

Re
santé
vous

LA PLEINE SANTE PAR LES
METHODES NATURELLES



Ronan LE PARANTHOËN

Ronan Le Paranthoën

Re santé vous

La pleine santé par les méthodes naturelles



Le Ginkgo Biloba (représenté en couverture) est le seul arbre qui a résisté à la bombe atomique d'Hiroshima en 1945. L'arbre aux quarante écus est apparu il y a près de 270 millions d'années, il peut vivre plus de 1000 ans. C'est un arbre de vie, il est sacré. On le retrouve aujourd'hui souvent près des temples hindouistes.

Outre sa résistance exceptionnelle, il aide à maintenir de bonnes fonctions cognitives, il est excellent pour la mémoire. Il peut réduire les symptômes de l'anxiété, il agit de même contre les vertiges. Il prévient les maladies cardio-vasculaires mais aussi la maladie d'Alzheimer. Le Ginkgo Biloba contribue à une bonne circulation sanguine. Il contient en outre de nombreux anti oxydants, excellent pour le maintien du bien être mental et la concentration.

Lorsque j'ai demandé à mon amie Anne de réaliser la couverture de mon livre, le choix du dessin lui est apparu comme une évidence, il symbolise à lui seul, la longévité, la santé, la résilience.

A Mamie Louannec, 30 juillet 1921 / 06 décembre 2020

A Roger, 1er juin 1948 / 24 avril 2023



Vous savez que je suis un homme de défi, à peine achevé, je me projette déjà sur le suivant. C'est un peu une soif éternelle de vivre, de combler un manque, de me prouver encore et toujours que je peux faire comme tout le monde et que bien souvent je peux faire mieux. La Manche à la nage, les cinq continents, le Dakar, il m'en faut toujours davantage. Ma quête est éternelle.

Quel sera le suivant ?

C'est la question que je me pose, sans pause, le plus souvent.

Quel nouveau défi relever ?

Quel est celui qui me fera vibrer ?

Rester en bonne santé, existe-t-il de défi plus grand, est-ce le défi ultime ?

Sans lui je ne pourrai pas être compétitif et relever encore les prochaines "dingueries" au programme. Sans une santé de fer, comment me préparer physiquement au mieux, comment avoir un corps tonique où la fatigue n'est que passagère suite notamment aux entraînements intensifs, exigeants, parfois un peu fou, il faut le dire, ou plutôt l'écrire.

Certes l'entraînement doit être calculé, adapté, sur mesure, une individualisation extrême car l'échec vous le savez pour moi n'est pas une option. S'entraîner dur oui mais encore faut-il y mettre le bon carburant, sans jeux de mots pour le Dakar. Je dois me nourrir comme un athlète de haut niveau, je dois apporter les aliments de qualité et surtout comprendre ce qui me fait défaut. C'est ce que j'ai compris avec le livre de Ronan, il me répète sans cesse "être et durer Philippe", oui c'est précisément de cela dont il s'agit. Je dois me nourrir comme un athlète de

haut niveau, je dois apporter les aliments de qualité et surtout comprendre ce qui me fait défaut.

Certes son approche sur l'alimentation n'est pas nouvelle, mais tellement pleine de bon sens et c'est tout sauf un régime de plus, ce n'est pas un régime (il a horreur de ce mot), ce sont des nouvelles habitudes de vie à prendre d'urgence.

Mais ce n'est pas tout, l'approche sur les neuro transmetteurs est fantastique. Elle permet de déceler les manques, qui même léger peuvent expliquer par exemple un sommeil perturbé, un moral en baisse, un tonus défaillant. Je vous laisse imaginer les problématiques si les manques sont plus importants. Il aborde en outre le sujet des huiles essentielles, de l'activité physique, de la phytothérapie et tellement d'autres choses encore.

Toutes ont un dénominateur commun : la santé, la vie, comme un puzzle chaque élément doit apporter sa contribution, tout doit s'emboîter naturellement.

Son livre est un condensé de bon sens, une cure de jouvence à qui voudra bien s'en inspirer. Je me retrouve aujourd'hui dans ses lignes, mon parcours de vie m'y oblige et c'est un vrai bonheur d'avoir croisé sa route, nous avons d'ailleurs tant de points communs, est-ce un hasard ?

Il n'y a pas de hasard dans la vie, la rencontre est arrivée au moment où de nouveaux défis sont sur le feu, comme quoi, une nouvelle fois "tout est possible".

Philippe CROIZON



Conjuguer une expérience de l'effort et la conscience du corps, avec le désir de transmettre est rare. C'est le talent des empathes en recherche d'excellence.

Ronan Le Paranthoën est de ceux-là. Ronan est non seulement un sportif complet au vécu intense grâce à ses années d'encadrement et de terrain dans l'Armée de l'Air, mais c'est aussi et surtout un homme qui adore apprendre, encore et toujours.

De sa curiosité insatiable et de son désir profond d'apporter du sens et du bien-être autour de lui, est né son 3ème métier : la naturopathie.

Ce livre nous offre des multiples clés pour comprendre, appliquer et savourer ce qui va contribuer à nous donner une santé à toute épreuve. Une vision holistique nourrie de ses études avec les meilleurs.

Parfois rebelles, ses recommandations demandent au lecteur éclairé, de se choisir et de prendre un vrai temps pour soi, pour s'interroger et mettre en place un mode de vie plus attentif, plus conscient, plus sain. Hippocrate n'est jamais loin.

Ronan, que j'ai le plaisir de connaître depuis 2 ans comme coach sportif personnel, exprime dans ses propres engagements une intégrité profonde, une cohérence et le désir d'atteindre l'excellence.

La phrase qui le représente le mieux : "Qui a renoncé à devenir meilleur cesse déjà d'être bon".

Edith LASSIAT

AVANT-PROPOS

Ce livre est destiné à toutes les personnes qui veulent reprendre le pouvoir sur leur santé. Comprendre ce qui se joue dans leur corps, avoir les clés de lecture les plus fines, simples et précises. Mettre en place au travers de différents axes, les ingrédients d'une santé durable et équilibrée. Suivre ou retrouver le flux naturel de la vie en nous dans son état originel. Alimentation, activité physique, gestion de stress, respiration consciente, ce livre propose un panorama complet et les conseils pratiques pour retrouver une santé rayonnante. Simplicité, clarté, compréhension de la "cause de la cause", recherche de sens. Tout ceci dans la joie davantage que dans la contrainte.

"Que ton alimentation soit ta première médecine", on prête à Hippocrate cette formule limpide qui place l'alimentation au centre de notre santé. Aujourd'hui, la malbouffe, la junk food et les produits transformés ont fait de notre nourriture quotidienne un poison lent source de maux infinis. Un nid à maladies.

De santé fragile dans l'enfance et abreuvé de médicaments, j'ai toujours trouvé dans la nature une source de paix et de réconfort. Une intuition me guidait vers une recherche d'équilibre profond et de compréhension de ce qui se passait réellement dans mon corps. Une intuition qui m'a amené, moi le coach sportif reconnu, ancien culturiste "naturel", formé à la rigueur militaire et à la formation, pendant mes 27 années au cœur de l'Armée de l'air, à faire enfin le grand saut avec enthousiasme : me former en naturopathie. Une évidence, une révolution intérieure. A 55 ans, je me sens en bien meilleure forme qu'à 40. J'ai mis en place dans ma vie deux ingrédients majeurs : une activité physique adaptée, sur-mesure et une alimentation naturelle revisitée, calée au rythme des saisons.

J'ai modifié en profondeur mon mode de vie et celui de mes proches. La période COVID a amplifié les prises de conscience de l'importance du système immunitaire, du "terrain", cher au

Professeur Henri Joyeux oncologue, écrivain, auteurs de plusieurs ouvrages sur l'alimentation santé.

Clivages, dissonances, exagérations de toutes parts, la confusion s'est ajoutée à la confusion. Personne n'y comprenait plus rien.

Comment le bon sens a-t-il fait défaut à ce point ?

Alors que l'une des solutions est là. Elle a toujours été présente. Les anciens le savaient et pratiquaient cette vieille médecine de santé et de bon sens hippocratique. C'est ce à quoi j'aimerais vous éveiller tout au long de ce livre, vous permettre d'entamer une réflexion personnelle, vous offrir des prises de conscience nouvelles et salutaires : le bon sens pour une bonne santé. Revenons à la base de la médecine ancestrale, revenons à des réflexes naturels en conservant tous à l'esprit la phrase d'Hippocrate, "primum non nocere", d'abord ne pas nuire. J'aime beaucoup l'expression "reconstruire sa santé". N'oublions pas Hippocrate.

Ce livre est aussi un cri d'alarme, arrêtons de nous empoisonner !

Ronan Le Paranthoën, Mai 2023

INTRODUCTION

Depuis bien longtemps, je suis choqué lorsque j'entends lors d'un repas : "Termine ton assiette ! Ce n'est pas bon ? T'es malade ?". Ou encore "Il mange bien ce petit !", sous-entendu "il est en bonne santé parce qu'il est un peu enveloppé, encouragé en ce sens, par ses amis et sa famille tellement bien inspirés". Pire, "il est trop maigre" alors que celui-ci est en pleine forme, musclé avec un taux de tissus adipeux très bas et de surcroît rarement souffrant.

On fonctionne à l'envers, on rend les gens malades. On les culpabilise s'ils ne finissent pas leur assiette, sans jamais se demander si la dose n'est pas trop importante car, après tout, on ne se sert que rarement tout seul surtout si l'on est un enfant.

Ce livre est aussi un cri d'alarme, arrêtons d'empoisonner les enfants avec des habitudes, des préceptes ! Tout vient, j'imagine, des années de guerre où la nourriture était bien plus précieuse et où il "ne fallait pas gâcher", pour paraphraser un célèbre ancien entraîneur de football du côté d'Auxerre. Ce n'est plus le cas en France aujourd'hui, on jette car malheureusement on en fait trop et, par conséquent, on se force à finir pour ne pas gaspiller. La justification ultime, explication, ou contrainte, c'est selon moi, "lorsque j'avais ton âge, je ne sortais pas de table tant que je n'avais pas fini", ou pire "si je ne finissais pas, j'étais puni". Eh bien on comprend mieux pourquoi aujourd'hui, nous mangeons aussi mal, nous ne prenons pas simplement le temps de la réflexion. Cuisiner des parts raisonnables avec moins de viande, de sauce, de graisses animales, ainsi les plats seront certainement vidés car moins copieux, il résulte une diminution des dépenses, de consommation donc moins de déchets pour le corps mais aussi pour la planète.

J'ai été surpris, je dois le reconnaître de l'ampleur du travail, de la somme de livres, de lectures diverses, de recherches internet, de webinar, de recherches scientifiques parfois en an-

glais que j'ai accumulées au fil du temps pour la rédaction de cet ouvrage. Certes, il y avait l'écriture de ce livre mais aussi et surtout la soif d'apprendre toujours présente. Plus je lisais, plus j'apprenais. J'avais envie d'aller plus loin et de trouver ma voie. C'est ce que j'ai toujours fait, apprendre, partager, transmettre. Sans doute est-ce ma fibre de formateur.

De mon bureau d'où sont sorties les premières lignes, en Bretagne tout près de Tréguier, en forêt de Brocéliande, dans le Lot, en Autriche, en Allemagne, en Aveyron, dans le Limousin, à chaque voyage mon livre avançait de quelques lignes, pages ou chapitres. Chaque endroit au plus proche de la nature m'a inspiré. C'est elle qui m'a permis de le faire. Sans tout cela : les bois, les forêts, la mer, les montagnes, ce livre aurait été au mieux différent, au pire n'aurait pas existé. Je n'ai fait qu'écouter et retranscrire.

"Le sport école de la vie", cette conception tout à fait actuelle n'en est pas pour autant très récente, loin de là. En effet, Platon trouvait déjà le sport comme étant essentiel, il avait pour lui un rôle éducatif. Aristote, quant à lui, fut un fervent partisan de la pratique sportive. Le sport selon lui, est un socle avec ses codes, ses règles et ses lois, il est symbole d'unité. C'est aussi à cette époque que les vertus de l'activité physique furent mises en adéquation avec la santé. Il y eut sous l'antiquité grecque une prise de conscience de la nécessité pour l'homme de prendre réellement soin de son corps en pratiquant une activité sportive. Un peu plus tard, sous la Renaissance naît "la médecine du sport", mais il faut attendre le vingtième siècle pour réellement en parler.

Le phénomène n'est pas novateur et il est plus que jamais d'actualité. J'ai constaté et j'ai même été frappé par le nombre croissant (et de façon quasi exponentielle) de personnes qui ne sont pas en bonne santé, consommant des médicaments, en sur-poids, voire en situation d'obésité, ou pire, malheureusement du nombre de décès liés à l'inactivité.

Beaucoup d'autres choses encore, étudiées durant ces années, m'ont fait toucher du doigt et commencer à comprendre ce qui ne fonctionnait pas ou pas de façon idoine au sein de la population, chez mes proches, mes camarades, mes clients bien sûr mais aussi pour moi.

Ce sont les raisons pour lesquelles j'ai eu la volonté d'amener, ou de ramener un certain nombre de personnes sur le chemin du bien-être. L'aide de la naturopathie, des méthodes naturelles d'une manière générale et de l'activité sportive résolvent une grande partie des maux dont souffrent une majorité de la population aujourd'hui.

L'idée de ce livre n'est pas d'associer un organe ou une maladie à un remède mais de les appréhender de manière globale. Il s'agit d'une approche non allopathique, mais holistique. La nutrition, l'activité physique, les huiles essentielles, les méthodes de respiration et de relaxation, la phytothérapie bien sûr, sont un tout qui ne peuvent être dissociées. Elles sont utilisables ensemble, pourquoi pas, mais surtout quand il le faut, quotidiennement. Au même titre que nous mangeons chaque jour, prenons soin de notre corps de la même façon. Ce corps étant une maison, dont nous ne pouvons déménager, alors autant en prendre soin et éviter de le détruire. Le but de ce livre est de permettre à chacun d'entre nous d'approcher, voire de connaître, les différentes techniques pour retrouver le chemin de la santé. L'objectif est d'explorer différentes pistes, décrire le fonctionnement des principaux organes et émonctoires, en passant par une réflexion autour des neurotransmetteurs.

De quels outils disposons-nous ? Quelles techniques pouvons-nous utiliser pour nous aider ?

Le massage, le jeûne, la relaxation, l'activité physique..., mais, surtout autant que possible, une alimentation choisie, bio de saison, en priorité et de proximité, mieux encore, de notre jardin.

Comme dit plus haut, je n'ai pas fait le choix d'associer une plante ou un légume à une pathologie. L'idée est de comprendre l'origine du problème. Hippocrate parlait "de la cause de la cause", en d'autres termes aller chercher d'où proviennent ces problèmes, y réfléchir, envisager des solutions afin d'éviter que cela ne se reproduise, toute une philosophie, un travail à la "Colombo", mais c'est passionnant.

Et pour cela les pistes sont multiples.

Professionnel du sport, je place l'activité physique, non pas au centre de cette problématique, mais elle en occupe forcément une place toute particulière.

Alors l'hypothèse que le sport puisse agir comme une panoplie de "médicaments" est-elle véridique ?

Ce serait en quelque sorte une thérapie ?

L'activité physique demeure-t-elle ainsi salvatrice ?

Sans doute oui, mais à condition que des bilans, anamnèse sportive (mais pas seulement), soient effectués. De même, le sport doit faire partie d'un ensemble de pratiques et d'habitudes "naturelles". L'activité physique trop intense peut mener au surentraînement et, en conséquence, provoque fatigue chronique, blessures, voire dépression. Elle doit faire partie d'un tout, le secret finalement est là : l'équilibre, l'homéostasie.

A la fin de ce livre, je propose des menus adaptés selon que l'on soit végétarien, végétalien ou végan, mais aussi des menus liés aux carences en acétylcholine, GABA, dopamine, sérotonine, un régime adapté pour une prise de masse musculaire ou une perte de tissus adipeux, avec un seul et unique point commun : la santé.

Irène Grosjean parle de ses lois de la vie.

Elle en définit quatre :

- La première est la respiration puisque c'est la première chose que fait un nouveau-né lorsqu'il vient au monde,

- La seconde est l'alimentation car, très rapidement, celui-ci va chercher à se nourrir au sein de sa mère,
- Le troisième, le sommeil, puisqu'après un bon repas, même pour les adultes, la sieste demeure souhaitable, voire pour certains (es) incontournable. Mais plus largement sans sommeil, nous ne pouvons pas vivre,
- Le quatrième est l'élimination, le grand tri est réalisé par les organes et les émonctoires. Le corps conserve ce qui est bon pour lui et rejette ce qui lui est nocif, lorsqu'il fonctionne de manière optimale.

A ces quatre lois, j'en ajoute une cinquième :

- L'activité physique qui permet d'optimiser les quatre premières.

Bien réalisée, pratiquée avec intelligence et régularité, cette dernière permet d'obtenir un sommeil de qualité. Elle aide aussi à obtenir une meilleure élimination des déchets et une bonne utilisation des apports alimentaires, pour une biodisponibilité plus efficace mais aussi d'en réguler le superflu. Le sport est excellent pour maîtriser la respiration. Il faut juste opter pour celui qui nous convient le mieux, qui fait plaisir. Le sport est intéressant pour réguler le surplus de tissus adipeux, il permet de contrôler le poids tout en augmentant la masse musculaire. Il possède en outre des effets anti-vieillesse, anti-cancer, notamment du sein. Il régule la tension artérielle, a une incidence positive sur le diabète de type 2. Et ce ne sont là que quelques exemples des bénéfices de l'activité physique sur la santé. Je cite : David Servan-Schreiber¹ pour qui les problèmes de santé actuels découlent d'une alimentation inadaptée, d'un stress trop important, d'une baisse d'activité physique et de la présence importante de produits toxiques dans notre quotidien. Notre santé est entre nos mains. Et qui nous empêche d'opter pour une alimentation plus saine ?

1 Anticancer - " Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles"

Le prix est bien souvent une excuse mise en avant mais qui ne tient, à mon sens, pas longtemps lorsque l'on constate le prix d'un paquet de cigarettes, d'un téléphone portable (forcément dernier modèle), d'un jeu vidéo, d'une marque de biscuit ou de pâte à tartiner célèbre, tout ceci est très cher. Alors les légumes bio le sont un peu plus comparés aux non bio c'est vrai, mais combien de paniers de fruits et légumes pouvez-vous vous procurer en comparaison du dernier téléphone à la mode ? Coluche disait "l'important ce n'est pas comment on gagne de l'argent mais comment on le dépense".

L'OMS évoque une santé globale ou le physique, le mental et le social doivent former un tout. Raisonner par spécialité, isolé une cause, n'est pas suffisant car le symptôme n'est qu'une partie du problème, un peu comme un iceberg, il est un voyant qui s'allume et nous alerte d'un dysfonctionnement. Il faut appréhender les choses d'une manière globale afin de rechercher le bien-être physique, mental mais aussi social.

En ce qui concerne l'environnement pollué, les ondes, nombreux ont fait le choix de vivre à la campagne souvent moins exposée, c'est une option parfois difficile à réaliser professionnellement certes, mais votre santé mérite peut-être d'y réfléchir non ?

"On devine les bévues et les ravages que peuvent entraîner les soins médicaux qui ne visent qu'à l'effacement des effets, sans rechercher, ni renverser les causes réelles des maladies"

Docteur Paul Carton²

Ce livre n'est pas une uchronie, je n'ai pas revisité les connaissances établies afin de recréer une nouvelle option ou réécrire l'histoire de notre santé, je n'en ai ni la prétention, ni les compétences. Non. C'est avant tout un "traité" empirique et une recherche sur des faits établis ou nombres de savants, professeurs, docteurs, kinésithérapeutes et bien d'autres encore ont déjà œuvrés, écrits et parfois depuis fort longtemps.

² Docteur Paul Carton disciple du médecin-philosophe de la Grèce antique Hippocrate

Je fais d'ailleurs tout au long de ce livre référence à nombre d'entre eux. Ce n'est certes pas non plus un égrégore puisque j'ai tantôt des divergences avec certains sur tel ou tel aspect tandis que je les rejoins parfaitement sous d'autres angles. S'il existe bien entendu une synergie de pensée, celle de la pleine santé, les méthodes, idées, options et concepts pour y parvenir sont parfois différents, voire fort différents. Ainsi j'ai à mon tour souhaité apporter ma vision, ma philosophie sur la pleine santé. La double étiquette d'éducateur sportif et de naturopathe m'a aidé et permis d'appréhender le "problème" d'une façon non pas dichotomique, mais, au contraire complémentaire. Une synergie de ces deux activités, est, à mon sens idéale pour parler aujourd'hui de la santé avec toute la légitimité que je pense avoir.

Je vous souhaite par conséquent une belle lecture, une bonne reconnexion à vous-même et peut-être un début de changement, une prise de conscience, un renouveau, un chemin vers la santé, "nature path". Re santé vous.

1

LES FONDAMENTAUX

Tellement simple à comprendre, tellement difficile à appliquer.

En conséquence, cinq éléments essentiels ont été retenus pour une santé optimale. Aussi, je ne m'étendrais pas ici en profondeur sur toutes ces lois, notamment la respiration que je n'aborderai que succinctement avec la méthode Wim Off, par exemple. La cinquième est l'activité physique, le mouvement, le déplacement. C'est le muscle qui permet de nous mouvoir. Il est donc vital d'effectuer une activité physique, même modérée qui augmente la masse musculaire. Peu importe le type, que ce soit la randonnée qui fait travailler le système cardio vasculaire, les membres inférieures, la sangle abdominale et le haut du corps si des bâtons de marche sont utilisés, la natation, quant à elle, sollicite l'ensemble des muscles du corps, tout comme la musculation avec ou sans charge, le vélo, la danse. Quoi qu'il en soit, faites une activité qui sollicite les muscles et améliore la santé.

Je souhaite parler d'une terrible maladie en lien direct avec la perte de tissus musculaires et de ses conséquences. Marie, est le premier de mes "cas concrets". Elle souffre d'une maladie neurodégénérative appelée sclérose latérale amyotrophique. Elle détruit progressivement les neurones entraînant une faiblesse musculaire, puis une paralysie et est évolutive. Les signes de son évolution sont : des contractions musculaires ou des faiblesses dans les membres, bras ou jambes. En évoluant, elle peut empêcher les personnes de se nourrir correctement, la déglutition devient difficile, des problèmes respiratoires peuvent survenir. A ma connaissance, à ce jour, aucun traitement n'existe. Marie est fort heureusement atteinte de la troisième forme de cette maladie, la moins sévère, appelée "Charcot Marie Tooth". Cependant, à l'aide d'exercices adaptés, l'avancée de la maladie a été et peut être fortement limitée. Ceux-ci ont permis une prise de masse

musculaire au niveau du buste, des membres inférieurs, des bras, des fessiers et de l'ensemble des muscles gainant le corps. Des problèmes d'équilibre subsistent. Le travail de proprioception réalisé ensemble permet d'augmenter la stabilité, la reprise de confiance et la qualité de vie. Le mental, hors norme, de cette personne est un atout considérable. Sans sa volonté et sa détermination, le chemin aurait été plus épineux. L'importance de la co-responsabilité est incontournable, c'est une évidence.

Second cas : Pierre était atteint d'une scoliose très handicapante, qui a nécessité une intervention chirurgicale, à la suite de laquelle il a perdu, en partie, l'usage des membres inférieurs. Les médecins lui ont dit qu'il ne marcherait probablement plus. C'était mal le connaître. A force de courage, de volonté, de persévérance, de lutte et de travail avec les médecins, les kinésithérapeutes, il a pu se déplacer à nouveau avec des béquilles. Certes les déplacements furent au début très pénibles, douloureux et terriblement difficiles mais les premiers pas furent faits, ils en appelèrent d'autres, beaucoup d'autres. C'est à ce moment-là qu'il fit appel à moi après s'être longuement renseigné sur le travail que j'effectuais. Forcément en pareil cas, il est difficile de faire confiance à un inconnu. De plus, les diplômés ne veulent pas forcément dire compétences. Ce sont des amis communs qui nous mirent en relation, comme bien souvent en pareille situation, la confiance est primordiale.

Je me souviendrai toujours de la première rencontre à la fin de l'année 2019. A chaque nouveau(velle) client(e), j'effectue une série de tests, d'analyses de questionnaires qui sont analysés, étudiés minutieusement. Cependant, nombres de ces tests ne purent être réalisés du fait de la pathologie. Je n'étais pas dans l'embarras, j'étais juste devant une situation extraordinaire. Je devais m'adapter, réfléchir puis proposer des solutions. J'ai lu les comptes rendus des médecins, des kinésithérapeutes, relu encore, analysé, réfléchi, demandé conseil auprès de personnel médical, étant pour la première fois confronté à une telle problématique. Néanmoins, j'étais confiant. La mission se révé-

lait d'une importance capitale et ô combien importante, un défi à relever, une nouvelle fois l'échec n'était pas une option. Nous avons naturellement beaucoup échangé, j'ai beaucoup écouté, ses craintes bien sûr, ses espoirs, la mission qu'il me confiait finalement. J'ai observé aussi, sa façon de se tenir, ses appuis. Nous avons beaucoup travaillé. A chaque séance, j'effectue toujours ce "scan", j'observe la forme du jour et on s'y adapte ensemble. Elle doit correspondre à ce qu'il peut donner ce jour-là. Le travail consistait d'une manière générale à du renforcement musculaire avec ou sans matériel, de nombreux exercices de déplacements dans toutes les directions, de proprioception, de marche avec ou sans obstacles et de nombreux échanges au cœur même des séances afin d'ajuster au mieux celles-ci.

Certains moments furent difficiles, mais sa force mentale, hors du commun, a permis d'avancer où beaucoup auraient renoncé.

Je me souviens d'une séance, en particulier, qui avait duré près d'une heure trente. Nous avons décidé, pour l'occasion, de marcher sur la plage où le sable génère de l'instabilité et donc contraint les muscles propriocepteurs à un travail bien plus important. Nous étions arrivés à proximité de son domicile, des rochers nous faisaient face. Ils représentaient un obstacle conséquent pour une personne valide, alors pour lui... Cette montagne de roche nous attirait tous les deux, le déraisonnable nous appelait.

Nous étions là, silencieux et pensions à la même chose. Pierre me regarda. Je lui dis : tu as envie de monter ?

Il me demanda : En suis-je capable ? Oui !

Et il rajouta "j'ai confiance, on fonce". Et on a foncé.

Une heure plus tard, le sommet atteint, nous étions épuisés tous les deux, lui par l'effort et le stress, et moi par l'attention et la concentration. Il me dit "On l'a fait" avec fierté et joie. Nous étions heureux tous les deux de cet exploit.

Nous avons marché en silence les dizaines de mètres qui nous séparaient encore de sa propriété, savourant ce moment. On l'avait fait. "Vous ne marcherez peut-être plus" lui avait dit le corps médical. C'était bien mal connaître Pierre.

Comment ne pas décrire l'histoire de Jean, rencontré en 2017, alors âgé de soixante ans, il souffrait d'obésité sévère, c'est le moins que l'on puisse dire. Jean mesure un mètre soixante-dix-huit et pesait alors cent trente-cinq kilogrammes. Il n'a jamais été sportif. Sa seule activité physique était de rejoindre la voiture pour se rendre à son travail, sédentaire.

Il a dû arrêter de travailler, l'obésité n'était pas la seule problématique. Quelques mois avant notre rencontre, il avait subi un double pontage afin d'améliorer l'oxygénation de l'organisme. Mais ce n'est pas tout, il souffrait de diabète de type 2. Les hanches et les genoux avaient eux aussi été opérés, le poids à supporter était bien trop important.

Ancien grand fumeur, il avait un cancer des poumons. "Je suis en état de survie" me dit-il lors de notre première rencontre.

Néanmoins, cette première fois fut non seulement un choc pour lui, mais aussi pour moi. Je m'en souviens très précisément. Il était assis dans un fauteuil et pouvait à peine se déplacer. Nous avons échangé plus d'une heure, au cours de laquelle, je pris connaissance des comptes rendus, son professeur lui ayant vivement recommandé de pratiquer une activité physique en passant par l'intermédiaire d'un professionnel, j'étais donc là.

Au vu des quelques tests, que nous avons réalisés ensemble, des différents questionnaires, de la pesée, du taux de masse grasse et maigre (masse musculaire), tout juste suffisante pour lui permettre de supporter son poids.

Bref, tous les indicateurs étaient au rouge : il était en danger.

J'imagine encore aujourd'hui que, peut-être, le professeur ainsi que les médecins, qui le suivaient, ne lui avaient pas, sans doute, fait aussi peur... ou bien il ne voulait pas les entendre.

Il y eut alors un long moment de silence, d'une profonde tristesse, qui fut très difficile pour moi. Je me souviens que j'ai dû l'aider à se lever, il ne le pouvait pas.

Ce fut le début d'une année de travail ensemble, dur physiquement, mais avec beaucoup de bonne humeur, de rires souvent, de complicité et de progrès, d'immenses progrès.

Son objectif, "un objectif fou" me dit-il, était de pouvoir marcher un ou deux kilomètres avec sa femme pendant les vacances, juste un ou deux kilomètres. Il en était, alors, incapable. Il l'attendait à une terrasse de café pendant qu'elle allait marcher.

Nous avons mis en place un protocole, je ne le voyais qu'une fois par semaine, le mercredi matin, ce qui était insuffisant. Je lui donnais alors des "devoirs pour la semaine" à réaliser deux fois entre les séances. La priorité était de mettre en place une alimentation saine, avec des fruits et légumes en abondance entre autres. Il a dû réduire considérablement la part des aliments transformés, plats préparés, biscuits industriels...

Parallèlement, nous avons commencé le travail physique par le renforcement de l'ensemble des muscles du corps. Nous avons besoin d'augmenter le métabolisme de base de Jean afin de brûler davantage de calories et donc de perdre du poids. Les résultats se firent sentir très rapidement. Nous avons ensuite travaillé la mobilité articulaire qui le pénalisait fortement lors des déplacements et donc le renforcement des capacités cardio-vasculaires, sans jamais délaissier bien entendu les protocoles précédents.

En un an, Jean avait perdu 17 kg de tissus adipeux, il avait repris neuf kilos de muscle, il pouvait se lever seul du siège, sans souffrir.

En 2019, Jean en vacances en Aveyron m'envoyait une photo de randonnée, avec sa femme, une heure sans s'arrêter.

Lorsque j'écris ces quelques mots, encore aujourd'hui, l'émotion est toujours présente. Pour Jean l'origine du problème

était l'obésité, c'était elle qui avait généré tous les problèmes qui en découlaient. L'activité physique était le principal remède avec une alimentation rééquilibrée par une augmentation de la consommation en fruits et légumes.

Le cas d'Alexandrine est différent, quoiqu'il existe quelques similitudes.

Nous avons commencé notre travail en mai 2020. Dépressive, nouvellement arrivée dans la région, elle ne connaissait quasiment personne. L'isolement était un facteur important de son mal-être.

Souffrant de diabète de type 2, Alexandrine avait de surcroît un embonpoint important que l'on pourrait qualifier selon l'indice de masse corporelle (IMC) d'obésité sévère. Un taux de masse maigre assez bas, un tissu adipeux très important et des graisses viscérales elles aussi conséquentes. Elle dépassait le quintal et mesurait un mètre soixante-dix. Bien entendu, des douleurs dorsales et lombaires étaient importantes en raison de l'excédent de poids. Les questionnaires santé n'ont fait que recouper ce que la balance, les mensurations, les échanges avaient révélés.

D'emblée le contact est passé entre nous, une relation de confiance s'est instaurée pratiquement instantanément. Nous avons commencé, durant trois mois, par deux séances par semaine. Bien entendu, les séances étaient sportives et adaptées en préservant les articulations douloureuses ainsi que le dos. Le renforcement musculaire était la priorité. Il m'a fallu être persuasif pour expliquer à une personne déjà très massive qu'il était essentiel de "faire" du muscle. Plus de muscle et moins de graisse, c'est aussi simple que cela, en théorie, restait à concrétiser cela et à prouver que ma philosophie était la bonne.

En deux mois, elle a perdu cinq kilos et gagné près d'un kilo de muscle. Les premiers bienfaits sur la santé apparaissaient, moins de douleurs dorsales, d'essoufflement. Le système cardiovasculaire s'est amélioré.

Nos échanges sur l'alimentation portaient aussi leurs fruits, sans jeu de mot. En six mois, Alexandrine avait perdu neuf kilos sur la balance impédancemètre mais gagné un kilo et demi de muscle. Le nombre de médicaments quotidien diminuait, son médecin commença à modifier son traitement notamment pour le diabète. Six mois plus tard, au printemps 2021, le diabète était régulé, son médecin stoppait le traitement. En décembre, le traitement pour le cholestérol est suspendu à son tour.

Nous étions passés, chose unique dans ma carrière de coach sportif, à quatre séances par semaine.

Quinze kilos perdus en un peu plus d'an. Les douleurs dorsales ont pratiquement disparu. En septembre 2021, Alexandrine ne pesait plus que soixante-treize kilos, après avoir perdu vingt-cinq kilos. L'objectif souhaité était atteint. Elle a pris parallèlement quatre kilos de masse musculaire sur cette même période. Tout cela sans régime, uniquement des modifications alimentaires, une activité physique régulière, beaucoup de marche mais aussi du vélo et cela presque quotidiennement. Un mental hors du commun, une envie de réussir, un véritable tournant dans sa vie. Alexandrine, qui n'avait pas confiance en elle, a forcé mon admiration, mon respect, un exemple tout simplement.

Le dernier cas que j'aborderai est celui de Charles. Une grande fatigue depuis quelques mois due sans doute en partie à un rythme de vie très intense, une activité physique réduite, des repas pris bien souvent, à la va vite, et à heures irrégulières.

La première option, la plus simple, la plus efficace, selon moi, fut d'utiliser un extracteur de jus de légumes et de lui démontrer en lui expliquant les bienfaits de ce type de consommation sur vitaminée qui permet de faire le plein de vitamines et de minéraux. Cet appareil, à rotation lente et à froid, conserve précisément les bienfaits de tous ces nutriments. A cette vitesse, il n'y a aucune perte de nutriments et les jus obtenus ont une texture et un goût exceptionnel ce qui pour l'occasion est un immense atout.

Ensuite, l'apport en fruits et légumes fut non seulement quotidien, ce qui était déjà le cas, mais la dose fut augmentée. Il fallait apporter le plus de fibres possibles afin d'éliminer le plus de déchets possibles et de retrouver la vitalité qui lui faisait alors défaut. Cet apport de vitamines, de fibres, de minéraux et de nombreux anti-oxydants a permis d'améliorer grandement l'état de fatigue initiale. En moins d'une semaine, à l'aide de jus de légumes, fruits, le tonus semblait revenir. Le moral aussi forcément et lorsque l'on sait l'impact du mental sur le corps, on en mesure rapidement les bienfaits.

Mais ce n'est pas tout, il fallait limiter l'apport de protéines animales, de produits laitiers, de produits transformés, message plus difficile à faire passer tant ils sont dans le quotidien aujourd'hui. Mais, on le comprend très bien lorsque l'on a passé ne serait-ce qu'une seule journée à l'hôpital en voyant le contenu des "repas" servis : des produits laitiers, des féculents noyés bien souvent dans une sauce salée, des protéines animales parfois trop cuites en plus, un fruit certainement traité (et plusieurs fois), des légumes sans goût, un biscuit bien transformé et, bien conservé, par de multiples conservateurs et, de plus, dans un emballage plastique ; n'en jetons plus. Comment voulez-vous soigner un malade en lui apportant une nourriture aussi désastreuse ?

Ces quelques exemples prouvent, si besoin en était, que l'activité physique alliée à une alimentation choisie est vitale. Elle permet de vivre mieux, plus longtemps, en meilleure santé avec moins, voire plus du tout de douleurs, moins de stress. Elle doit être pratiquée en toute sécurité et être encadrée par un professionnel dans ces cas précis. Elle prouve, qu'en prenant soin de l'alimentation, sans occulter au besoin, un suivi médical, nous pouvons aller bien mieux.

Outre ces cinq lois précédemment évoquées, je rajouterai deux autres paramètres à prendre en compte si l'on tient à sa santé.

Deux raisons principales au déséquilibre, la **toxicité**, d'une part, et les **carences** surtout en minéraux, (mais pas seulement), d'autre part.

Aujourd'hui nous sommes tous impactés, d'une manière plus ou moins importante, au point de développer bien souvent des maladies. Il me semble important de développer ici le sujet afin de bien comprendre les règles de bases à adopter pour demeurer dans la meilleure forme possible. Malheureusement, les facteurs sont très nombreux et il est impossible de pouvoir tous les contrôler. De plus, si ces deux lois ne sont pas respectées, les cellules seront non saines, abîmées puis détruites.

Il existe une troisième carence pour un certain nombre d'entre nous. Nous en avons parlé sur les exemples précédents : le manque d'activité physique qui engendre douleurs, rétractions musculaires, diabète de type 2, hypertension, fatigue, anxiété, stress et la liste est loin d'être exhaustive. On pourrait alors imaginer que les plantes sont LE remède absolu, un problème d'un côté et le remède naturel de l'autre. Mais ce serait raisonner finalement de manière bien "classique", la plante comme médicament.

Mais quelles plantes d'ailleurs ?

On peut lire et entendre tellement de choses parfois même en totale contradiction, un philosophe appellerait cela une dichotomie. J'ai beaucoup apprécié le livre de Jean-Marie Pelt¹ où l'on découvre et redécouvre le pouvoir toxique des plantes dont la finalité est l'auto-défense, l'instinct de conservation. Non, les plantes ne sont pas toutes bonnes et oui, par conséquent, il est important de les connaître. Il est nécessaire d'être informé de leurs effets sur l'homme et les contre-indications en prenant en ligne de compte la force vitale du sujet, l'âge, les antécédents médicaux, les habitudes de vie, le sexe, l'état général et le morphotype. Être en bonne santé n'est finalement pas si simple et c'est précisément le défi que je vous propose de relever ici.

1 Jean-Marie Pelt : "les langages secrets de la nature"

UN PEU D'HISTOIRE

Nous sommes, a priori, faits pour vivre plus de 100 ans. Qui vit jusqu'à cet âge-là ?

Les Jeanne Calment ne sont pas légion et je ne sais pas si le carré de chocolat ainsi que le verre de Porto, qu'elle prenait régulièrement, étaient réellement son secret de jeunesse, j'en doute fort.

Qui vit vers un âge qui s'en rapproche ?

Ou encore, où vit-on le plus longtemps dans ce monde ?

Et surtout alors, que mangent (ou ne mangent pas) de si extraordinaire ces gens-là, pour vivre de si nombreuses années ?

Chaque espèce possède une alimentation qui lui est propre. L'homo sapiens, que nous sommes, possède une hérédité génétique issue de nos aïeux, les premiers hommes. Dans cet héritage, des similitudes très importantes du système digestif sont observées avec celui d'un grand singe.

Et que mange un singe ? Des aliments qui lui sont spécifiques. Des baies, des fruits, des graines, des noix et des insectes, quelques petits animaux donc très peu de viande. Un régime plutôt végétarien, mais pas exclusivement.

Le faisons-nous ?

Ai-je réellement besoin de répondre ? Bien sûr que non et c'est là que tout commence et se complique. Nous ne consommons pas, ou pas assez, l'alimentation qui nous est parfaitement adaptée. Il suffit de regarder la ration quotidienne de la très grande majorité d'entre nous pour constater que nous sommes décalés, carencés ou surchargés en produits souvent néfastes pour la santé. Alors bien souvent pas de déficit calorique, en tout cas dans les pays occidentaux, bien au contraire, mais un déficit de vitamines, de minéraux, de produits pleins de vie. Je ne dis pas ici qu'il faudrait manger précisément comme ces grands singes mais, en tout état de cause, de s'en inspirer.

Pour faire simple, nous avons d'un côté une alimentation carnée trop importante, de sucre raffiné, de produits transformés et de plats préparés. Le bon sens a été sacrifié au détriment du vite fait, acheté, consommé pour aller sur le canapé.

Mais pourquoi consommer ainsi alors que nous savons pertinemment que ce type d'alimentation est néfaste ?

La société nous pousse à consommer ce genre de produits. Certes, il est plus facile et plus rapide d'acheter un plat tout prêt, que d'acheter des légumes et autres fruits chez le primeur et de les préparer, la facilité, toujours la facilité. Le travail, les devoirs des enfants, le manque de temps, la motivation qui fait défaut puis l'habitude s'installe et mène au renoncement. Et pourtant ce type d'alimentation prépare le terrain à de nombreuses maladies, "le mal a dit". Elles surviennent d'ailleurs de plus en plus tôt en ce début de vingt-et-unième siècle. Des pathologies, qui n'existaient pas, font leur apparition. Elles sont bien souvent en lien direct avec ce qui se trouve dans les assiettes. La condition physique des personnes s'écroule et la covid 19 n'a pas arrangé les choses puisque les salles de sport ont été, pour un temps, fermées. Les bars tabac sont restés ouverts, les salles de sport fermées, tout un symbole de la société.

Et d'un autre côté, il a été observé que les enfants et adultes, jeunes ou moins jeunes, ne consomment pas assez de fruits, légumes, baies et rarement des graines germées dont les bienfaits sont pourtant hallucinants et qui sont essentiels au bien-être de tout un chacun.

Reprenons l'exemple du primate, son régime alimentaire est composé de fruits secs ou mûrs, graines, feuilles, plantes, la sève des arbres, légumes, et d'oléagineux, principalement noix et noisettes. Les protéines proviennent majoritairement de petits animaux tels que : insectes, araignées... et d'œufs d'oiseaux. Ils boivent beaucoup d'eau des rivières et ruisseaux.

Bien que nous ayons un système digestif similaire, nous ne pouvons que constater que notre comportement alimentaire ac-

tuel a beaucoup changé, c'est le moins que l'on puisse dire. Les régimes du docteur Seignalet², de Madame Irène Grosjean ou de la doctoresse Kousmine³ se rapprochent grandement de ce type d'alimentation à quelques variantes près, est-ce un hasard ?

Nous reviendrons plus tard sur les conseils alimentaires de ces deux docteurs.

Nous observons, en comparaison avec l'être humain, que le singe développe rarement les maladies telles que : cancer, diabète... S'il ne faut pas en faire de conclusion hâtive, on peut tout de même se poser la question : est-ce lié uniquement à l'alimentation ?

J'aimerais aborder un exemple un peu particulier : les Inuits. Je ne dis pas qu'il s'agit d'un contre-exemple, mais tout du moins, cela donne sans nul doute matière à réflexion. Constatons qu'avant, en raison de leur habitat en milieu polaire, les Inuits n'avaient ni fruit, ni légume. Leur alimentation était composée essentiellement de protéines et de graisses d'excellente qualité. Ils ne consommaient pas de sucre, forcément, n'ayant aucun moyen d'en obtenir au sein de leur environnement.

C'est la preuve que l'on peut vivre sans, mais le voulons-nous vraiment ? Certes, ceux-ci ont, semble-t-il, une modification génétique qui agit sur le métabolisme au niveau du chromosome 11. Des chercheurs danois⁴ en ont fait la découverte. Cette modification génétique permet d'assimiler un grand nombre de graisses sans impact sur la santé. Les nombreux oméga 3 présents dans le poisson, notamment, préservent, entre autres des maladies cardio-vasculaires, nous en reparlerons. Le varech, qui est une algue, fait également partie de l'alimentation des Inuits. Elle contient calcium, magnésium, fer, et de nombreux autres micronutriments.

2 Docteur Jean Seignalet, auteur entre autres de "l'alimentation ou la troisième médecine"

3 Doctoresse Catherine Kousmine, spécialisée dans les maladies cancéreuses, auteure entre autres de "soyez bien dans votre assiette"

4 Greenlandic Inuit showgenetic signatures of diet and climate adaptation Matteo Fumagalli, Ida Moltke, Niels Grarup, Fernando Racimo, Peter Bjerregaard, Marit E. Jørgensen, Thorfinn S. Korneliussen, Pascale Gerbault, Line Skotte, Allan Linneberg, Cramer Christensen, Ivan Brandslund, Torben Jørgensen, Emilia Huerta-Sánchez, Erik B. Schmidt, Oluf Pedersen, Torben Hansen, Anders Albrechtsen, Rasmus Nielsen

Ainsi donc, avec une alimentation traditionnellement dépourvue de fruits et légumes, et à l'opposé riche en graisses animales, les Inuits sont (je devrais dire "étaient" car leur alimentation a évolué) généralement en bonne santé.

Toutefois, il faut quand même préciser qu'ils n'étaient pas totalement épargnés par les maladies mais ils en développaient moins qu'ailleurs dans le monde où les habitudes alimentaires sont différentes. Enfin, je peux dire que c'est l'exception qui confirme la règle.

DÉTOXINER, DRAINER, DÉTOXIFIER ?

Si l'alimentation est à l'origine de nos maux, alors, outre le fait de la modifier, il faudrait apprendre à nettoyer le corps pour pouvoir offrir à aux aliments soigneusement choisis un réceptacle, si j'ose dire de qualité. Si la corbeille de fruits est sale et en mauvais état, les fruits qui y seront déposés vont pourrir rapidement. Bien accueillir ces aliments est aussi important que leur qualité.

Au premier abord, difficile de comprendre une différence entre deux de ces trois termes : détoxiner, drainer et détoxifier. Et si on les connaît, par quoi commencer ? J'y rajouterai même la phase renforcer ou revitaliser. Mais dans quel ordre ? Quel est l'objectif et comment faire ? Autant de questions auxquelles je vais tenter de vous éclairer en donnant quelques pistes. A bien y réfléchir, il n'est encore souvent question ici que de bon sens.

Il faut donc commencer par identifier ce qu'est une toxine et un toxique.

Les **toxines** sont issues d'un organisme vivant. Je reprends la définition du Petit Larousse qui dit : "substance toxique synthétisée par un organisme vivant auquel elle confère son pouvoir pathogène". Si les émonctoires (poumons, foie, reins...) (que nous aborderons plus tard) deviennent moins performants, les toxines s'accumulent et ne peuvent être correctement éliminées, ce qui

devient problématique, on s'en doute. Ces toxines peuvent venir de certains aliments ou de la façon dont ils sont préparés.

Les **toxiques**, quant à elles, sont des molécules étrangères au corps. Elles sont issues d'un environnement pollué dont les sources ne manquent pas, loin s'en faut. Citons : les métaux lourds (plomb, mercure...), les engrais, les pesticides, la pollution atmosphérique, les perturbateurs endocriniens, etc., la liste est longue et que penser, des ondes qui sont aujourd'hui partout au sein même du foyer, des véhicules, de notre vie (si l'on peut dire) ?

Alors doit-on drainer ? Et comment ?

Drainer est en fait une extraction de notre corps des surplus qui lui sont toxiques. Notons, qu'un drainage ne se réalise pas sans un minimum de connaissances ou de conseils. La durée de la cure peut être variable selon les besoins, difficile à dire car chaque cas est particulier. Je vous encourage à demander conseil auprès d'un professionnel de santé. Le drainage s'effectue logiquement en plusieurs étapes bien distinctes.

Après cette période, il est nécessaire de surveiller l'alimentation, les habitudes de vie, de moins s'exposer aux pollutions y compris sonores car les mêmes causes produisent les mêmes effets.

Il est bien souvent utile aussi d'effectuer ensuite une cure de revitalisation avec des compléments alimentaires de qualité. L'effort de nettoyage aura été important, il faudra par conséquent renforcer l'organisme. Si nécessaire, le professionnel de santé saura alors vous guider vers les solutions optimales. Parfois ces cures sont accompagnées de réactions qui peuvent être inquiétantes, comme une fatigue importante, liée parfois à des insomnies, des maux de tête, ou encore des difficultés d'ordre digestif, la liste n'est pas exhaustive. C'est là justement le signe d'une détoxification de l'organisme.

Exemple : Vous pouvez commencer par une limitation des apports qui encrassent le corps comme les produits transformés,

ces fameux aliments vides, les laitages, le gluten, les graisses saturées, les viandes (qui permettront de limiter la production d'acide urique), puis, une cure de jus de raisin ou même un jeûne de 24 ou 48 heures. Celui-ci peut se compléter par une activité physique, des massages notamment lymphatique, l'utilisation des plantes, comme la piloselle, l'ortie ou encore la queue de cerise. Il est important de comprendre que plus la surcharge est conséquente, plus le "vitalisme", notre vitalité baisse. Une fatigue plus ou moins intense peut être ressentie.

Il existe une plante que je trouve très utile dans son rôle de protection du foie, le desmodium, on dit qu'elle est "hépatoprotectrice", c'est-à-dire qu'elle le protège. Le chardon marie ou l'artichaut sont aussi des plantes ayant des effets protecteurs sur cet émonctoire.

J'ajoute une parenthèse bio mécanique et musculaire en abordant un muscle précis ou plus exactement deux muscles. Ils possèdent un rapport étroit avec l'acidose. Ils sont souvent appelés "muscles poubelles" car ils stockent les toxines qui proviennent des reins. Le problème est que celles-ci sont trop nombreuses. Le corps est tout simplement surchargé. Le Psoas Iliaque est composé comme son nom l'indique de deux muscles, le psoas et l'iliaque. Il est de plus en plus souvent responsable de douleurs, notamment lombaires.

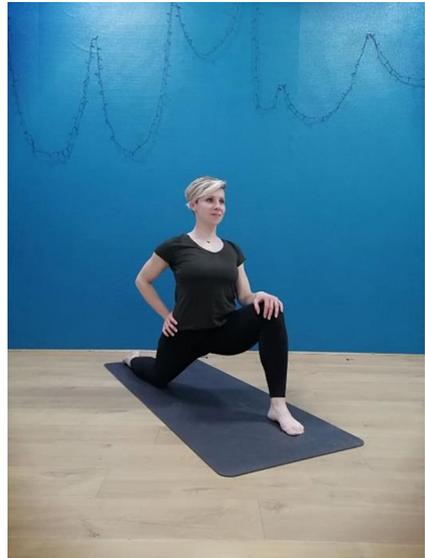
Pourquoi ? Remontons à la cause, si possible à la cause de la cause. Tout simplement cela provient de nos habitudes de vie. Nous sommes de plus en plus souvent assis tout au long de la journée derrière les écrans au travail, devant l'ordinateur, la télévision, la voiture, le métro, etc. Ce muscle, fléchisseur de la hanche, est (trop) régulièrement raccourci, nous emploierons le terme rétracté. Ainsi, si c'est le cas lorsque nous nous relevons, il va tirer sur le bas du dos, accentuer la cambrure lombaire, les tasser. C'est une explication rationnelle et logique aux douleurs. Des douleurs dans l'aîne peuvent être ressenties car le Psoas Iliaque est inséré sur les cinq vertèbres lombaires et sur la tête du fémur.

