'Ancien testament : « C'est donc le Seigneur qui va Lui-même vous donner un signe. Voici : la jeune fille est enceinte et va enfanter un fils qu'elle appellera Emmanuel. Il se nourrira de laitage et de miel. » (Isaïe 7 :14)

On y découvre aussi cet étonnant dialogue entre un Saducéen et Jésus : « Dis moi pourquoi dis tu que nous ne devons pas manger la chair des animaux ? Le bétail ne fut il pas donné à l'homme comme les fruits et les herbes ? » Jésus lui répondit en ouvrant un melon : « Regardes ce fruit de la Terre, regardes avec tes propres yeux ce bon fruit du sol et vois les graines qu'il contient. Chaque melon peut produire plus de 100 autres melons. Si tu plantes cette graine, tu te nourriras du Vrai Dieu car aucun sang n'a coulé, aucun cri n'a été perçu par tes oreilles et aucun sang n'a été vu de tes yeux. La vraie nourriture de l'homme provient de notre Mère la Terre. Maintenant regarde ce que Satan donne : l'angoisse et la mort, le sang des vivants pris par l'épée. Ne sais tu pas que celui qui vit par l'épée périra par l'épée ? Va, plante le bon fruit de la vie et ne fais plus souffrir les animaux.»

28- On ne se nourrit pas seulement de pain

La vision du végétarien ne s'arrête donc pas au seul fait d'épargner les animaux et de respecter la vie sur Terre. Sa nutrition est holistique :

- L'air que nous respirons, nourriture pour nos poumons.
- Les pensées que nous véhiculons, nourriture pour notre esprit.
- La foi qui nous anime, nourriture pour notre âme.
- L'esprit de partage et de service qui nous guide, nourriture pour établir nos relations avec autrui.
- La compassion, nourriture pour atténuer la souffrance de nos frères.
- Le pardon, nourriture pour apaiser nos conflits.
- La sincérité, nourriture pour apaiser notre faim de vérité.
- La vérité de nos actes, nourriture pour cheminer vers la Lumière.

29- Conclusion

J'espère que ce que vous avez pu lire tout au long de ces pages, vous a donné la possibilité de voir d'un œil nouveau ce que vous mettrez dorénavant dans votre assiette. Que ce soit en qualité ou en quantité.

Qu'est ce que la vie, l'instinct de conservation, la mort ? Reconnaissons notre petitesse face à ce monde dans lequel nous vivons et sachons le remercier à sa juste valeur, comme nous devons remercier la nature de s'offrir à nous avec tant de générosité. Face à toutes les douleurs de ce monde, au lourd fardeau que l'homme porte en lui par le biais de la maladie et de ses conflits, le moment est arrivé où il doit prendre ses responsabilités.

Il faut que l'humanité sorte enfin de son état larvaire et poursuive sa métamorphose, pour qu'ensuite, la chrysalide puisse devenir un beau papillon qui vit de lumière.

Il est pénible de voir des hommes pourtant jeunes encore, renoncer à l'étude ou à la modification de leurs habitudes et de se figer dans un état statique, comme une petite mort désinvolte.

« De par la loi du Très Haut, le corps est l'œuvre de l'âme ; elle forme elle-même son Enveloppe et la martèle de dedans comme en dehors, comme l'orfèvre, pour produire des reliefs ». Léonard de Vinci

Car l'homme est à la foi le marbre et le sculpteur. Il doit à grands coups de marteau, faire voler en éclats toutes ses croyances et éteindre son poste de télévision. Alors là se fera la véritable évolution. Tout a un prix dans ce monde et rien n'est facile, n'en déplaît à Monsieur Coué !

Si l'on est désireux d'apprendre à s'observer, à repérer des relations, établir des liens entre ce que nous mangeons et notre résultante physiologique, nous pouvons alors commencer le véritable chemin de la connaissance de nous même.

Comme le bébé qui s'éveille le matin avec son plus beau sourire, nos endormissements, nos nuits et nos réveils devraient se passer avec légèreté et gaieté.

Je m'arme de patience et j'attends fermement que les hommes utilisent leurs yeux et leur cœur pour voir.

Un jour, la vérité ne pourra plus se dissimuler sous nos pâles justificatifs et pendant ce temps, avec humilité, faisons tous le souhait de devenir meilleurs.

Je n'ai eu qu'un plaisir à écrire ces quelques lignes : C'est d'avoir pu être utile à ceux qui cherchent à mieux vivre en paix avec eux-mêmes et avec les autres. Cherchez beaucoup et bien. Questionnez vous bien et beaucoup.

30- Bibliographie

- MONNIER Marcel, Graines germées, éd Vivez soleil, 2004.
- SCHIMDT Gerhard, Dynamique de l'alimentation Tome 1 et 2, éd Triades, 1977.
- MOORE LAPPE Frances, Sans viande et sans regrets, éd L'étincelle, 1971.
- BERTHOLET, Végétarisme et spiritualité, éd Guenillard, 1974.
- KHUNE Louis, Nouvelle science de guérir, éd Godefroy, 2003.
- LE BERRE Nicolas QUEINNEC Hervé, Soyons moins lait, éd Terre vivante, 2000.
- D'ADAMO Peter, 4 groupes sanguins 4 modes de vie, éd Lafon michel, 2001.
- COUSENS Gabriel, Nutrition spirituelle, éd Soleil, 1986.
- CHRISTOFER Vasey, L'équilibre acido-basique, éd Jouvence, 1991.
- MEUNIER Pierre-Henri, La santé vient en mangeant, éd PHM, 2002.
- AUBERT Claude et LE BERRE Nicolas, faut il être végétarien, éd terre vivant, 2007.
- Association suisse pour le Végétarisme, 021/ 646 89 53, Internet : vegerarisme.ch.
- LE BERRE Nicolas et QUEINNEC Hervé, Soyons moins lait, éd terre vivante, 2000.
- DEXTREIT Raymond, Vivre sain, éd Vivre en harmonie, 1963.
- TORTORA-GRABOWSKI, Principes d'anatomie et de physiologie, éd De Boeck Université 2001
- Dr MOUTON Georges, Ecosystème intestinal et santé optimale, éd Résurgence, 2004.
- Dr LAURENT Jacques, 4 groupes sanguins, 4 personnalités, éd Testez..., 2007.
- GRAF Emma, La cuisine aux céréales, éd les trois arches, 1985.
- RECKEWEG Hans Heinrich, L'homotoxicologie, éd Aurelia Verlag 1997.
- Dr SEIGNALET Jean, L'alimentation ou la troisième médecine, éd Edition Impression Librairie, 2004.
- MOSSERI Albert, La nutrition hygiéniste, éd Aquarius, 1998.
- NUGON-BAUDON Lionelle, Toxic bouffe, éd Marabout, 1994.