Que faire ?

Si nous sommes contraints à demeurer assis de longues heures pour des raisons professionnelles, par exemple, je vous conseille de vous lever, de bouger dès que vous le pouvez, ce qui ne demande que peu de temps. Le dos vous en remerciera. Je préconise fortement de l'étirer et cela de la façon la plus régulière possible.

Comment procéder ?

Voici quelques photos (merci à Céline Garbay, vice-championne de France de Pole dance en 2017 car, comme bien souvent : "une image vaut 1000 mots").



Voici ci-dessous une variante de cet exercice avec un étirement par la même occasion de la ceinture scapulaire. Ce mouvement demande une bonne souplesse sur le haut du buste et notamment des épaules. Lever un bras permet un auto-agrandissement du tronc et donc d'accentuer l'étirement du psoas, c'est une option supplémentaire intéressante.



Tout aussi important et surtout à ne pas négliger : le renforcement des fessiers, notamment le grand fessier. L'exercice "roi" pour cela demeure la flexion de hanches (ou squat), ce n'est bien entendu pas le seul. La première règle est de prendre soin de conserver l'alignement pointe des pieds – genoux, le dos droit avec un regard porté sur un point fixe durant tout le mouvement, descente et remontée incluse, ce qui évite de baisser les yeux, la tête, le dos et de fléchir celui-ci.

Une nouvelle parenthèse ici, peu importe si les genoux, en position basse du squat, dépassent la pointe des pieds. Selon les morphologies de chacun on peut dépasser un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout ! L'idée répandue de la douleur au niveau des genoux si ces genoux avancent trop, est liée à la charge souvent trop importante et/ou à l'exécution du mouvement mal réalisé, non à cette avancée de genoux.

D'ailleurs essayez de vous asseoir comme pour une fréquentation dans des toilettes turques sans que les genoux dépassent de la pointe des pieds tout en conservant un équilibre naturel, bonne chance à vous. Faites une pause dans la lecture et tentez

de le faire... Alors ? Je ne dis pas que c'est impossible, je dis que la position est plus difficile à tenir sauf en prenant appui sur la pointe des pieds.

Je déconseille de réaliser l'exercice appelé "Crunch" pour solliciter les abdominaux, car il peut engendrer douleurs, voire blessures et ceci est d'autant plus vrai si les pieds sont bloqués.

Je fais référence à l'ouvrage "abdominaux arrêtez le massacre", un livre et une méthode remarquable de Bernadette de Gasquet⁵. Lorsque vous faites ces mouvements, c'est le psoas qui travaille majoritairement et, à plus forte raison, si vous bloquez les pieds. Si vous réalisez ce type d'exercice trop fréquemment, n'avez-vous pas remarqué que vous avez souvent mal au dos ? Et vous vous dites alors, je vais renforcer mes lombaires, ce qui ne résoudra rien puisque vous vous trompez dans l'identification du problème d'origine. Nous en revenons toujours à l'origine de la cause, encore faut-il l'identifier. L'astuce est d'arrondir légèrement le dos et de décoller légèrement aussi les épaules du sol en expirant durant quelques secondes comme lors d'une expiration de type Pilates et là vous ressentirez une véritable contraction du grand droit sans pour autant solliciter les fléchisseurs de hanches, le psoas iliaque donc. Néanmoins, je vous encourage surtout à vous concentrer sur les muscles profonds, notamment le transverse, qui renforcera la ceinture abdominale, soulagera les douleurs lombaires et vous apportera, cerise sur le gâteau, un ventre plat ou tout du moins plus plat, triple avantage donc, pourquoi s'en passer ?

On dit enfin, pour revenir au psoas iliaque, qu'il est le muscle de l'âme, j'aime à penser que lorsqu'il est étiré, sans douleur, nous nous tenons bien droit. Sa position est centrale, s'il est raccourci, nous avons alors tendance à nous projeter en avant. Si ce n'est pas le cas, pas de tension, une belle posture, une belle allure, une aisance, une connexion terre ciel, un bien-être physique certes mais aussi psychologique. Lorsque l'on étire ce

⁵ Docteur De Gasquet, professeur de yoga, spécialiste des exercices des abdominaux et de la rééducation périnéale

dernier, cela permet aussi de nous aider à libérer les toxines dont nous allons parler maintenant.

ACIDOSE QUESAKO ?

Tentons d'expliquer le plus clairement possible ce que représente un terrain acide. C'est un terrain déminéralisé, c'est-à-dire qu'il a perdu une partie des minéraux. On peut citer entre autres, le magnésium dont manque une bonne partie de la population européenne, mais aussi le calcium ou encore le potassium. Un terrain acide n'est pas sans conséquence.

Pourquoi ce déséquilibre ?

Une première ébauche d'explications nous serait intrinsèque. Les reins ou encore les poumons ont le rôle, entre autres, d'éliminer l'acidité du corps. Ils peuvent être cependant surchargés, voire moins efficaces. La sédentarité est aussi un facteur qui provoque un taux d'acidité trop important. Aussi, une activité physique modérée et régulière serait une solution salvatrice, tandis qu'une activité physique trop intense, quant à elle, générerait entre autres de l'acide lactique, encore de l'acidité. On l'a une nouvelle fois bien compris tout demeure dans l'équilibre, souvent fragile mais il est vrai parfois bien difficile à cerner. Deux ou trois séances de sport adaptées à son niveau par semaine ont un effet bénéfique sur l'acidité de l'organisme. La marche, pratiquée à raison de cinq fois par semaine et d'une durée de trente minutes, est bénéfique pour lutter contre l'acidité.

L'acidification est liée à plusieurs paramètres.

Le stress est l'un d'entre eux. Le surmenage possède malheureusement les mêmes "vertus". Le tabagisme est toxique, ai-je besoin de le rappeler ?

Les activités antistress sont donc à développer. Comme la marche, la course à pied, la nage, l'activité de type aérobie, d'une manière générale. Celle-ci permet de réaliser un effort tout en contrôlant la respiration et en pouvant parler en même

temps, c'est une excellente option. Citons aussi le yoga, le Pilates, les massages, les réflexologies, la marche en forêt ou en bord de mer, la marche pied nu sur la terre, la sophrologie, l'acupuncture, la méditation.

Une multitude d'activités antistress existe. Elles ont la faculté de faire baisser le taux d'acidité au sein de l'organisme. Elles se réalisent facilement.

Alors pourquoi s'en passer ?

Le temps ? On a toujours quelques minutes par jour pour se relaxer ou aller marcher.

L'envie ? Trouvez-vous un partenaire de randonnée ou de sport, quel qu'il soit et vous verrez qu'il y en aura toujours un(e) pour motiver l'autre.

La nourriture est également génératrice d'acidité, d'autant plus si elle n'est pas de bonne qualité. L'alimentation est une cause essentielle de l'acidification des tissus.

Mais quel type d'alimentation amène ce genre de désagrément ?

Sans surprise des repas trop riches en sel, en protéines animales, trop sucrées, une alimentation transformée type industrielle, l'ensemble rend l'alimentation trop acide. La viande génère de l'acidité car elle est riche en purine, en soufre. Les boissons alcoolisées élèvent le taux d'acidité. Ainsi que les céréales raffinées quelle surprise. Les graisses hydrogénées, comme la margarine, en demeurent un autre exemple. Préférez aussi des laits d'amande ou de soja à la place du lait de vache qui est acidifiant.

Le surmenage, le manque de sommeil, les médicaments, les ondes, l'ordinateur, le téléphone portable, la pollution, comme nous le constatons les paramètres ne manquent pas. Fort heureusement les remèdes demeurent tout aussi nombreux.

Il suffit d'y apporter pour commencer des éléments alcalins. Sans surprise, les fruits et légumes sont une excellente option, notamment frais, de saison, bio de préférence et de proximité.

Le transport, trop long, provoque une perte de vitamines. L'idéal est de posséder et de cultiver son potager. L'alimentation est essentielle, vitale tout simplement. Ainsi des repas composés de légumes verts de saison, de salades, de brocolis, de céleri, de persil, d'avocat, de courgettes, d'artichaut, de petits pois sont déjà une belle option santé. Nous pouvons y ajouter des choux rouges, des betteraves, des carottes, de formidables aliments anti-cancer, des bananes, du maïs bio sans OGM, des patates douces sont également bénéfiques.

Voici, déjà, une des clefs de réussite permettant de faire baisser ce taux d'acidité.

Un petit aparté sur le citron qui est acide au goût certes, mais plutôt alcalinisant car il possède de nombreux minéraux qui le rendent non pas acidifiant mais au contraire comme je le disais alcalinisant. Je vous conseille si vous le souhaitez, d'investir dans un citronnier. Il pousse très bien dans un pot, qui, lorsqu'il est exposé au soleil et protégé des rigueurs de l'hiver, donne de nombreux fruits bio, plein de vitamines et d'antioxydants.

Pour s'y retrouver en synthétisant sur les causes d'une acidification de notre corps, il existe plusieurs paramètres. Une élimination insuffisante des acides où les reins, les poumons, entre autres, ne peuvent plus jouer leur rôle de manière efficiente. Un excès alimentaire néfaste avec une nourriture inadaptée. Un épuisement cellulaire dû à divers facteurs, le stress en est un, de même que le surmenage, l'anxiété, le manque de sommeil ou que celui-ci soit perturbé.

Enfin des acides gras mal assimilés, mal dégradés avec un foie affaibli sont aussi problématiques. La nuit est le moment opportun pour le corps de se débarrasser de cette acidité. Les conditions d'élimination sont réunies car il doit être au repos d'où la nécessité et l'importance vitale de se coucher tôt afin d'avoir un sommeil "réparateur". Le système digestif, comme lors d'un jeûne, est au repos, le foie et les intestins nettoient, épurent et éliminent les acides. D'ailleurs le matin, vous pouvez faire le test,

le taux d'acidité doit être assez bas. Des bandelettes achetées à la pharmacie permettent de mesurer le PH. Si celui-ci est élevé, cela signifie que l'élimination des acides n'est pas optimale. Il sera grand temps de prendre ou reprendre les choses en main.

D'accord me direz-vous, mais si le corps est acidifié, que se passe-t-il précisément ? Tout simplement et en étant concis, il va puiser pour se défendre contre cette acidification dans les minéraux, notamment dans le système osseux. Par conséquent, cela provoquera des carences rendant l'organisme moins résistant face aux agressions extérieures. La personne sera plus susceptible de tomber malade à la moindre occasion. Elle sera tout simplement fragilisée. Ce n'est pas tout, le tissu osseux, les ongles, la dentition, seront affaiblis car l'organisme y puisera les minéraux essentiels à son bon fonctionnement.

Enfin, des troubles articulaires et musculaires pourront survenir, des tendinites par exemple, notamment chez les sportifs. Parfois une tendinite n'est pas due à la répétition des efforts mais à un corps trop acide. Le stress, l'anxiété, le surmenage, les sautes d'humeur sont aussi un signe qui devrait faire penser à cette problématique. Les facteurs étant multiples, il est logique que les solutions le soient aussi, mais tout n'est finalement et, encore une fois, qu'une question de bon sens. Constatons que l'acidité n'est point chose à prendre à la légère, nous risquerions de le payer cher.

LES RADICAUX LIBRES

Nous entendons souvent parler de ce terme "radicaux libres". Bien entendu, je place ce chapitre immédiatement après le sujet "acidose" car ils sont étroitement liés.

Mais de quoi s'agit-il précisément ?

Très schématiquement, ce sont tout simplement des éléments chimiques, des ions. Ils ont besoin pour se fixer de l'aide d'autres molécules. Lors de ce processus, il se produit un phénomène

d'oxydation. Il est par conséquent vital de posséder de nombreux antioxydants afin de pallier ce phénomène.

Le corps une nouvelle fois a besoin d'équilibre. Ces radicaux libres sont responsables, entre autres, de la mort des cellules, du vieillissement. Fort heureusement, outre la nourriture, le corps possède un arsenal d'antioxydants lui permettant de lutter efficacement contre ces derniers. Les deux armes de destruction massive de radicaux libres sont la SOD (superoxyde dismutase) et le glutathion. Mais il est évident que le corps a besoin d'aide et l'alimentation va lui fournir les armes afin de contenir "l'ennemi", pardonnez-moi l'expression mais on ne se défait pas si facilement de près de vingt-huit années passées sous les drapeaux.

Nous prendrons soin d'avoir un apport en vitamines conséquent, à savoir : des vitamines C, E, A, sans oublier un certain nombre d'oligoéléments comme le fer, le zinc, le manganèse ou le cuivre.

Les amateurs de vin rouge, de la meilleure qualité possible naturellement, vont être satisfaits car le vin contient des polyphénols. Ce sont plus particulièrement les raisins qui les fournissent. Une des propriétés de ces polyphénols est qu'ils sont riches en antioxydants.

La coenzyme Q10, dont on entend de plus en plus souvent parler, a aussi des vertus antioxydantes puissantes. Celle-ci se trouvent dans les sardines, le hareng, l'huile de soja ou encore les noix, par exemple.

Les bio flavonoïdes, qui se trouvent notamment dans les fruits et les légumes, comme la canneberge, les tomates, la myrtille, l'artichaut, la mûre, la fraise, la framboise, etc.

Mais comment, outre le phénomène chimique précédemment expliqué, se produit un déséquilibre néfaste à l'organisme ?

Finalement, nous avons déjà abordé ces éléments en amont. La nourriture, le stress, la pollution, l'alcool, le tabac, les médicaments, les engrais et les pesticides. Les causes semblent donc

demeurer toujours les mêmes.

Mais est-ce à ce point une surprise ?

Nous ne faisons qu'un avec notre corps.

Un élément engendre une perturbation pour l'organisme, qui pénalise toutes les cellules et, pas uniquement, un petit bout de foie, de poumons, d'intestins, de sang ou de lymphe, tout est lié.

Tout est encore et toujours question de bon sens.

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

En voici une machine à fabriquer de l'acidose et autres radicaux libres, un des grands responsables de la détérioration de notre santé. C'est un véritable destructeur. Il ronge doucement, lentement mais aussi sûrement tant il est efficace dans ses basses œuvres.

Mais savez-vous qu'il existe deux formes de stress ?

Un stress positif que l'on nomme "eustress" et un second négatif appelé "distress". C'est avant tout une réaction de l'organisme face à une situation qui peut être une agression ou que la personne la ressent comme telle. Reconnaissons que cette "maladie" nous préoccupe de plus en plus. Est-ce à dire qu'elle est plus présente aujourd'hui qu'il y a dix ans, cinquante ans, deux mille ans ? Je ne peux pas répondre. J'imagine que l'homme préhistorique face à un fauve ou le poilu de la première guerre, lors d'une offensive de l'armée adverse, devait l'être aussi ? Il s'agit donc d'une très vieille histoire.

"Mais comment ça marche ?" disait un célèbre journaliste, Michel Chevalet.

C'est Hans W Selye⁶ physicien Autrichien qui fut qualifié de "père du stress". Il en définit le "mécanisme du syndrome d'adaptation. Ainsi, très simplement face à une situation donnée, le corps réagit et chez certains de façon très différente fort logique-

⁶ Hans W Selye 1907-1983 pionnier dans la recherche scientifique liée au stress

ment. Chacun dispose de ressources qui lui sont intrinsèques.

Tous, nous avons une capacité à réagir différemment face au stress, à l'angoisse ou à la phobie. Parfois l'agressivité est une réponse, la fuite ou encore l'ignorance feinte ou réelle en seront une autre. Finalement, chacun a son système de défense. En tout état de cause, il y a un déséquilibre que chacun gère à sa manière.

Lors d'un danger ou agression, le cerveau libère une hormone. C'est une réaction naturelle, d'adaptation face à des agents agresseurs physiques, psychiques, exogènes ou endogènes. Le stress naît d'un déséquilibre, d'un côté les ressources de l'individu et de l'autre les exigences d'une situation.

Quels peuvent-ils être ?

Surmenage, un froid intense ou à l'inverse une chaleur importante peut être un stress avec une réponse immédiate de l'organisme. De même, le bruit excessif génère un stress que de nombreuses personnes gèrent difficilement. L'odeur du tabac, la lumière, alors que l'on passe en phase de sommeil, sont autant d'éléments qui peuvent déclencher du stress, de façon plus ou moins importante, selon la personne.

N'oublions pas, en outre, que des difficultés sur le plan professionnel, ou personnel, un crédit, sont autant d'éléments qui peuvent aussi déclencher une pression trop importante à maîtriser.

Comment réagissons-nous face à une telle situation ?

Que se passe-t-il réellement ?

Il existe plusieurs phases.

La première est la phase d'alarme : une situation stressante et le corps s'adapte à cette dernière. Prenons le cas d'une agression physique ou verbale, le cœur s'accélère, les muscles réagissent, la tension monte, le rythme respiratoire augmente. A la fin de cet épisode, tout rentre dans l'ordre, la tension baisse, la respiration reprend un cours normal et ainsi de suite. C'est une

situation relativement courante. Le système para-sympathique, celui qui permet d'être détendu, calme, fait son œuvre, j'allais dire son travail tout simplement. Nous parlerons d'ailleurs du rôle prépondérant des neurotransmetteurs un peu plus tard.

Parfois, il arrive que la situation perdure. La tension reste importante. Le système para sympathique est, en quelque sorte, débordé et ne permet pas le retour au calme. La situation est ingérable. A la suite de laquelle des migraines peuvent apparaître ou des problèmes de tension, d'anxiété, de mémoire ou encore de motivation. Puis les angoisses surviennent, la peur parfois, un comportement déviant est possible, des consommations d'alcool, une fuite dans le sport à outrance, des excès en tout genre. Vient enfin l'effondrement, le "Burn out", le trop plein, puis le vide, le trop vide, l'épuisement, parfois total.

Quelquefois, en amont la solution aurait pu se résumer à un "non", non je ne veux pas faire cela, non je ne veux pas ce nouveau poste, non je ne veux pas me laisser faire.

Afin de diminuer cette situation de stress, nous pouvons effectuer diverses activités apaisantes telles que la sophrologie, le sport ou le yoga.

Nous pouvons aussi travailler moins ou différemment, parfois les solutions sont simples.

Qu'est-ce qui est réellement important ? La famille, les enfants, tout ce qui nous fait nous sentir bien. Tout ce qui nous rend heureux. La pratique d'un sport, la lecture, une promenade en forêt, ou l'écriture d'un livre, (je vous assure que c'est une excellente technique antistress, et encore faut-il l'écrire sans pression, à son rythme), sont autant d'options qui peuvent nous permettent de nous détendre, de nous apporter un sentiment de quiétude.

Je souhaite aborder le stress post-traumatique, que je connais, ou plus exactement l'état de stress post-traumatique. La réaction est différente puisque la situation l'est, forcément. Chacun réagit à sa façon : angoisse et anxiété, troubles du sommeil

et cauchemars, flash-back de la situation ayant causé cet état, conduite d'évitement, fuite d'endroits où la foule est présente, perte de poids ou à l'inverse prise de poids, arrêt d'activité ou au contraire l'action devient la seule issue dans laquelle nous nous sentons en sécurité. Les signes sont nombreux, quelquefois ils provoquent dépression, ou des maladies plus visibles comme un ulcère à l'estomac, voire des idées noires, un état suicidaire.

Il existe fort heureusement des solutions et des remèdes, j'en ai déjà dit quelques mots pour soigner ces maux. Comme les profils sont différents, les options pour "s'en sortir" le sont aussi.

Savez-vous qu'une "simple" carence en vitamine du groupe B peut entraîner des troubles, un stress ?

Savez-vous qu'un manque de magnésium peut aussi être problématique dans ce même registre ?

Une fois de plus revenons à la base, l'alimentation.

Bien entendu, ne me faites pas dire ce que je n'ai pas écrit, une victime des événements du Bataclan ou une blessure de guerre n'entrent pas dans ce cadre-là. Le choc est tel qu'un déséquilibre en vitamine B1, B3, B12 ou en magnésium n'en est évidemment pas l'élément déclencheur. Une prise en compte médicale est indispensable.

Quels éléments, outre les vitamines précitées, peuvent-ils permettre de se rééquilibrer ? Un tableau explicatif inséré ci-après vous permettra de connaître les propriétés anti-stress de plusieurs plantes.

Auparavant, abordons les autres options et comment ne pas commencer par l'activité physique ?

Peut-être est-ce le moment de vous lancer dans le sport qui vous a toujours fait rêver non ?

Ma profession de militaire m'a amené, entre autres, à Sarajevo en 1995. Après être rentré de ce détachement, je décidais, de me libérer du stress. Cette expérience a fait que j'avais oublié ce qu'était le mot "plaisir". Afin de me permettre de le redécouvrir,

j'ai choisi, entre autres, de pratiquer un nouveau sport, la musculation. Quelques années plus tard, je suis devenu culturiste. J'ai trouvé ainsi une voie différente vers un bien-être quotidien. J'étais heureux.

Après avoir arrêté le sport de compétition, en 2016, j'ai effectué une réorientation professionnelle dans ce même domaine.

En 2018, la naturopathie est venue à son tour compléter mes connaissances. Tout ce que j'aime, je le fais, je le vis, je le consomme, je profite de la vie.

Il existe, outre le sport, d'autres techniques évidemment :

Quoi de plus relaxant qu'un massage ? Et pourquoi un seul massage ? Prenez un abonnement si vous aimez cela.

Inscrivez-vous à des cours de yoga, de sophrologie, de peinture, de théâtre, entrez en politique si cela vous chante.

Mais faites ce que vous avez RÉELLEMENT envie de faire.

Relaxation, techniques de respirations, pourquoi pas allier celles-ci avec le grand froid et la méthode Wim Off ?

Pourquoi ne pas s'offrir un bon bol d'air Jacquier, ou des vacances en montagne, une randonnée ou les chemins jusqu'à Compostelle ?

L'hypnose, la sophrologie, la cohérence cardiaque, la méditation, la prière pour certains, peu importe, faites un choix, VOTRE CHOIX.

Il peut être urgent de prendre son temps, urgent de ne rien faire pourquoi pas, mais de le faire bien.

Un conseil sur le plan alimentaire, avant le tableau, ne négligez pas l'acide aminé appelé tryptophane. C'est le précurseur de la sérotonine qui permet de trouver un sommeil de qualité, celle qui procure calme et sérénité. Cet acide aminé se trouve bien entendu dans les œufs mais aussi pour les végétaliens dans les dattes ou encore les levures. Le GABA est un neurotransmetteur à vocation apaisante, dont le précurseur (un précurseur est un

composé participant à une réaction qui produit un ou plusieurs autres composés) est la glutamine et la vitamine B6. Elle se trouve dans les oléagineux, de type amandes ou noisettes ainsi que dans le son, le soja, les légumes secs et comme le tryptophane dans de nombreuses viandes ou poissons.

Constatons une nouvelle fois que l'alimentation est précieuse. Nous reparlerons plus précisément de quatre neurotransmetteurs dans un chapitre qui leur sera consacré. Nous verrons plus en détail comment chacun d'entre eux fonctionne.

C'était une évidence pour moi d'écrire un livre à ce sujet, nous sommes ce que nous mangeons.

Prenez soin de vous, il faut savoir ralentir, s'écouter, prendre du temps pour les loisirs, améliorer sa condition physique et donc sa santé. Elle impactera forcément votre santé mentale. Vivez à VOTRE rythme. Le miracle ne viendra pas des autres, c'est vous qui le créerez.



Mélisse	Passiflore	Valériane	Millepertuis
Calmante	Calmante	Calmante	Sédative
Angoisse, migraine, nervosité, stress	Sympatholytique	Anxiolytique	Anxiolytique
Action sur le GABA	Analgésique	Antidépresseur	Antalgique
	Insomnie légère	Myorelaxante	Anti-inflammatoire
	Stress, angoisses	Stress, angoisses, anxiété, polypypsie	Dépression, tension nerveuse, surmenage, facilite la digestion
			Stimule le GABA
Attention à l'association avec du fer : demander un avis médical	Attention femme enceinte, éventuelle : baisse de vigilance. Ne pas utiliser si conduite par exemple		Attention, ne jamais associer millepertuis et traitement médicamenteux



MACRONUTRITION

Avant d'entamer cette nouvelle partie, j'attire l'attention des lecteurs en faisant appel au bon sens. Quels que soient le ou les diplômes, formations, stages ou séminaires, que l'on a pu effectuer, il faut toujours conserver un esprit critique. La réflexion doit toujours être présente, le questionnement, conserver son libre arbitre.

Réfléchissez à ce que vous mettez dans l'assiette, l'origine, la manière de produire cet aliment, le transport, l'utilisation d'engrais, de pesticides, produits d'élevage ou pas, le mode de cuisson. Tout cela n'est absolument pas qu'une question de calories. L'œuf d'une poule élevée en batterie et l'œuf provenant de celle gambadant en plein air n'aura pas la même qualité nutritive, loin de là. Toutes les calories ne se valent pas.

Lorsque je lis certains conseils en "diététique" se basant presque exclusivement sur le nombre de calories, de protéines, de matières grasses, de glucides, je me pose quand même des questions. Quelles calories ? Quelles sont les origines des protéines ? Animales ou végétales ? Biologique ou pas, avec ou sans OGM ? Quels sucres ? Indice glycémique haut ou bas ? Produits transformés ou pas ? Fructose ou glucose ?

Je suis en désaccord, lorsque j'entends certains(es) vendeurs de rêve en poudre, voire des professionnels de la santé, conseiller la consommation de produits laitiers pour l'apport en calcium.

Quoique le régime dit Adamo⁷ y apporte quelques nuances, qui posent réflexion, mais pour ma part, je ne suis pas convaincu, c'est le moins que l'on puisse dire.

Je reviendrai d'ailleurs plus tard sur ce sujet épineux qu'est le lait et vous verrez que dans l'alimentation les occasions de consommer du calcium réellement assimilable par l'organisme et sans effet secondaire de type ostéoporose sont légion.

Lorsque j'entends encore le mot "régime", je fais des bonds.

⁷ Peter J d'Adamo, naturopathe américain "4 groupes sanguins, 4 régimes"

Je vais vous donner un scoop : ça ne fonctionne pas. Une restriction alimentaire ne fonctionne pas, vous aurez inévitablement ensuite le fameux effet "yoyo", on reprend plus de poids que l'on en a perdu. Le corps est ainsi fait. Il se protège et cela depuis les hommes préhistoriques, des éventuelles périodes de vache maigre et stocke en conséquence. Il a peur de manquer. Pourquoi une envie sucrée ? Pourquoi des envies de salées ? C'est de cela dont il faut se préoccuper et non pas de calculer le nombre de calories. Pourquoi a-t-on faim et comment y remédier et apporter les changements qui seront les vraies solutions qui permettront de perdre, ou de prendre du poids si le besoin s'en faisait sentir. En d'autres termes, il faut identifier le problème, la cause de la cause. Si ce n'est pas fait, vous irez à l'échec.

Naturellement, il faudra jumeler ces nouvelles habitudes alimentaires avec une activité physique si ce n'est déjà le cas, trois fois par semaine, au minimum trente minutes idéalement. Réfléchir à l'activité physique que l'on pratique, si elle est existante, afin de savoir comment l'améliorer. Elle sera à coup sûr, un meilleur carburant dans le moteur, apportera des performances bien supérieures. Le métabolisme de base évoluera de façon significative et cela va sans dire dans le bon sens.

Une alimentation doit être individualisée selon les : âge, poids, morphologie, habitudes de vie, morphotype, nature hippocratique. Un lymphatique ne mange pas comme un sanguin, il penche d'ailleurs tout naturellement vers tel ou tel type d'alimentation. Il faut l'accompagner et non le brider ce qui amènerait de façon inéluctablement à l'échec, certains aliments lui sont fortement déconseillés (et non interdits), il faudra cependant lui expliquer la ou les raisons. Une fois qu'il aura compris, il sera beaucoup plus facile de l'accompagner et le chemin vers la réussite des objectifs en sera d'autant plus aisé. Des solutions de substitutions seront à mettre en place.

C'est un véritable travail d'enquête, d'accompagnement qui ne se résume surtout pas à la pesée et à compter le nombre de calories consommées par jour.

Un sanguin sera plutôt attiré par la viande rouge, la charcuterie, les soirées arrosées, (non je ne parle pas uniquement de mes nombreux amis rugbymen), il faudra l'encourager à manger davantage de produits verts, de légumes mais aussi d'algues comme la spiruline dont je reparlerai plus tard. Et il ne perdra pas du tout sa masse musculaire, encore moins sa vitesse, bien au contraire. Son physique se bonifiera.

Proposer, accompagner, expliquer, faire preuve de pédagogie, de psychologie, avoir une écoute attentive et les résultats viendront comme par miracle, or, c'est tout justement sauf un miracle.

J'ajoute ici une parenthèse sur les OGM (Organisme Génétiquement Modifié). Qui peut nous faire croire, décemment, aujourd'hui que les OGM sont bons pour la santé ou tout du moins pas néfastes à moyen ou à long terme ? Et que dire alors de l'environnement ? On veut nous faire croire que sans OGM la population ne pourra plus se nourrir.

Que dire des pollutions des terres, ruisseaux, cours d'eau, les OGM s'entassent, se dispersent et contaminent forcément les terres, contrées et régions voisines. Tchernobyl (et sa frontière magique Alsacienne) ne fonctionne pas non plus dans ce cas-là.

La conséquence de l'utilisation de ces plants est l'appauvrissement du sol, ainsi la production baisse. Pour éviter cet abaissement de production, les agriculteurs ajoutent des engrais non naturels, à base de pesticides qui font produire davantage et qui appauvrissent encore un peu plus les terres et donc il faut encore en ajouter.

Mais quand cela va-t-il s'arrêter ?

Heureusement l'agriculture biologique se développe de plus en plus et le phénomène est loin d'être nouveau. Achetons biologique, forçons les agriculteurs à produire bio et les choses rentreront dans l'ordre progressivement.

Les graines germées, les algues sont en outre autant d'op-

tions nutritives supplémentaires très intéressantes.

L'humain reconnaît les nutriments issus de la nature. Notre corps est en parfaite harmonie avec cela. Nous sommes programmés pour manger ce qui est naturel. Si des molécules sont introduites dans la production que nous consommons par la suite, alors le système immunitaire apportera une réponse à ce corps étranger. Ce peuvent être des allergies, ou des difficultés de digestion, ou pire encore, rien ne prouve que nous ne soyons pas contaminés plus durablement.

Le respect de la nature et la qualité des nutriments sont incontournables pour nous nourrir sainement.

a. L'eau

Comment parler de macro-nutrition sans parler de l'eau ?

Avez-vous remarqué que l'eau dans les bouteilles en plastique, soi-disant, meilleure pour la planète (sic), ne change jamais de couleur, qu'elle reste stable ?

Je vous mets au défi de trouver une eau dans la nature stagnante qui, au bout de quelques jours, ne voit pas les bactéries et autres micro-organismes vivants commencer à se développer. Mais que met-on alors dans ces bouteilles pour que celles-ci, (le contenant) restent parfaitement "propres" durant des jours, des semaines ?

Peu d'ouvrages sur l'alimentation font référence à l'eau, c'est bien dommage. C'est inexplicable. Je trouve cela déplorable car il s'agit ni plus ni moins de 70% de la composition du corps. Le sang, la lymphe, les os en contiennent.

L'eau fait partie intégrante de l'alimentation et comme disait le docteur Jacques Fradin⁸, "l'acte alimentaire détermine 70% des maladies".

Quel curieux hasard arithmétique !

8 Fondateur de l'Institut de Médecine Environnementale, initiateur de l'Approche Neurocognitive et Comportementale

Il serait, en tenant compte de ce pourcentage, impensable de ne pas prêter attention à l'eau que nous absorbons car toutes les eaux ne se valent pas. Je pense ici enfoncer une porte ouverte me feriez-vous observer. Ah bon ? Le croyez-vous ?

Je parie que la presque totalité, pour rester prudent, d'entre vous ont déjà bu de l'eau du robinet puisqu'elle est potable. Mais dites-moi, pourriez-vous me donner la définition du mot "potable" ? Ne vous fatiguez pas, la voici : Acceptable, convenable, passable, satisfaisant, honorable. Etiez-vous satisfait à l'école par l'obtention d'une note potable ? Si oui, vos parents à l'époque certainement beaucoup moins.

Achèteriez-vous une voiture qualifiée de passable, acceptable, ne vous endetteriez pas pour quelques mois supplémentaires afin d'acquérir un véhicule plus confortable, plus sécurisant ?

Alors pourquoi tout en sachant que cette voiture est un bien consommable, ne prenez-vous pas autant soin de votre santé en lui fournissant autre chose que de l'eau potable ?

Et pour rendre cette eau potable, je vous laisse imaginer ce que l'on trouve comme "produits" rendant cette eau "propre" à la consommation. Les pesticides, ce n'est pas un secret, se retrouvent dans le verre d'eau du robinet, comme les perturbateurs endocriniens et autres herbicides. En recherchant sur internet de multiples pages s'offrent à vous qui décrivent tel ou tel élément. A cela, les autorités répondent que le seuil pour la santé est plus que tolérable. L'Etat respecte les limites de qualité réglementaires, le discours se veut, comme toujours, rassurant. Un petit mot ici sur les canalisations et surtout leur état parfois vétuste par lesquelles l'eau est acheminée jusque dans la cuisine. Celles-ci rejettent, du fait de leur usure, des particules de métaux lourds comme le plomb, le mercure ou encore le cadmium et tout ceci, c'est bien connu, est excellent pour la santé puisqu'ils sont d'une toxicité délétère mais acceptable, un bel oxymore.

Je pense que chacun exercera son libre arbitre. Pour ma part, le choix est fait depuis bien longtemps. L'achat fut bien modeste par rapport au retour "santé" sur investissement. J'ai opté pour un purificateur d'eau avec filtre, il fonctionne en récupérant la vapeur d'eau purifiée à laquelle j'y ajoute selon la saison, une feuille de menthe, de mélisse, ou d'ortie. Le modèle choisi est un Mégahome, Il en existe de très nombreux. Je vous encourage à comparer et à investir si vous le souhaitez dans celui qui vous semble le mieux adapté. Vous allez me dire, c'est un investissement, trois cents euros environ, je vous répondrai alors combien avez-vous acheté votre téléphone, que vous changez tous les deux, trois ou quatre ans ? Naturellement, ce petit encart publicitaire n'a rien à voir avec une quelconque démarche prosélytique ou commerciale, je ne touche rien de la part de cette marque. Le second gros avantage avec l'investissement dans ce type de matériel est l'abandon de la corvée du transport de bouteilles d'eau dans les magasins. C'est de surcroît un geste auquel vous vous en doutez je suis sensible d'un point de vue écologique.

Mais si vous souhaitez rester sur l'utilisation de bouteilles d'eau plastique, laquelle choisir et pourquoi ? Je vous conseille d'opter pour une eau la moins minéralisée possible. La Mont Roucous est à ce point de vue très bonne. Mais pourquoi ? Les eaux qui sont riches en minéraux sont difficilement assimilables par l'organisme.

"L'eau n'est pas importante par rapport à ce qu'elle apporte mais par rapport à ce qu'elle emporte" disait l'un de mes formateurs en naturopathie, j'avoue que cette phrase à l'époque m'avait bien fait réfléchir. En effet, une eau peu minéralisée a la capacité de se charger en déchets qui se trouvent dans l'organisme et ainsi d'évacuer ceux-ci. Moins elle est chargée en minéraux et plus elle y parvient, c'est donc logique. Je vous encourage à vous renseigner sur les travaux de Masuru Emoto quant aux facultés que possède l'eau notamment à se charger en information vibratoire.

Pour conclure ce chapitre lié à l'eau, celle-ci doit être faiblement minéralisée et légèrement acide. Si vous souhaitez en savoir davantage il serait intéressant de se pencher sur la résistivité de l'eau ou encore le potentiel d'oxydo-réduction, cela vaut la peine d'y consacrer un peu de temps à l'occasion, je vous l'assure.

b. Le sucre, un vrai danger ou élément bénéfique ?

Le taux de sucre dans le sang doit toujours se situer idéalement entre 0,80 et 1 gramme de sucre par litre de sang. Hors de cette fourchette, il y a un problème plus ou moins préoccupant.

Ces sucres ou glucides sont composés des mêmes éléments que les lipides, c'est leur disposition chimique qui les différencie. Ils sont composés d'hydrogène, de carbone et d'oxygène.

Définissons avant tout ce qu'est le sucre car il existe de nombreux termes et nous pouvons parfois nous y perdre. C'est en tout cas le sentiment qui m'habitait il y a quelques années : sucres, glucides, glucose, glycogène, hydrates de carbone, etc. Mais pourquoi autant de dénomination pour un même élément ? N'est-ce pas un peu la même chose ?

Il existe en fait plusieurs sortes de glucides et les plus simples se retrouvent sous la forme "ose", comme le fameux glucose. Ce sont les monosaccharides. Il existe des glucides plus complexes appelés polysaccharides comme l'amidon que nous retrouvons dans les pommes de terre.

Ce n'est pas tout, les glucides peuvent se combiner, se marier j'allais dire aux protéines, les glycoprotéines mais aussi aux lipides dénommés alors les glycolipides. Ces glucides sont transformés par l'organisme en glucose. Ces derniers, une fois dégradés, fournissent l'énergie grâce à une molécule bien connue des scientifiques et des sportifs d'une manière générale tant elle demeure étalée dans les magazines spécialisés, j'ai nommé : l'ATP : l'Adénosine Triphosphate.

Le rôle principal des glucides est de fournir de l'énergie. Les

muscles en sont de grands consommateurs. Le foie, quant à lui, les stocke afin d'en disposer en cas de demande immédiate, comme lors d'un effort physique, une épreuve sportive ou à l'occasion d'une situation stressante. Un gramme de glucide libère 4 calories. Ils permettent tout simplement le fonctionnement des cellules.

Les glucides sont présents dans de nombreux groupes d'aliments. Les féculents, comme le pain, en possèdent, de même que les végétaux ou encore les produits laitiers, même si dans ce livre j'ai fait le choix de n'en parler que très peu.

N'oublions pas les fibres qui font partie de cette famille des glucides. Les fibres possèdent un rôle très important. Elles sont satiétogènes. Ainsi, elles nous permettent de réguler la faim favorisant la satiété et évitant donc de trop manger. Elles facilitent le transit intestinal.

Mais nous sommes tous différents et certaines personnes supportent beaucoup moins bien les fibres que d'autres. C'est donc une nouvelle fois une question de sensation, d'équilibre mais surtout propre à chacun. Une façon de manger peut-être excellente pour une personne et un peu moins bonne pour l'autre. C'est la raison pour laquelle, entre autres, chaque année je m'insurge contre les régimes amaigrissants miracles dès le mois d'avril et de mai qui garantissent des résultats fabuleux pour toutes et tous. Chaque habitude alimentaire se doit impérativement d'être individualisée.

Aujourd'hui, nous entendons souvent parler d'index glycémique, alors que par le passé il s'agissait plutôt de sucres rapides ou de sucres lents. C'est un peu la même chose à vrai dire, même si les raccourcis sont parfois trompeurs. On peut considérer qu'un indice glycémique élevé est supérieur à 75 environ et un faible inférieur à 50. Nous devrions plutôt utiliser, à de rares exceptions près, les sucres à indices glycémique bas.

Mais comment s'y retrouver ?

Prenons l'exemple du glucose, dont l'indice glycémique est de 100, il sert de référence. Il est par conséquent très élevé. Le fructose est quant à lui de 20. C'est le sucre présent naturellement présent dans les fruits. Nous ne devons pas nous passer des fruits sous prétexte de vouloir réaliser un régime hypoglycémique. Lorsque je lis ou entends de pareilles choses, je suis pour le moins courroucé. Les fruits sont d'une richesse, en vitamines, absolument incontournables si nous voulons rester en bonne santé. Un fruit ne fait pas grossir, arrêtons avec cela.

Quel type de sucre dois-je alors choisir ?

Si l'on se réfère à l'indice glycémique du miel, qui oscille entre 55 et 70, nous pouvons donc penser qu'il ne possède pas les qualités requises d'un "bon sucre". Or c'est tout l'inverse, le miel possède des vertus extraordinaires qui sont connues depuis la nuit des temps. Les Égyptiens l'utilisaient dans l'alimentation, ou encore sous forme de cataplasmes. Il est antibactérien, antioxydant (il combat les radicaux libres responsables du vieillissement de la peau, nous l'avons vu précédemment). Il est également anti-inflammatoire et antiseptique. Il serait stupide de se passer d'un aliment regroupant autant de vertus. C'est pourtant ce que je lis parfois dans certains "régimes". Je conseille donc, vous l'avez compris, la consommation de miel.

De la même façon, pour ceux qui ne peuvent se passer de sucre, il est préférable, voire fortement conseillé, de privilégier le sucre complet qui n'a subi aucun raffinage car il est riche en minéraux, en vitamines B et E. Le Rapadura en demeure un bon exemple. Je déconseille l'aspartame qui a envahi l'espace diététique depuis les années 90-2000 car il est fortement neurotoxique (effets néfastes dans le système nerveux), rien que ça !

Le sucre est l'objet de bien des débats, il est fui, mais c'est bien souvent une hérésie à mon sens, notamment dans le régime cétogène régulièrement mal compris et donc mal réalisé.

Il est vrai aussi que les sucres peuvent perturber l'efficacité des hormones, mais une nouvelle fois, tout demeure dans la

bonne mesure. Il est évité, ou plus exactement limité, chez les culturistes une partie de leur saison ou tout simplement répudié pour raison de santé.

Mais pourquoi est-il donc si décrié ?

Il est souvent rattaché à une baisse de tonus ou au contraire à un besoin d'énergie immédiat. D'ailleurs, les sportifs d'endurance en prenaient régulièrement lors de leurs épreuves de longue durée. Aujourd'hui ces mêmes sportifs, tout du moins de haut niveau, ou encore ceux qui ont suivi les avancées de la science et évolutions, ont changé leur fusil d'épaule (oui je sais, mon champ lexical). Lorsque je pratique mon activité sportive, le triathlon, mes ravitaillements se composent d'eau, de fruits et d'oléagineux, les efforts sont longs, plusieurs heures et je n'ai jamais eu cette fameuse hypoglycémie.

Alors pourquoi cette dernière survient-elle ?

Penchons-nous sur cette baisse de régime ou de tonus plus précisément appelée hypoglycémie. Lorsque le niveau de sucre est au plus bas dans l'organisme, nous avons une perte d'énergie. Comment est-il descendu au point de nous faire ressentir cet état de faiblesse ? C'est très souvent dû à un apport trop important de sucre à indice glycémique élevé dans les heures précédentes. L'insuline, devant cet apport conséquent de sucre, est intervenue de façon à faire baisser celui-ci dans le corps. Elle ne fait pas les choses à moitié et elle le fait en urgence. Ainsi le taux de sucre demeure insuffisant puisque l'apport d'insuline l'a fait brutalement baisser, ce qui occasionne un stress. Le corps fabrique alors du cortisol, l'hormone du stress. Ce n'est pas ce que l'on pourrait qualifier un cercle vertueux.

Alors comment s'y retrouver parmi toutes ces informations bien souvent contradictoires ?

Je vous conseille de vous orienter sur une alimentation santé à base de fruits bien sûr, de légumineuse, de riz complet bio, de pain complet, de miel local en provenance de votre apiculteur, de céréales complètes, de pommes de terre là aussi issues d'une

agriculture de proximité ou de votre jardin, bref faites preuve de bon sens.

Un mot sur les sucres raffinés, plus nous en consommons, plus le déficit en vitamine B1 se creuse. C'est bien dommage car c'est précisément cette vitamine qui permet l'assimilation des sucres.

Petite parenthèse sur le gluten et les allergies qui accompagnent celui-ci.

De plus en plus de personnes en sont allergiques. Plus exactement, elles ont une intolérance à ce dernier. C'est en fait une réaction du corps à cette protéine. Le gluten se trouve dans le blé, l'orge, le seigle ou encore l'épeautre, difficile à dire pourquoi précisément.

Je pense, pour ma part, que les éléments comme le blé ont subi depuis un siècle trop de changements. Il a fallu le faire pousser plus vite, le rendre hermétique aux attaques des insectes, etc. Les céréales ont tant été modifiées.

Exemple : le blé d'antan n'a plus rien de commun avec le blé d'actuel. Autrefois, notre organisme l'assimilait correctement. Une nouvelle fois, OGM, raffinage, transformation, conservation, pesticides utilisés et engrais l'ont rendu impropre à la consommation tout simplement. Ce n'est là, une nouvelle fois, que mon humble avis. On peut remplacer blé, épeautre et consorts par : quinoa, millet, sarrasin, riz par exemple. Nous en retirerons davantage de bénéfices pour la santé.

J'ai préparé un tableau synthétique afin de vous repérer plus facilement et rapidement sur une classification "index glycémique" ou, comme il était coutume de les appeler il y a quelques années encore, "sucre rapide" et "sucre lent".

Je ne répertorie dans ce tableau pas uniquement les aliments à forte teneur en sucre, les hydrates de carbone mais j'ai élargi un peu au-delà des sucres en y incorporant de nombreux légumes afin que vous vous rendiez compte de la faible teneur en

sucres de ces aliments. Il correspond si vous voulez à la durée de leur utilisation et à leur disponibilité dans notre organisme. Plus précisément, cela correspond au pouvoir de chaque aliment contenant des glucides de faire monter le taux de sucre dans le sang.

La notion d'index glycémique a ainsi selon ce constat été introduite par le chercheur David Jenkins dans les années 1980. Les glucides à index glycémique élevé provoquent une forte sécrétion d'insuline favorisant leurs stockages sous forme de graisses. On voit aisément la problématique et plus encore chez les diabétiques de type 2. Alors il faudrait s'orienter davantage, selon toute logique, sur les sucres à indice glycémique bas. Cependant rien n'est toujours aussi simple qu'il n'y paraît. Par conséquent, tous les indices glycémiques hauts ne sont pas nuisibles, bien au contraire.

Ainsi le miel comme énoncé précédemment possède un indice glycémique très élevé et n'en demeure pas moins un atout important pour la santé. Les fruits possèdent parfois un indice élevé, or on ne peut pas dire qu'ils soient mauvais. Il serait impensable de s'en priver. Il est à noter que la plupart des pains ont un indice élevé. Mais ils ne possèdent pas le même indice et ont même de grosses différences entre eux. Ainsi un pain blanc se situe aux alentours de 70, le pain de mie blanc 75, le pain complet 70, le pain Allemand Pumpernickel noir de seigle, complet, d'origine westphalienne est seulement de 45 ou encore le pain à la farine de Kamut qui est à 45 et toujours plus bas le pain intégral au levain qui se situe à 35. On le voit donc pour un exemple basique, le pain, les données peuvent être très diverses et je vous encourage à bien vous renseigner sur l'aliment qui garnira votre garde-manger. Il ne s'agit que d'une liste, forcément incomplète, mais elle permettra de vous positionner.

De même, selon les sources les indices glycémiques de tel ou tel aliment peuvent basculer d'une colonne à l'autre. Pour chaque aliment, j'ai consulté et comparé plusieurs sources, livres et documents.

C'est la synthèse que j'ai réalisé qui se trouve ci-dessous :

Index glycémique bas : moins de 40/45	Indice glycémique modéré : entre 45 et 70	Index glycémique haut : plus de 70
Cassis	Ananas	Miel
Pamplemousse	Avoine	Pastèque
Abricot	Châtaigne	Riz blanc
Légumes verts	Quinoa	Semoule
Salades	Epeautre complet	Pain complet
Endive	Banane verte	Chocolat au lait
Mâche	Kiwi	Chocolat blanc
Ail	Figues sèches	Pâtisseries (flanc, mille-feuille, reli- gieuse, éclairs,...)
Lentille	Céréales complètes sans sucre	Viennoiseries (pain au chocolat, crois- sant, pain au raisin)
Pois chiche	Airelle	Farine blanche et complète
Coco	Cerise	Datte
Chocolat noir	Mangue	Alcool
Asperge	Papaye	Banane cuite ou mûre
Artichaut	Pêche	Chips et gâteaux apéritifs
Aubergine	Raisin	Carotte cuite
Epices	Raisin sec	Betterave cuite
Echalote	Nectarine	Biscotte
Carotte crue	Riz basmati	Brioche
Epinards	Riz brun	Pain de mie
Concombre	Muesli	Céréales, corn flakes du petit-déjeuner
Figue	Taco	Glace ou crème gra- cée
Oléagineux (amandes, noix, noi- sette, noix de cajou)	Maïs	Lasagnes
Flageolets	Petit pois en boîte	Mayonnaise

Index glycémique bas : moins de 40/45	Indice glycémique modéré : entre 45 et 70	Index glycémique haut : plus de 70
Myrtille	Patate douce	Gaufre
Mûre	Blé noir	Croque-monsieur
Fraise	Sarrasin	Aliments et plats préparés en grande majorité
Framboise	Surimi	Melon
Canneberge	Sushi	Spaghettis (plus c'est cuit, plus l'indice aug- mente)
Cannelle		Soda
Betterave crue		Maïzena
Mandarine		Frites
Groseille		Purée
Orange		Millet
Poire		Rutabaga
Pomme		Polenta
Pruneaux		Pizza (tout type)
Rhubarbe		Sirop d'érable
Coing		Sucre blanc
Lentille rouge		
Haricot rouge		
Tomate		
Tofu		
Navet		
Oignon		
Olive		
Petit pois		
Pois chiche		

Je propose un autre tableau avec une classification des aliments sucrés plus particulièrement avec gluten et sans gluten. Ainsi, si vous avez des allergies, des sensations désagréables peut-être, ou tout simplement si vous désirez arrêter le gluten ou en diminuer la source, ce tableau vous sera précieux.

Avec gluten	Sans gluten
Blé, amidon de blé, épeautre	Riz
Frites	Sarrasin
Pâtes	Millet
charcuterie	Marrons
Pain d'épice	Châtaigne
Viennoiserie	Maïs
Chocolat	Quinoa
Orge	Pois cassé
Avoine, flocons d'avoine, son d'avoine	Lentille, lentille corail
Alcool	Pomme de terre
Pain de mie	Farine de manioc, manioc
Semoule	Haricot rouge
Gâteaux, biscuits	Haricot coco
Ravioli	Pois chiche
Céréales petit-déjeuner	
Boulgour,...	

Comment ne pas terminer ce chapitre par les fibres qui semblent malheureusement de moins en moins consommées.

Elles sont particulièrement présentes dans les végétaux et ont l'énorme avantage d'être satiétogènes. Elles facilitent le transit intestinal car une bonne partie servent à évacuer les déchets. On dit qu'elles jouent un rôle dans ce qui est appelé le péristaltisme (contraction musculaire qui permet de faire avancer les aliments). De plus, l'assimilation des nutriments est ralentie lorsque les fibres l'accompagnent. Elles abaissent la vitesse d'assimilation des sucres. L'index glycémique est amoindri. Ainsi la réaction du pancréas (et donc l'apport d'insuline) est réduite, ce qui évite, éventuellement une chute de la glycémie (hypoglycémie), quelques heures plus tard.

Ci-dessous un tableau des aliments riches en fibres de façon à vous aider à aller piocher et à en retirer les bienfaits dont nous

avons parlé, il y a quelques lignes. Il vous sera utile, je l'espère et vous le recommande chaque jour.

Fruits	Légumi- neuses	Légumes	Oléagineux	Céréales
Figue	Haricot blanc	Artichaut	Noix	Germe de blé
Pruneau	Fève	Haricot vert	Noisette	Orge
Datte	Pois chiche	Épinard	Amande	Seigle
Olive	Lentille	Blette	Pistache	Avoine
Raisin sec	Petit pois	Carotte		Blé
Fraise	Pois cassé	Brocoli		Riz complet
Framboise		Chou-fleur		Pain com- plet
Mûre		Salade verte		
Groseille		Betterave		
Banane		Navet		
Cassis		Potiron		
Poire		Oignon		
Kiwi		Choux		
Nectarine		Céleri		
		Tomate		
		Concombre		

Pour les oléagineux, pensez, sans imiter une célèbre publicité NNA : noix – noisettes – amandes.

Une fois de plus, je vous encourage à manger fruits et légumes de saison, de proximité, biologiquement sains, le moins cuits, voire crus, dans la mesure du possible.

Vous savez maintenant que j'apprécie et conseille tout particulièrement les jus de fruits et de légumes à l'extracteur. Je tiens à préciser que lors de l'utilisation de ce dernier les fibres ne sont plus présentes. Elles sont stoppées mécaniquement, dans la centrifugeuse et arrivent dans le réceptacle à déchets. Seuls les vitamines et minéraux sont présents, ce qui est déjà pas mal

me direz-vous.

Mais pour bénéficier de toutes ces fibres, rien ne remplace l'absorption du fruit ou du légume dans son intégralité.

c. Les lipides, sont-ils bons ou mauvais ?

Rappelons, au besoin, qu'un gramme de lipide libère 9 calories. On considère que l'alimentation devrait en être constituée d'un tiers environ. Avant de trancher sur les bienfaits ou non de ces lipides, il est important de se pencher sur leurs rôles et leurs compositions. Ainsi, comme les glucides, ils sont composés d'oxygène, de carbone et d'hydrogène. Les lipides possèdent plusieurs fonctions.

Le premier est structurel, il maintient la fluidité membranaire. Les lipides sont aussi utilisés et stockés sous forme de réserve en cas de besoin. C'est une sorte de d'entrepôt d'énergie, d'ailleurs, cette source d'énergie possède un rendement meilleur que les glucides. Ce qui en font finalement un outil très utile pour les sports longue durée.

Il est intéressant de savoir et de comprendre que plusieurs sortes d'acides gras existent. Certains sont bons, d'autres moins. Il faut souligner que les acides gras sont indispensables à notre survie, (rappelez-vous du paragraphe sur la nourriture des Inuits). On distingue donc plusieurs types de lipides. Certains sont dits essentiels car l'organisme ne peut les synthétiser, ils doivent être apportés au travers de l'alimentation.

Les acides gras saturés sont à limiter, ils ne représentent pas un atout pour la santé, c'est le moins que l'on puisse dire. Ils ne sont pas essentiels et peuvent être fabriqués par l'organisme. Ils se trouvent dans les viandes animales, la charcuterie, les pâtisseries, les produits industriels, les produits laitiers comme le beurre ou les fromages, ainsi que dans la margarine, l'huile de palme, (utilisée dans une célèbre marque de pâte à tartiner). Bref, bien souvent dans tout ce qui nous attire.

Mais pourquoi sont-ils mauvais ?

Et bien tout d'abord, outre l'augmentation du tissu adipeux bien peu esthétique, ces acides gras saturés favorisent l'augmentation du cholestérol, le risque de maladies cardio-vasculaires. Ils sont pro-inflammatoires, pro-allergisants (pro-allergènes) et sont malheureusement le reflet de l'alimentation actuelle.

Les acides gras insaturés, une seconde branche si l'on peut dire, possèdent quant à eux des effets bénéfiques sur la santé si, bien entendu, ils sont absorbés de façon rationnelle. Ils se trouvent dans deux familles distinctes.

Commençons par les acides gras mono insaturés. Ce sont notamment **les omégas 9** qui se trouvent, par exemple dans l'huile d'olive ou l'huile de colza. Les œufs en contiennent aussi de même que le poisson, la volaille, les oléagineux. Les sources ne manquent pas fort heureusement. Ces derniers permettent, entre autres, de réguler le taux de cholestérol.

Viennent ensuite les omégas 6 et les fameux omégas 3. Ce sont des acides gras poly insaturés (AGPI).

Les omégas 6 sont présents principalement dans les huiles végétales comme l'huile de tournesol ou de pépins de raisin. Elles se trouvent aussi dans les oléagineux. Les omégas 6 sont anti-inflammatoires, jouant un rôle dans la régulation hormonale. Ils possèdent une action bénéfique sur le système nerveux, protégeant également le système cardio-vasculaire bien que la liste ne soit pas exhaustive.

Les omégas 3 (acide alpha linoléique EPA et DHA) sont présents dans les graines de chia, de lin, les noix, ainsi que dans une plante que nous trouvons dans le jardin et qui pousse à l'état sauvage, le pourpier. Les poissons en fournissent également en bonne quantité. Les huiles (de préférence de première pression à froid) en contiennent, citons : l'huile de lin ou de colza. Ils sont indispensables au bon fonctionnement du cerveau. Une carence entraîne une rigidité membranaire qui nuit à la transmission nerveuse et hormonale. Cela peut engendrer du stress. Ils aident à conserver les cellules en bonne santé. Ils améliorent en outre

la microcirculation et protègent le système cardio-vasculaire. Un déficit en oméga 3 favorise l'apparition d'athérosclérose, c'est-à-dire une accumulation de lipides. Enfin, un manque ralentit la circulation de la lymphe, or 60% des lipides sont absorbés par cette dernière. On comprend donc le problème. Il semblerait que la maladie d'Alzheimer ait un lien avec le manque d'Oméga 3.

Voici quelques exemples de graisses qui se cachent au cœur de l'alimentation. La charcuterie en possède de 50 à 70 %, tandis que les poissons maigres n'en contiennent que de 1 à 4 %. Les frites, tant appréciées, ont une teneur d'environ 20%, le chocolat au lait 35% approximativement, les chips 40%, les œufs 13% (concentré uniquement dans le jaune d'œuf). C'est la raison pour laquelle de nombreux culturistes consomment peu de jaunes d'œufs en période de pré compétition.

Pourquoi choisir une huile de première pression à froid ?

Dans ce cas-là, les graines ne sont chauffées qu'entre 30 à 35 degrés tandis que celles raffinées le sont entre 160 et 200 degrés, sans compter que des solvants sont ajoutés aux graines. Ensuite, l'extraction de cette huile en première pression à froid ne dépasse pas 50 degrés. La vitesse de la presse à vis est lente, elle est ensuite filtrée et seulement 30% des corps gras de la graine sont extraits.

Lorsque l'huile est pressée à chaud, outre les produits précédemment cités, 70% de gras de la graine est récupéré. Elle est désodorisée et décolorée, on imagine que le produit n'a plus rien de naturel.

Très bien, allez-vous me dire, je fais attention à l'alimentation, je prends des produits et des bonnes huiles, des bonnes graisses, mais comment puis-je savoir si je suis carencé en acide gras essentiel ?

Tout simplement, lorsque vous êtes sujet à des problèmes chroniques, type affection ORL, sinusite, différentes allergies, des troubles circulatoires, du stress, des troubles de l'humeur, etc. Cependant, si votre alimentation est pourvue d'un côté de petit

poisson gras, d'huile de lin, d'huile de noix, de colza, graines de chia, de noix, de persil, de noix de pécan, etc. et d'un autre côté pauvre en viande bovine, fromages et produits laitiers, d'une manière générale, de plat industriel, vous mettez tous les atouts de votre côté. Tout est encore finalement question de bon sens, d'équilibre. Il n'est pas forcément utile de se priver d'un plaisir type pâtisserie si cela reste occasionnel et surtout si c'est le pâtissier qui réalise ce dessert avec des produits de qualité.

Quelques mots à présent sur les triglycérides qui sont eux aussi des acides gras. Il s'agit, vous l'aurez compris, de trois éléments, chiffre magique. Trois molécules d'acides gras associés à une molécule de glycérol d'où son nom. Les aliments en contenant sont : les olives, l'huile d'olive vierge, de colza, de lin, les noix, les amandes, les noisettes, le beurre de noisettes, les noix de cajou. Je précise que ces aliments sont à limiter uniquement, si le taux de cholestérol demeure trop élevé, et non pas à éviter à tout prix car ils possèdent de nombreuses vertus. Là encore tout est question de bon sens et d'équilibre. L'alcool, les charcuteries en contiennent bien plus et là naturellement je vous encourage à en modérer l'absorption.

La pratique d'une activité physique est une option que je recommande naturellement de même que la sédentarité est à contrario absolument à exclure. La pratique d'une activité physique aide naturellement à réguler le taux de cholestérol et le pourcentage de tissus adipeux.

Un tour de taille pour les hommes supérieur à 94 cm (aujourd'hui car ces mesures ont déjà par le passé été modifiées) est un signe à prendre en compte immédiatement car l'impact sur la santé est alors important, voire très important. Pour une femme la "ligne santé" est à 80 cm. Tout ceci est lié bien entendu au risque de problème cardio-vasculaire.

Une fois de plus, un tableau a été effectué permettant de synthétiser les différentes informations et les rendre, en quelque sorte, plus lisibles, concrètes et abordables. Parfois le jargon em-

ployé est, je le concède, quelque peu rébarbatif. Il est séparé en trois parties bien distinctes selon le classement suivant : acides gras saturés, acides gras mono insaturés et enfin poly-insaturés. Ce tableau est lisible de la façon suivante, les premiers sont à limiter, voire éviter, les seconds à consommer modérément et enfin les acides gras poly-insaturés sont à privilégier et, plus particulièrement, les fameux Oméga 3.

A noter que les huiles ne se composent pas uniquement que d'oméga 3, 6 ou 9. Elles sont toutes présentes dans des pourcentages différents. Nous n'en retiendrons que le taux le plus élevé pour le classement du tableau inséré ci-dessous. Par exemple : l'huile de noix qui est l'une des meilleures huiles végétales car sa composition est équilibrée entre les différents acides gras. Elle contient environ 15 % d'oméga 3, 20 % d'oméga 9 et entre 50 % d'oméga 6. Je classe quelques nutriments dans deux colonnes différentes comme les noix de pécan qui possède à la fois des acides gras mono insaturés à hauteur d'environ 60% et d'AGPI à hauteur de 20%.

J'aimerais apporter une précision sur le cholestérol, bon ou mauvais, on s'y perd un peu. Je vais tenter de simplifier et d'expliquer très concrètement. Il n'y a pas de bon ou de mauvais cholestérol. En fait, ces deux types sont tout simplement des transporteurs de cholestérol dans le sang. Les transporteurs HDL (lipoprotéines de haute densité) ont un effet "nettoyant" sur les artères, tandis que les transporteurs LDL (lipoprotéines de basse densité), lorsqu'ils sont présents en excès, ont un effet "encrasant", c'est la raison pour laquelle que le LDL est considéré plutôt mauvais.

Lipides saturés	Lipides mono insaturés Oméga 9	Lipides poly insaturés Oméga 3 et 6
Frites	Huile d'olive	Huile de lin (3)
Fritures	Huile de colza	Huile de chia (3)
Viande de porc	Huile de sésame	Huile de cameline (3)
Margarine	Huile d'arachide	Huile de noix (6)

Lipides saturés	Lipides mono insaturés Oméga 9	Lipides poly insaturés Oméga 3 et 6
Pizza	Noix de macadamia	Huile de soja
Huile de palme	Filet de hareng	Huile de pépins de raisons (6)
Huile de coprah	Avocat	Huile de tournesol (6)
Beurre (allégé ou pas), demi-sel, doux	Noisettes	Huile de périlla/pérille (3)
Fromage, fromage à raclette, cheddar, gruyère, parmesan, comté, emmental, munster, roquefort, féta, camembert, possessarella	Amandes	Huile de chanvre (6)
Saindoux	Noix de pécan	Huile de sacha inchi (3)
Crème, crème fraîche	Huile de carthame	Graines de chia
Charcuterie, saucissons, rillettes, chorizo, boudin, boudin noir, rosette	Pistaches	Graines de pavot
Lard	Noix de cajou	Graines de tournsol
Graisses d'oie	Noix du brésil	Noix de pécan
Chips	Huile d'argan	Graines de sésame
Fois gras en conserve		Graines de lin
Gaufres, gaufrettes		Foie de morue
Barre goûter, biscuits, madeleine, palmier, sablé, chouquette,...		Maquereau
Chocolat au lait, chocolat blanc		Sardine
Salami		Saumon
Crème brûlée		Thon
Choux à la crème		Hareng
Croûtons		Dorade
Oeuf (le jaune)		Bar
		Pignon de pin
		Pourpier

Lipides saturés	Lipides mono insaturés Oméga 9	Lipides poly insaturés Oméga 3 et 6
		Huile de bourrache
		Huile de pépins de courge
		Huile de courge
		Amandes
		Morue
		Turbo
		Merlan
		Truite sauvage
		Sole
		Raie

Depuis quelques mois, nous entendons parler régulièrement de thrombose (caillot sanguin qui bloque totalement ou en partie la circulation sanguine). Savez-vous que l'huile de colza non raffinée, est excellente pour la qualité du sang ? Elle protège, en outre, le système cardio-vasculaire.

Vous voulez d'autres exemples ?

Les noix sont bonnes pour le transit intestinal, le soja pour la régulation du cholestérol dont j'ai parlé, auparavant. L'huile d'olive est recommandée en prévention de l'ostéoporose ou encore la protection des artères. L'huile de lin, de chia ou de cameline est intéressante pour les végétariens et autres végétaliens afin de combler les carences en Oméga 3 particulièrement présents dans les poissons que végétariens et végétaliens ne consomment pas. L'huile de lin est par ailleurs bénéfique pour le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire.

Alors se priver de ces graisses serait absolument impensable.

Les graisses ne font pas grossir si elles sont soigneusement sélectionnées et si l'on opte pour les AGPI comme les Oméga 3 ou encore les graisses monoinsaturées. Elles jouent un rôle dans la fabrication des hormones, de même que sur le plan énergé-

tique, protégeant le cœur et le cerveau en préservant les cellules. De plus, ces dernières participent au stockage et à l'assimilation des vitamines A, E, D et K, elles sont aussi anti-inflammatoires. Faites le bon choix, votre santé en dépend.

En clôture de ce chapitre sur les graisses raffinées, j'aimerais expliquer pourquoi il faut absolument s'en éloigner si l'on tient à la santé. Dire qu'une graisse raffinée est bonne est un oxymore, une ineptie.

Tout d'abord, ces huiles sont extraites à chaud. Pourquoi ? Tout simplement afin d'augmenter le rendement, des solvants sont ajoutés, dont certains sont dérivés du pétrole, un vrai délice. Mais en procédant de la sorte on modifie la nature même de ces lipides, les choses sont réalisées en dépit du bon sens, mais le profit vaut bien quelques entorses à la morale. A un certain niveau de température, car il existe un seuil à ne pas dépasser, pour la santé j'entends, des produits toxiques sont générés et, bien évidemment, mauvais pour le foie. Ces acides gras sont donc modifiés par la chaleur et transformés en fameux acides gras "trans" et dont les effets sur la santé sont pour le moins néfastes. Certaines huiles résistent plus ou moins bien à la chaleur, ainsi les huiles de friture peuvent être utilisées plusieurs fois, mais à chaque fois, c'est inévitable, la qualité se dégrade.

Ensuite puisque des produits chimiques ont été rajoutés, il faut les retirer, sinon cela se voit un peu trop quand même. Je pense notamment aux pesticides et autres engrais utilisés pour développer et faire pousser ce type de produit, je ne sais pas comment appeler ça autrement. On extrait, presse, raffine, nettoie, lave, enlève l'acidité. Que d'opérations pour rendre un "produit" "propre" à la vente. Peut-on réellement dire que ce type d'huile est naturel ? En ce qui me concerne c'est non.

Vous allez dire "et qu'en est-il des huiles de première pression à froid ?" Eh bien cette huile est pressée et filtrée, point final, simple non ? Je dirais même naturellement simple comme nous aurions pu le lire dans une bande dessinée de Tintin et Milou.

d. Les protéines

Une protéine est composée d'acides aminés. On dit qu'elles forment des chaînes d'acides aminés. A partir du chiffre 100 il est considéré que cette chaîne est une protéine. En deçà, il s'agit d'un peptide. Un gramme de protéine représente 4 calories.

Il existe 20 acides aminés dont huit sont essentiels. Ils doivent être apportés par l'alimentation. Ces 20 acides aminés sont les suivants : Leucine, isoleucine, valine, tryptophane, méthionine, arginine, glycine, alanine, histidine, sérine, thréonine, lysine, acide aspartique, asparagine, glutamine, acide glutamique, phénylalanine, tyrosine, méthionine, cystéine et proline. Les acides aminés dits essentiels ne peuvent donc être synthétisés par le corps, l'apport doit se réaliser par l'intermédiaire de l'alimentation et ceci quotidiennement.

Voici ces huit acides aminés dit essentiels : Isoleucine, Leucine et valine (connus dans le monde de la musculation sous le nom de BCAA - acides aminés branchés), le tryptophane que l'on retrouve entre autres dans la banane, lysine (viandes, poissons, légumineux), méthionine, thréonine et enfin la phénylalanine.

Et devinez quel aliment regroupe tous ces acides aminés essentiels ? L'œuf, il contient aussi de nombreuses vitamines A, D et E ainsi que les vitamines B (B2, B5, B9 ou folates, B12). C'est un allié précieux. Cependant, les végétaliens que le professeur Joyeux surnomme "les talibans du végétal" et végan n'en consomment pas. Il faudra donc aller chercher les protéines ailleurs dans les végétaux. Nous en découvrirons un certain nombre dans le tableau plus bas.

Les fonctions des protéines sont multiples. Elles consolident le système immunitaire. Elles ont un rôle fonctionnel, de mobilité, sans protéines : pas de muscle, sans muscle, pas de mouvement. Elles sont de précieuses alliées pour le fonctionnement des cellules, elles transportent de l'oxygène ou encore des molécules. Elles ont un pouvoir énergétique important et peuvent pallier le manque de glucides ou de lipides.

La nature est bien faite ! Elles interviennent dans la vision et la fonction enzymatique. La mission structurelle demeure pour le moins elle aussi importante avec notamment la construction des cellules et autres tissus composant l'anatomie. Ainsi, tout simplement, elles participent au renouvellement des tissus musculaires, des phanères (cheveux, ongles, poils), du squelette et des os, de la peau, etc. On le constate, les protéines sont absolument incontournables.

Pour les sportifs, sans protéine, impossible de construire du muscle. C'est ce que l'on appelle l'anabolisme mais nous reviendrons sur ce point précis un peu plus tard. Un défaut ou un manque d'apport de ce macronutriment aura un impact direct sur la performance.

Lorsque nous mangeons, et que nous digérons, le corps transforme les nutriments et les protéines. La dégradation des protéines, notamment animales, provoque une acidité importante au sein de l'organisme, c'est ce que l'on dénomme les acides uriques. Le foie, les reins et la peau ont pour fonction, là aussi entre autres, d'éliminer ces acides. Si nous en consommons trop, le corps aura des difficultés à les éliminer, comme un barrage en rupture. Le trop plein n'est jamais bon. Les déchets vont voyager dans l'organisme et s'arrêter comme une branche transportée par une rivière. Bloquée, elle va stagner, ce qui devient vite problématique. Ainsi, concrètement, nous allons commencer à ressentir des problèmes au niveau des articulations, pour commencer naturellement. Le corps prévient, à nous de l'écouter, sinon l'engrassement se poursuivra avec, éventuellement, une crise de goutte, un foie et des reins surchargés puis malades.

Les protéines végétales provoquent nettement moins ce phénomène par rapport à celles issues du monde animal. Les légumineuses produisent tout de même des déchets sous forme de purine. Mais elles ne sont pas composées de graisses saturées comme peuvent l'être les protéines animales. De plus, la richesse des minéraux contenus dans les végétaux fait de cette source alimentaire un apport alcalin très intéressant. Il existe

même des végétaux contenant tous les acides aminés essentiels, tel : le germe de blé, la spiruline, qui contient entre 65 et 70% de protéines, le soja (à consommer ponctuellement notamment pour les femmes et surtout sans OGM), ou encore la levure de bière que l'on peut saupoudrer dans les salades (comme la spiruline).

J'ai une nouvelle fois dressé un tableau afin de clarifier, au besoin, la situation, la simplifier en tout état de cause. Mais aussi afin d'y piocher des idées repas et de varier si possible au maximum les menus. Les protéines animales possèdent l'avantage de bénéficier des acides aminés, notamment essentiels dans les bonnes proportions. Inconvénient, elles sont souvent riches en graisses saturées comme évoqué précédemment. Il y a un autre paramètre à prendre en compte, les conditions d'élevage, en pleine nature ou pas, la nourriture offerte à ces animaux, les différents traitements pour grossir, pour éviter les maladies, les différents vaccins, etc. ne sont pas, parfois, faites pour nous rassurer. De surcroît, il est bon de le rappeler, le système digestif humain n'est pas fait pour assimiler beaucoup de protéines animales. Nous ne sommes pas des carnivores, mais des omnivores. N'oublions pas qu'à l'origine nous étions des cueilleurs.

Les protéines végétales ont un inconvénient : il manque un acide aminé. C'est ce que l'on appelle communément l'acide aminé déficitaire. Il s'agit de la méthionine pour les légumineuses et la lysine pour les céréales. Il suffit de le savoir et de s'en accommoder et de mélanger céréales et légumineuses au cours d'un même repas qui apporteront chacun le quota d'acides aminés dit essentiels. D'ailleurs, traditionnellement les différentes cultures et modes alimentaires ont pourvu à ce problème.

En voici quelques exemples : en Bretagne, on associe les cocos Paimpolais, des haricots blancs avec du pain et du beurre, Bretagne oblige. En Asie, on mélange le soja et le riz. En Inde, le riz et les lentilles. En Amérique du Sud ce sont les haricots rouges avec le maïs.

Protéines animales	Protéine végétales
Oeuf	Amandes, noix, noisettes
Viande rouge : boeuf, cheval	Spiruline
Viandes blanches : dinde, poulet	Algues
Lait et fromages	Soja
Poissons : maquereau, merlan, sardine, anchois, bar, saumon, lieue, sole	Graines de sésames
Gibier : chevreuil, sanglier, lièvres, biches, faisan	Graines de courges
Fruits de mer : ormeaux, huîtres, moules, palourdes	Graines de tournesol
Crevettes, crabes, homards, langoustes, langoustines	Graine de lupin
Lapin	Fenugrec
Beurre	Graines de chia
Requin	Fèves
	Lentilles
	Pois cassés
	Haricots
	Petits pois, pois chiche
	Orge
	Avoine
	Quinoa
	Blé
	Riz, ris sauvage
	Seigle
	Sorgho
	Chanvre

e. L'alcool

Un chapitre au sujet de l'alcool s'impose. Tout d'abord, ce dernier n'est absolument pas indispensable. Même s'il est issu de végétaux et possède donc une origine naturelle. C'est vrai qu'il est parfois utile pour rompre la glace et désinhiber les comportements. Il est de coutume de boire un verre lorsque l'on déjeune

lors d'un repas d'affaires au restaurant, ou lors des repas de famille. Il est bienvenu de trinquer, n'en abusons pas.

Autant d'habitudes qui sont finalement nocives et parfois mettent à l'écart celui qui ne boit pas que l'on est pourtant bien heureux de retrouver lorsqu'il faut être raccompagné et rentrer chez soi. Qui n'a jamais entendu "Un verre ne te fera pas de mal..." ? Un verre de jus de fruits ou de légumes non, certes ! voire un verre de bon vin rouge. Au contraire, un verre d'alcool ne l'est pas. On culpabilise, met parfois en dehors de la société celui ou celle qui ne prend pas un verre "comme les autres".

Malheureusement l'alcool crée une dépendance, c'est un fait. De plus, les risques pour la santé sont importants. Je citerai évidemment les maladies du foie car c'est celui-ci qui fait le ménage au sein de l'organisme. Les cirrhoses sont connues pour ce genre de pratique régulière et abusive. "Un verre ça ne te fera pas de mal", comment peut-on dire cela ? Le cholestérol a tendance à augmenter, les triglycérides avec, entraînant naturellement si je puis dire, son corollaire de maladies cardio-vasculaires, oui le cœur est impacté. Le foie, le cœur, oui c'est sûr "un verre ça ne te fera pas de mal". On comprend mieux la sagesse du philosophe de comptoir. Mais ce n'est pas tout, l'alcool perturbe fortement l'assimilation des protéines. Amis sportifs, je vous laisse réfléchir aux conséquences. Les minéraux et les vitamines sont eux aussi assimilés d'une façon dégradée.

Vous en voulez encore ? Les déchets liés à l'alcool favorisent l'acidose, le corps s'acidifie et engendre des troubles et maladies. Le système nerveux, on le sait, ou en tout état de cause on s'en doute, est lui aussi perturbé.

Alors vous allez me dire "oui mais certains alcools sont bons pour la santé, c'est prouvé". Effectivement, c'est surtout "prouvé" par l'industrie les produisant. Cependant, il est vrai que le vin rouge, bio évidemment, fournit des antioxydants, des polyphénols, resvératrol qui protègent les veines par exemple et peuvent être anti-inflammatoires. Le raisin bio cueilli par vos soins vous

procurera les mêmes effets sans les problèmes liés à l'alcool. Le vin rouge est peu acidifiant, bon alors oui pour un verre de vin rouge bio par repas. Le vin rouge possède en outre un autre avantage, il permet de rendre les métaux lourds (que l'on trouve notamment dans les poissons), moins assimilables. Ceci dit, je ne vous conseille pas la consommation de ce doux breuvage dès le petit déjeuner, après chacun fait selon ses envies.

MICRONUTRITION

Vitamine, ce terme n'est pas si ancien puisqu'il fut découvert il y a un siècle environ. Il fait penser si nous le décomposons et, avec un peu d'imagination, à vitalité. Et l'on imagine ainsi aisément la fonction que l'on peut leur attribuer. Certaines ont un aspect déterminant dans l'assimilation d'autres éléments. Prenons l'exemple du magnésium qui ne peut être bien assimilé sans la vitamine B6 mais aussi sans un acide aminé appelée taurine

Nous le constatons, il existe des interactions. Un manque ou déséquilibre engendre indubitablement des effets néfastes pour le corps. Attention, certaines vitamines peuvent être détériorées ou leurs bienfaits réduits à néant selon le mode de cuisson. Ainsi, la vitamine B disparaît au-delà d'une température de 120 degrés, la C, à 60 degrés.

Elles sont classées en deux catégories différentes. Elles sont soit hydrosolubles, c'est le cas des vitamines B1, B2, B5, B6, B12, mais aussi de la vitamine C. Elles peuvent être aussi liposolubles comme les vitamines A, E, D, K. Elles sont toutes essentielles, car le corps ne peut tout simplement pas les synthétiser. Inutile donc de préciser que l'alimentation est cruciale. Fort heureusement, elle est capable de nous fournir ce dont notre corps a besoin. Pour cette raison, il est fondamental de respecter les règles précieuses permettant d'obtenir ces vitamines de la meilleure qualité possible. Je vais vous expliquer de manière très concrète un piège à éviter et dans lequel nous tombons trop souvent, je ne m'en exclus pas d'ailleurs. Prenons l'exemple de

l'achat d'un fruit bio et de saison chez le primeur. Vous allez me dire, nous réunissons tous les facteurs d'une alimentation saine. Oui presque, car il en existe un autre. Depuis quand ce fruit est dans ce panier exposé à la vente ? Plus le temps passe, plus il perd de vitamines. Il n'en devient pas pour autant mauvais, loin de là, d'ailleurs les vitamines ne s'en vont pas toutes d'un coup, fort heureusement, il en reste.

Alors que faire ?

Avez-vous un jardin ? Cultivez vous-même et consommez ces fruits et légumes le plus rapidement après la récolte.

Vous n'avez pas de potager ? Peut-être connaissez-vous un agriculteur qui vend sa production, ou chez qui vous pouvez ramasser vous-mêmes des fruits ou légumes directement dans les champs. On peut dire que c'est du circuit court.

A défaut, demandez au primeur quand ce légume a été récolté et même s'il a été récolté la veille, pas d'inquiétude les bienfaits sont encore nombreux.

Que penser dans ce cas, d'un fruit provenant de l'étranger, avec des pesticides ou autres engrais, sans compter qu'il faut y ajouter le transport, les éléments de conservation, le contact avec les plastiques durant le trajet, une fois mis un rayon dans le magasin... Bref, que reste-t-il des vitamines et combien de produits néfastes ont-ils été introduits ? Combien ont été additionnés sur ce qui ressemble peut-être encore par la forme et la couleur miraculeusement magnifique à un beau fruit bien frais ? C'est "stupéfiant" non ? On demeure là bien loin de l'alimentation santé telle que je la conçois. Pour quelle différence financière puisque le débat se situe souvent là ? Quelques euros certes, mais quel est le véritable prix de votre santé ?

Détaillons un peu plus ces éléments que nous appelons micro-nutrition et commençons par les vitamines hydrosolubles.

La vitamine B1, également appelée Thiamine, se trouve dans les graines germées, les œufs, le poisson, les pommes de

terre, le riz complet, la spiruline, cette algue magique à consommer très régulièrement. On retrouve cette B1 dans les céréales complètes ou encore le foie. Tout comme les autres vitamines les sources ne sont, fort heureusement, pas uniques et le fait de varier l'alimentation doit nous permettre de couvrir les besoins. Une attention toute particulière devra néanmoins être apportée pour les végétariens et, à plus forte raison encore, chez les végans. Ce sujet sera abordé un peu plus tard dans cet ouvrage. La B1 joue un rôle prépondérant dans le métabolisme des glucides, des protéines et des lipides, l'ensemble des macronutriments. Mais ce n'est pas tout, elle agit de surcroît sur le système nerveux. Manquer de B1 serait, on le constate, forcément problématique.

La vitamine B2, ou riboflavine, se trouve dans les mêmes aliments que la thiamine, on peut donc y faire d'une pierre deux coups. Cependant, nous pouvons y ajouter l'agneau ou le fromage à pâte molle, bien entendu là non plus, la liste est loin d'être complète. Nous verrons par ailleurs que la plupart des aliments, fort heureusement, sont composés d'une multitude de vitamines différentes. Cette vitamine possède la propriété, entre autres, de fixer le fer ou encore d'agir sur la respiration cellulaire.

La vitamine B3, ou nicotinamide, quant à elle agit sur le cholestérol mais aussi la respiration cellulaire. Elle se retrouve de la même façon dans les aliments précités pour la B1 et la B2 auxquels on peut ajouter le lait, même si je ne le conseille pas, et les abats. Pensons aussi à la volaille, notamment au poulet.

La vitamine B4, ou choline, est particulièrement importante dans le système immunitaire, notamment pour les globules blancs et lorsque l'on sait l'impact de ceux-ci pour la santé... Une maladie telle que la leucémie est directement liée à un problème concernant les globules blancs. Les aliments en contenant sont identiques à la vitamine B1. On peut y ajouter des noix ou du soja.

La vitamine B5, ou acide pantothénique, est prépondérante dans la production d'énergie. Elle assure le transport de l'oxygène dans les cellules pour une meilleure performance mentale, de plus elle renforce l'immunité. Elle est bénéfique pour la croissance des ongles, des cheveux et pour la peau. On retrouve cette vitamine dans les œufs, une nouvelle fois, le poisson, les céréales complètes, la spiruline, les champignons, les graines germées qui possèdent des atouts pour le moins intéressants. Les abats en sont également particulièrement bien fournis.

La fameuse **vitamine B6**, ou pyridoxine, protège le système nerveux. Elle agit, comme déjà évoqué, sur l'assimilation du magnésium. Elle participe au métabolisme de plusieurs acides aminés mais aussi des lipides. Elle réduit la fatigue. Elle est très précieuse. Les légumes verts en offrent un certain nombre, l'œuf, plus précisément le jaune, la levure de bière, le lait, les céréales complètes, les pommes de terre cuites à l'eau ou encore les bananes, qui fournissent aussi du potassium, en sont de bons pourvoyeurs.

La vitamine B8, ou biotine, agit sur le système nerveux comme la B6, de la même façon que cette dernière, elle possède un rôle dans le métabolisme des protéines et des lipides. Elle a une mission toute particulière car elle active les autres vitamines B. Bonne nouvelle pour les amoureux du chocolat, elle en contient à condition d'opter pour un chocolat noir d'au moins 70%. La gelée royale, ce magnifique aliment concocté par les abeilles pour nourrir la reine, mais aussi les larves durant quelques jours en regorgent. Les graines germées et les céréales complètes en possèdent aussi. Le foie, les bananes, l'avocat en sont pourvus.

La vitamine B9, ou acide folique, favorise l'assimilation du magnésium comme la B6. Elle agit contre la fatigue. On retrouve cette vitamine, d'une manière importante, dans les légumes verts, le cresson, le persil, le pissenlit, la levure de bière, les champignons...



La célèbre B12, comme peut l'être aussi d'ailleurs la B6, possède la faculté de métaboliser à la fois les protéines, les lipides ainsi que les glucides. Elle agit comme la B6 ou encore la B9 pour réduire la fatigue. Elle contribue, de surcroît, à des fonctions neurologiques et psychologiques normales. La spiruline en contient mais pas de façon aussi importante qu'on le pensait encore très récemment. La viande, le poisson : comme le maquereau par exemple, les œufs, certains fruits de mer comme les huîtres en contiennent, on peut aussi citer le caviar pourquoi pas. Il est utile de préciser que les personnes ayant eu une opération avec la pose d'un anneau gastrique sont susceptibles de souffrir de déficience en cette vitamine, par conséquent une supplémentation est souvent conseillée.

Enfin, **la vitamine C**, ou acide ascorbique, agit sur le système immunitaire, c'est un véritable arsenal pro santé, un booster qui demeure incontournable. Il possède un rôle dans l'absorption du fer. On le retrouve, vous le savez, dans de nombreux fruits et légumes, à consommer selon la saison. Ne mangez pas d'orange au mois d'août, vous n'y absorberez que peu de vitamine C et certainement en revanche beaucoup de conservateurs.

Détaillons à présent les vitamines liposolubles, ce sont les vitamines A, E, D, K.

La vitamine A, appelée carotène, protège la vue, le foie, la peau. Anti infectieuse, elle se trouve dans les légumes verts, les poissons, les crustacés, le jaune d'œuf, une fois de plus, ou encore les fruits.

La vitamine D se décompose en deux parties, la vitamine **D2**, appelée ergocalciférol, et la **D3**, appelée quant à elle cholécalciférol. Sans vitamine D, le calcium ne peut se fixer au sein de l'organisme, très utile pour lutter contre la déminéralisation. Une exposition au soleil, dès que le temps le permet, bras nus une vingtaine de minutes par jour, suffit à nous l'apporter. Fort heureusement, le corps peut la stocker durant trois mois environ, d'où la nécessité de se compléter durant les journées d'hiver où l'ensoleillement est moindre. Outre le soleil, les poissons gras, le jaune d'œuf, les germes de blé, les champignons en fournissent.

La vitamine E ou tocophérol est un antioxydant puissant, il protège la membrane cellulaire. Elle contribue au ralentissement de la vieillesse, particulièrement de la peau. Elle se situe dans les légumineuses, le beurre ou encore les oléagineux.

Enfin **la vitamine K** agit de manière bénéfique sur la flore intestinale et participe à la coagulation sanguine. L'œuf en contient, les épinards, les kiwis, les choux ou encore les asperges, la liste là non plus n'est pas exhaustive, loin de là.

Je tiens à préciser quelques éléments pour le moins importants. Ainsi, vous avez forcément noté que j'ai énuméré un certain nombre d'aliments d'origine animale. Or, ces mêmes aliments sont souvent responsables de problèmes de santé puisque ces derniers produisent de l'acide urique, on l'a vu, dommageable pour les reins, la peau.

Alors pourquoi en parler ?

Tout simplement pour dresser une liste, non partisane, et

éventuellement se laisser cette option. D'ailleurs, le fait de manger de la viande, de manière occasionnelle, ne nuit pas à la santé. Cependant, lorsque l'on connaît la richesse dont la nature est capable de nous fournir sur le plan alimentaire, les solutions de rechanges "santé" sont nombreuses. Une nouvelle fois, je vous recommande de limiter, tant que faire se peut, les aliments d'origine animale car le système digestif n'est pas réellement conçu pour cela. A l'origine, nous sommes des cueilleurs et non les cueilleurs chasseurs que nous sommes devenus plus tard, nous l'avons déjà dit, peut-être faut-il y voir, ou comprendre un début d'explications avec le changement climatique. Le refroidissement nous a privés d'un certain nombre de fruits qui, nous le savons, poussent pour la plupart au soleil.

Quoiqu'il en soit, nous ne sommes pas des carnivores, l'appareil digestif est totalement différent. Les intestins de l'homme sont relativement longs, c'est le moins que l'on puisse dire lorsque l'on se penche sur un plan anatomique humain, mais des reins relativement petits, ce n'est pas anodin car la nature est bien faite. Les grands fauves possèdent à l'inverse des reins très puissants leur permettant de digérer cet apport de protéines animales, de viande pour être très clair, sans occasionner de problématique liée à la santé. D'ailleurs, l'urine animale sent très fort, cela est dû à l'élimination de l'acide urique. Ce n'est pas, ou très rarement, le cas de l'être humain. Ainsi un abus d'acide urique, faute de pouvoir être évacué par les reins, sera stocké dans l'organisme où il trouvera un refuge "confortable". Ce pourra être une articulation, en tout état de cause une extrémité. Ainsi, nous favorisons la naissance de futurs problèmes avec ces dépôts de cristaux. Des douleurs articulaires surviennent, puis fort logiquement et progressivement avec le temps, de l'ostéoporose, et/ou arthrose. N'oublions pas que l'acide urique est un acide et qu'il est néfaste pour l'organisme (excepté pour l'estomac). Une nouvelle fois, un peu de bons sens, orientons-nous sur une alimentation saine. En conclusion, des protéines animales, oui, mais ponctuellement.

Heureusement, la nature est bien faite.

J'imagine que vous avez déjà été malade. En fait, le corps vous parle, le "mal a dit", il évacue ce surplus de toxiques, de déchets, d'acides, lorsqu'il en a la force. Cet excès qu'il a emmagasiné et dont il n'a pu se séparer au préalable. Lorsque l'organisme dispose d'un peu d'énergie, il fait ce grand nettoyage de printemps ou d'été si vous préférez, il faut absolument l'aider. Cela peut être une fièvre ou des glaires, etc., il ne faut pas éteindre ici le voyant qui s'allume mais toujours tenter de comprendre la cause de la cause. Un médicament arrêtant les symptômes refoulera dans l'organisme ces déchets qui ne seront pas évacués, repoussant le problème à plus tard et laissant ainsi s'accumuler les problèmes présents, passés et à venir, si à la prochaine crise d'autres médicaments viennent à nouveau bloquer cette évacuation pourtant salutaire. Ainsi le médicament a stoppé la manifestation du problème, certes. La maladie semble avoir disparue, cependant la problématique n'est pas résolue puisque nous ne sommes pas allés chercher et surtout comprendre la cause de celle-ci. En quelque sorte, le problème est ignoré, refoulé. Ces toxiques restent alors au sein du corps qui va toujours chercher à l'évacuer par un autre émonctoire s'il le peut encore. Malheureusement lorsque l'énergie vient à manquer, les cellules meurent, le corps subit doucement, mais progressivement, une dégénérescence et des maladies bien plus graves peuvent apparaître.

Vous n'êtes pas convaincu ?

Je vous laisse consulter la liste d'effets indésirables sur la santé pour n'importe quel médicament. Bien qu'ils soient généralement très utiles. Je pense que, parfois, nous pourrions les éviter, ou peut-être, en diminuer le dosage. L'utilisation de plantes, d'huiles essentielles accompagnées d'une alimentation saine sera tout aussi salvatrice. Il s'agit encore de bon sens, d'ailleurs, ces médicaments sont plus efficaces lorsque nous les utilisons à bon escient bien sûr et avec parcimonie.

L'activité physique doit nous aider à agir efficacement pour la santé. Peu importe celle-ci. Vous aimez marcher ? Partez en randonnée. Vous aimez le vélo ? Prenez votre VTT, la nature vous attend. Vous aimez l'eau ? Allez nager, même en plein hiver. Je vous suggère de regarder du côté de chez monsieur Wim Off surnommé "Ice Man".

Faites l'activité physique qui vous plaît, qui vous convient et qui est aussi pratique pour vous. Prenez du plaisir dans ce que vous faites, 51% de plaisir minimum dans votre activité physique, c'est mon leitmotiv et ma formule de bonheur sportive.

On sait, aujourd'hui et cela depuis plus d'un siècle, l'importance des **oligo-éléments**. Le manque d'**iode** provoque certaines maladies dont le crétinisme ou encore la thyroïde. On connaît de surcroît l'importance du cuivre et son lien avec l'arthritisme ou les troubles du système nerveux central ou encore au niveau cardio-vasculaire.

Donc, le chapitre ou plus précisément le paragraphe à venir n'est pas à prendre à la légère, il demeure d'une importance indéniable. Je vous encourage à vous pencher sur les travaux du docteur Ménétrier⁹ qui, à partir des oligo-éléments, imagina et créa l'oligothérapie. Ses diathèses sont intéressantes à étudier et permettent de mieux comprendre où nous nous situons ainsi que l'évolution, non irréversible, liées aux années. Un manque peut être comblé, des maux solutionnés par l'ajout de certains oligo-éléments qui viendraient à manquer et qui sont des déclencheurs, des équilibreurs, des régulateurs de déficiences. C'est un déclencheur car il ne comble pas forcément une carence mais aide à la combler, c'est donc un régulateur.

Les oligo-éléments sont tout aussi importants que les vitamines que nous avons détaillées. Ce sont des minéraux, qui pourraient être classés en deux catégories distinctes. Pour les premiers, certains ne les considèrent pas comme des oligo-éléments.

9 Docteur Jacques Ménétrier spécialiste oligo-éléments il met au point une méthode appelée oligothérapie

Oligo signifie petit, c'est à l'origine un mot grec, ils sont présents dans l'organisme d'une façon marquée. Ce sont : le fer (légumineuses, céréales complètes ou encore soja), l'iode (crustacés, algues, oignons), le calcium.

Petite parenthèse sur ce dernier : certes le calcium se trouve dans les produits laitiers, mais quelle hérésie d'en recommander pour combler un manque de calcium car celui-ci ne sera que très peu absorbé et aura tendance même à déminéraliser les os. L'effet inverse de celui escompté. Le lait de vache est très riche en calcium, beaucoup plus que le lait maternel, mais le corps l'assimile très mal. Les solutions palliatives naturelles existent. Ainsi les céréales complètes, les légumineuses, les oléagineux, les fruits secs en sont largement pourvus, alors pas d'inquiétude pour la "dose de calcium".

Après ce petit encart consacré au calcium, poursuivons avec le potassium (banane, soja, champignon, fruit sec, cacao), le sodium, le fluor (poisson, crustacés, céréales complètes), le soufre (radis noir, ail, oignon, asperges), le magnésium (fruits secs, banane, noix, amandes, cacao, céréales complètes, rapadura). A propos de ce dernier, une très grande majorité de la population souffre d'un déficit, soit dit en passant, je recommande, si vous êtes dans ce cas, de vous supplémenter avec de préférence un bisglycinate de magnésium auquel sera adjoint de la vitamine B6 et l'acide aminé taurine qui en faciliteront l'assimilation et la fixation au sein même des cellules. Si vous êtes fatigué ou vous remarquez un clignement anormal des paupières, une fatigue, de l'anxiété, des crampes, c'est peut-être un signe d'un manque de magnésium. Je recommande par ailleurs le "Magtaurine" du laboratoire Copmed que je trouve particulièrement bien dosé et dont j'ai pu constater à maintes reprises les bienfaits.

Il existe d'autres minéraux présents en quantité moindre dans le corps dont l'importance n'est pas secondaire pour un fonctionnement optimal de l'organisme.

Il s'agit du zinc (légumes frais, céréales complètes, crusta-

cés, légumineuses, oléagineux). Les symptômes d'une carence en zinc peuvent montrer une perte d'appétit, perte de cheveux, ou se sentir fatigué(e), irritable. Les sens du goût et de l'odorat peuvent être altérés. Les symptômes d'un manque de manganèse (fruits rouges, céréales complètes, oléagineux) sont : une perte de poids, des ongles abîmés, une perte d'appétit.

Le cuivre (algues, crustacés, soja, fruits secs, poissons), s'il vient à manquer, se manifeste par une faiblesse musculaire, de la fatigue ou encore des troubles du sommeil.

Le cobalt (céréales complètes, légumineuses) est important pour combattre anémie et carences en fer.

Le sélénium (graines germées, oignons échalotes), est salubre contre la fatigue ou encore très bon pour le moral.

Ils sont petits, mais ils n'en demeurent pas moins indispensables au bon fonctionnement du corps. J'ai indiqué, pour chacun, quelques sources alimentaires en optant cette fois-ci sur un vecteur plutôt végétal et non animal. Si l'on prend l'exemple de l'œuf, il contient à lui seul une foule d'oligo-éléments, voyez plutôt : le cobalt, l'iode, le fer, le sélénium, le soufre, ou encore le zinc. Lorsque l'on mange un œuf, nous absorbons, outre les protéines d'excellentes qualités, une multitude d'autres éléments ayant un impact très positif sur la santé. Je le dis et je le répète à nombre de culturistes ou athlètes de force, l'œuf est la meilleure source pour fabriquer du muscle, à consommer naturellement bio et intelligemment.

2

LES ÉMONCTOIRES

Le problème ici, est lié aux toxines ingérées par l'individu, par l'alimentation. Nous pourrions parler aussi des toxiques. C'est-à-dire des différentes pollutions : gaz d'échappement, les ondes, l'électromagnétisme, le plomb, les pesticides, hydrocarbures et tant d'autres encore, qui nuisent aussi grandement à l'organisme et engendrent un grand nombre de maladies. Je ne veux surtout pas minimiser leur impact, bien au contraire, il est énorme sur la santé et il l'est davantage chaque jour mais ce n'est pas l'objet de ce livre.

Pour se débarrasser de ces éléments nocifs, le corps possède différents systèmes d'autoprotection à ajustement variable. Nous possédons une arme infaillible pour rester en bonne santé si tant est que nous le souhaitons et mettions tout en œuvre pour la préserver.

Cette arme absolue se dénomme "émonctoïre". Lorsque tout va bien, le corps sait très bien évacuer ce qui est véritablement indésirable pour lui. Nous avons, en quelque sorte, une usine de retraitement et d'évacuation des déchets qui fonctionne bien mieux que celles fabriquées par l'homme, sans commune mesure même. Encore faut-il demeurer en bonne santé afin de faciliter le travail des émonctoires. Bien entendu, l'alimentation et l'activité physique sont deux conditions pour rester en forme et, de fait, faciliter le travail salvateur d'évacuation des déchets.

Un émonctoïre est donc une porte de sortie de l'organisme afin de libérer les toxines et les toxiques. Ils sont au nombre de cinq. Nous allons les aborder et décrire leur mode de fonctionnement. Certains parlent de 3 émonctoires, c'est aussi une façon de raisonner différemment, tout aussi recevable, logique et légitime.

a. Les intestins et le système digestif

Nous pourrions résumer cela en une équation : le corps doit être capable d'éliminer au moins autant de toxines et de toxiques que celles qui sont absorbées. Or, elles s'accumulent parfois dans le corps et, bien souvent, cette équation ne tourne pas en notre faveur. Le système digestif joue un rôle prépondérant, voire primordial, pour lutter contre la maladie.

Comment se déroule la digestion, de manière simplifiée ?

Tout d'abord, il est essentiel d'apporter des aliments de qualités, si ce n'est pas le cas, la digestion sera altérée et à terme des pathologies subviendront à coup sûr. Des troubles de l'absorption seront décelés au niveau de l'intestin. Ce sont les enzymes qui permettent de transformer les aliments en nutriments. Ces derniers vont passer la barrière intestinale et se diluer dans le sang qui, lui-même, poursuivra son parcours vers tous les organes dont évidemment le foie et le cœur. Or, si cette barrière intestinale est défectueuse, notamment, par l'apport d'une alimentation inadaptée, de nombreuses toxines vont en profiter pour la franchir et intoxiquer le corps de manière inexorable.

L'alimentation produit beaucoup de déchets et les émonctoires, ces fameuses portes de sortie, sont parfois bien souvent saturées. S'il y a embouteillage à la sortie, les problèmes commencent. Le corps se met en mode protection et range dans un coin tous ces toxiques. Lorsque ces toxines deviennent surabondantes, la maladie survient.

J'aimerais aborder la particularité des intestins car ce système est primordial. En dehors de la fonction digestive, que l'on connaît, il expulse ce que l'on nomme les selles, qui sont, les matières non assimilées, digérées. On imagine aisément le problème lorsque ce système fait défaut. On comprend rapidement aussi l'importance de manger suffisamment de fibres afin de faciliter ce travail d'évacuation. Si les fibres manquent, les aliments auront davantage de difficultés à se dégrader et les déchets se fixeront pour une partie sur la paroi intestinale, s'ac-

cumulant ainsi avec le temps et générant de fait des problèmes d'intoxication. La situation se complique davantage si l'alimentation est trop riche en matières grasses saturées, et avec des produits transformés, si fréquent dans l'alimentation moderne. Si cet émonctoire intestinal est encombré alors survient un certain nombre de phénomènes tel que des diarrhées ou à l'inverse des constipations, des coliques, des reflux gastriques, des allergies, peut-être de l'eczéma, des intolérances, voire une dépression. Ne l'oublions pas, il s'agit de notre deuxième cerveau.

Mais alors pourquoi ?

Il existe une connexion forte entre les intestins et le cerveau. La paroi des intestins a un rapport étroit avec le cerveau, d'ailleurs le nerf vagal fait la jonction entre les deux. Il permet une communication entre eux. Or, si les toxines détruisent les intestins, elles finissent inévitablement par endommager les cellules du cerveau. Et qu'en résulte-t-il ? Des atteintes, troubles et autres maladies, Alzheimer par exemple, mais aussi des troubles de la concentration. La connexion se fait moins bien. On le constate, le corps est composé de multiples organes mais tous sont liés pour ne faire qu'un : un seul corps pour un seul et même individu.

Comment se fait cette communication ?

Par deux transmetteurs, de deux types plus précisément. D'une part, les neurotransmetteurs par l'intermédiaire, comme son nom l'indique fort bien, des neurones. Ce n'est ni plus ni moins qu'un système électrique. D'autre part, par les hormones qui, quant à elles, sont véhiculées par le sang. C'est le système endocrinien.

Tout d'abord, 100 000 milliards de bactéries peuplent les intestins, c'est déjà un début de réponse. C'est le lieu principal de la dégradation de la nourriture. Dans l'intestin, les aliments sont décomposés en nutriments. Il les absorbe et produit de l'énergie, les assimile par les villosités. Il y a une production d'enzymes, de vitamine K, de vitamine B1 (thiamine) qui, elle-

même, permet d'utiliser les glucides en intervenant dans l'assimilation du glucose. Cette B1 possède un rôle prépondérant dans la transmission nerveuse. Elle stimule la mémoire. Son manque engendre stress, troubles de la mémoire, perte de l'appétit, troubles digestifs et parfois même, de dépression. Qu'elle demeure précieuse cette Thiamine ! L'intestin produit aussi la vitamine B9 (acide folique ou folates), dont la carence peut déclencher des dépressions, troubles du sommeil, l'asthénie. Fort heureusement, comme la B1, elle se trouve dans l'alimentation (foie, pain complet, levure sèche, viande poisson, épinard, mâche...). Mais c'est également une formidable machine à produire nos propres antibiotiques et cellules immunitaires. En effet, 80% de ces antibiotiques naturels proviennent des intestins. Une partie des hormones est générée au sein de ces derniers, d'ailleurs une grande majorité de la sérotonine y est conçue. Le tryptophane, un des acides aminés essentiels, en est le précurseur, sans celui-ci il est difficile de produire de la sérotonine. C'est aussi le lieu de dégradation des protéines pour devenir ces fameux acides aminés. Des produits toxiques sont issus de ce métabolisme, d'où l'importance du bon fonctionnement des intestins car trois types de flore s'y trouvent.

Une première flore qui est excellente pour la santé, s'appelle "flore saprophyte". Elle représente 90 % de l'ensemble. Une seconde qui est pathogène ne représente que 9% environ. Enfin, il existe aussi une dernière flore qui est néfaste et qui ne représente fort heureusement qu'environ 1 % de l'ensemble. C'est cette dernière qui est composée entre autres du "candidas" qui provoque tant de problèmes, elle est nommée aussi dysbiose.

Réfléchissons un peu, si l'équilibre est de 90-10, l'alimentation devrait être de 90% frugivore, végétale et 10% animale, des œufs par exemple, que les grands singes mangent dans ces proportions. Il n'y pas de hasard finalement. Respectons juste ce pour quoi nous sommes faits. Si notre alimentation s'éloigne de ces standards, nous avons davantage de "chance" de nous diriger vers une dysbiose.

La première étape dans le dérèglement est l'allergie ou l'intolérance, cela dépend de notre propre santé. Les anciens disaient notre force vitale. Ensuite, si et selon la logique depuis l'après-guerre, nous prenons par exemple de la cortisone alors nous n'avons pas réellement saisi ce que le corps veut nous dire. L'organisme souhaite évacuer les déchets et nous l'en empêchons bien souvent avec la prise d'antibiotiques. Ces déchets restent dans le corps, si la douleur a disparu du fait du traitement médical, la problématique n'est pas résolue et les mêmes causes produisent les mêmes effets. Alors le corps enverra un message plus sérieux, plus fort. Il produira vraisemblablement les conditions de création de maladies auto-immunes. En quelque sorte l'organisme se dérègle, il fonctionne moins bien et attaque nos propres cellules. La nourriture certes, carnée, morte, aliments transformés, produits laitiers et autres glutens ont un rôle primordial dans ce dérèglement. Il existe aussi d'autres facteurs comme le stress qui, lui-même, influence la barrière intestinale. Les toxines, toxiques, pollution, médicaments, additifs, la liste est si longue.

Quelles sont les causes de la dysbiose ?

Elles sont, on s'en doute, dans un premier temps alimentaires, nous l'avons vu ci-dessus, mais aussi trop de sucre, de conservateurs et édulcorants... La part belle jadis à l'alimentation vivante, fruits, légumes, baies, n'occupe la plupart du temps qu'une infime partie des assiettes aujourd'hui. Faut-il être surpris de l'état de l'appareil responsable du tri sélectif du corps ?

Oui les causes sont, dans un premier temps, alimentaires. Mais pas uniquement, loin s'en faut, les additifs et conservateurs ont leur part de responsabilités. Nous pouvons aussi y associer des causes d'ordre psychologique avec le stress qui aujourd'hui atteint une grande partie de la population et impacte de façon indubitable le système digestif.

Quels problèmes engendrent une dysbiose ?

Arthrite, fibromyalgie, maux de tête, maladie de la peau

comme l'eczéma, l'acné, les problèmes digestifs, constipation, diarrhée, ballonnements, des troubles ORL comme les sinusites, les rhinites, des troubles neuropsychologiques comme la dépression, l'anxiété, des troubles du sommeil...

Quels sont les signes d'une dysbiose ?

Ils sont bien entendu multiples, ballonnements, fréquence des éliminations de selles qui doivent être au moins d'une par jour, voire une après chaque repas, des gaz intestinaux importants, un ventre proéminent.

Comment sortir d'une dysbiose ? Reprenons les bases :

L'alimentation en premier chef. Pour venir à bout d'une dysbiose il faut avant tout s'attacher à ce qui est dans l'assiette, qui doit se composer de fruits, légumes, graines germées, produits frais, (bio si possible, de proximité), jus de légumes, jus de fruit frais.

On tente de prendre soin de soi, avec une activité physique (randonnée notamment), qui est l'un des meilleurs médicaments antistress et libération d'hormones.

N'oublions pas la détente, en effectuant celle qui nous plaît et nous convient, cela peut être le massage, la méditation, un sauna ou hammam, le Qi Gong ou le yoga.

On le voit les solutions existent, la nature pour une grande partie les offre, à nous de saisir cette chance.

Les intestins ont une action sur le sommeil. D'ailleurs, lorsque les repas sont trop lourds, la digestion est lente, l'endormissement est difficile, trop d'énergie y étant consacrée. De nombreux peuples se contentent de repas frugaux le soir, les anciens, quant à eux, souvent se contentaient d'une soupe, le bon sens faisait loi.

C'est enfin, le lieu de synthèse des acides gras essentiels mais aussi source d'acides aminés essentiels, nos constructeurs de muscles. Ces acides gras sont incontournables, vitaux. On peut vivre sans sucre, rappelons l'exemple inuit, mais nous ne pou-

vons vivre sans protéines, ni lipides. On le voit ce système est primordial. Les lipides protègent les cellules, notamment, celles du cerveau. C'est une protection contre la dégénérescence neurologique. Elles évitent un éventail de maladies importantes dont la maladie d'Alzheimer, déjà évoqué.

La théorie du docteur Seignalet nous explique que s'il y a une hyperperméabilité intestinale, il y aura des intolérances et des inflammations. La porosité intestinale laisse passer des éléments au travers du sang qui peuvent être nocifs et encrasser les différents tissus mais aussi les articulations. On comprend donc un certain nombre de phénomènes notamment d'allergies et de maladies auto-immunes. Il parle d'aliments propices à ce genre de désagréments comme les produits laitiers ou le gluten, entre autres.

Revenons pour finir à l'hypothèse où cet émonctoire est saturé, comme le corps est bien fait, il trouvera une autre issue pour évacuer les différents déchets, c'est ce que l'on nomme une dérivation. Une autre issue vers un autre organe, encore faut-il que celui-ci ne soit, lui non plus, pas saturé. Généralement c'est le poumon qui intervient, ou la peau. Il s'agit de l'évacuation de ce que les anciens appelaient "les colles". Il s'agit en fait d'une surcharge colloïdale, ce sont les glaires, mucus, écoulements gras. Ils sont dus, bien souvent, à une alimentation trop chargée en sucres saturés, graisses, elles aussi saturées. Il en découle des maladies ou problèmes respiratoires chroniques, bronches surchargées, toux, rhumes à répétition, glaires expectorées. D'une manière générale, un grand nombre de maladies sont liées à la présence de colles trop importantes, cholestérol, artériosclérose, phlébites, varices et problèmes plus graves encore liés au système cardio-vasculaire tel que l'AVC. Je ne saurais, une nouvelle fois, vous inciter à revenir à la base, c'est-à-dire à une alimentation saine avec une activité physique adaptée à votre rythme de vie, vos envies et à vos capacités.

b. Le foie

Les chinois, le nomment "le général des armées" c'est dire l'importance que cet organe possède aux yeux de cette civilisation. S'il ne fonctionne pas de manière optimale, nous allons au-devant de problèmes de santé à minima gênant. Il possède de multiples fonctions ce qui le rend à la fois précieux et sensible, d'où son importance pour la santé, cruciale même. L'ingestion de médicament est métabolisée, absorbée, transformée, étudiée, j'allais presque dire, par le foie. L'alcool, les aliments, tous passent par celui-ci. C'est un émonctoire central, de première importance, pardon d'insister. Il filtre environ 2400 litres de sang par jour, c'est considérable.

L'une de ses activités est donc le filtrage du sang. Inutile de préciser que si le foie n'est pas au mieux, cette fonction sera amoindrie avec les conséquences que cela sous-entend. Ce dernier neutralise les toxines, son rôle antitoxique est donc important. Il évacue les toxines et les toxiques, tels les poisons ingérés, produits de synthèses, etc. Il métabolise, en outre, les protéines, les lipides et les glucides. J'ai souvent entendu dans le monde culturiste cette expression "si tu n'as pas un bon foie, tu ne pourras pas devenir un bon culturiste". A l'époque, je n'en avais pas saisi toute la dimension et pourtant... Cet organe agit directement sur le système immunitaire, il nous préserve, lutte contre les agressions, c'est un véritable "général des armées" comme la médecine chinoise le considère, ai-je écrit quelques lignes plus tôt.

Prenons l'exemple d'un foie saturé, les toxines finissent logiquement par nous empoisonner et nous rendre malade.

Comment fonctionne-t-il ?

Le foie possède la capacité de détoxification. C'est une activité métabolique qui permet au corps d'éliminer les toxiques. Il faut les rendre solubles pour les évacuer, cela demande naturellement beaucoup d'énergie. C'est pourquoi le travail s'effectue la nuit, particulièrement entre une heure et trois heures du matin,

période où nous sommes, pour la plupart d'entre nous, en repos puisqu'en sommeil. Il existe deux phases de détoxification, qui sont appelées : phase d'activation et de conjugaison, en d'autres termes : transformation et évacuation. Cependant pour réaliser ces deux phases, il faut impérativement un nombre important de vitamines, d'acides aminés tels que la taurine ou la glutamine (très importante pour le système digestif) et d'antioxydants, d'où l'importance incommensurable de la qualité de l'alimentation. Lors de cette première phase dite d'activation, les toxiques sont oxydées par une enzyme appelée CYT P 450 (cytochromes). Ensuite, ces déchets sont traités par le corps puis éliminés.

Comment savoir si nous sommes intoxiqués ?

Il suffit d'observer tout simplement quelques signaux qu'émet le corps. Ce peut être des migraines répétées, une perturbation du sommeil, nous l'avons dit entre une heure et trois heures du matin, lorsque le foie est en pleine action. Une bouillotte chaude permet de l'aider à effectuer ce travail, il est l'émonctoire le plus chaud du corps. Une fatigue intense ou encore des nausées peuvent être un signe que celui-ci est en difficulté. Il faut le drainer, confère le chapitre "détoxiner, détoxiquer et drainer".

Prenons un exemple concret : un asthmatique possède souvent un foie qui fonctionne moins bien. Il délègue à un émonctoire secondaire, dans ce cas de figure, ce sont les poumons qui eux expulsent les toxines. Cependant, la gêne sur les poumons est bien présente et problématique au quotidien. Un travail sur le foie permettrait de limiter en partie certainement l'impact de cette maladie.

Voici sous forme de tableau quelques plantes qui nous permettent de l'aider, et de le soutenir. Il en existe de nombreuses autres, mais inutile je pense, de trop en mettre.

Je vous propose celles qui me semblent les plus courantes, les plus pratiques ou les plus adaptées. En haut le nom de la plante et en dessous les bienfaits qui sont, on s'en doute souvent multiples comme la betterave et ses nombreux antioxydants.

Chardon Marie (contre-indiqué en cas d'hypertension, calcul biliaire, allergies aux astéracées, femmes enceintes ou allaitantes)	Betterave (contre-indiquée aux personnes souffrant de maladie rénale)	Artichaut (contre-indiqué en cas d'obstruction des voies biliaires et certaines allergies)	Radis noir (à éviter en cas de calcul biliaire)	Desmodium
Régule le foie	Draine le foie, élimine les toxines	Efficace pour la cirrhose alcoolique	Nettoie le foie	Protège le foie (hépatoprotecteur)
Circulation sanguine, très bonne pour les varices	Favorise la digestion	Stimule la sécrétion biliaire	Stimule l'action de la bile dans la lutte contre les déchets	Stimule le drainage hépatique
Prévention cirrhose, calculs biliaires, jaunisse, hépatite, intoxications	Protège des inflammations	Protège le foie (hépatoprotectrice)	Draine le foie	Utile lors de la prise de médicaments et de traitement de la chimio
Régénère les tissus du foie	Améliore la circulation sanguine, fluidifie le sang	Dépurative (purifie, enlève les toxines)	Détoxifie (alcool, médicaments, polluants)	Soutien l'activité du foie
Préserve des toxines naturelles	Vasodilatatrice, amène davantage de sang vers les organes	Détoxifie	Augmente la sécrétion de la bile (action cholérétique)	Draineur
Protège et stimule les fonctions du foie	Régénère les globules rouges			

c. Les reins

Autre exemple de dérivation : l'urticaire, ce sont dans ce cas

les reins qui sont surchargés et qui délèguent à leur tour vers la peau. Ainsi, si ces émonctoires sont saturés, nous allons vraisemblablement avoir un stockage de déchets qui ne sont pas éliminés.

Mais quel est le rôle des reins ?

Ils régulent les liquides de l'organisme, absorbent les minéraux et lorsque l'on sait l'importance de ces derniers, nous comprenons à quel point cet émonctoire est primordial. Mais ce n'est pas tout, ils filtrent, épurent et éliminent les déchets se trouvant dans le sang. C'est une véritable usine de nettoyage. Ils jouent un rôle dans la tension artérielle qu'ils régulent, ils transforment la vitamine D et en assurent la diurèse, c'est-à-dire l'élimination de l'urée. Les reins évacuent acides et cristaux, encore faut-il avoir suffisamment de liquides de bonne qualité pour en favoriser l'expulsion. D'où l'importance de l'eau que nous absorbons. Elle doit impérativement être faiblement minéralisée, et qui doit être absorbée, de préférence, en dehors des repas sinon nous diluons les sucs gastriques et limitons par conséquent l'efficacité de la digestion.

Si les reins sont défectueux, c'est une véritable catastrophe pour la santé. Quelques plantes peuvent aider à les renforcer. Certaines facilitent l'évacuation de l'acide urique tel le frêne (*fraxinus exelsior*). D'autres favorisent l'élimination de l'acidose ou encore renforcent le foie comme l'artichaut (*cynara scolymus*). Le pissenlit (*taraxacum dens leonis*) quant à lui est utile lors de calculs biliaires ou rénaux et il est aussi dépuratif et diurétique. Citons la reine des prés (*spiraea ulmaria*) utile car anti-inflammatoire, astringente, tonique et diurétique. Attention toutefois à son utilisation pour les personnes allergiques à l'aspirine car elle contient des dérivés de salicylés. La piloselle (*hieracium pilosella*) est efficace pour la goutte, les œdèmes et, aussi, diurétique.

On sait par conséquent que les plantes peuvent nous aider mais c'est en quelque sorte un peu comme si nous prenions des médicaments, certes naturelles. Alors qu'en adoptant les bonnes

habitudes alimentaires, en théorie, nul besoin d'y avoir recours. Et c'est là toute la philosophie, à mon sens de la bonne santé non ?

Si les reins sont débordés, c'est la peau, autre émonctoire, qui viendra leur prêter main forte. L'un des signes est une transpiration importante alors qu'aucun effort n'est produit. Surtout si l'odeur est forte, alors l'organisme s'épuise à éliminer les déchets. Là aussi avec un peu de bon sens, il serait parfaitement logique de se questionner, ce n'est pas normal de sentir fort ou de transpirer à l'excès, c'est un signe qui doit nous alerter.

Ainsi en pareil cas, les réserves minérales sont forcément affectées. Un déséquilibre se produit, qui est appelé déséquilibre acido-basique. Les reins se fatiguent, fonctionnent moins bien, s'affaiblissent, s'usent, tout cela semble fort logique. Et, qui plus est sans réelle surprise, c'est l'un des signes de l'apparition de calculs rénaux, si douloureux. Alors pourquoi ces calculs me direz-vous ? Tout simplement le corps cherche à éliminer, j'allais dire en force, ces résidus qui, en s'accumulant, ont grossi et il vient un temps où l'issue est l'expulsion si douloureuse.

d. La peau

Notre belle enveloppe protectrice possède de multiples fonctions. Elle a une superficie de plus de deux mètres carrés. C'est une porte de sortie qui prend le relais des poumons ou des intestins afin d'évacuer ce trop-plein que l'on nomme aussi colles. Une alimentation trop riche en sucrerie, pâtisserie, gâteaux, riz, semoules et autres féculents, aura pour effet de surcharger l'organisme de toxiques. Si les poumons et les intestins sont saturés, la peau assure l'évacuation. L'apparition de l'acné, eczéma, confirme cette saturation. Des plantes existent afin d'aider à retrouver une peau de meilleure qualité, je pense à la bardane par exemple que nous retrouverons ci-dessous dans un tableau.

Quels sont les signes d'éventuels dysfonctionnements de cet émonctoire ? Ont déjà été évoqués : l'acné ou l'eczéma, une décoloration de la peau, des douleurs ou rougeurs, des déman-

geaisons, psoriasis, une peau sèche.

Mais penchons-nous sur la cause, l'élément déclencheur au lieu d'être focalisés sur les conséquences. L'aspect alimentaire est primordial. Diminuons de façon importante les laitages, le pain surtout blanc, les viandes grasses, les viennoiseries et pâtisseries qui toutes encomrent, d'une manière plus ou moins importante, cet émonctoire.

L'une des premières options que je recommande naturellement, outre une modification de vos habitudes culinaires, est, vous vous en doutez une nouvelle fois, l'activité physique. Cette dernière vous permettra de transpirer, de drainer et d'évacuer de nombreuses toxines qui, pour certaines, sont responsables de ces désagréments. Le sauna, hammam ou autres activités faisant transpirer sont aussi les bienvenues.

Voici un tableau avec quelques plantes ayant des vertus pour la peau. Une plante si elle possède des effets bénéfiques peut aussi être dangereuse. Je le dis depuis le début de ce livre, faites-vous conseiller par un professionnel de la santé. Une pathologie peut entraîner des contre-indications et n'oublions pas d'abord ne pas nuire "primum non nocere".

Bardane	Tilleul	Pensée sauvage
Détoxifie	Draineur, évacue l'acidité	Excellente pour les peaux sèches
Diurétique	Anti-infectieux	Démangaisons
Draine la peau	Favorise l'élimination des toxines	Acné
Lutte contre l'acné	Purifiant	Eczéma
Efficace contre le psoriasis	Décongestionnant	Psoriasis
Dépurative (purifie l'organisme en favorisant l'élimination des toxines)		Propriété anti-inflammatoire

Bardane	Tilleul	Pensée sauvage
Le docteur Beauvillard ¹ dans son ouvrage "Le médecin des pauvres" l'utilisait lors des affections chroniques des poumons ou encore pour de vieux rhumes		Démangeaisons (prurit)

e. Les poumons

Les reins, vu précédemment, gèrent l'évacuation de la partie liquide. C'est par l'intermédiaire des poumons que sont évacués les acides non liquides et volatiles. S'ils sont défectueux, tout naturellement une partie de ces acides ne pourront être évacués.

Comment se rendre compte que ces derniers ne fonctionnent pas de manière optimale ?

Les indices sont multiples, ainsi un rhume, un nez qui coule, une toux récurrente et trop souvent présente, sont autant de facteurs et de signes de dysfonctionnements. Survient alors une accumulation de matière gluante que l'on nomme MUCUS, puis souvent une infection et une inflammation.

C'est un organe essentiel car il assimile l'oxygène. Cette action permet aux cellules de vivre. Nous ne parlons ici que des effets réalisés lors de l'inspiration. Lors de l'expiration, ce sont les éléments nocifs pour la santé qui sont expulsés sous forme volatile. C'est un émonctoire d'autant plus important qu'il sert en quelque sorte de relais à l'intestin si celui-ci est saturé. C'est un peu comme un itinéraire secondaire que l'on retrouve sur les routes lors des départs en vacances lorsque les axes principaux sont surchargés. Le corps ne fonctionne pas autrement.

Mais il évacue quoi ?

Les glaires, toux grasses et autres déchets, pas réellement agréables, qui stagnent et finissent par encombrer le système pulmonaire et respiratoire. Aussi mieux vaut en faciliter l'éva-

¹ Rédigé au début du XXe siècle par le docteur Beauvillard, « Le Médecin des pauvres » a connu plus de 40 éditions et un succès phénoménal

cuation que de prendre un médicament qui favorise l'inverse, les glaires sont accumulées, la toux est limitée mais on prépare la pathologie de demain.

Alors faciliter l'évacuation (on dit expectorant) oui, mais il serait utile de comprendre pourquoi le problème est survenu. Encore une fois, je serais tenté de dire, penchons-nous sur "la cause de la cause". Une alimentation trop riche en sucres notamment transformés, en produits raffinés, protéines d'origines animales, ainsi qu'une surabondance nutritionnelle sont, à n'en pas douter, des facteurs déclenchants.

Et que dire, de cette mauvaise habitude qu'est la cigarette ! J'espère sincèrement que ces quelques lignes vous inciteront à réduire, voire cesser totalement, la consommation de tabac qui a pour seule vertu le remplissage des caisses de l'État et celles des producteurs de ce poison.

Vous pouvez recourir à l'usage de plantes qui vont aider à traverser au mieux ce passage parfois douloureux. Ma favorite reste le Ravintsara que je prends sous forme d'huile essentielle, cette plante "bonne à tout faire". Elle protège de nombreux maux et virus de l'hiver. Elle est extraordinaire et je pèse mes mots, pour soigner les maux hivernaux. Elle est expectorante, relaxante, immunostimulante, antivirale, antibactérienne et ce ne sont que quelques-unes de ses vertus.

J'apprécie également l'eucalyptus radié (*eucalyptus radiata*), attention toutefois car il existe différentes formes d'eucalyptus. Les vertus et contre-indications varient de l'une à l'autre, il convient d'être prudent. Je cite l'eucalyptus globuleux (*globulus*) qui est aussi expectorant et un puissant antivirus, mais possède des contre-indications notamment pour les asthmatiques ou encore les enfants.

A ce propos, je déconseille fortement, sauf sur avis médical ou d'un professionnel confirmé, l'utilisation d'huiles essentielles chez un asthmatique. L'eucalyptus citronné, s'il est anti-inflammatoire, possède plutôt un spectre ostéo-musculaire et antal-

gique, il soulage les douleurs. Attention, par conséquent, de bien choisir le bon eucalyptus.

J'aimerais citer une dernière plante, bien qu'il en existe bien d'autres, chacun optera, au besoin, pour celle qui lui conviendra le mieux. Ainsi le thym, (*thymus vulgaris*) figure en bonne place dans ma liste de plantes préférées permettant de lutter contre ces problèmes respiratoires liés bien souvent à la période hivernale. C'est aussi un anti-infectieux, un expectorant qui renforce le système immunitaire.

LES HORMONES

Afin de mieux comprendre le fonctionnement de l'organisme, il me semble indispensable d'aborder le sujet des hormones. Je vais évoquer ici uniquement celles qui ont un rapport direct et étroit avec l'activité physique. Je précise directe et étroite car, évidemment, toutes les hormones sont utiles. Si elles se comportent mal alors surviennent de nombreux dysfonctionnements allant de l'anxiété à la dépression, de troubles du sommeil à une fatigue intense, un manque d'énergie et bien d'autres problèmes encore.

Ce sont des transmetteurs, une sorte de messagers chimiques.

Le système endocrinien est composé d'organes tels que le pancréas, l'estomac, l'hypothalamus, l'hypophyse, les intestins, les ovaires et les testicules...

Prenons l'exemple de ces dernières, en cas de baisse, de manque ou de dysfonctionnement des hormones sexuelles, nous constatons une perte d'appétit sexuel, un manque d'énergie important, des nuits perturbées. Si les femmes manquent d'**œstrogène**, là aussi il existe des conséquences, une perte des cheveux peut survenir. Elle forme également une barrière protectrice contre l'ostéoporose et les maladies cardio-vasculaires. L'œstrogène demeure l'hormone de la féminité. Elle doit être en parfait équilibre avec la progestérone qui est celle de la fertilité,

la féminité, la sérénité. Cette dernière protège le cœur, le système osseux.

Du côté masculin, une déficience de **testostérone** affecte directement la libido, la perte de masse musculaire, mais aussi d'énergie. A cela s'ajoutent des troubles de mémoire, de perte d'assurance, voire un repli sur soi dans certains cas. La testostérone, outre le fait qu'elle participe activement à l'anabolisme musculaire, protège aussi le cœur, les reins ou encore le pancréas. Elle est bénéfique pour les articulations, améliore la mémoire, le système digestif et bien d'autres choses encore.

Les hormones **stéroïdiennes** viennent après la testostérone. Il faut savoir qu'elles sont, avant tout, naturelles puisque produites par le corps. Elles sont issues de la transformation que le cholestérol subit dans des glandes endocrines. Elles possèdent un rôle important dans la croissance et la prise de masse musculaire. Ce sont des anabolisants que l'on peut produire artificiellement et qui sont qualifiés "de produits dopants". Elles jouent, en outre, un rôle dans la distribution des graisses, et sont impactantes de manière importante sur l'humeur. Il existe une interaction avec la testostérone, les œstrogènes ou encore la progestérone.

L'hormone de croissance, bien connue dans le domaine du sport en raison de multiples affaires de dopage, demeure bien connue. C'est avant tout une hormone anti-âge qui a un effet important sur la croissance et la prise de masse musculaire. Elle est produite notamment lors d'activités physiques, plus elles sont pratiquées plus cette hormone agit. C'est une hormone qui incite à bouger. Nous pourrions la résumer ainsi : plus on en fait, plus on en a. En ce qui concerne une supplémentation, je parle de dopage afin d'être tout à fait clair, les risques pour la santé sont multiples, on le sait aujourd'hui. C'est un comble lorsque l'on pense que nous pratiquons un sport en grande partie pour le bien-être.

L'adrénaline est bien connue chez les sportifs de l'extrême

ou sports à sensation comme le parachutisme, le tir, les sports de combat entre autres. Elle augmente le rythme cardiaque, d'une manière très rapide, afin de faire face à l'origine, au danger, lorsque les ancêtres devaient soit lutter, soit fuir rapidement devant l'ennemi, animal ou humain. Elle est produite par les glandes surrénales, adrénales, d'où son nom. On parle de montée d'adrénaline qui correspond en fait à une sensation forte, un stress puissant, le cœur est à ce moment impacté. Les poumons sont aussi sollicités, les pupilles se dilatent, le corps ne fait qu'un, le système est relié et une défaillance ou une baisse sur un organe en impactera forcément d'autres.

C'est l'essentiel à retenir, l'essentiel de ce livre, tout est connecté.

Il faut appréhender l'ensemble et non se focaliser sur une seule chose, ce serait passer à côté de tout le reste.

Le cortisol est fabriqué par les glandes surrénales, comme l'adrénaline. Elles sont d'ailleurs inséparables puisque la seconde vient relayer la première. Il est produit d'une façon très importante après la production d'adrénaline, c'est aussi l'hormone du stress. Il intervient dans le métabolisme des graisses et des protéines. En effet, le cortisol participe activement à la production d'énergie en transformant les réserves de graisse en sucre. Il est particulièrement actif entre 6 heures et 8 heures du matin. Lorsque la situation dangereuse est passée, le corps produit donc cette hormone qui régule la situation. Trop de cortisol sur une durée trop importante peut mener à un "burn out". On en revient toujours à l'homéostasie.

La DHEA, hormone de la jeunesse. Elle peut être entretenue naturellement entre autres par la pratique du jeûne, une bonne alimentation ou encore au travers d'une activité physique adaptée. Il est inutile, à mon sens, de se supplémenter pour trouver la pilule de la jeunesse éternelle. Elle lutte contre les effets du vieillissement. Elle soulage les symptômes de la ménopause. Une plante originaire de l'Amérique du Sud, le YAM, igname sauvage,

possède les mêmes effets. De plus, elle prévient les troubles cardio-vasculaires et l'obésité.

Pourquoi se compléter de produits issus de laboratoire ? Chacun fera son choix !

Si on manque de cholestérol nous rencontrons un problème, celui d'une baisse de production des hormones stéroïdiennes. Lutter contre celui-ci par une médication n'est pas forcément la solution idoine. Un rééquilibrage alimentaire sera très vraisemblablement la meilleure solution pour équilibrer le cholestérol.

Si on fait baisser ce dernier par une médication, le corps produit moins d'hormones stéroïdiennes. Nous prenons le risque de le dérégler, cela dit du moins provisoirement. Il possède un rôle important, outre on l'a vu, les synthèses des hormones sexuelles, celui de la protection du système nerveux mais aussi de la synthèse de la vitamine D3 ou encore de la dégradation des lipides.

Contrairement à ce que l'on peut dire et entendre, il n'existe pas de bon ou de mauvais cholestérol. Il s'agit juste de deux cholestérols avec des parcours au sein de l'organisme qui sont différents mais complémentaires, indissociables et surtout indispensables. On peut même dire qu'il n'en existe qu'un car c'est juste le parcours qui est différent.

Ce sont deux transporteurs de lipides :

Le premier, le "bon" appelé HDL, réalise le parcours de transport des lipides des tissus vers le foie.

Le second LDL, dit « mauvais », permet au cholestérol de rentrer dans les cellules et fera la synthèse des hormones par ce procédé. Ce transport s'effectue du foie vers les cellules. On le constate, ces deux éléments sont indispensables. C'est la bile qui se charge d'évacuer le cholestérol et la bile est certes stockée dans la vésicule biliaire mais est produite par le foie. Ainsi si le foie n'est pas en bonne santé, tout se dérègle, tout est lié. Et si l'on a une ablation de la vésicule biliaire forcément nous rencontrons des difficultés de gestion de ce cholestérol.

La mélatonine, hormone du sommeil, joue un rôle primordial, vous allez me dire elles le sont toutes ! Elle possède un pré-curseur, la sérotonine qui est un neurotransmetteur. Mais détaillons un peu ses effets. Antioxydant puissant, elle détend, relaxe, possède un effet anti-stress, réduit la pression sanguine. Elle régule le rythme cardiaque, c'est l'aubépine de notre organisme. Si nous venons à en manquer, nos nuits risquent d'être perturbées. Elle réduirait aussi quelques maux et douleurs comme les migraines.

On ne peut pas dire qu'une hormone est plus importante qu'une autre, néanmoins, **l'insuline** joue un rôle considérable au sein de l'organisme. Fabriquée par le pancréas, elle demeure la régulatrice du taux de sucre dans le sang. Elle fait baisser plus exactement ce taux, si le besoin s'en fait sentir. L'insuline permet au glucose de pénétrer dans la cellule. S'il y a trop de sucre, il y en aura trop dans le sang et pas assez dans les cellules.

Concrètement, lorsque l'on ingère du sucre, le sang voit le taux de ce dernier augmenter. Alors le pancréas libère de l'insuline pour le faire baisser. Le sucre sera dirigé vers le foie. S'il est en excès, le foie en transformera une partie en graisses, d'où l'importance de ne pas absorber trop de sucre.

Puis le foie a plusieurs options avec ces graisses :

Il peut le stocker autour de lui-même et ainsi s'engorger. Il peut les transmettre au système cardio-vasculaire, il s'agit alors du cholestérol. En abus, il peut bloquer artères et veines. Enfin, il peut construire des petits amas de cholestérol, semblables à des cailloux qui du foie peuvent arriver dans la vésicule biliaire. Ce qui est peu réjouissant. Tout cela est dû à une alimentation trop riche en sucre.

Mais si tout se passe bien, alors l'insuline est juste là pour réguler le glucose au sein de l'organisme en lui fournissant l'énergie nécessaire. Sans insuline, il est quasiment impossible au sucre de pénétrer dans la cellule et par voie de conséquence d'être génératrice d'énergie. Et si le taux de sucre demeure trop

bas, le corps fabrique alors du cortisol, l'hormone vue en amont, l'hormone du stress.

L'équilibre, toujours l'équilibre.



3

FOCUS SUR LES NEUROTRANSMETTEURS

C'est un chapitre qui me tient particulièrement à cœur tant il est important et tant son influence sur la santé est primordiale. Les délaisser serait à mon sens une erreur monumentale.

Il existe de nombreux neurotransmetteurs.

Je ne vais me concentrer que sur quatre d'entre eux.

Le GABA, possède un rôle important dans la relaxation musculaire, l'anxiété, ou l'endormissement. La sérotonine est essentielle pour l'humeur et l'anxiété. Elle a des effets sur le sommeil, la douleur, l'appétit et la pression artérielle. L'acétylcholine, quant à elle, concerne la mémoire, l'attention, ou l'apprentissage. Enfin, la dopamine joue un rôle véritablement primordial au niveau de la motivation qu'elle soit physique ou intellectuelle.

Chacun de ces neurotransmetteurs possède son ou ses pré-curseurs, ses alliés dont il a besoin afin d'être efficient.

LA DOPAMINE

Bien connue des sportifs, c'est un élément clé de la performance. Elle est fabriquée à partir de deux acides aminés, l'un essentiel, la phénylalanine et surtout à partir de la tyrosine, acide aminé, quant à lui non-"essentiel". C'est ce dernier qui en est le véritable précurseur.

La dopamine a plusieurs rôles. Le plus connu est celui de la récompense lorsqu'elle est libérée pendant ou après un effort, tout dépend de la durée, de l'intensité, de l'entraînement mais aussi selon chaque individu. Le coureur à pied, le triathlète le ressent plus facilement et régulièrement par rapport à un athlète de force. C'est une sensation de bien-être, de récompense, de plaisir. Elle possède d'autres fonctions notamment en lien avec

la mémoire liée au travail, la concentration, la focalisation de l'attention. Elle favorise l'initiative, la prise de décision, la planification, elle peut aussi nous rendre plus agressif. Il peut être, c'est vrai, un neurotransmetteur addictif.

Un manque de dopamine peut engendrer un certain nombre de phénomènes. La fatigue, un manque de motivation, une perte réelle d'envie, des changements d'humeur, des troubles du sommeil, de l'irritabilité, une libido amoindrie, une lenteur dans nos réactions, des excès de consommation de café par exemple sont des signes d'une éventuelle carence à rechercher. Un bilan sanguin spécifique ou des questionnaires adaptés peuvent lever le doute. A contrario, un excès de ce neurotransmetteur peut expliquer les colères, l'anxiété, allant jusqu'à l'agressivité, les compulsions y compris d'ordre sexuelles.

Un lien existerait entre la dopamine et la maladie de Parkinson qui est une perte de motricité, de mobilité, avec des gestes saccadés, maladroits. Les personnes avec un indice de masse corporelle élevé (IMC) disposeraient de moins de récepteurs à dopamine, par conséquent n'auraient pas ou moins ce boost lié à la production de dopamine, moins d'énergie, moins de plaisirs liés à l'activité physique.

Alors comment remédier à cet éventuel manque ?

Il faut, une nouvelle fois, se pencher sur l'alimentation et notamment le précurseur de la dopamine, c'est-à-dire la tyrosine.

Nous trouvons cet acide aminé dans les amandes, l'avocat, la banane, les œufs, le soja, les fèves ou encore les lentilles. Nous en trouvons aussi dans les algues, je conseille la Klamath ou encore la spiruline. Elles contiennent de la phycocyanine mais aussi des omégas 3, des oligoéléments, et des minéraux. Si le déficit en dopamine résulte d'une fatigue générale, il faut encore aller chercher fois la cause de la cause. Modifier l'alimentation sera sans nul doute bénéfique mais identifier la cause afin d'y remédier me paraît évidemment incontournable.

Outre l'alimentation, il existe d'autres pistes afin de rééquilibrer l'organisme en cas de déficit en dopamine.

Parfois trouver le bon équilibre relève de l'aporie tant le doute est présent.

Nous avons évoqué la tyrosine ou encore la phénylalanine mais il serait judicieux d'y apporter du fer, de la vitamine B6, du magnésium 300 mg par jour au minimum et de préférence du bisglycinate (j'ai cité le Magtaurine du laboratoire Copmed) ou du glycérophosphate de magnésium, mais aussi du zinc. Une plante comme la rhodiole avec ses propriétés rééquilibrantes et adaptogènes, ou encore le safran pour sa propension à réduire le stress, l'anxiété et la fatigue me semble tout indiqué. Le ginseng est stimulant. Il augmente le potentiel physique, c'est un véritable stimulateur d'énergie.

LA SÉROTONINE

Si la dopamine est un booster d'énergie, la sérotonine est en quelque sorte son contraire. C'est un retour au calme. Elle possède un précurseur, en l'occurrence le tryptophane, un acide aminé essentiel. Les intestins fabriquent environ 80% de la sérotonine, constatons donc le rôle crucial de ceux-ci.

La sérotonine possède plusieurs fonctions. Elle régule l'humeur, si l'on en manque, nous aurons tendance à être triste. L'apprentissage s'en trouve perturbé avec un déficit au niveau de la concentration. Elle agit sur la libido ou un manque fera baisser cette dernière. Le comportement alimentaire, en cas de déficience de sérotonine, sera perturbé lui aussi avec des périodes de boulimie, des envies de sucré que vous avez peut-être connu notamment vers 16 ou 17 heures. Elle peut altérer le sommeil, en effet des troubles de ce dernier peuvent survenir et donc son corollaire la fatigue n'en sera que la conséquence. Une fatigue qui peut d'ailleurs être en lien avec un manque de dopamine n'est pas à exclure. Une perte du plaisir est aussi une caractéristique d'un déficit en sérotonine.

Alors, quelles solutions apporter ?

Sur le plan alimentaire, nous avons vu que le tryptophane en était le précurseur. Grâce à l'apport de calcium et de fer, le corps le transforme en 5-Hydroxy-L-tryptophane (5-HTP). Le processus corporel effectuant ces diverses transformations est complexe. La taurine, un autre acide aminé, la vitamine B6, ainsi que le magnésium permettent de synthétiser cette sérotonine qui sera elle-même transformée une étape plus tard en mélatonine, l'hormone du sommeil. Nous comprenons mieux ainsi qu'un déficit en sérotonine entraîne des troubles du sommeil. Outre la taurine, le magnésium (pas n'importe lequel si nous devons nous supplémenter), et la B6, d'autres nutriments sont essentiels pour mettre tous les atouts de notre côté. Ainsi, le zinc, les omégas 3 devront être présents.

De surcroît, un système intestinal équilibré est très important car c'est le lieu privilégié de production de la sérotonine, si cette usine à sérotonine est défailante, vous comprenez bien que sa production en sera altérée. De plus, le tryptophane est dégradé par la flore intestinale d'où le besoin de se supplémenter. Ensuite, ce dernier livre une bataille contre les acides aminés essentiels tels la leucine, l'isoleucine et la valine pour rentrer dans le cerveau afin d'y assumer son rôle de neuroprotecteur. Le manque de tryptophane serait préjudiciable à la santé, d'autant plus qu'il est aussi fragile à la cuisson, sa biodisponibilité est faible, il est en compétition avec d'autres acides aminés pour franchir la barrière hémato-encéphalique, or il est incontournable pour le maintien de l'équilibre intestinal.

Le tryptophane est un acide aminé dont on ne peut se passer mais sa difficulté d'assimilation, la compétition qu'il doit livrer avec d'autres acides aminés font qu'il peut être utile de le prendre en complément, hors des repas, ce serait une solution afin d'en faciliter l'absorption.

Où cet acide aminé essentiel se trouve-t-il ?

Dans les œufs, notamment le blanc d'œuf, les algues comme

la spiruline, les poissons, le chocolat noir, la dinde, le poulet, le riz complet, les amandes, les noix de cajou, les bananes ou encore le quinoa. La liste n'est pas exhaustive, même si l'on est végétarien, les sources sont multiples.

Il est à noter que l'envie de sucré le soir permet de faire passer le tryptophane dans le cerveau car un apport de sucre libère l'accès de ce dernier et redirige les autres acides aminés plutôt en milieu musculaire. Si l'on prend alors du chocolat noir, c'est idéal.

Les plantes possèdent aussi des vertus qui sont intéressantes afin de soutenir ou renforcer un niveau de sérotonine adéquat.

Le millepertuis qui permet de lutter contre la dépression, l'anxiété mais encore atténuer le stress, est une option selon la situation particulière de chacun. Elle facilite aussi la digestion selon le docteur Beauvillard si l'on en absorbe sous forme d'infusion quelques minutes avant le repas. Ainsi, l'estomac serait débarrassé d'une bonne partie de ses impuretés.

Le griffonia agit sur les troubles du sommeil, de l'appétit, elle pourrait être une aide précieuse. C'est une merveilleuse plante antistress qui possède des vertus anxiolytiques remarquables.

Enfin, **le safran**, autre plante miraculeuse connue pour ses vertus anti dépresseurs, est efficace pour stabiliser l'humeur, réduire le stress et l'anxiété. Il soulage les problèmes d'insomnies, ainsi le sommeil est de meilleure qualité et bien plus réparateur. Mais ce n'est pas tout, c'est un excellent tonique musculaire. Il limite les effets douloureux des troubles digestifs et de la récupération sportive. Nous avons déjà parlé du rôle essentiel du système digestif et de la sérotonine.

Une nouvelle fois, en fonction des symptômes ressentis, inutile de se ruer vers toutes les plantes, tous les suppléments et surcharger l'organisme.

Le mieux est parfois l'ennemi du bien.

ACIDE GAMMA AMINOBUTYRIQUE (GABA)

Le GABA est un neurotransmetteur qui apaise, calme, détend, un peu à l'inverse de la dopamine ou, plus exactement, de la noradrénaline si l'on schématise. L'une de ses missions est l'endormissement comme la sérotonine et la mélatonine d'ailleurs, mais il possède une influence dans la décontraction musculaire, c'est un antistress. Il a lui aussi son précurseur, la glutamine qui est un acide aminé que l'on retrouve dans l'alimentation.

C'est un inhibiteur du cerveau, c'est-à-dire qu'il diminue le potentiel d'actions de celui-ci, il calme. Ainsi, il réduit la probabilité que les cellules s'excitent et transmettent de l'information sous forme de potentiels d'actions. Moins de potentiel d'actions et moins d'actions, tout simplement.

Où se trouve **la glutamine**, le précurseur du GABA ?

Sans surprise pour commencer dans les œufs, mais aussi la viande, les poissons. Pour les végétariens, nous en retrouvons dans le pain complet, les lentilles, les amandes, les pistaches, les céréales et légumineuses, le persil, les épinards, le tofu, etc. Il est à préciser que quatre-vingts pour cent de la glutamine est captée par les intestins, il faudrait en consommer, en dehors des repas et plutôt le soir, afin d'avoir un effet réel sur le GABA.

Cette glutamine est intéressante pour le sportif. Ainsi, les personnes qui en consomment davantage ont moins de courbatures. Une réduction du temps de récupération musculaire est constatée, ce qui leur permettra d'être mieux reposées pour faire face à l'entraînement suivant et certainement être plus performant. En d'autres termes, la récupération est optimisée.

La glutamine possède la capacité de préserver l'intégrité de la paroi intestinale, notamment les jonctions serrées. Utile si l'on observe un phénomène d'intestins poreux ou "leaky gut syndrome".

En cas de manque de GABA, on peut ressentir de l'anxiété, du stress, des contractures musculaires, des troubles de l'attention,

des difficultés d'endormissement, de l'irritabilité, ...

Outre la glutamine, son précurseur, il est important d'y adjoindre du zinc qui est particulièrement consommé par le stress, du magnésium et de la vitamine B6 dont nous avons vu que l'apport est essentiel. Le stress a aussi une incidence sur la consommation de vitamine B6 et de magnésium, d'où l'importance de se supplémenter, et ceci afin d'optimiser la production et l'efficacité du GABA.

Il existe des plantes qui vont nous aider et avoir une action GABAergique.

La passiflore a un effet sur la nervosité, l'anxiété et les spasmes. Elle lutte contre les troubles digestifs et améliore la qualité du sommeil. De plus, cette fleur magnifique pousse très bien dans le jardin. Merci à Anne (l'AKarterie) pour ce magnifique croquis ci-dessous.



La valériane, quant à elle, agit aussi sur les troubles du sommeil, facilite l'endormissement. Elle a des effets bénéfiques pour lutter contre l'anxiété. Elle est reconnue pour améliorer l'agitation nerveuse, soulager les tensions.

L'ACÉTYLCHOLINE

C'est un neurotransmetteur qui fonctionne principalement dans le système nerveux périphérique. Il est fabriqué à partir d'un acide aminé nommé **choline**, dont l'influence est très importante pour l'apprentissage, la mémoire. Il stimule le système parasympathique, qui détend, met au repos, il est anti-stress, permet un ralentissement du système cardio-vasculaire. De surcroît, grâce à lui, les nouvelles informations sont assimilées et l'humeur améliorée.

Si l'on vient à en manquer, nous serons fatigués, nous aurons des difficultés d'apprentissage, des troubles de la mémoire et de l'attention. Un lien existerait entre la maladie d'Alzheimer et un déficit d'acétylcholine. Ce neurotransmetteur favorise la contraction musculaire. Le jugement peut être altéré, moins fiable, la prise de décision sera elle aussi perturbée car la compréhension sera plus délicate.

Alors où trouve-t-on la choline précurseur de l'acétylcholine ?

Tout d'abord dans l'alimentation, les œufs, le soja, le café, les graines de lin, la viande rouge, les crevettes, la coquille Saint-Jacques, la cannelle, le romarin, le raisin noir, le brocoli, les bananes, les oranges, l'avoine, etc.

La phytothérapie permet également de nous rééquilibrer en acétylcholine.

La rhodiola améliore les performances intellectuelles, la réactivité cérébrale ou encore la force et l'endurance, elle agit également sur la fatigue.

Le ginkgo biloba lutte contre le déclin cognitif, la maladie d'Alzheimer, en protégeant les cellules du vieillissement et en favorisant la circulation sanguine cérébrale.

La mélisse appelée aussi herbe au citron, citronnelle ou encore piment des abeilles est très apaisante, relaxante, anxiolytique. Elle peut en outre être employée pour lutter contre des maux de tête.

Ce ne sont que quelques exemples. Bien sûr, les plantes peuvent provoquer des effets indésirables. Elles ne sont pas à prendre, sans en connaître les caractéristiques. J'insiste, le conseil d'un professionnel est indispensable.



SYNTHÈSE DES NEUROTRANSMETTEURS

Je n'ai choisi de vous parler que de quatre d'entre eux, je n'ai pas abordé la mélatonine, ou alors très brièvement, pas plus que l'endorphine.

Ce que l'on peut tout de même retenir, même si je n'ai abordé que succinctement chacun de ces quatre neurotransmetteurs, c'est qu'une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes frais, oléagineux, céréales de qualité, poissons, œufs recouvre l'essentiel des besoins. En cas de déficit important, il est indispensable d'aller consulter votre médecin. Il existe de nombreux ouvrages consacrés à ce sujet.

Une activité physique adaptée permet de contribuer à ce fameux équilibre, l'homéostasie. Activité physique et alimentation ne sont pas des oxymores, bien au contraire, ensemble ils sont synonymes d'une santé retrouvée ou améliorée, "re santé vous".

4

LES DIFFERENTS OUTILS

Il existe une large et riche palette pour aller bien, voire mieux, fort heureusement. En dehors du sport, ou plus précisément, de l'activité physique, terme que je préfère employer, il existe une multitude d'outils qui nous permettent de prendre soin de notre santé. La liste n'est pas exhaustive bien sûr. Je ne parlerai que de celles que j'ai expérimentées.

Alors oui l'activité physique est incontournable, pour certains c'est la principale, mais c'est là bien mal connaître le fonctionnement du corps si ce n'était que notre seule et unique priorité. OUI pour l'activité physique car elle joue avant tout un rôle prépondérant dans le système immunitaire. Elle favorise les capacités d'auto-guérison. Le sport active les défenses en boostant les cellules, le métabolisme, les hormones. La première d'entre elles, bien connues de tous les sportifs, est l'hormone du bien-être, l'endorphine. Secrétée par l'hypothalamus, elle est une hormone antidouleur, un antalgique naturel, de plus elle est anxiolytique et diminue le stress ou encore relaxante, voire à nous amener vers un état de somnolence. Quel bonheur pour un sportif. Le danger est d'être en recherche continuelle de cette hormone en repoussant sans cesse les limites et là, nous nous éloignons du sport santé, donc de l'objectif.

Tout demeure dans l'équilibre **l'homéostasie**, un terme que j'emploie bien souvent dans cet ouvrage.

Qu'en est-il exactement de ce terme ?

Il s'agit en fait d'un processus qui vise à réguler le corps. Elle veille au maintien des différentes constantes du milieu intérieur de l'organisme. Ces liquides sont composés du sang du plasma sanguin, de l'eau, du liquide intracellulaire qui représente tout de même 40% du poids corporel total, du liquide interstitiel, ce que

l'on appelle les "humeurs". En fait, c'est un ensemble de caractéristiques, d'une manière plus générale, qui assure un équilibre parfait afin de lutter efficacement contre toutes les agressions, perturbations diverses. Ce parfait équilibre octroie au corps des capacités d'auto-guérison extraordinaires.

L'équilibre, le dosage, la mesure, savoir ne pas trop vouloir en faire car "le mieux est l'ennemi du bien", voici la clef.

Je n'ai d'ailleurs moi-même pas toujours raisonné ainsi, mais fort heureusement, j'ai appris.

L'expérience, les études et la réflexion m'ont permis d'appréhender le sport d'une façon différente. Je n'oublie pas le dicton que nous avons l'habitude d'employer avec mes frères d'armes "être et durer". Il est à mon sens prépondérant, primordial pour ne pas dire vital de s'adapter à son propre niveau et ne pas tenter de se surévaluer, s'améliorer certes, mais ne pas trop vouloir, tout et tout de suite.

Est-ce facile ?

Certes, non et c'est bien là un des nœuds de la problématique sport santé. Trop en faire mène parfois au surentraînement quelle que soit la discipline. Chacun son niveau, nous sommes tous uniques et c'est pour cette raison que l'entraînement ne peut et ne doit être similaire à tous. D'ailleurs, dans le milieu professionnel des sports collectifs, les entraînements sont souvent individualisés, par poste mais aussi selon les performances, forme, retours de blessure. Ce qui convient à l'un ne convient pas forcément à l'autre. A défaut, les blessures ne manquent pas de survenir à plus ou moins long terme.

Comment procéder pour aller mieux ? Quelles sont les techniques ?

Il est à mon sens important de compartimenter les méthodes, les techniques globales. Il en existe plusieurs.

LES TECHNIQUES MANUELLES

Elles sont multiples et je ne saurais une nouvelle fois toutes les aborder. Aussi en ai-je sélectionné trois d'entre elles auxquelles j'ai eu recours. La réflexologie plantaire, les différents types de massage ou encore l'ostéopathie font partie de la palette à soulager les maux.

La réflexologie, qui demeure une méthode de stimulation, est l'une d'entre elles. Elle s'adresse au système nerveux autonome.

Quels sont ses objectifs ?

Le plus évident, à mon sens, est la stimulation du processus d'auto-guérison. Elle booste donc le système immunitaire. Lorsque le réflexologue masse une zone bien précise, il agit sur un organe, une partie du corps, voire un système, afin de le dynamiser, le relancer. C'est un peu une motivation extrinsèque de l'organe visé, on l'aide à aller mieux tout simplement. L'une des premières choses qui vient à l'esprit lors d'un massage demeure bien sûr la relaxation, la détente et les bienfaits. C'est un effet anti-stress, il relâche les tensions. Plus surprenant sans doute, le massage favorise le déblocage de l'influx nerveux. Mais est-ce réellement surprenant, le corps ne fait qu'un tout, tout est donc lié. On n'agit pas sur un organe ou un muscle sans que le voisin de celui-ci ne soit lui aussi sollicité. Il y a, je le dis souvent lors des séances de coaching sportif, une synergie musculaire et on la ressent réellement très bien lors des exercices d'équilibre, dit de proprioception, par exemple sur un BOSU, qui est un demi-ballon gonflable, sur lequel nous pouvons nous positionner de différentes façons, debout, assis, ou même allongé.

Le massage possède des vertus relaxantes et bienfaitrices pour le corps, l'influx nerveux, il détend, c'est un anti-stress puissant. Et lorsque l'on sait ce que ce dernier engendre comme pathologies, c'est un allié, un atout précieux.

Le massage peut aussi soulager des douleurs. Je pense plus particulièrement aux séances d'auto-massages que je pratique

avec des rouleaux "black roll". C'est un massage profond, certes parfois douloureux, mais qui relaxe les fascias, réduit les rétractions musculaires, redonne une plus grande mobilité musculaire et articulaire et par voie de conséquence diminue les douleurs.

Cette pratique améliore aussi la qualité du sommeil, il est donc plus judicieux de se faire masser le soir. Il renforce le système immunitaire. Je pense plus particulièrement à la réflexologie plantaire, une vieille tradition de la médecine chinoise dont les bienfaits ne sont plus discutés. Un massage peut être aussi veinotonique, en cela il améliore la circulation sanguine et donc le transport d'oxygène au sein des tissus.

L'ostéopathie demeure une technique basée sur des manipulations osseuses (d'où son nom) mais aussi musculaire. C'est une pratique exclusivement manuelle contrairement à un kinésithérapeute qui peut utiliser du matériel. Il s'intéresse à l'appareil locomoteur, tout ce qui est utile au déplacement, muscles, os, tendons. C'est une technique qui prend en compte l'ensemble du corps. Seul un professionnel peut pratiquer ce genre de soin. L'ostéopathe est un maillon essentiel du sport santé au même titre qu'un **chiropracteur** dont les domaines de compétences possèdent de grosses synergies. Pour ma part, chaque année j'effectue un bilan et donc une consultation afin de remettre, si besoin, la machine en état de marche, un peu comme un véhicule que l'on envoie en révision régulièrement à échéances programmées. Alors, si vous le faites avec votre véhicule, pourquoi ne le faites-vous pas automatiquement pour vous-mêmes ?

L'ostéopathie agit sur de nombreux domaines que ce soit physiologiques ou encore psychiques. On peut se rendre chez l'ostéopathe pour traiter divers troubles tels que les troubles digestifs, musculaires, osseux, circulatoires. De plus, l'ostéopathe peut agir sur le bien-être : sommeil, états dépressifs, anxiété, c'est la raison pour laquelle j'ai choisi d'aborder cette méthode.

Mais ce n'est pas tout, cette technique peut être au demeurant préventive. Ainsi si nous avons une posture inadaptée dans

notre quotidien professionnel ou privé ou même lors des pratiques sportives, un praticien de ce domaine saura vous conseiller et, au besoin, vous orienter vers des exercices ou habitudes de remédiation. L'intérêt pour le sportif vous l'aurez compris est à mon sens, là aussi incontournable, afin d'éviter douleurs, blessures et d'augmenter les performances si tel est l'objectif.

Il s'agit bien de santé, de retrouver la pleine santé et cette technique y contribue, sans nul doute.

LES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES

Elles sont nombreuses et par conséquent je ne peux pas toutes les énumérer. J'en retiendrai uniquement deux, que j'ai testées, avec des résultats que j'ai trouvés intéressants.

L'acupuncture, très vieille méthode, plus de cinq mille ans, certainement d'origine chinoise qui a fait ses preuves depuis bien longtemps. Nul ne sait vraiment à quand remonte son origine tant elle demeure ancienne.

A l'aide d'aiguilles stériles, la personne peut être soulagée, voire guérie, c'est quasiment indolore. Bien que parfois décriée, force est de constater qu'une technique vieille de plusieurs millénaires doit tout de même être efficace. Je suis enclin à la défendre ayant donc eu recours à ce type de pratique à plusieurs reprises avec d'une manière générale de bons résultats.

Elle consiste à rétablir et à rééquilibrer la circulation de l'énergie au sein du corps. Elle peut réduire le stress par son action relaxante. Elle a une action bienfaitrice sur le plan émotionnel.

Elle peut être utile et jouer donc un rôle favorable dans l'arrêt du tabac.

J'ai consulté, pour la première fois en 2003, une médecin acupunctrice pour des problèmes récurrents de tendinites dus certainement à l'entraînement poussé en musculation, mais aussi sans nul doute dus à une alimentation trop chargée en protéines d'origines animales. Outre l'écoute, les conseils avisés notam-

ment en alimentation, les séances ont permis de diminuer les douleurs, charge à moi sur le plan alimentaire de remettre les choses dans l'ordre, chose qui fut faite progressivement.

L'acupuncture est performante en ce qui concerne l'arthrose, l'arthrite ou encore les céphalées ou migraines. Il existe, toutefois, quelques petits inconvénients qui sont éventuellement un léger saignement, une douleur locale au moment de l'insertion de l'aiguille dans la peau, voire la formation d'une ecchymose, puisque l'aiguille pénètre sous la peau. Finalement rien de bien dérangeant par rapport aux bénéfiques que nous en retirons.

Le reiki, méthode d'origine asiatique possède une histoire bien plus récente puisqu'elle date du début du siècle dernier. Cette méthode ne soigne pas à proprement parler mais apporte du bien-être. Il favorise une meilleure santé mentale et par conséquent, une meilleure santé, dicit l'OMS.

Alors de quoi s'agit-il précisément ?

On parle ici de relaxation, de détente, c'est un anti-stress, un atout pour soulager les troubles d'ordre psychologique.

Mais que veut dire Reiki ?

Et bien "Rei" signifie esprit et "Ki" énergie. Donc une association de l'esprit et de l'énergie du corps, un beau binôme. Il procure un sentiment de bien-être, il apaise. Il harmonise la circulation de l'énergie d'où son nom et favorise un état de relaxation, de détente.

Après une séance, il en ressort, une sécurité intérieure, une paix mentale et un bien-être souvent immédiat et durable. Il apaise les tensions et par voie de conséquence diminue le niveau de stress qui est, aujourd'hui, un mal très répandu. Il n'existe pas de contre-indication, à ma connaissance, lors de séance de Reiki, au pire nous ne ressentons aucune sensation, ce qui est dommage je vous l'accorde mais ne nuit pas autrement qu'à votre portefeuille.

Il faut en parler, des dérives sectaires liées au reiki existent.

Il faut bien se renseigner sur le praticien que vous souhaitez consulter. Quelle que soit d'ailleurs la technique ou le soin envisagé, il existe malheureusement des charlatans dans bien des domaines.

L'ÉMOTIONNEL

L'hypnothérapie n'est peut-être pas la plus célèbre. Il existe en fait deux écoles, la traditionnelle pratiquée jusqu'à Freud qui est dans la suggestion. Si l'on suggère à une personne qu'elle va guérir, cela peut se produire.

Il en existe une seconde, l'hypnose Ericksonienne. Elle sollicite la participation active de la personne. Mais d'où vient-elle ?

Tout d'abord "hypnos" provient du grec, signifiant sommeil, l'hypnose désigne à la fois un état modifié de conscience et les pratiques destinées à le créer. Nous sommes donc dans un état proche du sommeil. D'ailleurs, plusieurs fois par jour, nous nous mettons en état d'hypnose, nous sommes "dans la lune", parfois même en conduisant et pourtant nous n'avons pas d'accident, le subconscient et le cerveau "font le travail". L'hypnose permet entre autres de gérer le stress, arrêter de fumer, surmonter un deuil. Elle permettrait aussi de soigner les maladies sous influence psychosomatique comme le psoriasis, l'asthme ou encore l'eczéma. Elle peut prévenir ou aider à lutter contre la dépression. La médecine l'utilise parfois aujourd'hui afin de réaliser des opérations sans anesthésie, chose impensable il y a trente ans.

J'ai découvert cette méthode grâce à un camarade hypnothérapeute, Lionel T, avec qui j'ai eu de nombreux échanges. Ce sont sans doute ces derniers qui m'ont permis d'avoir une écoute très attentive de ce domaine inconnu ou presque pour moi à l'époque. C'est donc lui qui m'en a parlé pour la première fois et me l'a expliqué de manière sérieuse, professionnelle et je rajouterai même de manière passionnée, merci à lui.

L'EMDR (Eye Movement for Desensitization and Reprocessing) est une pratique sans doute moins connue et pourtant à mon sens très efficace dans l'objectif mieux être, bien être. Née aux Etats Unis en 1987 par l'intermédiaire d'une psychologue, Francine Shapiro, elle consiste à faire bouger rapidement un objet devant les yeux de gauche à droite, souvent un stylo. Elle s'était rendu compte que de "petites pensées négatives et obsédantes" avaient tendance à disparaître. Au même titre que les différentes pratiques énumérées en amont, elle aide à améliorer une performance sportive. Elle peut nous permettre de lever une barrière, passer un cap. Elle est un allié efficace dans la gestion du stress. Très utile dans les ESPT (état de stress post traumatique) dont les symptômes sont : angoisse, anxiété, irritabilité, troubles du sommeil, bien souvent des cauchemars, souvent aussi des flash-backs des situations traumatiques vécues.

La sophrologie est l'étude de l'harmonie de la conscience. Elle active ce qu'il y a de positif en chaque personne et elle permet de vivre l'instant présent. Elle se concentre avant tout sur le positif, nombre de sportifs de haut niveau y ont recours afin d'améliorer leurs performances. Elle peut être qualifiée comme une méthode scientifique pour "l'étude de la conscience et la maîtrise de l'équilibre corps et esprit". Les bienfaits sont multiples. C'est un soutien lors de la décision d'arrêter le tabac. Elle agit sur la perte de poids et nous aide à y parvenir. Elle diminue les douleurs lorsque celles-ci sont, notamment, liées au stress. La sophrologie permet de se détendre et ainsi réduire l'intensité des souffrances. C'est en quelque sorte un équilibre entre les émotions, les pensées et le corps. Mouvement calme, méditation et respiration sont les maîtres mots de cette pratique.¹

La méditation possède de nombreux bienfaits. En premier lieu, les personnes qui méditent sont souvent beaucoup plus calmes ou plus apaisées qu'auparavant si elles débutent. Elles sont aussi plus sociables surtout dans le contexte actuel. C'est tout de même, je trouve, plutôt intéressant !

1 Docteur Caycedo – médecin neuropsychiatre

Ensuite, le système immunitaire se trouverait amélioré. La tension artérielle baisserait, elle jouerait donc sur le système parasympathique qui détend, apaise, relaxe. On imagine donc qu'elle a une influence sur les neurotransmetteurs, vu plus en amont, que sont la sérotonine mais aussi le GABA. La concentration et l'attention augmentent.

Il existe pour finir différents types de méditations, la transcendantale qui est en fait une relaxation profonde et qui agit sur le développement de la conscience, les mantras. La méditation zen, la méditation de pleine conscience, de soi et des autres à chaque moment de l'existence.

Prendre soin de cette partie émotionnelle est fondamental, car notre mental agit directement sur notre santé, parfois même dans des processus de guérison. Ayons des pensées positives, agréables dès que nous le pouvons.

QUELQUES TECHNIQUES RESPIRATOIRES

Ne dit-on pas à une personne stressée ou énervée "respire" ou "souffle un bon coup" ?

Toutes les techniques respiratoires ont pour objectif essentiel de permettre de nous détendre, de trouver un meilleur équilibre émotionnel, d'améliorer la santé. Elles ont toutes des vertus qui sont parfois différentes, et/ou similaires. Elles possèdent tout de même ce fil rouge qui est l'anti-stress. Elles ont un effet sur l'équilibre hormonal puisqu'elles réduisent le stress et par voie de conséquence le cortisol. Le taux de cholestérol est abaissé, la tension artérielle aussi, les capacités de connexion intellectuelles et d'apprentissage sont améliorées.

Comment cela fonctionne ?

C'est le système nerveux autonome et plus particulièrement sa "branche" parasympathique qui met l'organisme au repos. Ce dernier détend, il favorise l'apaisement, la relaxation, le sommeil, il abaisse le rythme cardiaque.

La respiration permet de mieux gérer les émotions, un calme indéniable apparaît avec une ventilation maîtrisée, contrôlée. Le rythme cardiaque diminue, amenant un véritable sentiment de calme. D'ailleurs, si la tension est élevée, un exercice comme la cohérence cardiaque permet de la faire baisser. Il suffit de trouver l'endroit adéquat pour cette pratique, cela peut être chez soi, en bord de mer, en montagne, près d'une rivière, peu importe, il faut que cela soit un endroit qui vous inspire, propice à ce genre d'exercice.

Pour **la méthode Wim Off** dont nous parlerons plus bas, nous pouvons n'en réaliser qu'une partie, la respiration, ou en totalité avec une immersion en bain froid, une rivière ou un lac par exemple. Les sensations sont stupéfiantes. Si nous décidons de ne réaliser que la partie respiratoire, les bienfaits sont d'ores et déjà bien présents.

La cohérence cardiaque se base sur un cycle régulier, ou plus exactement sur 6 cycles avec 5 secondes d'inspiration par le nez alterné avec cinq cycles d'expiration cette fois-ci avec la bouche. Je disais que cette respiration devait être régulière certes mais aussi lente, contrôlée. La meilleure option, à mon sens, est de conserver le même tempo, c'est-à-dire à iso durée lors de l'inspiration mais aussi de l'expiration. Une sensation de calme, de bien-être nous accompagne alors après cette séance durant plusieurs heures. J'aime la pratiquer le soir avant le coucher, je m'endors bien plus vite et sereinement. Elle peut être pratiquée le matin, au bureau, après le déjeuner, peu importe, il faut choisir le moment le plus opportun.

Cette méthode s'inscrit idéalement dans la durée et la régularité, car la pratiquer une fois occasionnellement n'apportera que peu de bienfaits. Elle devrait faire partie des habitudes de vie et ce quel que soit l'âge ou le sexe, les bienfaits sont si nombreux pourquoi s'en priver et pas besoin de s'inscrire en salle pour réaliser ce type d'exercice. C'est en quelque sorte une technique résiliente. Il existe de nombreuses applications pour une bonne partie gratuite qui sont consacrées à ce thème, il ne vous reste

qu'à opter pour celle qui vous convient le mieux.

Alors quand commencez-vous ?

La méthode Wim off, qui porte le nom de son auteur, un hollandais détenteur de nombreux records d'immersion dans le froid et l'eau glacée, d'où son surnom "ice man" est différente de la cohérence cardiaque. Différente certes, mais elle n'en possède pas moins, de la même manière, de grands avantages. Elle se pratique allongé(e) de préférence. Je la déconseille pour des personnes ayant des pathologies type épilepsie, spasmophilie ou autre. Je recommande, en tout état de cause, si vous voulez la pratiquer de la faire avec un spécialiste. Elle se déroule en deux phases. La première, une préparation mentale associée à une respiration précise d'une durée supérieure à la cohérence cardiaque qui ne dure qu'une ou deux minutes même si nous pouvons bien sûr aller au-delà. Elle dure entre onze minutes lorsque l'on débute, à plus de vingt minutes pour les confirmés(es). Nous sommes en présence de deux techniques respiratoires bien différentes.

Concrètement comment ça marche ?

On inspire de l'oxygène trente fois et on expire trente fois, plus lentement de façon à vider les poumons le plus possible, même s'il reste toujours de l'air résiduel dans ceux-ci. A la fin de ce premier cycle de trente échanges respiratoires nous retenons la respiration, poumons vides sur une durée de trente secondes et une minute pour les plus confirmés, puis immédiatement après une inspiration nous retenons celle-ci dix secondes. Ensuite, nous entamons un second cycle de trente échanges respiratoires puis nous bloquons à nouveau la respiration poumons vides quarante-cinq secondes ou une minute selon le niveau de chacun et à nouveau une inspiration poumons pleins dix secondes pour repartir sur un troisième cycle de trente échanges respiratoires. Les blocages respiratoires augmenteront progressivement de quinze à trente secondes. Quatre à cinq cycles peuvent être effectués.

Cette technique permet de libérer certaines hormones comme la sérotonine qui est calmante, ou encore la dopamine qui est plutôt boostante. Cependant, je ne recommande pas de la pratiquer seul car un malaise peut survenir, notamment si l'on découvre cette méthode. Il existe de nombreuses vidéos, je vous conseille fortement, si vous voulez tester, de commencer par la méthode débutant d'une durée de onze minutes, ce qui est suffisant.

Outre les hormones, cette technique réalisée de manière complète avec immersion dans le froid, apporte une plus grande résistance au stress qui, nous le savons, oxyde les cellules, le mental et la volonté s'améliorent notablement. De surcroît, la confiance se renforce. Nous sommes plus forts mentalement et pouvons atteindre un sentiment de sérénité important, voire intense, une véritable plénitude. Elle possède un fort impact sur le système immunitaire, nous rendant plus fort. Elle permet de se reconnecter, se recentrer même si bien sûr, chacun est différent et percevra sans doute les effets d'une manière qui lui est propre.

L'optimisation du système cardio-vasculaire et respiratoire figure parmi les nombreux bienfaits, la fatigue est en outre atténuée, de même que les douleurs notamment chroniques. Le système nerveux est régulé, un peu comme l'action de l'aubépine, cette merveilleuse plante. Elle augmente la résistance au froid car il s'agit là de la seconde étape après la respiration, celle de l'immersion dans un bain froid. Cette seconde partie s'effectue dans une eau se situant généralement entre 4 à 16 degrés, inutile de dire qu'il faut être bien préparé pour s'immerger dans une eau à une telle température. D'autant plus que cela dure, de quelques minutes jusqu'à vingt minutes selon chaque individu.

De nombreux centres aujourd'hui pratiquant cette méthode existent en France, aussi je conseille, si vous voulez vous lancer, d'opter pour un de ces centres encadrés par des professionnels.

APPROCHE DES PRATIQUES NATUROPATHIQUES

Je ne vais pas dans ce chapitre énumérer toutes les pratiques liées à la naturopathie car elles sont fort nombreuses mais uniquement celles avec lesquelles j'ai comme on dit des affinités.

a. Iridologie

Aussi étrange que cela puisse paraître, **l'iridologie** demeure l'un de ces outils. Hippocrate disait "tels sont les yeux, tel est le corps". Cette science, très ancienne, ne ressemble en rien à une sorte de prévision de la santé future. C'est un état des lieux. On peut y déceler une tendance, un "terrain", à l'acidose par exemple, y constater un terrain favorable à l'arthrose, y déceler encore des problèmes pancréatiques, ou des manques en vitamine B.

C'est une méthode empirique. Ce n'est pas une lubie ou une pseudo science émanant de quelques farfelus. Depuis longtemps, cette discipline est codifiée et étudiée. De nombreux scientifiques, médecins l'utilisent au quotidien. C'est Paracelse (1493-1541), médecin astrologue qui demeure réellement le développeur de l'iridologie. Il en a, en tout état de cause, changé la perception. Mais c'est Ignaz Von Peczely (1826-1911) médecin hongrois qui en posa les premiers réels fondements. Plus proche de nous, Bernard Jensen laisse une cartographie d'iridologie très prisée encore aujourd'hui. Patrice Ponzo, le docteur Daniele Lo Rito et John Andrews en sont certainement les plus grands spécialistes actuels.

C'est une méthode qui permet d'anticiper les pathologies avant qu'elles ne soient installées de manière trop importante. Elle pourrait être qualifiée de préventive.

Mais comment fonctionne-t-elle précisément ?

Elle se base sur l'observation approfondie des iris à l'aide d'appareils perfectionnés, une loupe ne suffit pas. Les yeux sont le reflet du corps, tout y est inscrit. Un iridologue ne "soigne" pas, il observe, décèle, remarque, étudie, enquête, et en déduit des

probabilités, des pistes, des hypothèses. Il faudra alors apposer à côté de cette technique une méthode de soin afin de retrouver, au besoin, le chemin de la santé.

Ainsi, l'iridologie donne un aperçu de l'état du système digestif, nerveux mais aussi du système endocrinien. On peut y déceler des organes fragilisés ou déterminer s'il y a une toxémie en tout cas visible et dans ce cas précis de quels types de toxines, il s'agit. On peut y repérer un terrain acide, une surcharge pancréatique ou des abus sucrés bien ancrés, voire des lésions, un membre fragilisé ou cassé. Évidemment, dans ce dernier exemple, pas besoin de consulter un iridologue pour savoir que vous avez eu un membre cassé, mais l'œil en garde une trace, assurément.

Voici un exemple concret : lors de mes études de naturopathe, lorsque nous en vinrent à aborder le chapitre iridologie, nous avons observé les pupilles de chacun d'entre nous pour nous aider à l'appréhender. Pour ma part, il a été remarqué des tâches figurant dans mon iris. Celles-ci peuvent être dues à une mauvaise élimination des toxines, à un stress. Mon corps était en état de surcharge, c'était une période stressante. Ces tâches ont presque totalement disparu quelques mois plus tard. Alors bien sûr rien de scientifique, cependant et ce fut le cas pour plusieurs autres de mes camarades, l'iris reflétait bien l'état où nous nous trouvions.

Certains amateurs de viande, un peu trop sans doute, laissaient apparaître des traces d'acidose sous forme de plaques blanches. Des rhumatismes peuvent y être associés ou des crises de gouttes. Pour soulager ces maux, le frêne est une plante toute indiquée, de même que le pissenlit ou la verge d'or.

Un état de stress important peut être visible dans l'iris. Ceci se traduit par ce que l'on appelle des radii solaris. Ils peuvent tout aussi bien révéler un problème d'ordre intestinal avec ce que l'on nomme communément le "syndrome du côlon irritable" ou "leaky gut syndrom". Ce sont des lignes droites ou sillons, des

lignes ou failles qui peuvent partir de l'anneau 1, soit le centre de l'iris, vers la bordure externe, la partie blanche de l'œil. Rien de scientifique certes, je le répète, mais les coïncidences qui se répètent encore et encore finissent tout de même par laisser apparaître un faisceau de preuves non ?

b. Phytothérapie

La phytothérapie est une médecine alternative. Elle est, en tout état de cause, définie comme telle.

Une alternative à quoi ?

Au tout médicament. Je n'aime d'ailleurs pas ce mot alternatif. Ces médecines alternatives regroupent : l'acupuncture, l'aromathérapie, l'homéopathie, ou encore la médecine chinoise.

Qu'est-ce que ça veut dire ?

"Qui constitue une solution de remplacement" selon le Larousse. Ah, une solution de remplacement, il est donc aisé d'en déduire que c'est une option secondaire. Ainsi le tout médicament est la priorité pour ceux qui en doutaient encore.

Quand avons-nous à ce point perdu la raison ?

Une nouvelle fois je ne suis pas contre les médicaments, évidemment, mais je suis contre le tout médicament qui veut que la solution naturelle ne soit qu'une solution de remplacement. Elle peut intervenir, peut-être, lorsque la médecine "conventionnelle" a échoué, ce qui arrive quelquefois, il faut bien l'admettre et ce n'est pas une critique "naturelich".

La phytothérapie permet de "soigner" naturellement à l'aide de plantes. Il en existe certaines dépuratives, qui nettoient l'organisme de façon on ne peut plus naturelle. C'est le cas du noyer, pourquoi ne pas y avoir recours lorsque le moment s'en fait sentir plutôt que d'opter pour un médicament ? Une nouvelle fois, il faut demander l'avis d'un spécialiste de la santé et ne pas s'autoproclamer herboriste, médecin, diététicien...

C'est en tout état de cause l'un de mes domaines préférés, l'étude des plantes. Comment les consommer, les utiliser comme

le faisaient les anciens. Cela m'a toujours interpellé, comment faisaient-ils pour savoir, comment choisissaient-ils telle ou telle plante ?

Comment ne pas se tromper ?

Une partie d'entre elles soignent mais certaines autres tuent, n'oublions pas la ciguë dont la plus célèbre victime fut Socrate. En effet, "naturel" ne signifie pas sans danger. C'est une science très ancienne, les Chinois, nous l'avons dit, mais aussi les grecs et encore avant eux les égyptiens en maîtrisaient les principes.

Tout n'est heureusement pas mis "au rencart", les médicaments aujourd'hui ne proviennent-ils pas de ces plantes ? D'ailleurs, jadis lorsque pharmacies et laboratoires n'existaient pas, comment soignait-on les personnes souffrantes ? Très souvent avec ces fameuses plantes dites médicinales. Je revois encore ma grand-mère soulager ses maux avec des feuilles de choux, elle pratiquait la discipline sans la nommer. Comme dit Irène Grosjean, "les anciens n'étaient pas savants, mais ils savaient". Médecine "alternative" encore lorsqu'elle réalisait des cataplasmes d'argile pour la soulager de douleur que les médicaments ne pouvaient pas faire, le bon sens, une fois de plus. C'est un peu (beaucoup ?) aussi grâce à mes grand-mères que j'ai développé cette sensibilité phytothérapique.

Les possibilités d'utilisation des plantes sont multiples. Vous connaissez forcément les tisanes ou les infusions. La plante est séchée de façon à en conserver les principes actifs. La tisane est idéale pour éliminer les toxines de l'organisme. Vous connaissez aussi les décoctions. C'est une méthode d'extraction des principes actifs d'une partie d'une plante, racine, graine ou écorce par dissolution dans l'eau en ébullition.

Voici quelques-unes de mes plantes favorites, je vous explique rapidement quelques bienfaits. Je me répète : attention aux contre-indications et autres interactions médicales.

Pissenlit	Draineur hépatique, diabète, diurétique, draineur rénal
Ginko Biloba	Neuro-protecteur, troubles de la circulation sanguine (fluidifiant sanguin), anti-oxydant, adaptogène, déficits cérébraux, troubles auditifs et visuels
Aubépine	Ralentit, renforce et régularise le coeur, hypotenseur, excellente pour le surmenage, stress et angoisses
Reine-des-prés	Anti-oxydante, diurétique, antalgique, anti-inflammatoire, goutte, fièvre, arthrose
Ortie	Diurétique (drainage des reins), reminéralisante, anti-inflammatoire, antalgique, goutte et douleurs articulaires, ostéoporose, antiallergique, état de fatigue, stimulant sanguin, prévient l'anémie, arthrite, inflammation bénigne de la prostate, stimule le foie et le pancréas
Mélisse	Calmante, anti-stress, sédative, angoisses, anxiété, irritabilité, antispasmodique
Noyer	Rééquilibre la flore intestinale, antiparasitaire, anti-infectieux, pancréatites, cirrhose, diabète non insulino-dépendant, stimulante, dépurative, eczéma, inflammation, chute de cheveux

c. Oligothérapie

Vous avez tous entendu parler, forcément de fer, de zinc, de cuivre, de manganèse, de fluor ou encore d'iode. Ils ont un point commun, ce sont tous des oligoéléments et nous sont aussi indispensables. Les négliger serait par conséquent une erreur. Je vais enfoncer une porte ouverte : vous savez très certainement que le fer permet de lutter contre l'anémie, soit dit en passant contrairement au mythe, ce ne sont pas les épinards qui en contiennent le plus, orientez- vous plutôt vers les lentilles pour rester sur du fer d'origine végétale.

Peut-être savez-vous que le zinc est efficace dans le traitement contre la diarrhée. Bien sûr le magnésium, que nous avons évoqué, permet de lutter efficacement contre la fatigue. Enfin, vous n'êtes pas sans savoir que le fluor est excellent en cas de caries.

Et bien tout ceci est l'**oligothérapie**, vous pratiquez, la dis-

cipline, pour rester dans le champ lexical sportif, sans forcément en connaître le nom. Ces oligo-éléments possèdent la particularité de ne laisser aucun déchet, aucun excédent. Ils font partie intégrante du mode de fonctionnement de notre système en ne provoquant aucune altération ou surcharge éventuelle.

Une alimentation équilibrée devrait pouvoir nous exonérer d'avoir recours à ces suppléments. Malheureusement, nous le savons, l'alimentation s'est considérablement appauvrie. Engrais, pesticides, agriculture intensive, modes de transport, produits de conservation, appauvrissement des sols et j'en passe, sont autant d'éléments qui font que notre alimentation n'est plus ce qu'elle était.

Alors bien sûr, si vous avez un petit potager, des ruches, des poules et de bons primeurs près de chez vous, la situation reste favorable. Mais pour combien d'entre nous est-ce le cas ? Très peu malheureusement. Il faudrait alors réaliser ponctuellement des cures, de magnésium, de fer ou encore de zinc.

Voici pour vous aider un tableau ci-dessous avec les aliments dans lesquels nous trouvons ces oligoéléments. Il ne les contient pas tous. J'ai choisi de vous présenter les plus courants.

Pour **le fer**, je précise qu'il est disponible sous deux formes. L'une est dite héminique, qui provient de la viande et la seconde non héminique qui est une forme végétale.

Pour **le magnésium**, il faut privilégier les formes les plus assimilables pour l'organisme, je l'ai déjà évoqué. Toutes ne le sont pas de manière satisfaisante et certaines le sont à peine comme c'est le cas lorsque nous buvons de l'eau minérale ou du robinet. Nous n'assimilons pas ou très peu le magnésium contenu dans les bouteilles dont certaines marques nous en vantent pourtant les mérites. Le seul profit dans ce cas-là est pour les grandes entreprises qui vendent ces bouteilles ainsi que leurs distributeurs. Encore faut-il le savoir. Le classement n'est pas réalisé dans l'ordre de contenance de tel ou tel oligoélément. J'ai opté pour en premier lieu par un classement végétal.

Vous allez constater qu'avec une alimentation variée, de saison, de proximité et biologique, l'essentiel est déjà là. Si ce n'est pas le cas, une petite prise de conscience et quelques ajustements pourraient vous permettre d'optimiser votre alimentation.

Fer	Lentilles, pois cassés, chocolat noir, spiruline, haricots blancs, sésame, graines de chia, céréales complètes, épinards, vieandes (fer héminique), boudin, abats, palourdes, huîtres
Chrome	Brocolis, germe de blé, noix, asperges, oignons, pomme de terre, jus de raisin, céréales complètes, haricots verts, jaune d'oeuf
Zinc	Graines de chia, de sésame, de cumin, de coriandre, de tournesol, thym, noix de cajou, de pécan, riz sauvage, amandes, chocolat noir, germes de blé, huîtres, bulots, bigorneaux, moules, coquilles saint jacques, homard, noisettes, pistaches, pain de seigle, boeuf, foie de veau, confit de canard, rosbeef, parmesan, compté, ...
Iode	Spiruline, algues, kombu, klamath, crevettes, poissons, sardines, maquereau, lieu, bar, oeuf, sel de mer, homard, huîtres, emmental, ail, cresson, éminards, ananas, mûres, groseilles
Manganèse	Bananes, moules, noisettes, flocons d'avoine, haricot, riz brun, ananas, tofu, pain complet, huîtres, chocolat, quinoa, soja
Cuivre	Noix, lentilles, haricots rouges, chocolat, pois chiches, champignons blancs, amandes, noix de cajou, pain complet, muesli, avocat, châtaigne, noix de coco, chou frissé, huîtres, crabe, poulpe, bigorneaux
Calcium	Graines de chia, de pavot, chou vert, cresson, soja, épinard, fenouil, lupin, amandes, haricots blancs, noix du brésil, noisettes, thym, poivre, cannelle, cumin, sardines en conserve, sésame, figes sèches, crevettes

Hydrothérapie

Nous avons déjà parlé en première partie de ce livre de l'eau et nous savons que le corps est composé à près de 70% d'eau. Il va sans dire, fort logiquement que l'hydrothérapie revêt un intérêt forcément non négligeable. De nombreuses écoles et courants de pensées ne se sont pas opposés mais je dirais plutôt bien complétés. L'eau chaude, l'eau froide, les bains de boue,

l'argile, le thermalisme, la thalassothérapie, la méthode Wim off sont autant de manières différentes d'appréhender l'élément aquatique pour améliorer la santé.

Je me souviens lorsque j'étais enfant, en terre sainte, en Bretagne donc, il m'arrivait au grand dam de maman de me jeter dans la vase lorsque la mer était basse. Je ressentais, une protection, un bien-être. A chaque fois, après m'être baigné pour faire disparaître cette boue, ma peau était plus douce, propre, naturelle, un peu comme si cette vase agissait comme le meilleur savon du monde. Je n'en connaissais pas réellement les bénéfices mais d'instinct je savais qu'il y en avait. Sans doute pour ma part l'idée de camouflage était déjà là sous-jacente, en tout cas aujourd'hui je me plais à l'imaginer ainsi.

Je ne vais pas ici aborder de thème de l'eau en utilisation interne car nous l'avons déjà évoqué mais bien des utilisations externes.

Commençons par aborder le sujet par l'eau froide, cher à Sebastian Kneipp². Sa méthode est finalement d'endurcir le corps en y appliquant de l'eau froide, ainsi endurecité il est plus à même de lutter efficacement contre les maladies. Selon lui, il est possible de guérir une maladie grave, grâce à des bains glacés. L'eau froide aurait un pouvoir salvateur.

Mais l'eau ne serait pas le seul élément qui nous permettrait de guérir. Il allie cinq piliers que sont : l'eau, les plantes, l'exercice, la nutrition et l'équilibre dans une approche holistique d'une vie la plus saine possible.

Comment savoir alors quel élément prend le pas sur l'autre avec une certitude absolue, cela me semble pour le moins difficile.

Le docteur Salmanoff³, quant à lui, optait pour les bains chauds et notamment pour les neuro-arthritiques, ceux qui ressemblent plutôt à un jockey qu'à un culturiste. Ce médecin pen-

² Naturopathe et herboriste du dix-neuvième siècle

³ Le Docteur Alexander Salmanoff (1875-1965) fut le médecin personnel de Lénine et l'inventeur de la "capillothérapie" ou médecine des capillaires.

sait que le corps avait toutes les facultés et les ressources pour se rétablir, le pouvoir de l'auto-guérison. Son raisonnement était le suivant : en augmentant la capillarisation par l'eau chaude, la circulation sanguine s'effectue de bien meilleure façon, les tissus endommagés seraient réhabilités et les effets du vieillissement ralentis. Il avait établi, en ce sens, un véritable protocole. Selon lui, de nombreuses maladies, notamment du système digestif, pathologies respiratoires, sanguines telle la leucémie ou cardio vasculaire étaient résolues.

Il existe une option froid-chaud que je trouve intéressante, c'est l'utilisation du sauna puis de la douche froide ou du bain froid que les pays nordiques pratiquent depuis des générations.

La température oscille entre 70 et 100 degrés. La durée préconisée est de l'ordre d'une dizaine de minutes, une sudation s'ensuit, il faudra par conséquent veiller à bien s'hydrater. Le rythme cardiaque augmente logiquement mais de façon raisonnable, soit à environ de 120 à 160 pulsations mais tout dépend de son rythme cardiaque au préalable. Une personne avec un pouls à quarante ne va pas monter à 160 et quant à celle avec un pouls battant au repos à 90 devrait monter au-delà des 140, tout dépend étant donné que chacun est différent. Après le sauna, l'air ou l'eau froide permet au corps de retrouver ses repères et sa température normale, le pouls redescend. Le cycle peut être renouvelé plusieurs fois. L'objectif est de se détendre et d'éprouver des sensations de bien-être. La fatigue liée à ces changements de température importants ne sera que passagère, par contre les effets sur le système nerveux central et parasymphatique, sur la durée, seront bénéfiques.

Je souhaite expliquer une différence entre thalassothérapie et thermalisme, deux termes que l'on entend très régulièrement.

La thalassothérapie est liée aux cures à l'eau de mer. Elle utilise celle-ci mais aussi les algues, la boue, et l'air marin dans un but thérapeutique. L'eau de mer, comme le plasma sanguin, contient environ 90 minéraux et oligo-éléments. Ils sont natu-

rellement importants et bénéfiques pour la santé. Le corps a la capacité de les absorber car la structure minérale est très ressemblante à la structure de l'eau de mer. Elle est proche, d'une certaine façon, du fameux plasma de quinton. L'organisme est ainsi reminéralisé.

Le thermalisme est orienté sur les eaux minérales. Des cures s'effectuent dans le Massif central, les Vosges ou les Pyrénées... On connaît les eaux de Vichy, de Vittel ou de Contrexéville.

Bien entendu, nous avons aussi une dimension thérapeutique et chaque source a une orientation différente. A Vichy, ce sont les affections digestives qui sont traitées ainsi que celles du trouble du métabolisme comme la surcharge pondérale. On y traite également les personnes souffrant de rhumatismes.

L'argile est une autre approche thérapeutique. Les anciens utilisaient cette terre depuis que le monde existe, enfin je l'imagine. J'ai hérité de ce fabuleux livre que possédait ma grand-mère de Raymond Dextreit : intitulé "l'argile qui guérit", un chef d'œuvre et une synthèse des "remèdes de grand-mère". J'y puise une mine d'informations que je mets régulièrement à l'épreuve, et force est de constater que cela fonctionne bien.

L'argile est source de minéraux et d'oligoéléments. Ses propriétés sont multiples, citons entre autres, reminéralisante, adoucissante, cicatrisante, absorbante, régénérante, détoxifiante et anti-inflammatoire. Il en existe de différentes sortes avec des vertus, on s'en doute, singulières elles aussi.

Ainsi **l'argile blanche** est plutôt purifiante et cicatrisante,

L'argile verte est plutôt absorbante. Elle peut être utilisée sous forme de cataplasme pour soulager des douleurs tendineuses ou musculaires. Il suffit pour ce faire de recouvrir la zone à traiter avec une spatule ou à la main puis l'envelopper d'un linge ou tissu.

Les bienfaits sont indéniables, les douleurs sont atténuées, voire complètement effacées. D'autres pathologies peuvent être

surmontées avec l'argile, telles : l'arthrose ou l'arthrite, eczémas, constipation.

d. Aromathérapie

Comment ne pas clôturer ce troisième chapitre par les huiles essentielles. Mais attention à leur usage, à leur emploi, à leur dosage, à leurs contre-indications. Ces huiles sont des extraits de plantes très concentrées et donc puissantes. Elles sont nées il y a plus de cinq mille ans. De nombreuses civilisations en ont fait usage. Les Chinois, les romains les utilisaient déjà. Ces huiles servent à améliorer la santé mais n'oublions pas "primum non nocere", il convient d'être prudent.

Comment sont-elles fabriquées ?

Elles sont distillées à la vapeur d'eau, c'est en tout cas la méthode principale. Les plantes sont mises dans une cuve, avec de l'eau, la solution est chauffée afin que la vapeur d'eau soit extraite puis récupérée. Elle refroidit, ainsi on récolte cette partie liquide et les huiles essentielles naissent. Bien entendu, je schématise mais l'essentiel sans jeux de mots est là.

Quelle partie de la plante est concernée ?

J'allais vous répondre toute, cela dépend de la plante, on peut en extraire la feuille comme la cannelle de chine, la racine comme la cannelle de Ceylan (camphre), la fleur.

Pour choisir une bonne huile essentielle, il faut s'assurer qu'elle soit bio, 100% naturelle et pure (une seule plante et pas de mélange), chémotypée c'est-à-dire qu'elle est traçable, c'est sa carte d'identité, on sait d'où elle provient. On connaît donc le climat, l'altitude même, voire la nature du sol, bref on sait d'où vient cette plante et comment elle a (bien) poussé.

Quelles en sont les propriétés ?

Là aussi les réponses sont nombreuses tant le spectre d'usage est important. Tantôt calmantes ou relaxantes, analgésiques, antalgiques, elles peuvent être tout autant expectorantes, mucolytiques, protectrices du foie, cholagogues, antibactériennes, an-

ti-virus et comment ne pas penser immédiatement dans ce cas aux fameuses ravintsara et tea tree. En outre, elles peuvent être antiseptiques, antibactériennes, circulatoires et elles possèdent bien d'autres fonctions encore.

On le voit donc avec pareil attirail, ces huiles sont intéressantes, mais je le répète, à utiliser avec le plus grand soin et jamais pure. Elles doivent être diluées en fonction de plusieurs critères selon la personne, l'objectif, la pathologie, les antécédents médicaux, les allergies, etc.

Certaines sont toxiques comme peuvent l'être les phénols (sarriettes des montagnes...) ou encore les cétones (menthe poivrée, romarin à verbénone).

Comment les utilise-t-on ?

Pour ma part, j'effectue l'onction du thorax à l'aide d'une huile essentielle diluée avec de l'huile végétale. J'apprécie le mélange en début d'hiver Ravintsara une goutte, Tea tree une goutte et six gouttes d'huile végétale d'arnica ou d'amande douce.

Mais il ne s'agit pas de vous dire que c'est ce qui vous convient pour vous, ça l'est pour moi tout simplement. Prenez conseil auprès d'un professionnel, aromathérapeute ou bien votre médecin, s'il a une fibre naturelle.

Voici, ci-dessous, un tableau avec "mes" huiles essentielles, ma pharmacie naturelle comme j'aime l'appeler, ma Mac Gyver Box.

Ravistara	Anti-virale très puissante, anti-bactérienne, expectorante, neurotonique, infections hivernales, calmante, facilite le sommeil, mucolytique
Tea Tree	Anti-virale, anti-bactérienne, anti-parasitaire, anti-fongique (détruit les champignons microscopiques), antiseptique, anti-infectieux, désinfectante
Estragon	Anti-virale, anti-bactérienne, antalgique, anti-spasmodique
Gaulthérie	Antalgique, anti-inflammatoire, vasodilatatrice, analgésique, douleurs musculaires, douleurs tendineuses, douleurs articulaires

Ravistara	Anti-virale très puissante, anti-bactérienne, expectorante, neurotonique, infections hivernales, calmante, facilite le sommeil, mucolytique
Lavande Aspi	Bactéricide, expectorante, cicatrisante, antitoxique, maux de tête
Eucalyptus	Bactéricide, mucolytique, expectorante, anti-virale, décongestionnante
Palmarosa	Excellente pour la peau, fongicide, anti-bactérienne, anti-virale, anti-fongique, drainant lymphatique, tonique utérine



5

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Comment ne pas s'y perdre aujourd'hui au vu du marché quasiment exponentiel de l'offre qui est proposée ? De surcroît, chaque année ce marché augmente en promettant, termes scientifiques parfois pompeux à l'appui, des résultats extraordinaires. De plus, une règle commerciale veut que plus l'emballage est coloré, plus le produit est cher. La société de consommation semble nous avoir fait perdre quelques neurones.

J'ai décidé de raisonner de deux façons sur ce chapitre. Deux approches non pas opposées mais différentes, parfois et même relativement souvent ampliatives.

COMPLÉMENTATIONS SPORTIVES

Chapitre important et pas seulement pour les fournisseurs et autres laboratoires dont le chiffre d'affaires semble en constante augmentation, puisqu'à priori, nous ne semblons plus être en mesure de réaliser tel ou tel sport sans avoir dans la besace le complément alimentaire miracle. Celui qui va permettre de ne pas manquer d'énergie, de bien récupérer, de limiter les courbatures ou encore de ne pas se blesser... que dire ?

Que c'est tout simplement la société de consommation qui nous a amenés là ? Mais qui consomme sinon nous ? Comme disait le regretté Michel Colucci plus connu sous le nom de Coluche "et quand on pense qu'il suffirait d'arrêter d'acheter pour que cela ne se vende plus".

Et, surtout, si nous n'en avons pas réellement besoin.

Cette société où l'offre est toujours de plus en plus alléchante est bien huilée pourrait se résumer finalement ainsi : vendre de l'inutile en faisant croire l'inverse.

La complémentation sportive n'échappe pas à cette règle. C'est un matraquage publicitaire le "je consomme sinon je suis dépassé, je ne suis pas à la mode".

C'est un "consomme donc je suis" et non un "je pense donc je consomme" avec réflexion.

Un culturiste ne prendra pas les mêmes compléments qu'un marathonien. Et pourtant, il subsiste de nombreuses similitudes. Il existe tellement de disciplines sportives ou d'activités physiques différentes qu'il demeure nécessaire de compartimenter, d'organiser.

Je vais, par conséquent, appréhender cet aspect en deux "catégories", pour faire référence à la compétition sportive, l'une de force avec les sports qui peuvent la composer, la seconde d'activités d'aérobic, d'endurance, plus ludiques peut être, encore que tout dépend du point de vue de chacun, demandez à un triathlète longue distance si son activité est ludique.

Cependant, avant d'entrer dans le vif du sujet, il me semble utile, voire très important, de vous expliquer le fonctionnement du corps et plus particulièrement, le phénomène de catabolisme et celui d'anabolisme.

a. Anabolisme et catabolisme

Lorsque le corps ingère des nutriments, il se produit une chaîne de réactions chimiques appelées catabolisme et anabolisme. Le premier terme est une destruction, le second une construction. Vu ainsi c'est relativement simple mais entrons un peu plus dans les détails.

Pour vivre nous avons besoin de manger, c'est une évidence même si plus bas je parlerai du jeûne. Ce dernier est une "pause" alimentaire. On ne reste pas sans manger toute une vie, on peut faire des pauses comme toutes les religions nous y engagent d'ailleurs depuis des siècles.

Nous mangeons pour obtenir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Mais nous mangeons aussi afin

d'obtenir le ciment et les briques pour construire notre habitation, notre corps, une maison fiable, solide et sans fuite si possible. Lorsque nous absorbons des nutriments, l'organisme réalise toute une série de réactions chimiques d'assimilation, de dégradation et de construction.

Pourtant, pour construire, il faut tout d'abord déconstruire et transformer ces aliments. Très simplement, nous mangeons, s'ensuit des réactions chimiques dont une destruction ou catabolisme dont l'objectif est de fournir de l'énergie. Une fois cette première étape réalisée, nous avons de ce fait l'énergie pour reconstruire ou si vous préférez anaboliser, fabriquer entre autres du muscle.

Mais qui réalise tout cela ?

Ce sont les enzymes, une partie de celles-ci gèrent le catabolisme et une autre petite partie s'occupent du phénomène inverse, l'anabolisme.

Mais pourquoi cette interaction ?

Tout simplement, parce que nous ne pouvons pas utiliser les aliments sous leur forme originelle car leur structure est différente de la nôtre. Ainsi une transformation de ceux-ci s'impose. Le corps va la réaliser, ce processus s'effectue lors de la digestion. Les grosses molécules sont décomposées en plus petites et c'est bien sûr le système digestif qui œuvre. L'estomac dispose, à ce titre, d'un taux d'acidité très important de façon à casser ces molécules et les rendre assimilables, l'intestin grêle a une implication principale dans ce travail.

Les protéines sont décomposées au sein de l'organisme en acides aminés ; les glucides complexes (ou sucres si vous préférez), en sucre simple et les lipides, en acides gras et glycérol.

J'aimerais ici apporter un élément important à mes yeux, notamment pour ceux, sportifs qui sont dans la crainte de réaliser une horrible hypoglycémie tant redoutée.

Lorsque l'alimentation ne fournit pas suffisamment de glucides, le corps peut en déstocker de ses réserves, notamment dans le foie. Nous avons, par ailleurs, des réserves de glycogène dans les muscles. Le glycogène est la forme de glucose stockée dans le foie et les muscles. Et si malgré tout, cela ne suffisait pas, l'organisme peut piocher dans une partie des acides gras transformables en glucose, ouf nous sommes sauvés, tout a été prévu. Je repense à ces Inuits qui auraient vécu, selon ce raisonnement, toute une vie en hypoglycémie. Je suis un peu sarcastique, je le concède.

Inutile, par conséquent, de se jeter forcément et surtout en excès après une séance de sport sur trop de sucres rapides, telles une ou des compote(s) ou du miel avec en outre nos fameux BCAA, les acides aminés branchés constructeurs de muscle car nous n'avons "qu'une fenêtre de 30mn" pour anaboliser. C'est bien mal connaître le corps. Alors il est vrai que cet accompagnement de glucides après une séance peut permettre au tryptophane de pénétrer de façon optimale au niveau du cerveau puisque les autres acides aminés et, notamment, les BCAA avec cet apport de sucre sont eux plutôt dirigés vers les muscles. Sous cet angle alors je dis oui, mais une nouvelle fois l'apport doit demeurer mesuré.

Il est vrai, je le concède, qu'après une séance de musculation très intense, très très intense devrais-je dire, je parle de musculation parce que c'est particulièrement vrai, mais je pourrais tout autant parler d'autres sports intenses ou de longue durée tel le marathon, le trail longue distance, les triathlons, etc., l'énergie est au plus bas, les réserves en glycogène le sont aussi. Il faut, par conséquent, recharger les batteries et refaire un peu de réserve afin d'éviter de trop cataboliser. Ce raisonnement n'est pas dépourvu de bon sens, je l'admets. Toutefois pas de panique, le muscle ne va pas être "mangé" si nous omettons ce repas post-entraînement, les réserves en sucre sont très importantes notamment dans le foie, comme déjà précisé.

b. Les sports de force

La première catégorie regroupe un nombre d'activités physiques dites de force. Citons le culturisme, l'haltérophilie, la force athlétique, la lutte, ou plus exactement les luttes puisqu'il en existe de nombreuses, les sprinteurs, les sports collectifs où la force est un paramètre important comme le rugby ou le football américain. Cette liste est, bien entendu, incomplète.

Quelle complémentération pour ces sports doit être apportée, outre une alimentation soigneusement choisie ?

Evidemment, les protéines occupent une place importante pour ces domaines sportifs, à condition de bien en maîtriser la qualité, la quantité et la provenance. Combien de fois ai-je entendu dans les dizaines de salles que j'ai fréquentées lorsque j'étais compétiteur, il faut à minima deux grammes de protéines par kilogramme de poids de corps. Mais pour quel objectif et pour qui ? Le culturiste de 130 kg ou celui de 75 kg ? Et je ne m'étendrai pas ici sur le culturiste qui prend des anabolisants et qui possède donc une capacité supérieure d'assimilation des protéines...mais à quel prix quelques années plus tard.

Des protéines prises en abondance et de manière superflue restent des calories excédentaires qui seront stockées dans l'organisme, la plupart du temps sous forme de tissus adipeux totalement inutiles pour ce sport, même disgracieux et pire ayant une incidence négative sur la santé. Je traiterai plus tard un chapitre entier de l'alimentation du sportif. Nous avons déjà abordé les protéines en amont de ce livre, mais il s'agit ici d'aborder celles-ci sous un angle particulier, celui du sportif, aussi je me permets d'en parler à nouveau, de manière un peu différente, pardonnez-moi cet écart. Je rappelle toutefois que les protéines animales ont une fâcheuse tendance à engendrer de l'acide urique tandis que les protéines végétales beaucoup moins et certaines pas du tout.

Alors si vous voulez préserver les reins, la peau mais aussi le foie, réfléchissez-y à deux fois lors de la composition des repas.

Si toutefois, vous décidez de continuer à opter pour des protéines animales et en poudre, voici quelques explications.

Tout d'abord, quelles protéines car le choix est multiple ?

La whey protéine, une caséine, une tri protéines... Autant d'arguments de vente, une nouvelle fois, pour les distributeurs. La whey, protéine dite d'assimilation rapide, à prendre dans les 30 minutes suivant l'entraînement selon les préconisations des fabricants. Mais en a-t-on réellement besoin durant ce laps de temps où tout se joue, si l'on écoute l'industrie productrice naturellement de ces produits en poudre ?

Très honnêtement non, à la place mieux vaut manger deux œufs entiers, quelques amandes, boire une eau de qualité et voici plus de 20 grammes de protéines, pour un rapport qualité prix inégalable. De surcroît, vous ingérez avec les amandes du calcium, du fer, des vitamines B, des minéraux, magnésium, manganèse, potassium, zinc, oméga 3.... Et le tout excellent pour la santé, car c'est de cela dont il s'agit, être et durer.

La caséine est à prendre au coucher car c'est une protéine à assimilation lente qui se digère toute la nuit. A ce sujet, les produits laitiers (que je ne conseille pas vous l'aurez maintenant compris, du moins je l'espère) regorgent de caséine alors pourquoi en acheter en supplément ? D'ailleurs, on parle souvent de caséine de lait ou petit lait. Lorsque l'on connaît les effets des produits laitiers sur le corps, il serait judicieux de les éliminer, ou au moins d'en limiter sérieusement l'apport.

Mais alors quelle alternative ?

Je ne sais pas si je vous ai parlé des œufs ? Un peu tout de même non ? Nous avons déjà trop d'œufs dans l'alimentation quotidienne, ou vous êtes végétalien, qu'à cela ne tienne. Je vous ai déjà parlé d'une algue "magique", la spiruline dont la teneur en protéine est de l'ordre de soixante-dix pour cent, qui dit mieux ? Elle a été comparée à la caséine sur la synthèse des protéines et il en ressort que la spiruline est plus anabolisante que la caséine. Mettez-en dans la salade le soir trois ou quatre

cuillers à café soit vingt grammes qui vous apporteront environ 15 grammes de protéines de très haute qualité. Si vous ajoutez en plus une cuillère de chanvre elle aussi à assimilation lente, le problème de caséines est résolu et de façon optimale pour la santé. Les raisons sont d'ailleurs nombreuses pour se supplémenter avec cette algue. Sa richesse est exceptionnelle, outre les protéines annoncées précédemment, la spiruline est riche en antioxydant. Mais ce n'est pas tout, elle renforce le système immunitaire, elle est riche en fibre et aide de ce fait à la satiété et par voie de conséquence à un contrôle du poids, elle régule l'appétit. Riche en chrome, elle peut réguler, ou limiter les envies de sucrées.

Une autre algue, à mon sens remarquable, est la Klamath, très riche en protéine, c'est un véritable totum d'acides aminés, vingt au total dont huit essentiels.

La tri protéines, miraculeuse, est capable de tout faire mais à tout vouloir faire on ne fait plus rien de bon. Très honnêtement avec les éléments précédemment indiqués vous pouvez avoir une supplémentation en protéines d'excellente qualité d'une part mais, d'autre part pour un budget incomparablement plus intéressant que les protéines en poudre et enfin l'impact sur la santé est sans commune mesure.

Je vous en parle d'autant plus librement et sereinement que j'ai moi aussi durant de très longues années absorbées des protéines en poudre...mais je ne savais pas à l'époque, vous le sachant à présent, vous pourrez faire un choix éclairé.

J'ai constaté de meilleures performances sportives avec la consommation d'œufs, par rapport à l'ingestion de protéines en poudre, CQFD.

Je voudrais enfin faire un rappel succinct au sujet des protides.

Les acides aminés sont à décliner en deux groupes : les acides aminés essentiels dont les fameux BCAA (acides aminés branchés leucine, isoleucine et valine) et les acides aminés non es-

sentiels. Ils ont tous été nommés un peu plus haut dans ce livre.

Non essentiel est à prendre d'un point de vue scientifique car ils sont tout aussi essentiels que les huit premiers.

Mais alors pourquoi cette différence me direz-vous ?

C'est tout simplement parce que le corps ne peut synthétiser les acides aminés dits essentiels et qu'ils doivent être apportés par la nourriture.

Les douze suivants, le corps est à même de les fabriquer. Il est toujours intéressant de consommer tous ces acides aminés, d'ailleurs il apparaît bien difficile de faire un tri. Sinon, je vous souhaite bon courage lorsque vous mangez des œufs, "non je ne veux manger que la leucine, isoleucine et valine", naturellement je plaisante.

Lorsque l'on pratique un sport de force il est inévitable et incontournable d'augmenter la ration quotidienne de protéines, mais de grâce pour votre santé optez pour des solutions naturelles que vous trouverez dans l'alimentation, même s'il faut parfois faire preuve d'un peu d'imagination culinaire.

Nous avons évoqué le volet musculaire en termes d'alimentation avec les protéines, mais oublier le reste serait non seulement un non-sens, une bêtise et inévitablement une blessure à venir. Ainsi, sans magnésium qui participe déjà à la transmission de l'influx nerveux, la contraction musculaire me semble pour le moins problématique. Le magnésium participe en outre à la transformation des glucides (glycolyse) et des lipides (lipolyse) en adénosine Tri Phosphate, la fameuse ATP. Ce n'est ni plus ni moins que l'énergie dont les cellules musculaires ont besoin pour fonctionner. Il contribue à fixer le calcium qui lui-même aide aussi à la contraction musculaire.

On continue ?

En cas de manque, les capacités de récupération sont amoindries et les performances suivent la même courbe.

Alors où en trouver dans l'alimentation ?

Nous avons parlé des amandes précédemment, le chocolat noir, (quelle bonne nouvelle), les noix du Brésil, les sardines, mais je vous encourage à revenir quelques pages auparavant sur le tableau et vous y trouverez de nombreux aliments riches en magnésium que l'on soit végan, végétalien, végétarien, flexitarien, crudivorien ou je ne sais quoi d'autres.

Le zinc assure, ou tout du moins, participe à la métabolisation des glucides. Toute carence affecte inévitablement les performances sportives et la santé naturellement. Le zinc est connexe, semble-t-il, avec le système hormonal et la testostérone qui est directement liée à la fabrication du muscle. Bien entendu, je schématise mais c'est le principe. Ceci étant, les études ne sont pas toutes d'accord sur ce sujet, alors je reste prudent en employant le conditionnel. Cet oligoélément est impliqué dans l'apport d'oxygène dans les muscles. Pour retrouver les aliments riches en zinc, je vous réoriente là aussi vers le tableau que j'ai proposé un peu plus haut.

Le fer et le mythe des épinards de Popeye, alors oui il y a du fer dans les épinards et non ce n'est pas l'aliment qui en contient le plus, les lentilles en sont bien plus pourvues. Le fer possède un rôle important pour tout le monde, mais encore davantage pour le sportif et plus encore pour le spécialiste des sports d'endurance ou des activités de force. D'autant plus que les sportifs du fait même de leurs activités créent des carences. Le fer n'est évidemment pas un cas isolé, le magnésium en est un autre pour ne citer que lui. Il transporte l'oxygène. Lorsque le fer manque, on peut être anémié, manque de globules rouges donc, et alors être fatigué, par conséquent moins performant. Or, le fer permet aux globules rouges de transporter l'oxygène, moins d'oxygène, moins de tonus, la boucle est bouclée. Sans compter les risques de blessures liés à une pratique sportive lorsque l'on n'est pas en pleine forme.

c. Les activités à vocation aérobie

La randonnée, le yoga, la natation, le vélo, la danse, la course

à pied, le Pilates, la gymnastique, la liste est très longue, mais peu importe, faites le sport qui vous convient et surtout avec lequel vous prendrez du plaisir. On me pose souvent cette question, "il vaut mieux que je fasse du yoga ou du Pilates ?". Difficile de répondre, je demande alors "mais qu'avez-vous envie de faire ?". J'appelle souvent le Pilates "mon Yoga musculaire", alors oui musculairement il possède un effet plus important. Quoique, lorsque vous faites du yoga pour la première fois, il y a de fortes chances que des courbatures soient au rendez-vous. Le yoga possède une dimension certainement supérieure en termes de souplesse, quoique là aussi le Pilates demande des caractéristiques similaires.

Faites ce dont vous avez envie, mais ce qui correspond aussi à votre emploi du temps, à la proximité du cours, à celui ou celle qui le réalise. Allez tester les deux et peut-être alors ne choisirez-vous pas mais opterez pour le pack complet.

Quant à la marche, quelle marche, randonnée ? Marche nordique ? Simple promenade ? Je réitère la question, mais vous qu'est-ce qui vous inspire réellement ? Ne faites pas une activité physique pour la voisine, le mari ou l'amie, faites-le pour vous. C'est la meilleure garantie d'y prendre du plaisir et ainsi de poursuivre longtemps cette activité pour votre plus grand bien.

COMPLÉMENTATION SANTÉ

J'ai titré "complémentation santé" mais elle n'est ni en opposition avec la complémentation sportive, ni forcément d'ailleurs différente.

Un sportif du fait de son activité physique aura tendance à consommer davantage, comme je l'ai déjà indiqué, et donc puiser dans les réserves, les besoins en seront ainsi augmentés. Le magnésium, le zinc, la vitamine D, entre autres, sont valables pour les deux catégories, si je peux m'exprimer de la sorte.

Il me semble ici impensable de traiter ce chapitre sans par-

ler une nouvelle fois des docteurs Kousmine et Seignalet qui, certes et fort heureusement, orientaient leurs patients avant toute chose sur une alimentation choisie et hypo toxique mais ils y ajoutaient des compléments alimentaires afin de combler des carences constatées et souvent similaires chez les uns ou les autres.

La situation, depuis le mois de mars 2020, est préoccupante, me semble-t-il, pour nous amener à réfléchir au sujet de ce qui demeure réellement important : notre santé.

Puisque nous nous focalisons, à juste titre, sur la cause de la cause, c'est-à-dire l'origine du problème et la compréhension de celui-ci, il faut se concentrer sur le "terrain" et non sur le microbe. Le microbe est partout, il l'a toujours été, nous ne vivons pas dans un monde aseptisé, faire croire que l'on peut y arriver n'est qu'utopie au mieux, une folie au pire. Il faut vivre avec comme nous l'avons toujours fait. Ce n'est pas le médicament ou le vaccin qui va nous "soigner" mais le système immunitaire. Il est nécessaire de se préoccuper de celui-ci et au besoin, je dis bien au besoin mais malheureusement c'est de plus en plus le cas, lui apporter les nutriments supplémentaires dont il en aura alors la nécessité.

Le zinc, le magnésium, les omégas 3, la vitamine D, notamment en hiver, me semblent de bonnes options puisque nous avons tendance à en épuiser nos réserves. Nous avons détaillé où trouver le zinc, le magnésium, la vitamine D et les omégas 3 dans les chapitres précédents. Le stock de vitamine D a une durée de vie en moyenne de trois mois d'où l'utilité de se compléter à partir de Noël, voire un peu auparavant dans les régions un peu moins ensoleillées.

Il est important, primordial même, de consommer le plus régulièrement possible des jus de légumes et autres jus de fruits faits maison. Nous pouvons réaliser et consommer notre propre Kéfir. Les bienfaits de ce dernier sont très intéressants. En effet, il apporte des bactéries utiles au bon fonctionnement de l'intes-

tin. Mais ce n'est pas tout, il assainit, répare le microbiote intestinal. Ainsi on digère mieux, le transit est de meilleure qualité, l'organisme peut évacuer plus facilement les toxines et toxiques. Utile pour le système digestif mais pas uniquement, il détoxifie aussi le foie. Il est de tradition de s'échanger les kéfirs il est relativement facile de s'en procurer. Il existe un kéfir de lait, bien que je préfère le kéfir de fruits, légèrement pétillant, un peu comme le cidre. Ce dernier est réalisé simplement à partir de la fermentation de fruits.

La glutamine pour les intestins (mais aussi pour la construction musculaire, l'anabolisme dont nous avons parlé, et la récupération), est à mon sens un acide aminé à ne pas négliger. Si nous mangeons des œufs, pas d'inquiétude il ne vous fera pas défaut. Une alimentation crue avec fruits et légumes, oléagineux, magnésium de qualité, de bonne assimilation et bio disponibilité est incontournable mais cela peut se révéler insuffisant. Il est aussi utile de se compléter en oméga 3 surtout si on ne mange que peu ou pas de produits issus de la mer.

En ce qui concerne les jus de légumes, je conseille l'achat d'un extracteur de jus que vous aurez vite amorti. L'un de mes préférés est le mixte carottes-betterave-gingembre et une ou deux pommes, bio bien sûr. C'est un véritable élixir de vie, très riche en antioxydants, vitamines de toutes sortes, anticancer et au goût délicieux. Je déconseille d'ajouter des bananes, trop compactes, dans vos préparations. En revanche, kiwis, mandarines, fraises, framboises, pommes, gingembre, mûres, oranges, clémentines, tout peut y passer, faites-vous plaisir selon vos goûts, vos envies et la saison.

6

LES DIFFERENTES PRATIQUES DE JEÛNE

C'est une pratique ancestrale qui est, de plus en plus, à la mode. Il me semble essentiel de les répertorier, les déchiffrer, les expliquer. Ainsi vous pourrez, au besoin, faire votre choix à l'issue de ce chapitre si vous souhaitez vous lancer. J'en ai fait moi-même l'expérience plusieurs fois.

Quel est le record de durée d'un jeûne ?

Je savais qu'il existait des durées de 15 jours, voire de 40 jours, notamment en Allemagne ou en Russie, j'y reviendrais plus bas. Mais le record, le record des records, combien un homme ou une femme avait pu tenir et par cette question finalement, quelles sont les limites du corps ? C'est un Ecossois qui détient ce record hallucinant de 382 jours, plus d'une année entre 1966 et 1967. Il pesait au préalable 207 kilogrammes et à l'issue de ce jeûne il ne pesait plus que 82 kilogrammes. Il n'a absorbé pendant cette période que de l'eau et des vitamines. Il fut encadré par le corps médical durant le jeûne.

Cependant, il ne faut pas oublier que cette pratique, si elle fait perdre du tissu adipeux, fait aussi fondre de la masse musculaire, ce qui demeure problématique.

Réaliser un jeûne dans l'unique optique de perdre du poids est, à mon sens, une erreur importante. L'impact sur l'organisme est loin d'être anodin.

Existe-t-il une période plus favorable qu'une autre pour réaliser cet "exercice" ? Je vais presque vous faire une réponse de normand. Non, vous pouvez réaliser un "repos digestif" quand vous le désirez, quand vous sentez que c'est le moment, quand finalement vous êtes prêt. Cependant, si nous prenons le temps de la réflexion, si nous nous calons sur le rythme des saisons, le bon sens, il serait légitime de le faire au sortir de l'hiver.

Pourquoi ?

L'équilibre acido-basique dépend, en grande partie, de ce que nous ingérons, or durant la période hivernale, l'alimentation est souvent plus riche, parfois plus carnée et donc plus acidifiante. Le besoin de s'alléger au sens propre comme au sens figuré est donc bien réel sur les mois de février et de mars.

Après l'été, une cure de fruit semble toute indiquée, une monodiète de raisins par exemple est toute indiquée en septembre, lorsque la nature nous permet, c'est en effet la saison. Des raisins bio, de proximité et par conséquent de saison, respectons le rythme de la nature, elle doit nous guider.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE JEÛNE, QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE FAUT-IL RÉALISER ?

Perte de poids, manger moins, se sentir mieux, faire tout simplement une pause psychologique ou mentale, détoxification, pause de l'organisme, prendre du recul sur notre rythme de vie parfois effréné, le jeûne peut être réalisé pour de multiples raisons.

Il en existe de plusieurs sortes, le jeûne très long, long, court ou encore intermittent, que je pratique de temps en temps lorsque j'en éprouve le besoin, à mon rythme et selon mes envies.

LE JEÛNE, UN PEU D'HISTOIRE

Avant de commencer, il est utile de définir ce qu'est le jeûne. Il s'agit, selon le dictionnaire Larousse, d'une "privation d'aliment" ou encore "s'abstenir de manger", je préfère la seconde définition. Ce n'est surtout pas une privation d'alimentation, le jeûne tel que je l'entends n'est surtout pas une sanction, une punition. C'est un choix, délibéré, mais également mûrement réfléchi à des fins que l'on pourrait qualifier de thérapeutique puisque l'objectif demeure le bien-être.

De plus, ce n'est pas une découverte actuelle, loin s'en faut. Il est millénaire, certes pour diverses raisons, religieuses par exemple, mais il était surtout subi, c'est vrai, comment le nier, au temps de nos lointains ancêtres, j'entends par là préhistorique, lorsqu'ils n'avaient rien à se mettre sous la dent.

Venons-en au fait. Lorsque j'entends, trop souvent, si je jeûne je vais perdre trop de muscles, manquer d'énergie, de minéraux, de vitamines, je ne pourrai rien faire. L'argument ne tient pas une seconde. En effet, revenons-en aux ancêtres, ils passaient souvent plusieurs jours sans manger. Ils étaient chasseurs cueilleurs et les magasins à l'époque demeuraient relativement rares, sauf erreur de ma part. Ils ne mangeaient, par conséquent, pas tous les jours et pourtant conservaient une activité physique pour aller notamment chercher de la nourriture, chasser, se défendre, aménager leurs abris, vaquer à leurs occupations quotidiennes.

Une autre remarque que j'entends trop souvent "si je me prive de sucre, je manquerai d'énergie, je ferai une hypoglycémie" et j'en passe.

Ah bon ?

Nos pauvres amis les Inuits ont donc vécu sans énergie par moins 40 et souvent plus et souffraient d'hypoglycémie quotidiennement ? L'argument ne tient donc pas non plus.

Nous avons dans l'organisme les outils nécessaires à la régulation du taux de sucre et un organe magique : le pancréas. En effet, s'il sécrète de l'insuline qui fait baisser le taux de sucre dans le sang. Il joue le rôle de régulateur, en quelque sorte, le faisant baisser si nous en avons trop. Il fait entrer ce sucre surabondant dans les cellules, encore faut-il qu'elles ne soient pas saturées ou défectueuses.

Il sécrète aussi, et c'est là où cela devient intéressant, le glucagon qui est une hormone hyperglycémiant. Pour faire simple, si nous n'avons pas assez de sucre dans notre corps, le pancréas en fabrique à partir de corps non glucidiques. C'est magique. D'ailleurs, nous pouvons très bien vivre sur de longues périodes

sans sucre ou avec des apports très limités. Nous parlerons alors d'alimentation de type cétogène.

L'état de cétose est une privation de glucides lorsque les cellules n'ont plus de sucre à brûler, elles utilisent des graisses pour fabriquer de l'énergie et ce processus s'appelle la fabrication de corps cétoniques. C'est un régime souvent hypocalorique. Aspect intéressant, nous pouvons demeurer très performants physiquement. D'ailleurs, l'équipe de rugby de Nouvelle Zélande ; les fameux all black (soit dit en passant ce fut une erreur de frappe d'un journaliste, il voulait écrire all back : "tous à l'arrière" car ils étaient omniprésents sur tous les coins du terrain, mais comme ils jouaient et jouent toujours d'ailleurs en noir, le terme "all black" est resté) ; observent cette méthode alimentaire de manière très régulière. Mais ce ne sont pas les seuls, les Australiens aussi adoptent le régime cétogène une grande partie de l'année, de même les cyclistes Romain Bardet et Chris Froome. Et peut-on dire qu'ils ne sont pas performants ? Ai-je besoin de répondre ? Peut-on dire de surcroît qu'ils perdent du muscle ? Lorsque l'on voit ces équipes de rugby, la réponse me paraît évidente.

LE JEUNE ET SES A PRIORI

S'il peut être assimilé à une privation dans notre société actuelle, le dictionnaire considère le jeûne comme tel, il en est à mon sens exactement l'inverse.

Alors pourquoi l'alimentation et le besoin de s'alimenter à heure très régulière sont érigés comme une règle incontournable et pourquoi si l'on décide de sauter un repas, notre entourage demandera quasi-systématiquement, "tu es malade ? Quelque chose ne va pas ? Il faut manger sinon tu vas tomber malade", sans parler des "finis ton assiette" lors des repas de famille, quelle erreur !

J'ai envie de dire que nous marchons sur la tête.

Le jeûne est aujourd'hui mal vu, pratiqué par des personnes

souvent considérées comme des illuminées, voire sectaires. C'est bien mal connaître son histoire, voire être obtus. En effet, c'est une pratique très ancienne, millénaire même. Les objectifs étaient et demeurent thérapeutiques, mais aussi spirituels, jeûne et religions sont étroitement liés.

Cependant, nous pouvons simplement le pratiquer à titre de découverte comme cela fut mon cas. Certes, on l'a vu il y a bien longtemps ce n'était pas un objectif car le jeûne était subi mais je vais occulter cette période.

Des objectifs santé émergent enfin à ce sujet, alors que j'entends presque chaque semaine "est-ce bon pour la santé ? », voire même "c'est mauvais ou dangereux", mais cela me fait bondir, c'est exactement l'inverse... Que d'a priori.

Nous aborderons le processus d'autophagie lorsque je parlerai du jeûne intermittent. Ce processus d'autophagie commence avec ce jeûne mais demeure valable et bien souvent encore plus efficace avec des périodes d'abstinence de nourriture bien plus prolongées.

Le sujet semble bien vaste.

C'est la raison pour laquelle je vous en propose une approche "compartimentée". Elle s'avère à mon sens non seulement logique, simplifiée et incontournable. De nombreux types de jeûnes existent avec des objectifs divers, de durées, de façons de l'appréhender. Les bienfaits en sont étroitement liés selon le type choisi et avec une activité physique que vous décidez d'associer. Il est possible, même conseillé de compléter avec : sauna, hammam, relaxation, exercices respiratoires, massages, autant de techniques de détente afin d'optimiser les bienfaits du jeûne et de l'activité physique choisie.

L'ENTRÉE EN JEÛNE

Si vous choisissez de tester cette "nouvelle" mais très ancienne habitude de vie, il faudra au préalable prendre quelques

mesures incontournables et indispensables. De même lors d'un effort sportif, vous procédez à un échauffement, on n'agira ici pas de manière différente afin de préparer l'organisme à cette "épreuve".

Pour envisager de manger moins, voire plus du tout, il faudra commencer la préparation par ... manger moins, c'est logique non ? Nous verrons à la fin de ce chapitre quelques exemples concrets d'entrée en jeûne.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE JEÛNE

a. Le jeûne intermittent dit "Fasting"

Il demeure celui qui, à mon sens, par lequel nous devrions commencer si nous décidons de nous lancer dans l'un d'entre eux. Mais en quoi consiste-t-il et quels en sont les avantages ? Nous pouvons le pratiquer 1 à 3 fois par semaine et les effets seront déjà présents.

Avant toute chose, nous jeûnons tous, chaque nuit. D'ailleurs ne disons-nous pas "on déjeune" ? La durée de celui-ci demeure égale à la durée du sommeil (nocturne ou diurne pour les personnes travaillant de nuit). Ce type de pratique consiste tout simplement à prolonger cette période de jeûne nocturne. Celle-ci passe de 8-10 heures à 16-18 heures en sautant par exemple le petit déjeuner. La durée de ce type de jeûne est de 16 heures sans manger et 8 heures où l'on peut placer nos temps de repas. Ainsi, pour être concret, nous pouvons terminer notre repas le soir à 20 heures et la collation suivante s'effectuera à midi le lendemain. Il peut être de 17-7, bref il demeure modulable. Il est de surcroît possible de prendre les repas le matin, le midi et jusqu'à 16 heures dernier repas de la journée. Dans ce cas de figure, ce serait le repas du soir qui serait supprimé. Peu importe finalement, c'est vous qui décidez du repas que vous voulez supprimer.

Détaillons à présent quelques-uns des bienfaits. Le premier

qui vient naturellement à l'esprit demeure bien entendu la perte de poids.

Mais quel poids perdons-nous ?

C'est là, véritablement l'essentiel de la question et du problème des différents régimes qui font la une des magazines dès le printemps.

Perte de poids certes, mais laquelle ?

C'est à ce moment précis qu'intervient l'activité physique. Le but, on est bien d'accord et le suspense n'est pas insoutenable, est de faire fondre le tissu adipeux mais sans perdre de muscle dans la mesure du possible. Avec ce type de jeûne court, on peut aisément perdre du tissu adipeux sans pour autant faire fondre la masse musculaire. Cette perte de masse musculaire serait préjudiciable et impacterait inévitablement la santé. Il convient d'y apposer l'activité physique adaptée, celle qui semble la plus appropriée demeure, à mon sens, le renforcement musculaire, la musculation avec ou sans charge si vous préférez. Mais là encore le choix est libre, natation, Pilates, gymnastique douce, la liste n'est pas exhaustive bien entendu. Une fois de plus, optez selon vos envies, le sport qui vous fait du bien, celui qui vous plaît car c'est celui dans ce cas-là que vous continuerez à pratiquer.

Une question à ce sujet me revient régulièrement : Puis-je avoir une activité physique malgré ce type de jeûne ? Mais bien sûr et surtout je vous y encourage. Vais-je avoir une perte de performance ? Alors, excepté les sportifs de haut niveau, voire certains sports bien particuliers, tel le culturiste en phase de préparation, ma réponse est non. Il suffit d'apporter lors de vos 3 ou 4 repas de la journée les bons nutriments adaptés à votre sport.

Le second des bienfaits et le plus important à mon sens demeure l'incidence considérable sur la santé. L'impact bénéfique j'ose préciser s'il en est besoin. Le scepticisme autour du jeûne, notamment en France, est important. Il vient du fait qu'il est méconnu d'une part car finalement peu pratiqué et par conséquent presque oublié. D'autre part, le lobby pharmaceutique tendant

à imposer un médicament de la médecine allopathique en face d'une maladie apporte une solution tellement plus facile, sous forme de pilule, quelle facilité, et comme ce procédé se marie bien avec notre époque. Et pourtant, le corps possède son propre système de défense et le jeûne décuple la force et la vitalité de ce dernier, mais il demande un petit effort, pardon, j'ai dit un gros mot : "Effort", je risque de recommencer tout au long de cet ouvrage.

Détaillons quelques aspects sur la santé. Il semble tout d'abord réduire la résistance à l'insuline et par voie de conséquence faire baisser le risque d'être touché par le diabète de type 2. Le jeûne réduit le taux de sucre dans le sang. La glycémie à jeun est réduite, l'insuline aussi. Le jeûne répare les cellules, lorsque nous ne mangeons pas, un phénomène se produit, c'est l'autophagie. Les cellules éliminent les déchets. Il se pourrait qu'un certain nombre de maladies soient ralenties. Alzheimer en fait partie, c'est une maladie neurovégétative. Il semblerait que le jeûne ralentisse ou retarde l'apparition de cette maladie. Des études sont en cours aujourd'hui afin de lutter contre ce fléau.

Le jeûne semble être de plus, un excellent remède contre le vieillissement car les cellules, on l'a vu, seraient mieux préservées. Ce principe d'autophagie peut s'apparenter à un ménage de printemps dans notre maison où l'on décide de s'attaquer aux poussières qui y séjournent depuis bien trop longtemps. Pour les cellules, c'est un peu le même principe, c'est un processus de nettoyage. Pour synthétiser et simplifier, si la cellule n'est pas capable de se nettoyer, il y a accumulation de déchets et, par conséquent, des pathologies peuvent survenir. Citons Alzheimer, Parkinson, obésité, diabète, certains cancers. D'ailleurs, le 03 septembre 2016, le prix Nobel de médecine fut attribué au professeur Ohsumi. Il a identifié les gènes essentiels à cette autophagie. Ses recherches datent du début des années 1990, elles demeurent pourtant méconnues du grand public, voire de certains médecins, quel dommage. Pourtant, nous pourrions vivre plus longtemps et surtout en meilleure santé en suivant ses re-

commandations. Cette autophagie est activée dès 16 heures de jeûne mais serait plus bénéfique à partir de 24 ou 48 heures. Lorsque l'on ne mange pas, se produit une baisse de l'insuline et par conséquent une hausse du glucagon, ce dernier activant l'autophagie.

Dans de nombreux pays, cette méthode de restriction alimentaire fait partie intégrante de la lutte contre le cancer. Le processus d'autophagie est donc largement stimulé. En Allemagne, en Espagne, en Russie, au Canada des jeûnes allant jusqu'à 40 jours sont proposés et les résultats contre le cancer sont probants, c'est le moins que l'on puisse dire. En France, à ma connaissance rien à l'horizon...

b. Le jeûne du guerrier

Il s'agit tout simplement de ne faire qu'un repas sur la journée, voire deux repas espacés de trois heures et ne plus manger durant les 20 heures du reste de la journée. Il demeure plus difficile que le "fasting".

Le repas sera pris de préférence le matin, il devra être complet évidemment, avec de bons apports en protéines et en lipides de qualité, notamment en oméga 3. Il faudra de surcroît prendre son temps pour manger, bien mâcher. Ce n'est pas un repas pris à la "va vite", il faut véritablement l'apprécier et prendre plaisir à bien le préparer.

c. Le jeûne sec

C'est une pratique un peu à part car durant 2, 3 jours, voire plus dans certains cas, on ne boit pas. L'activité physique en pareil cas me semble compliquée, même déconseillée. La relaxation, en revanche, me semble là parfaitement indiquée, les massages aussi. Ils permettent une détente qui génère bien-être et améliore indubitablement la santé. Les effets bénéfiques sont multipliés car tous les organes se mettent au repos, les reins compris. Il peut toutefois être dangereux pour la santé.

Je conseille réellement d'être bien renseigné voire guidé et

suivi pour une première approche de cette pratique.

d. Le jeûne diététique

Comme tous les jeûnes, il a pour but d'éliminer les toxines, de mettre les organes au repos. Il puise dans les lipides, les fameuses graisses. Il stimule l'organisme et le régénère. Je l'ai pratiqué, ce fut d'ailleurs mon premier jeûne, il est relativement simple à mettre en place. Il consiste en une boisson le matin, une tisane dans laquelle nous pouvons ajouter un peu de miel, puis d'un bouillon de légumes filtré le soir. Ainsi la sensation de faim, la principale crainte des personnes, ne se fait pas réellement sentir si l'on suit le protocole. D'ailleurs au bout de trois jours environ, elle disparaît.

Quelle activité physique y associer ?

Celle qui me semble la mieux adaptée demeure la randonnée à vitesse modérée. Il faut écouter le corps, ne pas le brutaliser, gérer l'énergie dont nous disposons. Mais, il est certain que cette activité physique va aider à faire le ménage, à bonifier ce jeûne. Cette marche fait du bien au corps et à l'esprit.

Pourquoi la randonnée ?

Deux réponses à apporter à cela. Tout d'abord, elle permet de réaliser l'activité physique en restant en aérobie. Pourquoi l'aérobie ? Tout simplement c'est avec ce système que nous brûlons le plus de lipides. C'est le substrat principalement utilisé. Certes, les glucides sont aussi consommés lors d'un exercice en aérobie mais de façon minoritaire. Ce qui tombe assez bien finalement car le jeûne fait chuter les réserves glucidiques. Pas d'inquiétude cependant, l'organisme en fabrique si besoin. Le pancréas s'en occupe, comme je le disais plus haut, pas de panique.

La seconde raison, qui demeure à mon sens aussi importante, est que ce type d'activité est possible malgré un apport calorique très limité. La machine est parfaite, à l'origine, c'est nous qui, par de mauvaises habitudes alimentaires, par un mode de vie inadéquat, l'abîmons. Je conseille d'ailleurs fortement la pratique

d'une activité physique dite modérée tout en jeûnant.

L'environnement est très important pour ce type de pratique, la campagne, le bord de mer, la moyenne montagne me semblent tout indiqué. En tout état de cause, il nous faut un endroit calme avec un air pur, forcément reposant.

e. Le jeûne hyrique

Il se résume uniquement en boisson, l'alimentation solide n'est pas consommée. C'est un jeûne très utilisé. L'activité physique sera là aussi modérée mais conseillée. La randonnée, le yoga, le stretching ou autre sport du même acabit sont indiqués

f. Le jeûne thérapeutique

Comme son nom l'indique, il a des vertus et des objectifs à vocation santé. Cependant, il nécessite un accompagnement médical. C'est précisément le type de jeûne réalisé en Allemagne, entre autres avec des médecins, des naturopathes. Il a une durée bien supérieure à 7 jours et sa vocation n'est pas la perte de poids même si elle est induite. Les pathologies traitées dans ces centres sont parfois très lourdes, de type cancers, et les taux de rémission semblent réellement intéressants.

g. Quelle durée pour un jeûne ?

Là aussi tout dépend de l'objectif, de la motivation, de l'emploi du temps, de la forme, etc. Nous l'avons vu, il peut être de quelques heures, 16 ou 17 à beaucoup plus jusqu'à 40 jours, voire même bien au-delà dans le cas de ce record du monde avec cet Ecossois, Angus Barbieri dont nous avons parlé en début de chapitre. De pareils écarts dans la durée nécessitent une organisation particulière, parfois une aide et un encadrement professionnel.

Ce que l'on peut retenir afin de schématiser est qu'il existe des jeûnes courts et d'autres longs. Les premiers ont une durée inférieure à 7 jours, au-delà nous parlerons de jeûnes longs. C'est la durée qui va nécessiter un accompagnement, voire un encadrement ou pas. En effet, ne pas manger durant plus de 8

jours ne s'improvise pas. Vous devez être préparé mentalement et physiquement.

LA SORTIE DE JEÛNE OU REPRISE ALIMENTAIRE

De la même façon que nous sommes entrés en jeûne avec une préparation particulière, nous procédons d'une manière identique lors de la sortie, c'est logique me semble-t-il. Le principe est de relancer doucement et intelligemment le système digestif. Il ne faut pas le brutaliser afin de continuer à bénéficier des bienfaits du jeûne sur la durée. Les efforts doivent être récompensés, car il n'est jamais simple de se priver de nourriture, il faut le reconnaître. Il faut réintroduire progressivement les aliments et dans un ordre relativement précis pour que tout se déroule de la meilleure des façons. Les fruits et légumes sous toutes leurs formes : crus, en purée, cuits à la vapeur, les graines germées seront les premiers à être consommés.

Le premier jour : mangez des compotes de fruits, de la soupe de légumes.

Puis les deux jours suivants, mangez des fruits crus, cuits ou séchés, des légumes crus, cuits, lactofermentés, des graines germées, des pommes de terre, du riz, assaisonnés d'huile végétale de première pression à froid naturellement, buvez des jus de fruits et/ou légumes, des tisanes et beaucoup d'eau entre les repas.

Le quatrième jour vous pouvez ajouter des produits laitiers (avec modération), éviter ceux provenant de la vache, c'est aussi ce jour que vous pourrez recommencer à consommer des oléagineux, des céréales et des légumineuses.

Enfin cinquième jour, vous pourrez consommer les produits et protéines d'origine animale, avec modération.

DES CONTRE-INDICATIONS ?

Oui bien sûr, il y en a toujours, le nier serait hasardeux, même

dangereux. La première des choses est l'envie. Il faut avoir envie de jeûner, ce ne doit absolument pas être une contrainte, chacun est libre. C'est un choix qui doit de plus demeurer réfléchi, c'est une évidence. On ne doit pas se lancer dans cette aventure pour quelqu'un d'autre mais pour soi.

Il ne viendrait pas à l'esprit d'une personne sensée de faire pratiquer un jeûne à un nourrisson. Il serait tout autant saugrenu de se priver de nourriture si l'on est anorexique ou boulimique. Les femmes enceintes ne devraient pas le pratiquer. Il convient d'être prudent aussi sur les personnes souffrant d'hypotension, c'est-à-dire à moins de 8. Les personnes qui sont fatiguées, épuisées, en période de stress intense, en dépression, ne devraient pas réaliser de jeûne.

De même, un jeûne ne peut être effectué s'il existe un problème hépatique, de reins, de maladie cardiaque, de myopathie, les diabétiques naturellement mais aussi les épileptiques, les personnes sous traitements médicamenteux.

D'une manière générale, l'avis éclairé du médecin sera important avant de vous lancer surtout si vous souffrez d'une pathologie. Le bon sens doit finalement avoir toute sa place. L'objectif est la santé, tout ce qui pourrait engendrer l'inverse est naturellement à proscrire.

7

ALORS QUELLE ALIMENTATION CHOISIR ?

Nutrition, nutrithérapie, régime alimentaire, équilibre alimentaire, alimentation hypotoxique, régime hypocalorique, alimentation végétane, régime cétogène, alimentation crue, ...

Comment s'y retrouver ?

Quels sont les avantages des uns et des autres ?

Une alimentation où la santé aura la part belle. J'exclus de facto le mot "régime" puisqu'il est de toute façon lié à l'échec et pire à une reprise de poids, notamment de tissus adipeux qui aura été précédée par un catabolisme musculaire catastrophique.

Savez-vous que l'apport de céréales d'une manière générale et le gluten en particulier est dommageable pour la thyroïde ? Le problème avec la thyroïde c'est que toutes les cellules du corps dépendent d'elle. Une thyroïde défaillante et c'est tout l'organisme qui en pâtit. Le gluten est une protéine présente dans le blé, entre autres. Lorsqu'il passe dans le sang après avoir franchi la muqueuse intestinale, il est attaqué par le système de défense, le fameux système immunitaire avec ses anticorps pour le vaincre. Or, ce système peut confondre la thyroïde et le gluten et par conséquent l'attaquer. De là à en conclure qu'il existe une intolérance au gluten, ce n'est pas évident, je conseille de lever le doute et de réaliser un test

LES DIFFÉRENTS RÉGIMES ET PROGRAMMES

Je ne souhaite pas aborder ici des régimes farfelus qui remplissent les magazines chaque année au printemps et qui ont causé, pour la grande majorité d'entre eux, au mieux des échecs et au pire des problèmes de santé, parfois graves.

Je parlerai par conséquent des modes d'alimentation qui ont fait leurs preuves, qui sont en accord avec ma philosophie alimentaire et ont des aspects bénéfiques pour l'organisme.

a. Régime Seignalet

L'étude et la lecture de son livre sont une mine d'informations. Certes, l'ouvrage "l'alimentation ou la troisième médecine" est parfois très scientifique et la lecture longue, voire fastidieuse. Mais le jeu en vaut réellement la chandelle. Le docteur Seignalet nomme cette alimentation "le régime ancestral".

Voici ses cinq points sur lesquels se base cette alimentation :

- Ne pas consommer de lait d'origine animale quel qu'en soit la forme d'origine : fromage, crème, beurre, glace, yaourt ;
- Ne pas consommer de blé et de maïs qui ont été trop transformés au fil du temps ;
- Ne pas opter pour une cuisson des aliments allant au-delà des 110 degrés ;
- Ne pas consommer d'huiles raffinées et opter pour des huiles biologiques, vierges de première pression à froid ;
- Ne pas consommer d'aliments pollués, transformés et s'orienter vers des produits biologiques, consommer de nombreux fruits, légumes et légumineuses qui eux, apporteront le calcium dont nous avons besoin et non celui des laits, notamment de vache, que nous ne pouvons assimiler dans la très grande majorité. Le calcium issu des bovins est éliminé dans les selles.

Le docteur Seignalet n'interdit pas la consommation de viande mais il en préconise l'absorption crue. Et encore faut-il, selon lui, en vérifier l'origine afin de n'en consommer que d'excellente qualité, pas de charcuterie cuite, sauf graisses de canard, d'oie ou encore le foie gras. Les œufs doivent être le moins cuit possible. Les poissons seront consommés de préférence cru, je garde à ce propos d'excellents souvenirs du poisson cru Polynésien, un délice. Bien entendu, cela semble fort logique, il faut

éviter les poissons d'élevages. Les sucres doivent être consommés avec modération et même chez les sportifs car les fruits en contiennent bien assez si nous en mangeons suffisamment et quotidiennement. Le foie puisera dans les réserves de glycogène qui sont suffisantes pour fournir l'énergie dont nous avons besoin. Pas de margarine pour remplacer le beurre, elle est truffée d'acides gras transformés nuisibles à la santé. D'ailleurs, sa composition d'huiles végétales dans laquelle on trouve de l'eau, parfois du lait, est un mélange hétérogène et différent selon les marques, comment s'y retrouver alors ? Il déconseille la consommation de margarine. En ce qui concerne l'alcool, le vin rouge contenant des antioxydants est un piègeur de radicaux libres, donc une consommation avec modération est autorisée.

Il classe les aliments en trois groupes :

- Le premier, dans lequel sont interdits la bière, le sucre blanc raffiné, la margarine ou encore les laits d'animaux.
- Le second groupe, dans lequel des aliments sont tolérés mais, tout de même déconseillés tel que, les viandes cuites, les œufs trop cuits, les charcuteries cuites et d'une manière générale toute cuisson au-dessus d'une température de 110 degrés (à ce propos le professeur Joyeux opte pour 95 degrés).
- Enfin, le troisième groupe dans lequel les aliments autorisés, je dirai même encouragés sont : le miel, le pollen, la chicorée, les fruits et légumes, les oléagineux, les fruits de mer et crustacés, ou encore (ouf !), le chocolat noir.

Une nouvelle fois, la liste est loin d'être complète mais vous en avez saisi la philosophie. Je ne saurais ici que vous conseillez d'investir dans cet ouvrage qui demeure évidemment l'un de mes livres de chevet.

b. Alimentation Irène Grosjean

Naturopathe depuis plus de cinquante années, l'expérience de cette grande dame n'est pas à remettre en cause naturellement,

c'est acté. Elle privilégie une alimentation saine, naturelle, crue, sans protéines animales. Et le moins que l'on puisse dire est que la "formule" fonctionne merveilleusement bien pour elle. Outre ses conseils, elle explique, montre et démontre. Elle partage de nombreuses recettes afin de passer des conseils à l'acte, du cours théorique à la pratique, du concret et cela fonctionne très bien. C'est une passionnée. Elle nous parle des graines germées comme un passionné de rugby nous parlerait du haka des All Blacks avant la finale de la coupe du monde.

C'est grâce à elle que j'ai commencé à réaliser mes propres graines germées pour mon plus grand bonheur. Elle part du principe, que finalement, l'alimentation est la plus grande alliée pour améliorer ou rester en bonne santé. Le choix des aliments influe directement sur la santé, tout simplement. Trop de viande, ou de protéines animales sont nocives. Une cuisson à température trop élevée est néfaste. Les sucres et autres produits transformés sont destructeurs.

Tout ce qui n'est pas issu de la terre, tout ce qui n'est pas naturel ou ayant subi une transformation avec des ajouts, des conservateurs et autres édulcorants, est dommageable.

Elle explique que le système digestif est le même que celui des grands singes, c'est-à-dire frugivore, qui mangent quatre-vingt-dix pour cent de fruits, de végétaux, de racines, de tiges avec quelques insectes et quelques œufs. Nous ne sommes ni herbivores comme la vache qui a des intestins d'environ cinquante mètres, nous ne sommes donc pas faits pour manger de l'herbe, ni carnivores car nous ne mangeons pas de viande crue, ou très rarement, en effet, le PH de l'estomac n'est pas aussi acide que celui des carnivores. Cette forte acidité rend les éléments nutritifs plus faciles d'accès lors de leur passage dans leurs intestins, qui est bien plus court que le nôtre, ce n'est pas notre cas.

Nous n'avons pas non plus les reins de carnivores. Les reins sont chargés de filtrer, entre autres, l'acide urique issu des pro-

téines animales, du café, de l'alcool, des produits laitiers. L'acide urique détruit les minéraux. Plus on en mange et plus nous affaiblissons nos défenses en surchargeant les reins qui ne peuvent plus éliminer car ils sont beaucoup moins puissants que ceux des carnivores.

Donc, si on n'élimine pas totalement ces déchets, où vont-ils ?

Ils sont tout simplement stockés dans les cellules, les liquides et voyagent dans l'organisme, nous encrassant petit à petit.

Et donc, nous nous déminéralisons et nous nous décalcifions petit à petit. Et que dis-t-on en ce cas ? "Mangez du fromage, des yaourts" en conséquence le problème s'amplifie alors que nous trouvons dans les végétaux, légumineuses, oléagineux, du calcium en abondance et de bonne qualité.

"Mais je vais manquer de protéines aussi". Ceci est faux une nouvelle fois, savez-vous que les graines germées sont de vingt à quarante fois plus chargées en protéines que la viande ? Savez-vous aussi qu'elles regorgent d'énergie et de vitalité ? Elles possèdent, outre les protéines, de très nombreux minéraux, des antioxydants, des fibres alimentaires. C'est une graine, donc le procédé est celui de la germination. C'est un concentré de vie, un boost incroyable. Vous pouvez les faire vous-même pour un prix dérisoire. Elles renforcent le système immunitaire, préservent le système cardio-vasculaire, régulent grâce à leurs fibres le transit. Elles reminéralisent l'organisme. C'est une nourriture que les esséniens, il y a plus de deux mille ans, consommaient. On comprend mieux pourquoi.

Nous ne sommes pas non plus faits pour consommer du lait de vache qui est réservé au veau qui va tripler son poids en trois mois. Ensuite, il va brouter de l'herbe et non le lait maternel. Le lait est donc fait pour grandir et grossir. Si on donne du lait de vache à l'homme, on lui fournit ce dont le veau a besoin, et ses besoins sont loin d'être les nôtres. Selon Irène Grosjean, le lait apporte ostéoporose, migraines, rhumatisme et si l'on y ajoute l'alcool et la viande, on y retrouve toutes, ou presque, les mala-

dies actuelles.

Si l'on ne donne pas l'alimentation pour ce pourquoi nous sommes faits, nous allons tout simplement et fort logiquement au-devant de problèmes de santé. Nous adoptons tout simplement un mode de vie contre-nature. Lorsque les vaches ont commencé à être nourries avec de la farine animale, c'est-à-dire carnées, pour les rendre plus fortes, plus grandes et plus résistantes alors la maladie de la vache folle est survenue. Est-ce un hasard ? Elle ne le pense pas et je suis bien de son avis.

Alors pour nous aider à nous nettoyer, il existe outre le changement d'habitude alimentaire, les purges, notamment d'huile de ricin.

J'apprécie beaucoup l'image qu'elle nous donne, "si on plante une graine, elle pousse, si on plante une graine cuite, rien ne se passe", à méditer.

c. Alimentation de la docteure Kousmine

"Plus nos connaissances s'étendent, plus nous nous apercevons à quel point les notions acquises sont floues et aléatoires." C'est une phrase de la docteure Kousmine. Elle me plaît beaucoup car malgré les lectures, études, recherches, questionnements et doutes sont toujours là et peut-être encore davantage aujourd'hui qu'hier. C'est la raison pour laquelle je reste prudent et dis toujours "je pense que". Néanmoins avec le docteur Seignalet, le professeur Joyeux, Irène Grosjean et ici Catherine Kousmine je pense que preuve est faite, une alimentation saine, bien choisie, a fait ses preuves depuis bien longtemps.

Catherine Kousmine dit "Dans les années 40, le taux des cancéreux augmentant tellement, je me suis dit qu'il serait peut-être utile de chercher des explications différentes de celles de la faculté". Elle découvre que le corps fabrique lui-même le cancer quand le système intestinal est défaillant ce qui encrasse par voie de conséquence le foie. Il faut renforcer les cellules et, évidemment, celles du système intestinal afin que les déchets ne puissent franchir cette barrière et être évacués par les voies nor-

males au lieu d'arriver, pour une partie, dans le foie.

Dès lors, elle élabore un plan d'attaque en cinq phases. La première est naturellement une alimentation la plus saine possible. Ensuite, un apport de vitamines et d'oligoéléments afin de soutenir l'organisme. Puis, un soin tout particulier est apporté à l'intestin afin de préserver le foie. Il faut veiller au bon équilibre acido-basique de l'organisme. Éviter l'acidification avec un contrôle du Ph est incontournable, ainsi l'ajout de citrate alcalin (magnésium, calcium, ...) fait partie intégrante de ce programme alimentaire. Enfin, le cinquième élément est l'immunomodulation dans certains cas.

Elle a formé des élèves à ses "pensées" et a de nombreux adeptes puisque les résultats obtenus demeurent probants. La reconnaissance par ses pairs ne sera que tardive mais elle a eu tout de même lieu. Son livre "Sauvez votre corps" a été vendu à plus de 100 000 exemplaires.

Le secret de cette réussite finalement se base encore sur une alimentation saine, des huiles vierges de première pression à froid, pas de produits raffinés, peu de viande, une cuisson modérée. Elle fut une des premières à parler de la spiruline, par exemple, dont on parle encore aujourd'hui malheureusement assez peu à mon sens.

d. Ma façon de voir les choses

Je n'ai, je dois le reconnaître, pas un point de vue qui va bouleverser et contraster de manière hallucinante ce qui a été expérimenté et prouvé maintes fois par les auteurs illustres que j'ai cités. J'ai réalisé une synthèse de ces régimes, même si je n'apprécie pas ce terme, ce mot régime m'exaspère. Je ne supprime pas totalement comme Irène Grosjean les apports en protéines animales, même si l'on sait aujourd'hui que certains cancers comme celui du côlon proviennent, tout du moins en partie, d'un excès de consommation de viandes. Je conseille un apport modéré de protéines animales. De la même façon, puisque je ne parle que d'alimentation ou presque, je ne fais que peu référé-

rence aux apports en citrates alcalin de la docteure Kousmine. Cependant il n'est pas inutile, loin de là, de se supplémenter en magnésium.

Voici mes "conseils" classiques, mon socle de base à compléter et à adapter à chacun :

- Limiter les céréales mutées (maïs, blé, avoine, millet, etc.),
- Le riz est autorisé de même que l'épeautre (non cuit) et le sarrasin, il existe des rizières et pas de "pâtières", les pâtes sont à consommer avec modération et préférez les pâtes complètes naturellement,
- Limiter le temps de cuisson (au-dessus de 110 degrés plus de vitamines et possibilité de formation des composés de Maillard (toxiques), une cuisson à la vapeur douce est idéale,
- Pas de micro-onde qui est néfaste pour la santé,
- Opter pour une alimentation la plus crue possible (fruits, certains légumes...),
- Réduire la consommation de produits laitiers et dérivés (beurre, fromage.), préférer ceux de brebis ou chèvre à ceux de vache,
- Modérer au maximum les graisses animales,
- Consommez des huiles vierges première pression à froid, huile de noix, de pépins de raisins, d'olive, de lin (oméga 3), varier ces huiles au maximum,
- Exclure les produits raffinés,
- S'orienter sur les protéines végétales (lentilles, pois chiches...),
- Veiller à un bon apport en oméga 3 de qualité,
- Choisir des aliments biologiques, de proximité et de saison,
- Consommer un maximum de fruits, de légumes bio et de saison,
- Consommer les fruits entre ou avant les repas afin de faciliter le travail digestif,
- L'eau se boit en dehors des repas, un verre d'eau toutes les heures environ (1,5 litre environ par jour ou 2 litres) afin de ne pas interagir avec le travail gastrique en diluant les sucs

durant la digestion. Plus clairement, l'eau consommée durant le repas les dilue, ils sont donc moins efficaces, cela perturbe la digestion,

- Le miel, le pollen sont des aliments à consommer régulièrement tant leurs bienfaits sont importants.

e. Régime Crétois

Il s'agit une nouvelle fois d'un régime, ou d'habitude de vie devrais-je plutôt dire, que l'on peut considérer comme ancestrale. On le nomme parfois le régime méditerranéen dans lequel vous mangez presque de tout. De tout certes, mais exclusivement ou presque des produits locaux, de saison, frais et biologiques. C'est un point extrêmement important. Je ne vais pas ici vous détailler un exemple de menu sur une journée car c'est fait à la fin du livre. Mais tenter d'expliquer de quoi est composé ce type d'alimentation et quels en sont les bienfaits. Après bien entendu ce type d'habitudes alimentaires peut vous séduire ou au contraire vous le fuirez mais vous aurez davantage de cartes en main pour votre décision.

Les crétois, il faut le savoir, vivaient très bien, j'entends par là en excellente santé. Ils consommaient peu ou pas de médicaments, ils en avaient moins besoin, c'est en tout cas ce que l'on peut raisonnablement imaginer. Ils avaient majoritairement une allure svelte, sans excès de poids, sans avoir recours à des régimes.

C'est de plus un régime protégeant le cœur, il possède ce que l'on nomme des vertus cardio-vasculaires. Les bienfaits de ce type d'alimentation sont multiples. Il est composé principalement de fruits, de légumes, de bonnes graisses et de céréales.

Mais détaillons davantage ce fameux régime crétois.

Il fait la part belle aux fruits et légumes frais, si vous possédez un jardin, les avantages pour ce type de régime sont évidents. Vos légumes seront bio, frais, de saison et de proximité. Ils sont pétris de minéraux, mais aussi de fibres, et évidemment en vitamines. Très riche de surcroît en antioxydants, votre organisme

vous remerciera d'avoir opté pour ce type d'habitude alimentaire. Variez-les, mangez-les crus le plus souvent possible et à tous les repas si vous le pouvez, sans oublier le petit déjeuner qui doit, lui aussi, être garni de fruits.

L'huile d'olive est un ingrédient incontournable chez les crétois.

Chez eux, le poisson est issu de la pêche, la vraie et non d'élevage, pas de culture industrielle non plus. Les animaux sont élevés en liberté et non vaccinés. Ils suivent une diète en relation avec leur religion, qui est orthodoxe. Ils sont actifs, marchent beaucoup. Ils prennent le temps de vivre et font chaque jour une sieste.

Ils cultivent et utilisent des plantes médicinales.

Vous le constatez tout est question de bon sens, de sagesse, de modération. La consommation d'alcool est modérée, un peu de vin rouge et toujours avec circonspection.

Un type d'entrée serait : crudités assaisonnées à l'huile d'olive régionale naturellement, de la salade verte. Des fruits frais et de saison, forcément, des légumes de saison aussi et toujours, des oléagineux, un peu de viande comme le poulet, le lapin, du poisson comme le cabillaud, le thon, la sardine ou l'espadon avec le plein en passant de protéines et d'oméga 3. Mais aussi, des légumineuses comme les pois cassés, la fève, ou encore des pois chiches, du fromage de chèvre ou de brebis, du pourpier, des orties, ou pissenlits, des œufs, outre l'huile d'olive naturellement, on utilise de l'huile de noix ou encore des escargots.

Il est vrai qu'aujourd'hui en Crète ce type de régime est moins présent. Par la même occasion, des maladies qui n'existaient pas ont fait leur apparition. J'entends toutes les maladies de type occidentales.

Est-ce un hasard ?

Vous en tirerez les conclusions qui vous semblent appropriées, pour ce qui me concerne j'ai ma petite idée.

f. Régime Okinawa

Voici certainement le meilleur type d'alimentation au monde, puisque c'est à cet endroit, au Japon où se situe cet archipel, que les personnes vivent le plus longtemps. C'est ici que l'on trouve le plus de centenaires au monde. Alors quels sont ses secrets, quels sont ses principes, comment cela fonctionne-t-il ? C'est ce que vais tenter de vous expliquer maintenant.

Les habitants consomment tout d'abord beaucoup de légumes et donc un nombre conséquent de vitamines et de minéraux. De la même façon, ils mangent aussi beaucoup de fruits et de poissons frais riches en oméga 3, peu de graisses saturées et peu d'alcool. Noix, graines, chou, soja, algues sont aussi au menu.

C'est un mode de vie et non pas un caprice passager que l'on adopte afin de perdre trois ou quatre kilos avant l'été. C'est véritablement une alimentation saine. Cette habitude de vie se traduit de la même façon par des repas frugaux, on ne mange pas à satiété.

La cuisson est douce et permet de conserver un maximum de vitamines assimilables par l'organisme. Il n'y a ni micro-onde, ni barbecue. On n'y trouve peu ou pas d'ajout de sel ou de sucre, peu ou pas de conservateurs car l'alimentation est de saison, de proximité.

Les aliments crus ont aussi la part belle dans ce mode de vie. Cette habitude alimentaire est équilibrée. Elle permet la perte de poids même si ce n'est pas l'objectif prioritaire. C'est une des conséquences. La santé s'améliore souvent en éliminant un certain nombre d'aliments néfastes. Attention, cependant aux personnes ayant des problèmes liés à la thyroïde car la consommation d'algues pourrait être problématique. Il faut veiller à bien varier l'alimentation et ne pas se cantonner à ce que l'on aime uniquement, la solution est toujours dans la plus grande variété possible et aux découvertes culinaires.

Certes il est difficile de manger aussi frais que là-bas en raison des transports et des conservateurs qui sont à coup sûr ajoutés.

Mais on peut arriver à obtenir un type d'alimentation qui y ressemble afin d'en obtenir les bienfaits.

Voici ci-dessous un exemple qui pourrait s'en rapprocher.

Petit déjeuner :

1 à 2 fruits 15 minutes avant le repas

Pain complet ou de seigle

1 œuf brouillé

Thé

Déjeuner :

1 à 2 fruits 15 minutes avant le repas

Riz complet + basilic + graines germées + fèves de soja

Poulet, aubergine, concombre

Ou

Poisson cru recette polynésienne par exemple

Repas du soir :

Compote de fruits 15 minutes avant le repas

Salade verte, légumes de saison, spiruline, graines germées, noix, huile d'olive

Soupe Miso

g. Régime Cétogène

Pourquoi réduire l'apport de sucre à un strict minimum ?

Car c'est bien de cela dont il s'agit dans ce type de régime. Si c'est pour perdre du poids, ce qui ne manquera pas de survenir très rapidement, ce n'est pas à mon sens une bonne option. D'ailleurs, de nombreux régimes dits miracles fonctionnent sur ce principe. Vous avez vite compris que ce n'est pas ce que je privilégie forcément. Les glucides disparaissent presque, à hauteur de 5 %, ce chiffre peut varier. Les protéines un peu plus importantes à hauteur de 15 % et les 80 % restants sont composés de graisses sous toutes leurs formes. Les fameux rugbymans "All Black" suivent régulièrement ce type d'alimentation donc il fonctionne si l'on souhaite conserver une activité physique im-

portante. C'est un contrepied total aux recommandations nutritionnelles officielles.

L'objectif est d'utiliser l'énergie des lipides comme source principale alors qu'habituellement ce sont les glucides qui effectuent cette fonction. On bouleverse ainsi le processus, un peu comme les Inuits. Cette nouvelle énergie s'appelle la cétogénèse. Le corps utilise les lipides, (les graisses) comme source d'énergie faisant fondre celles-ci au sein de l'organisme. Ce n'est pas si bête que cela. Le défi est d'y apporter des graisses de bonne qualité en respectant l'organisme, c'est le principal écueil.

Je vous conseille de ne pas vous surcharger en graisses d'origine animale, pas trop de lait ni de beurre, voire pas du tout si vous le pouvez.

Les oléagineux et les huiles ont la part belle dans ce type d'alimentation. Les baies et agrumes sont au menu et les fruits limités. Je trouve dommage de se priver de ce type d'aliments si l'on opte pour ce régime, c'est la raison pour laquelle j'y émet des réserves. Le tofu et les légumes verts en sont des incontournables. Je ne suis pas franchement un adepte, vous le comprenez, je l'ai testé et le danger est l'augmentation de protéines animales avec les désagréments que cela engendre et que j'ai déjà évoqué.

Si vous vous décidez, cela doit se faire dans le temps. Plusieurs mois d'adaptation lente et régulière sont nécessaires afin de faire baisser les glucides. L'organisme devra s'adapter à ce nouveau mode alimentaire afin de réaliser cette transition de la meilleure des manières.

h. L'alimentation hypotoxique

J'aimerais parler de deux ouvrages qui m'ont été fort utiles car riches en enseignements.

Le premier s'intitule "La vie en abondance" que j'ai lu à trois reprises et dont j'ai déjà fait référence. C'est un peu comme s'il arrivait à point nommé, une coïncidence, mais en est-ce réellement une ?

Ce livre est presque celui que j'avais toujours recherché, une des réponses à un grand nombre de mes interrogations. J'ai poursuivi et j'ai visionné de nombreuses vidéos d'Irène Grosjean. A chaque fois, chaque lecture, chaque vidéo, j'ai été subjugué par le bon sens, d'une simplicité extrême, que la plupart d'entre nous sommes incapables de mettre en place.

Le second est celui d'Olivia Charlet "mes programmes céto-gènes" qui traite d'une alimentation hypotoxique et qui aborde davantage que celui de madame Grosjean l'aspect sportif de l'alimentation y compris avec le sport de très haut niveau. Par conséquent, ces deux ouvrages m'ont beaucoup apporté. Ils ont confirmé, complété et enrichi bien souvent mes connaissances. Ils sont différents certes, parfois même opposés par certains points et je dois dire que je penche plutôt du côté d'Irène que d'Olivia mais les deux points de vue me conviennent et m'ont permis de réfléchir, d'expérimenter, de tester et de réfléchir encore.

Ce que je retiens, ce qui paraît essentiel j'allais dire VITAL c'est que finalement l'alimentation demeure le principal vecteur pour apporter la santé ou tout du moins qui permet de la conserver. Mais est-ce une surprise ? Non, bien entendu.

Revenons aux bases :

Hippocrate ne disait-il pas "que ton aliment soit ta seule (ou première) médecine" ? Bien qu'aujourd'hui cette citation demeure parfois contestée. Toujours est-il qu'il n'a pas pu parler de médicaments car ceux-ci, c'est certain, n'existaient pas à l'époque. Il est décédé en 377 avant Jésus Christ.

Je souhaite faire un aparté sur le lait. Il est temps, puisque j'ai abordé le sujet succinctement plusieurs fois. La principale raison pour laquelle "on" recommande de consommer des produits laitiers proviendrait du manque de calcium contenu dans l'alimentation. Ceci expliquerait les problèmes actuels liés à l'ostéoporose. Or, le calcium provenant des produits laitiers est acidifiant et, par conséquent, va précisément à l'inverse de l'effet

escompté. Il déminéralise, appauvri en calcium et augmente le risque de fracture.

De plus, le calcium a besoin, pour réaliser au mieux son rôle, je le rappelle de désacidification de l'organisme (perte des minéraux), de silice, que l'on trouve par exemple dans les orties, de vitamine D qui favorise l'absorption du calcium, mais aussi de vitamine C qui permet de fixer celui-ci.

Une alimentation riche en légumes frais et fruits de saison avec une consommation en oléagineux contient une dose suffisante de calcium et de ses alliés, vitamines C et D. Il existe, bien entendu, des exceptions dues à certaines pathologies de malabsorption provenant d'un système digestif défaillant.

Toujours est-il que si vous souhaitez consommer des produits laitiers, je conseille d'éviter les produits industriels, non homogénéisés (ralentissant le temps de contact avec la gastrine), non pasteurisés (qui détruisent les enzymes digestives. L'UHT (ultra haute température) détruit les microorganismes et inactive malheureusement une bonne partie des enzymes présentes dans le lait.

Je ne saurais que vous recommander la lecture des livres du docteur Seignalet "L'alimentation ou la troisième médecine", mais aussi les ouvrages de la docteure Kousmine ou encore "le lait une sacrée vacherie" du docteur Leberre.

Bien sûr, si l'on demeure un inconditionnel du fromage, préférez le fromage de chèvre ou de brebis qui sont bien meilleurs pour la santé. Je le répète à consommer avec modération.

i. L'alimentation du sportif

Outre les compléments alimentaires abordés plus en amont, la nourriture du sportif est capitale pour performer. L'entraînement et la récupération sont aussi incontournables. Un entraînement optimisé, calculé et préparé bien avant celui-ci avec des cycles, des récupérations entre les séries, entre les groupes musculaires et entre les séances.

L'alimentation du sportif ne diffère pas réellement. Il faut veiller à un apport suffisant de sels minéraux, vitamines, oligo éléments qui viennent forcément à manquer avec les pertes liées aux efforts sportifs. Une complémentation peut s'avérer nécessaire. Je pense au magnésium dont la plupart des personnes sont aujourd'hui carencées, alors un sportif l'est encore davantage.

Selon le sport pratiqué, les manques ne seront pas identiques.

Un ultra-trailer ou un triathlète longue distance a tout intérêt à se supplémenter avant, durant et après l'effort qui peut durer dans certains cas plus de vingt-quatre heures. Il faut compter environ 13 à 15 heures pour un triathlon XL d'où l'importance d'être rigoureux quant à ses apports.

Un culturiste, lors des dernières semaines, devra procéder de la même façon, sa (bonne) santé est en jeu.

Un judoka qui doit perdre du poids avant la pesée ainsi que tous ces sportifs rencontrant le même problème auront forcément le risque d'être carencé, donc moins performant sur la compétition, c'est une première chose, mais surtout, et c'est le plus important, ils encourrent des risques liés de fait à ces manques.

J'encourage à consulter les différentes possibilités alimentaires regroupant ces vitamines et minéraux, j'ai réalisé plusieurs tableaux pour vous faciliter la tâche dans ce livre.

Nous devons être attentifs aux apports en magnésium mais aussi en potassium, sodium et calcium. Plus l'intensité et la durée sont importantes, plus ces minéraux sont à surveiller. L'hydratation est aussi un élément majeur à prendre en compte, lorsque vous avez soif lors d'une activité physique, il est trop tard, le corps est déjà déshydraté et les performances amoindries.

Une nouvelle fois, je conseille l'option protéines végétales plutôt qu'animales pour des raisons déjà abordées dans ce livre. La protéine animale qui a ma faveur est sans surprise l'œuf et biologique, s'il vous plaît. Un apport de spiruline ou de Klamath, très riche en protéines, est pour ma part incontournable que je

consomme depuis de nombreuses années surtout si mon activité physique est conséquente.

j. L'extraordinaire pouvoir des graines germées

J'ai découvert, il y a quelques années, les graines germées et je dois avouer qu'à présent elles font naturellement partie intégrante de mon alimentation, non pas peut-être quotidienne mais régulière (plusieurs fois par semaine). L'intérêt nutritionnel est très intéressant pour ne pas dire plus. Il ne s'agit pas d'une nouvelle habitude car en fait elles sont consommées depuis l'antiquité, tels les Celtes, les Chinois ou encore les Esséniens.

De quels types de graines parlons-nous précisément ?

Les plus répandues sont celles d'alfalfa, de radis noir, carotte, mais aussi graines d'orge, de seigle, d'épeautre, d'avoine, de sarrasin, de lentilles, de pois chiches, tournesol, de sésame, d'amande et la liste n'est pas exhaustive.

Quels en sont les bienfaits ?

Tout d'abord la qualité nutritive est exceptionnelle car il s'agit de jeunes pousses en pleine croissance. Les hormones, si je puis m'exprimer ainsi, sont à leur poussée maximum, un véritable condensé de vie. Elles sont riches en micronutriments. De nombreuses vitamines B, ainsi que A, D, E, K sont présentes. Les minéraux sont abondants : fer, calcium, magnésium, zinc, soufre, etc. On y retrouve beaucoup d'acides aminés et d'antioxydants.

Bref, c'est une mine nutritionnelle exceptionnelle, un booster santé phénoménal.

Les fibres, que l'on y retrouve, favorisent le transit et donc la digestion mais aussi l'assimilation des lipides, des protéines et des glucides. La graine en poussant va multiplier la quantité de vitamines et de minéraux. Par exemple, selon une étude, la vitamine C augmenterait de 600%, la B6 de 500%, la B5 de 200%, la B2 de 1300%, la biotine de 50% et l'acide folique de 600%¹.

¹ Wigmore, Ann, *The Hippocrates Diet*. Wayne, NJ : Avery Publishing Group Inc, 1984.

Excellent pour le système immunitaire, cardio-vasculaire, pour l'entretien et la conservation des muscles, la régénération des cellules, pour la régulation du taux de cholestérol, les graines germées sont un véritable arsenal pour maintenir le système immunitaire au top, ou vous aider à le retrouver.

N'hésitez pas à en ajouter aux repas, dans les salades, entre autres, sur lesquelles vous pourrez saupoudrer un peu de spiruline, à raison d'une à deux cuillères à café, et la salade sera d'une richesse exceptionnelle.

QUELQUES ASTUCES ALIMENTAIRES

J'aimerais vous faire part de quelques astuces gratuites ou presque sur des aliments magiques que les anciens connaissaient très bien. Si le bon sens possédait une cotation boursière, nul doute que nos grands-mères auraient été millionnaires. Et dire que certaines sont considérées comme des mauvaises herbes, mais comment a-t-on pu à ce point s'égarer ?

a. L'ortie

C'est une mine de bienfaits. Elle renforce le système immunitaire car très riche en antioxydants, des flavonoïdes. Elle mérite plutôt que nous l'utilisions au lieu de la détruire. Mais de quoi regorge, le mot n'est pas trop faible, cette plante qui la rend indispensable à mes yeux ?

Tout d'abord, elle est pourvue de nombreuses vitamines, A, B et C (elle contient plus de vitamine C que l'orange) mais aussi des minéraux comme le fer, le calcium, le magnésium, et le potassium. Riche en protéines, elle possède en effet 18 acides aminés, dont 8 essentiels.

Mais en quoi est-elle utile ?

C'est un diurétique, elle aide à éliminer les toxines. Elle peut être utilisée en cataplasme avec de l'argile verte pour lutter par exemple contre l'arthrite. Certains l'utilisent en bain de bouche contre les aphtes. Elle contient de la silice et donc est excellente

pour les articulations. La silice aide, entre autres, à fixer les nutriments. Nous pouvons la consommer sous forme de tisane ou encore de soupe.

b. Le pourpier



C'est une autre plante sauvage qui pousse dans les jardins. Malheureusement, par ignorance, la plupart du temps, elle est arrachée et jetée, quel dommage. Les crétois l'utilisent (ou devrais-je dire plus exactement l'utilisaient) dans leur alimentation. Est-ce un hasard si c'est en Crête que l'espérance de vie, nous l'avons vu, était la plus longue en Europe ?

Certes ce n'est pas dû uniquement au pourpier bien entendu, néanmoins il y joue un rôle indéniable. Le pourpier est très riche en oméga 3. Comme l'ortie, il est riche en vitamine A, B1 et C mais aussi en minéraux tel le magnésium, le fer, le calcium et le potassium. Très généreux en antioxydants, c'est à n'en pas douter un allié de poids pour la santé. Je la consomme comme ingrédient que j'ajoute dans des salades. Certains l'utilisent en "cure détox". Il favorise l'élimination des excès alimentaires. Sous forme de tisane, il aide à solutionner les troubles digestifs. Comme l'ortie, il joue un rôle intéressant contre l'acné, associé dans ce cas au pissenlit que nous verrons ci-dessous.

c. Le pissenlit

C'est une plante excellente pour le foie, le pancréas et la vésicule biliaire. Toutefois en cas de calcul biliaire, il est important de consulter le médecin. D'ailleurs, comme une bonne partie des plantes "excellentes" pour la santé, elles disposent d'effets parfois indésirables comme bon nombre de médicaments.

Comme l'ortie, le pissenlit est diurétique. C'est une très vieille plante utilisée depuis bien longtemps dans la pharmacopée. Il lutte entre autres contre les cellules cancéreuses. Le pissenlit

est riche en minéraux, vitamines et oligo-éléments. Il aide de surcroît à la digestion et possède une influence sur la perte de poids. Il contribue à accélérer le métabolisme favorisant l'élimination de tissus adipeux. Le pissenlit permet de lutter contre la cellulite et la rétention d'eau. Ses vertus, on le voit, sont nombreuses et la liste n'est pas complète.

d. L'ail

Certes, il n'est pas considéré comme une mauvaise herbe contrairement à celles citées précédemment, néanmoins il me semble important de vous en parler tant ses bienfaits sont nombreux et importants.

L'ail est utilisé depuis bien longtemps. Il était employé contre la tuberculose. Lors de la première guerre mondiale, il fut utilisé pour panser les blessures. C'est un antibactérien puissant, riche en antioxydant. Il possède la propriété de réguler le cholestérol et la tension artérielle donc excellent pour le système cardio-vasculaire. Il contient en outre de nombreuses vitamines A, B, C et E. Il est enfin stimulant, fébrifuge (combat la fièvre) et excitant.

e. Les algues

Elles peuvent être classées en deux catégories, les algues bleues et les algues de mer.

Parmi les algues bleues, se trouve la spiruline, dont nous avons déjà parlé, très riche en protéines et qui contient de la vitamine B12, utile par conséquent pour les végétariens, végan et végétaliens. Elle contient, en outre, de la phycocyanine qui lui donne ce pigment bleu qui a des propriétés antioxydantes très puissantes. Cette protéine stimule le système immunitaire. La phycocyanine est un des principes actifs les plus puissants de la spiruline. Mais ce n'est pas tout, elle contient de la vitamine A, B1, B2, B3, B6, B12 que nous avons déjà évoqué, de la vitamine E, du magnésium, du fer, du manganèse, du phosphore et du potassium, excusez du peu. La spiruline réduit la fatigue, dope véritablement le système immunitaire et accroît la vitalité.

La klamath, autre algue, contient-elle aussi de la phycocyanine et comme la spiruline, est très concentrée en protéines, environ 60 %. Ces protéines sont facilement assimilables par l'organisme et, cerise sur le gâteau, elles contiennent des acides aminés essentiels. Cette algue possède de la vitamine A qui est importante pour la vue mais aussi pour le système immunitaire. Du fer, de la vitamine C qui intervient dans les défenses contre les infections virales et bactériennes. Elle a une action antioxydante. La klamath possède une forte teneur en vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B6, B8, B12) et en vitamine K qui permet de maintenir opérationnel le tissu osseux. Comme la spiruline, elle demeure très intéressante pour les sportifs.

La chlorelle est aussi une algue bleue. Elle a un rôle intéressant car détoxifiante des métaux lourds. Elle agit sur l'hypertension, la chlorelle permet de soulager les symptômes de la fibromyalgie. En revanche, elle peut interagir avec certains médicaments, aussi je recommande, une nouvelle fois, de prendre l'avis du médecin en cas de traitement.

Le lithothamne est une algue que l'on trouve notamment en Bretagne. Elle est naturellement très riche en minéraux, oligoéléments et est fortement reminéralisante. Elle permet en outre de lutter contre l'ostéoporose et l'acidité : elle est alcalinisante. Les oligoéléments et substances actives lui confèrent une propriété anti-inflammatoire intéressante en cas de rhumatismes, d'arthrite, de douleurs musculaires et articulaires.

Dans la seconde catégorie, nous avons le wakamé qui est un puissant détoxifiant. Il stimule les défenses immunitaires. Il est riche en protéines, fibres, vitamines A, C, B1, B2, B3, B9, B12, oligoéléments et minéraux dont le calcium, phosphore, magnésium, fer, potassium, iode, sélénium, sodium. Il peut être lui aussi qualifié de super aliment. C'est aussi un coupe-faim qui peut être utile pour réguler l'appétit. Il jouerait un rôle préventif dans les maladies cardio-vasculaires.

Citons aussi le nori, le kombu, ou encore l'arame qui pos-

sèdent toutes des vertus utiles à la santé.

LES DIFFERENTS TYPES DE CUISSON

La cuisson a une influence directe sur la santé de manière bien plus importante que l'on puisse imaginer.

Depuis le début de ce livre, j'ai régulièrement dit que, le plus souvent possible, nous devons manger cru. Je réitère car avec nombres d'aliments nous le faisons déjà et nous pouvons le faire davantage encore.

Prenons l'exemple des fruits, nous pouvons en faire cuire quelques-uns, bien sûr, mais il est largement préférable de les manger crus. Les carottes en sont un autre exemple, le pourpier et les différentes formes de salades aussi. Alors, il est difficile, voire impossible, de manger certains aliments crus comme le riz ou les pommes de terre mais nous pouvons toujours y privilégier une cuisson douce. La cuisson peut détruire un certain nombre de nutriments les rendant non-assimilables pour l'organisme. Dès 50°C, il existe une destruction d'une partie du capital enzymatique. A 60°C, la vitamine C est détruite. A 100°C, les sels minéraux deviennent non assimilables et à 110°C toutes les vitamines sont désagrégées. A 120°C, les graisses se décomposent en glycérine ainsi qu'en molécules qui n'existent pas à l'état naturel. Les acides gras deviennent cancérigènes.

Une cuisson douce, à la vapeur qui est inférieure à 100 degrés permet de conserver les qualités nutritionnelles des aliments, mis à part la vitamine C. Une cuisson à l'étouffée à très basse température permet de conserver tous les bienfaits des aliments. Une cuisson au wok où les aliments sont saisis à feu vif et de façon brève permet de protéger les vitamines, minéraux et antioxydants.

Vous le voyez donc, nul besoin forcément de basculer absolument dans le monde du crudivorisme. Optez pour un mode de cuisson qui vous convient le mieux, mais aussi qui demeure

avantageux sur le plan pratique. Il faut, en outre, qu'il soit bien accueilli et accepté par le foyer et la famille de façon pérenne.

Une contrainte ne fonctionne qu'un temps.

PETITE CLASSIFICATION ALIMENTAIRE PERSONNELLE "BON OU PAS BON"

Il m'a semblé utile de classer les aliments le plus simplement possible en trois catégories : excellente ou bonne pour la santé, moyenne à passable, voire potable avec un petit clin d'œil à la fameuse eau du robinet et enfin les aliments que je considère à éviter.

Pour raison de facilité et de clarté, je vais consigner cela sous forme de tableau. Celui-ci n'est bien entendu pas complet mais vous aurez sans nul doute compris la logique.

En toute fin de livre, j'ai fait un tableau de ce type à deux colonnes uniquement, d'un côté un exemple l'aliment pas "optimal" pour la santé et de l'autre l'aliment de "remplacement" vers lequel il faudrait tendre.

Bon pour la santé	Moyen, à consommer ponctuellement	A éviter
Fruits de saison : orange, mandarine, kiwi, pomme bio, fraise, pêche, prune, clémentine, brugnnon, mirabelle, poire, figue, citron bio, canneberge, framboise, myrtille, bleuets, arbouise, pamplemousse, banane, fruit de la passion, papaye, noix de coco, pastèque, cerise, mûre, pruneau, raison sec, melon, mangue, gingembre, ...	Café, thé (notamment le thé noir si problème de carence en fer)	Laitage (notamment de vache). Privilégier le laitage de chèvre ou de brebis

Bon pour la santé	Moyen, à consommer ponctuellement	A éviter
Légumes de saison : haricot vert, petits pois, artichaut, haricot rouge, salade verte, mâche, frisée-pissenlit, aubergine, poivron, carotte (cru de préférence), chou-fleur et betterave crue, radis, brocolis, potiron, pourpier, ail, olive, navet, potimarron, épinard, cresson, poireau, concombre, rutabaga, patate douce, topinambour, ...	Gros poisson	Graisses saturées (frites et éléments fris d'une manière générale)
Oléagineux, amande, noix, noix de cajou, du Brésil	Viande	Friture
Lipides poly-insaturés (Oméga 3 notamment), graine de lin, de chia	Vin rouge bio	Pâtisseries
Graines germées	Confiture bio	Confiseries
Riz complet	Crustacés	Bonbons et sucreries
Oeuf bio	Beurre bio ou de ferme	Charcuteries
Spiruline et algues bio	Sel de mer	Porc
Huile bio de première pression à froid	Bière très ponctuellement	Poisson d'élevage
Miel bio	Moule	Oeuf non bio
Petit poisson bio, pauvre en métaux lourds et riche en Oméga 3, maquereau, anchoix, sardine	Huître, coquille saint jacques, ormeau, coque, couteau, bulot, crabe, crevette	produits raffinés
Confiture maison avec sucre non raffiné ou sans sucre ajouté	Pain complet, pain aux céréales	Miel d'origine douceuse

Bon pour la santé	Moyen, à consommer ponctuellement	A éviter
Jus de fruits frais à l'extracteur	Eau en bouteille	Alcool (sauf vin rouge bio)
Jus de légumes frais à l'extracteur	kéfir	Sel raffiné
Lait de soja non OGM	Pâtes complètes	Gâteaux apéritifs, chips, ...
Lait d'amande	Ravioli fait maison	Confiture industrielle
Lait végétal	Pizza fait maison avec des produits bio, de saison et cuisson légère	Produits fumés comme le saumon ou avec sels ajoutés
Eau filtrée et purifiée		Margarine
Epices		Pain blanc
Persil		Eau du robinet, eau minérale
Fenouil, herbes naturelles		Pâtes blanches
Mélisse, menthe, ...		Semoule
Avocat		Pomme et fruit industriel
		Légume industriel
		Boissons sucrées riches en calories et soda
		Pizzas et hamburgers de toute sorte
		Céréales sucrées du petit déjeuner
		Fromage fondu
		Viandes transformées type "cordon bleu"
		Nuggets
		Ravioli industriel

8

QUEL SPORT POUR UNE MEILLEURE SANTE

LES SPORTS DE FORCE

L'ancien culturiste que je suis, pense immédiatement aux activités physiques liées aux poids et haltères. Cette quête pourrait être qualifiée de thésaurisation musculaire, faire du muscle et surtout le conserver.

Alors oui mais pas de n'importe quelle manière.

Le culturiste n'est jamais satisfait, il n'a de cesse de chercher son Graal : le corps parfait. Chose qu'il n'atteint finalement jamais. D'où découle parfois et malheureusement un impact plus ou moins important sur le mental et de facto la santé.

Il est (trop) souvent synonyme de dopage à travers les médias. Certes, les "produits" circulent mais moins qu'on puisse le croire. Fort heureusement, il existe une grande majorité d'athlètes dits "naturel", en pleine santé et forcément moins hypertrophiés. Ces athlètes-là vivent mieux et plus longtemps. Ils pratiquent la culture physique qui demeure une construction musculaire harmonieuse, un embellissement du corps. La vitalité augmente, ce n'est pas un hasard, la santé est meilleure, ils sont plus résistants aux maladies, de meilleure humeur, moins fatigués, plus actifs. Il faut à chaque séance demeurer à l'écoute du corps, des limites du moment, de la forme du jour et des envies. L'intensité adaptée est précédée d'un bon échauffement. Cette activité doit être progressive, c'est un travail de patience ou la régularité demeure très importante. L'esprit doit toujours être en harmonie avec le corps, pas celui du voisin qui pousse plus lourd, peut-être d'ailleurs au prix d'un mouvement "triché" et non conforme, synonyme de blessure future et en tous cas de rétraction musculaire si le muscle n'est pas sollicité en amplitude complète.

La respiration doit être harmonisée avec l'effort. Cette culture physique est un art, négliger un aspect annihilera une partie des efforts. Respectons le corps, l'anatomie mais aussi la physiologie, c'est la raison pour laquelle la compétition, le culturisme, ou bodybuilding chez les Anglo-Saxons amènent parfois à des excès, stress, blessures, fatigue, privations. C'est précisément l'inverse de l'idée même de la culture physique où l'on recherche certes la beauté, mais aussi l'harmonie mentale et pas uniquement l'harmonie physique, la solidité et non la blessure, le bonheur et non la déception d'avoir été battu pour un podium. L'énergie et non la fatigue après de long mois de régime hypocalorique.

L'esprit, ne l'oublions pas, ne date pas d'hier mais de la Grèce antique où les corps nus des athlètes étaient la beauté même, l'harmonie, la santé.

Concentrons-nous sur l'objectif principal, corrigeons les points faibles afin de trouver cette parfaite symétrie, car ne l'oublions pas, si nous avons des points forts, c'est que nous avons des points faibles et des pathologies associées à venir qui ne manqueront pas de survenir. Le but ultime n'est-il pas d'améliorer tout simplement la santé, donc la vie ?

Le renforcement musculaire peut aussi s'effectuer sans charge, au poids de corps, les exercices sont nombreux. Les enfants en sont d'ailleurs de formidables spécialistes lorsqu'ils courent, montent aux arbres, sautent par-dessus des obstacles.

Est-ce que cela gêne leur croissance ?

C'est d'ailleurs une phrase qui me fait bondir, "la musculature ralentit ou pire même empêche la croissance", mais quelle hérésie. Effectuer quelques pompes, se suspendre ou réaliser des tractions sur une branche, sauter d'un rocher, n'a jamais empêché personne de grandir et pourtant c'est bel et bien de la musculation. Cependant, il faudra être attentif aux charges, s'il y en a, être encadré de préférence par un professionnel et tout se passera très bien. De même pour les personnes âgées si le renforcement musculaire était pratiqué davantage, il y au-

rait bien moins de chutes, de fractures, par exemple du col du fémur. Dans ce cas précis, un renforcement des petits et moyens fessiers ainsi que du tenseur du fascia lata, des muscles d'abduction, permettrait une stabilité optimale, ou à défaut bien meilleure et verrait les chutes se réduire de manière considérable.

L'haltérophilie possède des critères non pas d'ordre esthétique mais de performances, la différence demeure énorme. Les méthodes d'entraînement sont ainsi fort différentes. Il existe deux mouvements en haltérophilie, l'arraché et l'épaulé jeté. Les haltérophiles ont certes une puissance impressionnante, ou plus exactement, un rapport poids puissance très important en outre, ils possèdent une très bonne souplesse. Le mariage entre ces deux qualités permet de réaliser des prouesses et de préserver les articulations, les muscles, la santé. C'est un sport, contrairement à ce que l'on pense, où l'on trouve très peu de blessures du fait précisément des qualités intrinsèques de ces athlètes. C'est un sport que je recommande tout particulièrement chez les jeunes et les moins jeunes.

La force athlétique, le troisième sport dit de force, possède des similitudes avec l'haltérophilie. Il se compose quant à lui de trois épreuves : le développé couché, le squat et le soulevé de terre. C'est aussi un sport de performances comme l'haltérophilie et non d'esthétisme comme le culturisme. La compétition peut être problématique car les efforts sont maximaux. Les tensions sur les articulations sont très importantes et peuvent provoquer une usure prématurée. Il est donc important de pratiquer dans un club, d'être encadré, dirigé, conseillé. D'ailleurs, ces trois mouvements polyarticulaires sont excellents, hors compétition, lorsque l'on ne flirte pas forcément avec des charges maximales. J'y ajouterai naturellement des activités à vocation cardio-vasculaire afin d'optimiser les bienfaits pour la santé.

Le cross fit, très en vogue depuis quelques années, possède réellement de nombreux atouts. C'est assez complet. Il est issu du monde de la gymnastique et de l'haltérophilie. Cette discipline se veut holistique dans le monde de la force. Malheureuse-

ment, certains mouvements sont, à mon sens, problématiques pour les articulations. Les tractions, ou "Kipping Pull Up" sont certes effectués différemment en crossfit car elles sont réalisées avec élan. Si la technique n'est pas parfaitement respectée, les risques de blessures sont importants. Or sur ce mouvement, il ne faut pas seulement de la force mais aussi une bonne coordination, une certaine agilité et une maîtrise corporelle. Ce n'est pas un exercice pour débutant mais pour athlète confirmé. Je pense qu'il faut aborder ce sport encadré par de vrais spécialistes aux compétences reconnues et aux diplômes d'état validés, c'est essentiel.

De plus, la présence du chronomètre, où l'on doit réaliser un nombre maximum de répétitions, engendre indubitablement un stress. La technique passe parfois au second plan et c'est à ce moment précis que l'on sort de la philosophie sport santé.

Si la technique est bâclée, le mouvement sera moins précis, voire mal réalisé, et par conséquent, la blessure peut survenir durant ce mouvement ou plus tard à force de répétitions imparfaites, sous forme éventuelle de tendinites.

LES AUTRES SPORTS

Nous n'avons que l'embarras du choix, tant mieux. Je ne peux pas tous les énumérer et je suis bien incapable de parler de tous avec justesse et précision. Cependant certains sortent du lot, à mon sens, pour leur impact considérable sur la santé.

Le plus simple est la marche, que ce soit la randonnée, la marche rapide, la marche nordique... Les formules sont multiples et les bienfaits avec. Quelle que soit l'option choisie, l'influence positive sur le système cardio-vasculaire est bénéfique. Il est inutile de marcher des heures durant ou de partir en "sur régime". Il est impératif d'adapter la vitesse, la distance et la durée. Cette activité doit vous faire du bien et non l'inverse. Des douleurs aux articulations, notamment aux genoux, qui ne disparaissent pas, ne sont pas un bon signal. Quelques courbatures

passagères sont parfois le lot d'une reprise d'activité ou le signe que nous avons été un peu plus loin que les précédentes sorties. Dans ce cas-là, rien d'alarmant, cependant lorsque j'entends "je n'ai pas de courbatures alors je n'ai pas assez bien marché ou travaillé", quelle erreur de jugement ! Nous pouvons avoir réalisé une excellente séance sans avoir les désagréments ou les courbatures.

Alors combien de pas faut-il faire par jour ?

J'entends, (trop) souvent, "il faut que je fasse dix mille pas par jour" !

Mais d'où cela provient-il ? Est-ce basé sur des études scientifiques, des preuves ou éléments qui font que ce soit effectivement ce nombre de pas qui doit être effectué chaque jour pour être en bonne santé ?

Mais qui fait réellement ces dix mille pas ? Finalement peu de personnes.

L'origine de cette donnée provient du Japon dans les années soixante. A Tokyo en 1964 se déroula un événement planétaire que sportifs et non sportifs connaissent tous : les Jeux Olympiques. Une entreprise dénommée Yamasa Corporation, imagine un outil mesurant le nombre de pas quotidiens. Le podomètre "Manpo-kei" est né. Mais que signifie cette appellation ? "Man" signifie 10 000, "po" signifie pas et "kei" est traductible par mètre. Imaginez la suite. Le mythe des dix mille pas par jour voyait le jour. Je suis, en ce qui me concerne, à environ la moitié, malgré tout je pense être en forme. Alors pourquoi préconiser ces dix mille pas ?

L'OMS recommande d'effectuer ces dix mille pas par jour ! Bien que cela ne repose sur aucune donnée scientifique. Les médecins conseillent de réaliser cent cinquante minutes d'activités sportives par semaine. Je suis plutôt d'accord avec cela. Nous parlons, bien entendu, de sport santé. Cela peut être trois marches de cinquante minutes, ou cinq marches de trente minutes soit environ deux à trois kilomètres, c'est-à-dire trois à

quatre mille pas et c'est déjà bien.

Selon une étude menée par "Harvard Medical School", 4400 pas seraient suffisants pour améliorer la santé ou la conserver. A cela, il faut rajouter une activité physique éventuelle un, deux ou trois fois par semaine et le médecin ne devrait pas vous recevoir souvent. D'après cette étude, le taux de mortalité diminuerait chez les femmes qui effectuent environ 2700 pas par jour ce qui équivaut à moins de deux kilomètres. C'est une distance nettement plus réalisable.

Marchez donc, montez les escaliers plutôt que d'emprunter l'escalator ou l'ascenseur. Allez chez le boulanger, le primeur ou le libraire à pied, garez-vous loin de l'entrée des commerces... Ces détails vous permettront d'atteindre cet objectif aisément, sans même vous en rendre compte. Il est facile aujourd'hui de mesurer ces distances et nombres de pas car les montres et les téléphones sont connectés.

Alors vous allez me dire "oui c'est bon pour la santé mais comment cela se concrétise ?"

Marcher facilite l'endormissement et améliore la qualité du sommeil. Cela réduirait le risque de développer un cancer ou un diabète de type deux. Le risque d'infarctus serait lui aussi diminué. Marcher, surtout en pleine nature, au bord de la mer, en montagne, en forêt diminue le stress de façon significative, il libère des endorphines, hormones du bien-être, ainsi, angoisses et autres inquiétudes seraient amoindries, voire effacées.

Et si toutefois aujourd'hui vous ne faites que mille pas, y aurait-il un impact sur votre santé si vous en faisiez cinq cents de plus ? Vous vous doutez de la réponse, c'est un grand oui, il y aurait un mieux. Certes, ce n'est pas la panacée mille cinq cents pas mais c'est tout de même une augmentation de cinquante pour cent. Ces cinq cents pas supplémentaires sont à ranger dans la colonne profits pour la santé, n'en doutez pas un seul instant.

Alors n'attendez plus, faites cet effort qui, avec l'habitude,

n'en sera plus un et deviendra un plaisir. S'il peut contribuer à effacer un ou deux kilos superflus, alors je serais tenté de vous dire, à consommer presque sans modération.

La natation vient aussi se joindre à la marche quant à ses vertus positives sur le plan cardio-vasculaire mais pas seulement. Bien plus, que la marche qui fait aussi travailler les muscles, la nage se situe un cran au-dessus. L'eau n'est pas notre élément naturel. La température de celle-ci nous force à nous adapter. Le corps par cette simple différence de température brûle davantage de calories. Elle offre une résistance dans les déplacements, les forces sont contraires et nous devons vaincre cette résistance pour nous déplacer dans cet élément fluide. Tous les muscles ou presque sont sollicités différemment selon le type de nage pratiquée. Je ne peux que conseiller ce type d'activité tant les bienfaits sur le cœur et les muscles sont importants. Reste à choisir le lieu, piscine, rivière, ou encore en mer, peu importe une nouvelle fois, optez pour l'endroit qui vous convient le mieux.

Je vous encourage, par ailleurs, à découvrir si cela n'est pas déjà fait les bienfaits sur le système immunitaire, sur le plan cardio-vasculaire, la vitalité et le moral de la méthode Wim Off¹ dont j'ai déjà parlé en amont dans ce livre. Il existe de nombreux stages en France et à l'étranger pour découvrir cette méthode qu'aurait fortement appréciée le docteur Salmanoff, médecin privé de Lénine.

Le "Longe-côte" est un mixte entre les deux activités précédentes. L'idée est de marcher dans l'eau. Celle-ci arrivant à hauteur de genoux, de la taille ou davantage. Cela peut varier en fonction de la saison, de la condition physique, de l'habitude avec l'élément aquatique, d'éventuelles craintes, de la force des courants ou de la marée, des envies, de l'âge.

Mais qu'importe là aussi cette activité est salvatrice. Les bénéfices sont très nombreux, gains de force, d'équilibre, de résistance, d'amélioration du système cardio-vasculaire.

¹ Ice Man détenteur de plusieurs records du monde en milieu très froid, créateur de la méthode du même nom.

Pratiquer la course à pied sous toutes ses formes, et elles sont nombreuses, est excellent. Je vous conseille de vous équiper de bonnes chaussures et de faire un bilan en posturologie. Consultez au besoin le médecin ou podologue afin de voir si votre morphologie est adaptée à ces efforts, d'autant plus lorsque l'on se dirige vers des distances plus importantes ou la compétition, d'ailleurs le certificat médical est obligatoire. Une cheville pronatrice, un bassin décalé, un genou en valgus peuvent vite être synonyme de blessures.

LE TRIPTYQUE SANTÉ

Ce triptyque est : l'activité physique, la récupération et le sommeil qui sont intimement liés et l'alimentation.

Comment faire autrement si l'on souhaite demeurer à minima en forme et, si possible, en très bonne forme. L'équation à contrario semble tout bonnement impossible c'est la raison pour laquelle j'insiste sur ces trois points. Sans activité physique suffisante, le corps s'atrophie, en d'autres termes nous perdons une partie de masse musculaire et par voie de conséquence les facultés à nous déplacer. Moins nous bougeons, plus nous perdons du muscle. Nous sommes par la même occasion plus fatigués et avons moins envie de bouger. C'est le serpent qui se mord la queue.

Le sommeil, la récupération est le second point essentiel. Dès que nous venons au monde après avoir respiré, puis mangé, vient l'heure du sommeil réparateur pour le nourrisson. C'est inné, c'est la loi de la nature, sans sommeil, nous mourrons.

Alors pourquoi le négliger ?

Pourquoi se coucher si tard alors que les meilleures heures pour récupérer se trouvent dans la première partie de la nuit ? Pourquoi boire de l'alcool en soirée qui va inéluctablement perturber voire abîmer le sommeil, la récupération, la santé, on l'a vu quelques chapitres plus haut ? Il faut absolument se coucher

tôt, avant minuit, de manière à récupérer de manière optimale.

De surcroît, il est important de laisser au corps le temps de récupérer après une grosse séance de sport. D'ailleurs pourquoi pas en sauter une, ce n'est pas un drame de privilégier le repos à une séance de sport. La récupération n'en sera que plus efficace et vous serez plus performant, à n'en pas douter, dès la suivante. Une fatigue trop importante, une lassitude sont des signaux qu'envoient l'organisme, ce sont les premiers signes d'un éventuel surentraînement, écoutez-le !

Si nous ne prenons pas réellement soin non plus de ce que nous mangeons, nous n'aurons pas le carburant adéquat à mettre dans notre belle machine et nous aurons des carences, des insuffisances.

Il est probable en outre que trop d'activités physiques pourraient même nous conduire à la blessure.

Nous ne devons pas absorber n'importe quoi, n'importe comment, n'importe quand. C'est à ce moment précis que les neurotransmetteurs sont d'une aide très précieuse.

Ces derniers permettent d'optimiser les deux premiers, l'activité physique et le sommeil. Ce sont eux, une fois analysés, qui vont permettre de comprendre pourquoi nous sommes fatigués, de mauvaise humeur, stressés et tant d'autres choses encore. Un déséquilibre pour un ou plusieurs de ces neurotransmetteurs apporte quantité d'informations, à nous de les prendre en compte, de les analyser, de comprendre la situation et de faire en quelque sorte un bilan.

Un plan de bataille devra ensuite être établi de façon très précise afin de mettre toutes les chances de notre côté. Ce n'est pas un régime de magazines de printemps, je le rappelle. C'est aussi un échange à trouver avec le médecin ou professionnel de santé, la meilleure option possible, c'est en quelque sorte un travail de co-responsabilités. Inutile de donner un plan alimentaire, s'il n'est pas accepté, compris, validé et suivi. Ce serait dans ce cas un échec. Il faudra réaliser un bilan, idéalement six mois

plus tard. Il est incontournable de faire un état des lieux entrant, il faut aussi en faire un en sortant, a minima. Il peut être utile d'en réaliser un à mi-chemin aussi afin de corriger, renforcer ou alléger certains paramètres.

L'alimentation, la récupération et l'activité sont les trois volets qui vont nous amener à l'objectif, la santé. Ils sont le socle sur lequel se reposer. Mettez tous les atouts de votre côté, ne négligez aucun de ces aspects. Un temple ne se fait pas sans de solides fondations.

Pour aller un peu plus loin je ne saurais que vous conseiller d'aller voir la méthode Reset & Perf, de mon ami Rodolphe Billet. Son objectif, en synthétisant à l'extrême, après une étude posturologique poussée, est de thésauriser la santé. Il la réalise de manière individuelle.

Une personne, une posture, une alimentation personnalisée, il ne s'agit pas de faire dans « le prêt-à-porter mais dans la haute couture » comme m'a dit un jour une amie Edith en qualifiant la façon dont selon elle j'abordais mes séances avec elle.

9

POUR VOUS AIDER, QUELQUES EXEMPLES SUR MESURE

Chacun est libre de s'organiser comme il l'entend, un jeûne intermittent excluant un repas, souvent le petit déjeuner, parfois le repas du soir. A vous de décider celui qui vous conviendra le mieux. Le culturiste, quant à lui, peut y glisser un (petit) repas supplémentaire s'il le souhaite dans la matinée. Une nouvelle fois, il faut étudier ce schéma alimentaire de façon individualisée, cet encas de la matinée n'échappe pas à cette règle. On peut opter pour des repas lorsque l'on a faim et non se focaliser sur les horaires classiques afin de se caler sur un rythme qui convient. Sans doute un peu difficile lorsque l'on travaille, lorsque la vie de famille impose un rythme précis sur ces horaires... quoique tout est question d'organisation. L'idée principale lors des repas, peu importe le nombre finalement, c'est de ne pas réaliser des agapes. Une règle paraît évidente, manger à sa faim mais pas à outrance. La satiété, un peu de sagesse et l'écoute du corps, nous y parvenons sans l'ombre d'un problème.

Alors, on déjeune ou pas ?

Chacun selon ses goûts, habitudes et envies, je pense que la raison, la logique doit être le guide.

Déjeuner à l'allemande ou à la française ?

Léger ou bien garni ?

Voici entre autres, les questions que l'on me pose régulièrement. Je répondrai simplement de quoi alors avez-vous envie au petit déjeuner ?

Je considère, comme beaucoup d'ailleurs, que le petit déjeuner est le plus important des repas de la journée. C'est en effet le matin que le taux de glucose est au plus bas, il faut par consé-

quent ravitailler la machine. C'est à ce moment que le corps est le plus apte à digérer et à assimiler un apport de nourriture. Souvenez-vous des anciens qui étaient si robustes et partaient dans les champs après avoir déjeuné copieusement. Ils n'avaient vraisemblablement pas de fringale, ou d'hypoglycémie, ce besoin de sucre, car leur premier repas de la journée offrait suffisamment de nourriture de qualité pour tenir l'ensemble de la matinée, sauf s'ils débutaient à 6h00 du matin, voire plus tôt, auquel cas bien souvent un second repas était servi vers 10h00 parfois tout aussi copieux. Et le repas du soir était bien plus allégé que les nôtres, et pourtant leur travail était, c'est le moins que l'on puisse dire, bien souvent harassant. Je dois dire que je m'en inspire un peu, je prépare relativement souvent le déjeuner la veille lorsque je fais un pancake maison avec œufs, lait d'amande, flocons d'avoine. Le lendemain matin, j'y ajoute un peu de miel après la cuisson et ce repas avec deux ou trois fruits de saison pris en amont, me permet de tenir sans aucun problème ma matinée et d'effectuer ma séance de sport sans manquer d'énergie.

Tout d'abord, je conseille un verre d'eau tiède avec du citron, c'est excellent pour le foie.

Un jus de légumes ou de fruits de saison avec kiwis, mandarines en hiver, pommes, poires, figes, etc. en été. L'idéal est de posséder un extracteur de jus de fruit qui fait d'ailleurs office d'extracteur de légumes. Vous pouvez les mélanger les uns avec les autres. Une pomme, par exemple, apportera un léger goût sucré au jus de légumes. Rien n'empêche de prendre des légumes au petit déjeuner si vous le souhaitez.

Ensuite, je déconseille le café ou le thé qui demeurent tous les deux des excitants. Remplacez-les par de la chicorée. Elle possède de nombreuses vertus et est riche en vitamine A, C, B9, en phosphore, flavonoïdes et caroténoïdes. Elle contient également du fer, de la vitamine K et E. Elle contribue à la protection de la flore intestinale et favorise un bon transit. Elle draine, elle est détoxifiante et excellente pour le foie. C'est un excellent choix.

Il est évident que chaque cas demeure particulier. Il est par conséquent très difficile et sans doute impossible, de constituer des menus qui fonctionnent pour tous. Néanmoins, fort heureusement, il existe des règles de base, fondamentales, sur lesquelles nous pouvons nous reposer. C'est sur ces règles qu'ont été élaborés les différents menus ci-dessous. Ce ne sont que quelques exemples mais ils demeurent bien concrets.

Quel que soit le type de menu, avant de vous lancer dans celui qui vous correspond, faites appel à un professionnel de la santé qui saura vous guider, vous aider, vous conseiller et vous corriger au besoin.

Si vous choisissez de vous débrouiller seul, alors renseignez-vous au mieux et ne vous orientez pas sur des sites farfelus et magazines du même type qui promettent monts et merveilles, de perdre dix ou quinze kilogrammes en deux mois, ce que vous y perdrez surtout c'est du temps, de l'argent et bien pire encore, la santé. Un changement d'habitude alimentaire doit être bien réfléchi. Il s'agit là de votre corps, votre vie. J'insiste. Ce ne sont que des conseils qui ne sauraient convenir à tous. Voici un tableau contenant un certain nombre de fruits de saison :

Eté	Automne	Hiver	Printemps
Framboises	Poires	Oranges	Fraises
Ananas	Figues	Mandarines	Cerises
Figues	Ananas	Pommes	Prunes
Myrtilles	Bananes	Kiwis	Pommes
Melons	Pamplemousses	Poires	Citrons
Abricots	Papayes	Clémentines	Avocats
Fraises	Litchis	Bananes	Bananes
Cassis	Kakis	Mangues	Papayes
Prunes		Ananas	Pamplemousses
Brugnons			Nectarines
Pêches			Melons
Pastèques			

MON MENU CLASSIQUE

Au lever :

Un verre d'eau tiède avec une rondelle de citron bio (excellent pour le foie).

Quinze minutes avant le petit déjeuner :

1 ou 2 fruits de saison bio (kiwi ou mandarine, une orange, 100 gr de raisin ou une banane, une poire, peu importe mais des fruits de saison)

Petit déjeuner :

Deux tranches de pain complet biologique

Maté ou chicorée (de préférence) ou thé vert

Une cuillère à café de miel bio ou produit de la ruche comme du pollen, un peu de propolis

Un œuf ou deux (bio bien sûr)

Un fruit de saison avant le déjeuner

Déjeuner :

Potage de légumes de saison

Salade avec de nombreux légumes, biologiques, de préférence ou de proximité, un avocat si vous aimez

Une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix (vierge crue première pression à froid)

Une cuillère à café de graines de lin ou de chia (oméga 3), vous devez impérativement les mouliner de façon à en faciliter l'absorption

Une tranche de pain complet bio de la boulangerie

Poisson ou viande (maximum deux fois par semaine)

Fromage de saison (brebis ou chèvre de préférence)

Encas :

Fruits

Quelques oléagineux (une trentaine de grammes)

Raisins secs (une cinquantaine de grammes)

Dîner :

Un ou deux fruits de préférence vingt minutes avant le repas (meilleure digestion)

Une grande salade verte avec de l'huile d'olive, noix, un œuf biologique, graines de lin moulues, légumes de saison

Ou

Une soupe avec de nombreux légumes

Une part de fromage si vous n'en avez pas pris lors du repas méridien. Une tranche de pain complet biologique

Ou

Un yaourt végétal de préférence

LE MENU VÉGÉTARIEN

Ils sont bien souvent nos compagnons lors de "week-end reconnexion" auxquels j'ai participé. Parfois certaines personnes sont surprises de la richesse, de la qualité de ces repas et la crainte de ne pas être rassasiées disparaît bien rapidement. Encore faut-il faire preuve d'un peu d'imagination de préparation et de réflexion pour concocter ce genre de menus. Ce sera peut-être l'occasion de découvrir ou redécouvrir d'anciens légumes qui raviront le palais. Découvrir ou redécouvrir de nouvelles saveurs, de faire de nouvelles rencontres gustatives et peut-être tomber amoureux de celles-ci.

Cependant, il faut veiller avec ce type d'alimentation à ne pas tomber dans le piège de l'excès de sucre qui serait acidifiant. De même, une surconsommation de lipides serait néfaste à la ligne et à la santé. Il faut aussi veiller à ne pas surcharger l'organisme de soja qui, chez les femmes, peut conduire à une hyperoestrogénie. Il est nécessaire d'être attentif à la provenance du soja afin qu'il ne soit pas issu d'une culture avec OGM. Enfin, il faut veiller aux apports d'oméga 3, d'iode, de fer, de cuivre et de vitamine B12.

Lorsque l'on lit ces lignes, vous allez me dire que si l'on doit

tout calculer et demeurer toujours attentif à ce que l'on mange afin de ne pas avoir de carences, ce sont des habitudes difficiles à suivre, finalement pas tant que cela.

Certes au début, un effort est nécessaire pour cibler une alimentation la plus équilibrée possible mais ensuite, une fois le pli pris, vous serez habitué et cela ne demandera finalement que peu d'effort. Le plus difficile, c'est souvent de se lancer.

Heureusement, les bienfaits sont nombreux, le premier d'entre eux est une augmentation notable de la vitalité et dans ce mot n'y a-t-il pas le mot "vie" ?

Pourquoi cette augmentation de la vitalité ?

C'est relativement simple, la part des fruits et légumes augmente considérablement avec toutes les vitamines qui les accompagnent et antioxydants. La digestion se réalise de façon plus simple, moins lourde, plus rapide, nous ne surchargeons pas le système digestif. L'assimilation de ces nutriments est bien meilleure. Le corps dépense moins d'énergie pour le travail considérable qu'est la digestion et peut l'utiliser pour bien d'autres choses, comme lutter contre une infection, ou réaliser une belle séance de sport, entre autres.

Ce type d'habitudes alimentaires permet de nettoyer le corps. Nous consommons moins de produits transformés, donc chimiques. Comment un être sensé peut penser qu'une alimentation chimique est bonne pour le corps ?

Je n'arrive pas à comprendre ce raisonnement. Si nous ne mettons pas de bons aliments dans le corps, ne nous attendons pas à ce qu'il fonctionne bien longtemps. Qui aurait l'idée de mettre sciemment du gasoil dans un véhicule qui fonctionne à l'essence ? Alors pourquoi traite-t-on le corps moins bien que nous traitons la voiture ? C'est un mystère pour moi, un de plus. Quoiqu'il en soit, le régime végétarien, bien pensé, demeure un atout incontournable pour la santé. Peut-être pourriez-vous le pratiquer de manière intermittente, pour tester, en ressentir les bienfaits, mais aussi pour vous faire votre propre opinion, que

risquez-vous ? Eventuellement vous sentir mieux en quelques jours de pratique.

Voici un exemple, parmi tant d'autres, de menu végétarien :

Petit déjeuner :

Un verre d'eau tiède avec une rondelle de citron bio (excellent pour le foie)

Pain complet, œuf, avocat, fruits frais

Ou

Pancake avec du sirop d'érable, fruits frais

Déjeuner :

Salade de tomate et légumes de saison, spiruline (bon apport en vitamine B12), graines de lin (écrasées pour en faciliter l'absorption) avec patate douce, œuf et chou râpé

Ou

Taboulé aux herbes avec graines germées, fêta et flan coco en dessert

Ou

Fruits de mer (riches en iode, en protéines entre autres) riz complet et légumes de saison

Dîner :

Soupe de potimarron, omelette aux herbes, graines de chia (écrasées pour en faciliter l'absorption), légumes de saison à volonté et yaourt soja ou d'amandes en dessert.

LE MENU VÉGÉTALIEN

Ce que l'on peut dire d'emblée, c'est que ce type de régime est réellement détoxifiant. S'il est bien mené, c'est un atout indéniable pour la santé.

Oui, mais il n'est pas aisé de le réaliser dans les règles de l'art. Puisque nous ne mangeons dans ce cas-là aucune viande,

ni poisson, ni œuf, ni miel, ni laitage, absolument rien de ce qui provient d'un animal. Il faudra faire preuve de bon sens, d'astuces et d'originalité.

Attention toutefois au déficit de protéines, mais aussi en oméga 3 ou encore en fer, en iode (attention au crétinisme lié au manque d'iode), en zinc, en vitamine D mais aussi en vitamine B12.

Cela fait beaucoup d'éléments à surveiller et à prendre en compte, il ne faut surtout pas les négliger. Mais on peut y arriver, je ne cherche à décourager personne. Une option serait de pratiquer ce régime sur quelques semaines afin d'en retirer les bienfaits sans avoir le temps d'en ressentir les manques. Ce n'est qu'une possibilité mais elle demeure très intéressante. Il existe une algue qui permet de combler une partie des manques en fer, zinc, mais aussi en vitamine B12 et apporte 60 % de protéines sur son poids total. Intéressant donc, cette algue qui se démocratise réellement aujourd'hui et dont nous en avons déjà parlé, est la spiruline. Je dis qu'elle se démocratise car nous en trouvons de plus en plus. Il faut en contrôler l'origine afin d'en obtenir une bonne qualité. Si la qualité est médiocre ses apports le seront aussi. Le soja demeure une option intéressante, là aussi attention à la provenance et aux allergies. Les graines de lin apportent des oméga 3, de l'huile de lin fera tout aussi bien l'affaire. Je conseille outre la spiruline, un apport d'algues que l'on trouve aisément en boutique biologique aujourd'hui, comme la klamath, qui apporteront l'iode qui ne peut provenir de la consommation de poisson et autres crustacés puisque le végétalien (ou le végan d'ailleurs) n'en consomme pas.

Je conseille, avant de se lancer dans l'aventure du véganisme, de demander l'avis à un professionnel de santé, une prise de sang initiale permettra de détecter d'éventuels manques ou déséquilibres et de choisir en toute connaissance de cause si vous désirez vous lancer dans cette nouvelle habitude alimentaire.

Il faudra toujours être attentif aux éventuelles carences et

signes tels que : fatigue, maladies, irritations, stress, etc. qui nous avertissent que notre belle machine se dérègle. Or, si l'on se lance dans ce type d'habitudes alimentaires, l'objectif premier est d'améliorer la santé. Si ce n'est pas le cas, il faut vite prendre les mesures qui s'imposent et réfléchir à une modification alimentaire avec l'aide du médecin, du naturopathe, du nutritionniste ou diététicien. Il ne faut surtout pas insister à tout prix, c'est la plus grande erreur que vous puissiez faire.

Une nouvelle fois, vous devez impérativement être à l'écoute des signaux émis par le corps afin de modifier au besoin l'alimentation. Ne vous entêtez pas, soyez raisonnable et pondéré.

Voici un exemple de menu végétalien, ou végétarien :

Petit déjeuner :

Un verre d'eau tiède avec une rondelle de citron bio (excellent pour le foie)

Flocons d'avoine écrasés à la banane

Pain complet, avocat, amandes, noix de cajou, fruits frais, spiruline, une cuillère à café d'huile de noix ou de lin

Déjeuner :

Un ou deux fruits de saison quinze minutes avant le repas

Salade de tomates et légumes de saison, lentilles ou quinoa, algues biologiques (bon apport en vitamine B12), graines de lin (écrasées pour en faciliter l'absorption) avec patate douce, champignons

Ou

Taboulé aux herbes avec graines germées

Dîner :

Fruits un peu avant le repas

Soupe de potimarron avec une cuillère de spiruline, graines de chia (écrasées pour en faciliter l'absorption), légumes de saison à volonté et yaourt soja ou d'amandes en dessert.

LE MENU DÉFICIT EN GABA

Le manque de GABA peut engendrer plusieurs problèmes, l'altération de la mémoire, un peu de stress, voire anxiété et même dépression, vertiges, une envie de sucres rapides, certaines allergies, nausées, de l'agitation, des troubles de l'humeur, de la fatigue qui peut être intense, des difficultés d'endormissement, des problèmes de tension, la liste n'est pas exhaustive. Ainsi ce n'est pas un neurotransmetteur (comme tous les autres d'ailleurs) à négliger et l'alimentation peut nous aider en y incorporant des aliments contenant notamment de la glutamine. Là aussi, un avis médical sera incontournable.

Au lever :

Un verre d'eau tiède avec une rondelle de citron bio (excellent pour le foie)

15 minutes avant le petit déjeuner :

1 ou 2 fruits de saison bio (kiwi ou mandarine, une orange ou 100 gr de raisin (lorsque c'est la saison) ou une banane pour le GABA également riche le potassium

Petit déjeuner :

100 gr environ de céréales complètes bio
Maté ou chicorée (de préférence) ou thé vert
Melon dès la saison
1 cuillère à café de pollen

Ou

1 cuillère à café de miel bio
1 œuf, bio bien sûr (glutamine + dopamine)
1 fruit avant de déjeuner : une banane ou orange (GABA)

Déjeuner :

Foie grillé (selon les goûts)
Salade avec de nombreux légumes de saison bio de préférence ou de proximité dont avocat
Une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix (vierge crue

première pression à froid)

Une cuillère à café de graines de lin ou de chia (oméga 3), vous devez les mouliner pour faciliter l'absorption

Une tranche de pain complet bio de la boulangerie naturellement. De grâce, n'achetez pas ces horribles paquets de pain de mie complet dont l'impact sur la santé est terrifiant s'il est dans vos habitudes d'en consommer chaque jour

Ou

Soupe de lentilles avec une tranche de pain de seigle

Légumes de saison

Banane en tranches ou écrasée à la cannelle

Ou

100 à 200 gr de poulet cuit vapeur au four (cuisson modérée) avec feuilles de laurier, salade avec chou-fleur, betterave, carottes (super antioxydants), haricots verts avec huile d'olive ou de lin ou de pépins de raisins

Mangue en dessert (ou mieux encore, avant le repas pour ne pas ralentir la digestion)

Encas (facultatif) :

Fruits / Oléagineux

Dîner :

Un ou deux fruit(s) 20 mn avant le repas (meilleure digestion)

Flétan avec gingembre,

Une ou deux pommes de terre avec cannelle

Salade de légumes, noix, raisins secs

Ou

200 gr de pintade, 35 gr de champignons de Paris, légumes
Smoothie aux fruits rouges

Ou

120 gr de riz basmati pesé cuit, salade de légumes, avec aneth, viande maigre (poulet par exemple) environ 100 à 200 gr, selon votre faim et votre morphologie

LE MENU DÉFICIT EN DOPAMINE

Le manque de dopamine peut engendrer un certain nombre de troubles comme un sommeil perturbé, des troubles de la mémoire, un excédent de poids pouvant conduire jusqu'à l'obésité, un état de lassitude, mais aussi de fatigue, des troubles de l'humeur menant parfois jusqu'à la dépression, du diabète, des problèmes cardiaques et bien d'autres maladies encore.

En outre, cela entraîne une diminution de la libido, une augmentation de l'appétit avec ces fameux grignotages et envies de sucreries. Nous rencontrons alors une difficulté à perdre du poids et cela joue sur l'humeur. Agressivité, colère ou tout du moins un état de tension est donc présent trop souvent...

On va, pour remédier à tout cela, incorporer des aliments contenant de la tyrosine, le précurseur de la dopamine. Apportons des graines de lin (écrasées puis mises dans la salade, par exemple), du poisson, des amandes, noix, pistaches, les oléagineux d'une manière générale.

Un peu de viande, si l'on n'est pas végétarien, (lapin, dinde, poulet ou encore gibier) ponctuellement, je dirais deux à trois fois par semaine. Il va falloir beaucoup d'antioxydants à savoir des fruits et des légumes, carottes notamment, de la vitamine C, du persil dans les salades.

On renforce aussi l'apport d'oméga 3, sans surprise avec des petits poissons, anchois, maquereaux, sardines (peu de métaux lourds) mais aussi des graines de chia par exemple et on limite les oméga 6 (qu'on trouve dans les plats préparés notamment).

Le sport booste de manière importante la dopamine. Il faudrait effectuer une activité physique bien sûr ! Faites aussi des loisirs qui vous plaisent, écouter la musique que vous aimez ou encore vous faire masser. Ce genre d'activités provoquent un bien-être, permettent de prendre du temps pour soi, une parenthèse dans notre vie trop souvent stressante.

Dès le réveil :

Un verre d'eau tiède avec une rondelle de citron bio (excellent pour le foie)

15 mn avant le petit déjeuner :

1 ou 2 fruits bio (kiwi ou mandarine ou une orange ou 100 gr de raisin, selon la saison, ou une banane pour le potassium)

Petit déjeuner :

Un maté ou chicorée ou thé vert (dopamine)

Une quarantaine de grammes de pain complet bio

Une cuillère à café de pollen

Une cuillère à café de miel bio

Un ou deux œufs (bio bien sûr) qui contient de la dopamine

Ou

Pancake : vingt-cinq grammes de flocons d'avoine bio mélangés avec du lait végétal et un œuf (neuf grammes de protéines dans un œuf et surtout les acides aminés essentiels)

Déjeuner :

Un fruit avant de déjeuner dont une banane pour la dopamine

Associer deux légumineuses si pas de viande (cas des végétariens, végétariens et végétaliens) pour assurer la complémentation en protéines afin de ne pas avoir d'acides aminés déficitaires.

Exemple :

Soja-riz (20 gr de riz pesé cru seront pour une majorité suffisante)

Ou

Maïs-haricots rouges

Ou

Riz complet-lentilles

Légumes de saison bio de préférence ou de proximité dont avocat (source de tyrosine qui augmente par voie de conséquence la dopamine)

Une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix (vierge crue première pression à froid)

Une cuillère à café de graines de lin ou de chia (oméga 3) écrasées afin d'en faciliter l'absorption

Ou

100 à 200 gr de poisson (de préférence maquereaux, sardines, anchois car moins de métaux lourds)

Salade verte avec huile d'olive, graines de lin écrasées (oméga 3), selon la saison, tomates, pourpier (oméga 3), betterave (dopamine), avocat, graines de sésame (dopamine), curcuma (riche en tyrosine et donc dopamine), etc.

Ou

80 gr de canard (tyrosine et phénylalanine, précurseur de dopamine) ou 100 à 200 gr de poulet ou dinde et légumes à volonté variés avec graines de lin écrasés, huile de pépins de raisin ou d'olive ou de lin

Une cuillère à café de miel, une orange ou deux mandarines, une banane, un kiwi... bref, des fruits de saison biologiques et/ou de proximité dans la mesure du possible

Quelques oléagineux (quatre ou cinq)

Un carré de chocolat noir (source de tyrosine et de magnésium)

Dîner :

Un fruit vingt minutes avant le repas (meilleure digestion)

Salade de pois chiches, haricots rouges (une cuillère à soupe), quinoa, salade verte, plus légumes verts (à volonté), persil, feuilles d'orties séchées, betterave (pas trop) et carottes (pas trop non plus car sucrées comme la betterave mais excellente pour la santé donc à consommer absolument), deux super antioxydants et anti-cancer, 50 gr de tofu (protéines végétales) ou un œuf bio (pour la tyrosine et donc dopamine)

Une cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de noix ou de chia ou de lin (première pression à froid et bio)

Une cuillère à café de graines de lin ou de chia écrasées (omé-

ga 3 entre autres)

Spiruline bio (super aliment protéiné) à mélanger dans la salade

Un verre de vin rouge de qualité un soir sur deux

Autre option :

Soupe de légumes de saison bio, si possible, on y mélange autant de légumes que l'on veut d'ailleurs cinq fruits et légumes par jour sont bien insuffisants, persil pour la dopamine, quelques orties séchées pour les articulations, notamment genoux, coudes et épaules selon l'activité de chacun (n'en achetez pas, demandez à votre entourage, ça pousse partout)

Salade verte + spiruline + noix, morceaux de pommes, pousses de soja, graines de lin, avocat, betterave, graines de sésame (les 3 derniers aliments pour la dopamine), etc...

Ou

Gratin de légumes + soja + levure de bière + houmous (purée de pois chiches)

100 à 200 gr de poisson ou fruits de mer (riche en iode et protéines, oui, là aussi pour booster la dopamine)

Ou encore

Salade de légumes de saison, persil + spiruline + lait végétal + oléagineux + huile de lin (oméga 3)

Un verre de vin rouge de qualité qui contient de nombreux antioxydants, resvératrol notamment

Dessert (facultatif) mais un bol de plaisir est toujours bon à prendre : exemple pomme cuite + cannelle + chocolat noir (si pas à la collation et pour le plaisir et donc la dopamine) + chia (oméga 3) + lait de coco

LE MENU DÉFICIT EN ACÉTYLCHOLINE

L'une des causes probables de la maladie d'Alzheimer est liée à un déficit d'acétylcholine (entre autres, le sucre en est un

autre), car il joue un rôle dans le fonctionnement du cerveau, la mémoire.

Il faut ainsi prendre soin d'ajouter certains aliments riches en choline, son précurseur. Les petits poissons, comme les anchois, sardines seront les bienvenus. Les œufs, mais aussi les germes de blé, les crevettes que vous pêchez vous-même ce serait encore bien mieux, ou encore le soja, le son d'avoine, les amandes, les noix de macadamia et autres, artichauts, brocolis, choux de Bruxelles, chou, poulet, bœuf, chocolat noir pour le magnésium seront bénéfiques dans le cas de déficit en acétylcholine. Pensez donc à ajouter lors de vos repas un ou plusieurs de ces aliments et ce déficit devrait être maîtrisé ou limité.

Voici un exemple ci-dessous d'idées de menus à composer selon vos envies et goûts naturellement mais aussi et c'est incontournable selon la saison.

Petit déjeuner :

20 à 30 gr de flocons d'avoine bio, un œuf, lait d'amande ou un autre lait végétal bio au choix, le tout mélangé sous forme de pancake par exemple

Une cuillère à café de miel Un bol de chicorée

Trente minutes environ avant le repas :

Fruits bio, pomme, kiwi, mandarine, banane, en tout état de cause des fruits de saison L'assimilation des vitamines se fait bien mieux le ventre vide pour les fruits, de plus la digestion se réalise bien plus facilement alors optons pour cette nouvelle habitude qui ne vous apportera que des bienfaits.

Déjeuner :

Galette de courgette, coco (deux œufs, cinq petites courgettes, cinquante grammes de farine de coco, deux cuillères à soupe d'huile de coco, coriandre, basilic, sel (non raffiné) avec lentilles, épices (laver les courgettes, les râper, battre les œufs, mélanger courgettes et épices, verser le tout dans une poêle chaude)

Ou

100 à 150 gr de poulet environ (acétylcholine) ou 100 à 150 gr d'algues (boutique bio)

40 gr (pesé cru) de riz complet ou quinoa ou haricots rouges, ou lentilles avec un filet de citron ou vinaigre

Légumes de saison bio de préférence ou de proximité

Une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix

Une cuillère à café de graines de lin ou de chia (oméga 3), il est préférable de les mouliner pour en faciliter l'absorption

Collation facultative (si par exemple un besoin de sucré se fait sentir) :

Une cuillère à café de miel, quelques fruits, une orange ou deux mandarines, banane, fruits de saison bio ou de proximité dans la mesure du possible

Quelques oléagineux qui apporteront de bonnes graisses et quelques protéines qui seront les bienvenues

Dîner :

Si l'on souhaite limiter les protéines animales, sauf œuf éventuellement, nous pouvons opter pour cet exemple de menu :

Salade de pois chiche, haricots rouges, quinoa, salade verte plus légumes verts, betterave et carotte, deux super antioxydants et anti-cancer et 50 gr de tofu (protéines végétales) ou œuf bio

Une cuillère à soupe d'huile d'olive, ou d'huile de noix ou de chia ou de lin (première pression à froid et bio)

Une cuillère à café de graines de lin ou de chia (oméga 3 entre autres)

Spiruline bio (super aliment protéiné) à mélanger dans la salade

Un carré de chocolat noir (magnésium + sérotonine)

Ou

Deux maquereaux, cinq cuillères à soupe de moutarde, un peu de crème coco, une cuillère à soupe d'herbes de Pro-

vence, deux cuillères à soupe d'huile de coco, sel non raffiné et vous mettez au four au four à 180 degrés maximum.

Alors oui la chaleur fait disparaître les vitamines, c'est un fait, mais ponctuellement pourquoi pas. Il est vrai qu'une alimentation avec une orientation crue ou avec cuisson légère est à privilégier si nous souhaitons conserver un maximum de vitamines disponibles pour la santé. Une cuisson à la vapeur douce est idéale

Ou

Gratin de légumes, spaghetti carotte – courgettes avec quelques graines germées qui sont un bouquet de vitamines à elles toutes seules, auxquelles nous pouvons toujours ajouter quelques graines de tournesol ou de lin, ces dernières contiennent des omégas 3, et nous pouvons aussi y mettre un peu de pourpier que vous aurez cueilli vous-même dans le jardin si vous avez la chance d'en posséder un ou d'avoir un proche qui en posséderait un.

LE MENU DÉFICIT EN SÉROTONINE

Qui n'a jamais eu des envies de sucre ?

Ces pulsions sucrées, surtout si elles sont fréquentes et récurrentes, sont peut-être dues à un déficit en **sérotonine**. Si nous possédons un déficit en sérotonine, il faudra apporter des éléments en termes d'alimentation. Ainsi, il faudra ajouter du tryptophane, qui est son précurseur, nous l'avons vu, c'est un acide aminé essentiel que l'on trouve dans les œufs. La sérotonine est fabriquée dans les intestins, donc, et cela tombe sous le sens, il faut avoir un bon système digestif. Peut-être faudra-t-il se poser la question à ce moment-là de savoir si vous n'êtes pas victime de ce que l'on appelle le syndrome de l'intestin poreux ou "leaky gut syndrom". Nous pouvons apporter par exemple du kéfir. Nous adjoindrons de la vitamine B6 présente d'ailleurs dans un certain nombre de magnésium fabriqués dans de nombreux

laboratoires afin de faciliter l'assimilation de celle-ci.

Il est souhaitable de ne pas manquer non plus de vitamine D. Une exposition quotidienne au soleil d'une vingtaine de minutes, bras nus, suffit à faire le plein de cette dernière, chose réalisable aisément d'avril à octobre dans la plupart des régions françaises. On y associera des omégas 3 (poissons, graines de lin, de chia, etc.).

Enfin les bananes, noix, noix de pécan, ananas, kiwis, prunes, tomates, avocats, poulet, canard, chocolat noir seront au menu, même si je le répète, un apport trop conséquent en protéines animales serait néfaste avec notamment un excédent d'acide urique toujours problématique pour la santé.

Petit déjeuner :

Un jus de fruit à l'extracteur de jus, fruits de saison, jus de raisin ou de pommes. On peut y ajouter du gingembre, une, deux ou trois poires, des légumes mêmes, le plein d'antioxydants est garanti.

Ponctuellement (un jour sur deux ou trois), un œuf, du lait d'amandes ou un autre lait végétal bio au choix. 20 à 25 gr de flocons d'avoine bio pourquoi pas sous forme de pancake avec un peu de miel apposé une fois la cuisson, très douce, réalisée afin de ne pas caraméliser le miel et le rendre par conséquent toxique, ce que l'on nomme le processus de Maillard (oxydation)

Un bol de chicorée

Un verre de kéfir

Ou

Quelques amandes contenant des graisses polyinsaturées et protéines de qualité, noix, noix de pécan riches en sérotonine Bacon-œuf-fromage, type "à l'allemande", mais dans ce cas, **pas d'autre viande ni de fromage** dans la journée. Comme on limite les produits laitiers ce serait la seule prise de ce type et le fromage serait de chèvre ou de brebis

Chicorée, ou tisane, voire un thé vert (pas trop de thé pour les

mêmes raisons que le café)

Le café est acidifiant et l'acide est responsable de nombreuses maladies, douleurs, etc... Il faut donc fort logiquement veiller à apporter des aliments alcalins comme la majorité des fruits et légumes.

30 mn avant le repas :

Fruits bio, par exemple une pomme, kiwi, mandarine, raisin, bref comme toujours des fruits de saison

L'assimilation des vitamines se fait bien mieux le ventre vide pour les fruits, la digestion n'en sera que meilleure, il est bon de le répéter.

Déjeuner :

Associer deux légumineuses si pas de viande dans le cas d'un régime végétarien pour assurer la complémentation en protéines afin de ne pas avoir d'acides aminés déficitaires comme cela a été déjà évoqué, ainsi par exemple nous pourrions y retrouver ceci :

Soja - riz (50 gr environ pesés crus pour le riz, il s'agit là déjà d'une bonne portion)

Maïs - haricots rouges

Riz complet - lentilles

+ Légumes de saison bio de préférence et de proximité

Une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix (vierge crue première pression à froid)

Une cuillère à café de graines de lin ou de chia (oméga 3), moulues pour faciliter l'absorption

Ou

150 gr de viande blanche ou canard ou cent à cent cinquante grammes d'algues (boutique bio), éventuellement deux tranches de jambon blanc du boucher et ce, deux fois par semaine maximum, car c'est de la viande de porc, donc riche en graisses saturées, à ne pas oublier. Je ne privilégie pas cette option car quelle que soit la provenance, combien de conser-

vateurs, de sucre et sel, ajoutés ? Bref, je suis très méfiant sur ce type de produit, c'est la raison pour laquelle l'option du boucher est à privilégier impérativement

50 gr (pesés crus) de riz complet ou quinoa ou haricots rouges, ou lentilles avec un filet de citron ou vinaigre, pourquoi pas occasionnellement des pâtes mais, n'oubliez pas, ce produit n'est pas naturel mais fabriqué

Légumes de saison toujours et encore, toujours biologique de préférence ou de proximité

Une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de noix

Une cuillère à café de graines de lin ou de chia (oméga 3), n'oubliez pas moulues pour en faciliter l'absorption

Ou

Concombre + algues (entrée)

Semoule de pois chiches + courgettes + amandes (ou quinoa, lentilles)

Dessert tofu soyeux

Ou

Sushi avec légumes à volonté

Collation :

Une cuillère à café de miel, une orange ou deux mandarines, banane... fruits de saison bio ou de proximité dans la mesure du possible

Quelques oléagineux (noix, amandes, noix du Brésil, ...)

Dîner :

Salade de pois chiches, avocat (bon pour la sérotonine) haricots rouges, quinoa, salade verte plus légumes verts, betterave et carottes, deux super antioxydants et anti-cancer et 50 gr de tofu (protéines végétales) ou œuf bio, nous pouvons y ajouter des orties pour les articulations car elles sont riches entre autres en silice

Une cuillère à soupe d'huile d'olive, ou d'huile de noix ou de lin de première pression à froid et biologique

Une cuillère à café de graines de lin ou de chia (oméga 3 entre autres)

Spiruline bio (super aliment protéiné en riche en vitamine B12 pour le déficit en acétylcholine) à mélanger dans la salade

Ou

Salade avec œufs, spiruline (vitamines B12), graines germées, carottes, betterave, bref plusieurs légumes crus dans la mesure du possible

Ou

De temps en temps, légumes et viandes blanches et par exemple patate douce ou quinoa ou riz complet ou féculent sans gluten si possible

Ou

Soupe Miso : 250 gr de tofu, six feuilles de nori (algue sèche), 3 champignons de Paris ou oignon cébette, 100 gr de miso (pâte de soja), 12,5 centilitres de dashi (bouillon japonais traditionnel, en vente en sachet dans les épiceries asiatiques), poivre

Ou

Gratin de légumes + soja + riz + levure de bière + graines germées

Ou

Soupe de légumes + galette de quinoa/lentilles + graines de lin ou huile de lin

Dessert :

Yaourt soja, nature avec du miel ou parfumé au choix

Exemple de dessert : un yaourt de graines de chia

3 cuillères à soupe de graines de chia moulues, 40 centilitres de lait d'amandes (ou de lait de sacha inchi, ou de lait de coco), une cuillère à café de vanille en poudre, une cuillère à café de cannelle en poudre.

Recette : mélanger dans un saladier les graines de chia, le lait

et les épices, laisser reposer 10mn et mélanger à nouveau, ensuite mettre au frais au moins quatre heures. Vous pouvez en préparer pour trois jours mais pas au-delà.

LE MENU PRISE DE MASSE MUSCULAIRE

Nous abordons ici un tout autre domaine. Bien entendu, je ne parle ici que du chapitre alimentaire. Mais lorsque l'on parle prise de masse musculaire, il faut évidemment y adjoindre l'activité physique, le renforcement musculaire donc et de surcroît une nouvelle fois adapté.

Il semble logique, mais je le rappelle tout de même, qu'un supplément calorique même de protéines reste un supplément calorique. Tout excédent sera difficile à éliminer mais aussi transformé, sans nul doute, en tissus adipeux. Alors que recherchons-nous ? Une prise de masse maigre (le muscle) ou une prise de masse grasse (le tissu adipeux) ?

Je ne vais pas vous amener à prendre plus de deux grammes de protéines par kilo de poids de corps comme le font souvent les culturistes.

Pourquoi ? Tout simplement parce que je considère que c'est trop, on surcharge l'organisme d'une façon dangereuse avec, notamment, un excès d'acide urique. Nous mettons en difficulté entre autres les reins qui ne parviendront plus à éliminer correctement cet excédent. Des problèmes de tendinites peuvent, entre autres, survenir. Les protéines végétales et celles issues des œufs sont pour moi une base plus saine et tout aussi solide.

Nous pourrions raisonner ainsi : prenons le cas d'une personne de quatre-vingts kilos, nous serions en mesure de penser qu'elle aurait besoin d'1,8 gramme de protéines par kilo de poids de corps, soit 144 grammes de protéines par jour ce qui est déjà conséquent. Or, si cette même personne est déjà dans son alimentation quotidienne à un gramme par kilo de poids de corps, alors 1,5 gramme lui suffirait peut-être ? Nous augmentेरions

alors de l'ordre de trente pour cent sa prise quotidienne de protéines, c'est déjà beaucoup. Sans nul doute que cet apport très conséquent serait suffisant afin de réaliser une prise de masse musculaire de qualité dans ce cas-là.

Vous comprenez donc qu'il est impossible de faire un "régime" commun à tout le monde. Une nouvelle fois, c'est une affaire individuelle. Aussi, je vais vous donner un exemple de menu sans toutefois y apporter des dosages.

Somme toute, certains aliments conviennent à certaines personnes et d'autres pas, tout est question de goût certes mais aussi de tolérance, d'idéaux, d'allergies éventuelles et de budget.

Entre quinze à trente minutes avant le petit déjeuner :

2 kiwis ou 100 gr de raisin ou une banane ou deux prunes, dans tous les cas des fruits de saison

Un jus de citron dans un verre d'eau tiède serait aussi le bienvenu afin d'aider le foie fortement sollicité chez les culturistes à demeurer le plus sain possible

Ou

Jus de fruit bio à l'extracteur (sans la banane car difficile à passer à l'extracteur)

Petit déjeuner :

Un œuf complet et un ou deux blancs

30 gr de flocons d'avoine si possible sans gluten (meilleure digestion)

Un yaourt soja

Une cuillère à café de pollen

Quelques oléagineux (amandes, noix du Brésil, de cajou, ...)

Un fruit de saison un peu avant le repas

Déjeuner :

Riz complet ou quinoa, haricot rouge + légumes de saison + graines germées

Blanc de poulet ou viande rouge (deux fois dans la semaine

maximum) ou poisson de préférence maquereau, anchois ou sardines car ces petits poissons ont une faible présence de métaux lourds

Collation après-midi ou post entraînement :

Un œuf complet et un blanc d'œuf

Deux à trois fruits de saison et bio de préférence 10 à 20 gr d'oléagineux (noix du Brésil, amandes, pistaches, noix de cajou)

Dîner :

Fruits avant le repas, ceux qui vous font plaisir, un, deux, trois, quatre fruits mais toujours de saison
Salade verte avec œufs (ou algues bio), graines germées, carottes, betterave, spiruline, graines de lin écrasées, le maximum de légumes crus de préférence et toujours de saison
Un yaourt soja

20 gr de mélange d'huile de colza, d'olive, de lin, de noix

Avec ce type de repas, vous avez des protéines animales ou végétales à tous les repas. Rappelons que les amandes sont riches en protéines, la spiruline aussi. Vous aurez un bel apport de graisses poly et mono insaturées.

Voici un autre exemple de menu sur une journée qui pourrait convenir. Cinq repas, 30 gr de protéines environ par repas. J'ai opté pour une journée à tendance plutôt végétarienne d'où la présence d'œufs à plusieurs reprises.

Si nous sommes végétaliens, le tofu, la spiruline et les algues d'une manière générale, les graines germées, les oléagineux devront prendre une place plus importante afin d'apporter suffisamment de protéines d'origine non animale. Les mélanges 1/3 de légumineuses et 2/3 de céréales devront être surveillés de près si nous ne voulons pas manquer de lysine ou de méthionine, les acides aminés déficitaires en pareil cas, ce que l'on appelle le phénomène de complémentation.

Petit déjeuner :

Un fruit de saison et bio de préférence avant de manger
2 œufs complets et un blanc sur le plat cuisson douce
80 gr de pain complet bio avec une cuillère à café de miel bio
Quelques oléagineux, comme des amandes, noix du brésil, noix

Collation :

1 fruit / quelques oléagineux
Quelques graines germées et deux œufs

Déjeuner :

150 gr de riz complet ou quinoa ou haricots rouges avec de nombreux légumes de saison
200 gr de blanc de poulet ou poisson (de préférence maquereaux ou anchois ou sardines car peu de métaux lourds)

Si vous êtes végétarien :

Tofu, deux œufs, salade saupoudrée de spiruline, huile de cameline, graines de lin écrasées, haricots rouges, haricots verts, brocolis, un demi avocat
Un yaourt soja

Collation après-midi ou post entraînement :

2 blancs d'œufs durs et un œuf entier
2 fruits de saison
2 cuillères à café de miel biologique
30 gr d'oléagineux (noix du brésil, amandes, pistaches, noix de cajou)

Dîner :

1 ou 2 fruits 15 minutes avant de manger
Salade verte, deux patates douces, légumes verts, huile de noix, graines de sacha inchi, spiruline, sardines, huile d'olive, pourpier (si vous possédez un jardin ou un ami qui en possède un), graines germées
Un yaourt nature végétal

LE MENU PERTE DE TISSUS ADIPEUX

Qui ne souhaite pas perdre un peu de gras ?

C'est d'ailleurs d'actualité puisque je termine ce livre en ce début d'année 2023. J'ai souvent eu des demandes ou entendu ce type de phrase : "j'aimerais perdre du gras là". Malheureusement, s'il est possible de localiser très précisément une prise de muscle, il est impossible de perdre du tissu adipeux qu'à un seul endroit. Si on vous promet le contraire, fuyez.

Là aussi, si vous souhaitez réellement perdre de l'excédent de masse grasse, il faudra y adjoindre une activité physique qui vous conviendra. En aucun cas, il ne faudrait que cela soit une contrainte sinon nous irions sans nul doute à l'échec. N'oubliez pas la formule : il faut au moins cinquante et un pour cent de plaisir, la majorité absolue ! Si vous aimez marcher et bien marchez un peu plus et parfois un peu plus vite, pourquoi pas y ajouter quelques exercices de gainage simple, de Pilates, par exemple, qui solliciteront vos muscles profonds et augmenteront votre métabolisme de base et en conséquence, vous brûlerez davantage de calories. Le mieux est parfois l'ennemi du bien, alors allez-y progressivement et surtout prenez plaisir dans votre activité physique, c'est essentiel.

Je suis profondément opposé à l'idée même de régime, on le sait aujourd'hui aucun régime ne fonctionne... à long terme. Cinq kilos de perdus, six de retrouvés, est-ce votre objectif ?

Le type d'habitudes alimentaires serait une orientation pour-quoi pas de type régime Okinawa qui possède à mon sens toutes les vertus "healthy". Un corps sain, un esprit sain, le régime que l'on imagine idéal. Manger sainement, bio, de saison, peu de protéines d'origine animale, manger à satiété, sans aller au-delà. Je vous encourage à relire le passage sur ce régime japonais.

Le régime crétois est aussi une bonne option. Finalement, il faut aussi faire selon ses choix, maigrir et surtout perdre du tissu adipeux ne veut pas dire se priver, et ne pas se faire plaisir, sinon cela ne fonctionne qu'un temps, mais j'imagine que vous

le savez déjà non ?

LE MENU HEDONISTE

Comment ne pas achever ce livre par un menu qui associe hédonisme et santé ? Le plaisir lié à une vie saine, oui fort heureusement c'est possible.

Connaissez-vous l'organoleptie ? L'orgasme du palais. On qualifie d'organoleptique tout ce qui est susceptible d'exciter un récepteur sensoriel. Ainsi, l'apparence, l'odeur, le goût, la texture ou encore la consistance constituent les qualités organoleptiques d'un aliment ou d'une boisson.

Je vous propose ici, une recette parfaitement hédoniste, qui ravira les yeux, le palais, les oreilles, le nez...

Beau, Bon, Bien...

En entrée, un velouté de potimarron, bio nature, petit cèpe grillé et lamelle de parmesan puis le poulet bio à l'estragon de ma grand-mère...

Et une salade de fruits parfumée et exotique

Aux limites de l'épure... Une fois n'est pas coutume, tout n'est pas strictement dans les règles... Carpe diem ! "Primum, degustare".

Velouté

Faire dorer un demi-oignon blanc et le potimarron en petits morceaux, ajouter ½ litre de lait d'avoine, cuire doucement, à température inférieure à 90°.

Une pincée de muscade, sel et poivre de Sichuan.

Mixer jusqu'au velouté.

Ajouter quelques champignons grillés (cèpes si possible).

Râper des lamelles de parmesan.

Un filet d'huile d'olive intense.

Poulet estragon

Ingrédients pour 4 :

8 cuisses de poulet bio ou jaune de qualité

8 échalotes de taille moyenne émincées

8 gousses d'ail non épluchées

1 pot de 25 cl de crème fraîche bio

Un bouquet d'estragon frais (tiges et feuilles séparées coupées en petits morceaux)

1 c/s de fond de volaille

2 jaunes d'œuf pour la sauce Un petit verre de vin blanc sec

Recette :

Dans 1 cocotte faire dorer les cuisses de poulet. Les mettre de côté et jeter l'excès de gras.

Dans la même cocotte, faire revenir les échalotes émincées jusqu'à ce qu'elles soient transparentes.

Remettre les cuisses de poulet avec les échalotes, déposer les gousses d'ail avec leur peau mélanger doucement et refaire chauffer, ajouter le verre de vin blanc et le fond de volaille.

Saler, poivrer (poivre mélangé dont Sichouan) et ajouter les tiges de l'estragon effeuillées.

Mettre les feuilles de côté et les hacher.

Laisser mijoter en cuisson douce (env. 45 minutes)

Pendant ce temps, préparer la crème fraîche avec les 2 jaunes d'œuf, les épices et l'estragon frais haché. Laisser imprégner et les saveurs se développer.

Quand le plat est cuit, sortir le poulet. Le mettre au four sur une grille. Le griller pour redonner du croquant à la peau.

Pendant ce temps mettre dans la cocotte la crème fraîche préparée en veillant à lui introduire un peu de sauce chaude avant, pour éviter qu'elle ne fasse des grumeaux.

Cuire doucement en mélangeant sans arrêt jusqu'à épaississement. Présenter les cuisses de poulet sur un plat et sauce à

côté. Se sert à merveille avec des pommes de terre vapeur ou cuites au four ou des pâtes fraîches ! Accompagner d'un vin blanc sec (une fois n'est pas coutume).

Velouté de courge, ravioles au chèvre, foie gras

Ingrédients :

1 belle courge ou potimarron

1 gros oignon

3 gousses d'ail

Ravioles fraîches au chèvre de bonne taille

Foie gras frais

Recette :

Faire suer l'oignon, ajouter les gousses d'ail et faire dorer la courge coupée en morceaux, ajouter 1 cube de bouillon de poule.

Faire cuire avec ½ litre de lait. Ajouter de la muscade râpée.

Mixer.

Faire cuire 1 ou 2 grandes ravioles fraîches par convive. Mettre de côté au four chaud.

Fariner légèrement, saler et épicer les 4 morceaux de foie gras coupés en tranches de 2 cm et les saisir dans une poêle très chaude sans matière grasse. Jeter le gras.

Servir au dernier moment dans les bols individuels en déposant le foie gras poêlé et les ravioles sur chaque bol de velouté. Ajouter une feuille de basilic fraîche.

Dessert : Salade de fruits de saison et exotiques

Ajoutez à vos fruits locaux, pour le côté fleuri, un peu de mangue, du fruit de la passion, des morceaux de gingembre confit et des feuilles de basilic en petites lamelles.

Quelques noix torréfiées pour le croquant et les omégas 3.

10

POUR FINIR

Pour terminer ce livre, je vous propose une synthèse alimentaire, un petit saut d'une colonne à l'autre. Même s'il ne s'agit pour débiter que de deux ou trois aliments ou groupes d'aliments, ce sera déjà un pas vers la santé.

Faites au mieux, selon vos envies, mais aussi il faudra prendre en compte votre entourage afin que le changement se fasse progressivement et plaise à toute la famille, en douceur, rien de bon ne se fait dans la contrainte, la violence d'un changement trop brusque qui risquerait alors d'être un échec.

Il faudra respecter votre rythme, pas aisé de passer de deux repas chaque jour, composés de viande et de glucides à un seul, voire un sur trois ou sur quatre. Augmenter progressivement votre apport en fruits et légumes bio et de saison. Buvez de l'eau la moins minéralisée possible en dehors de vos repas. Limitez au maximum vos consommations d'alcools mais aussi de produits raffinés. Essayez de manger à heures régulières. Mangez moins mais de qualité supérieure. Mangez plus doucement, mastiquez les aliments longuement avant de les avaler, ainsi vous allez commencer la digestion dans votre bouche, notamment celle des glucides, mais aussi afin de faciliter la satiété.

Mangez vos fruits en dehors de vos repas, surtout s'ils sont acides comme par exemple les kiwis ou les oranges, afin de ne pas ralentir la digestion des autres aliments. Les travaux du Docteur Shelton¹ qui dissocie les aliments au sein d'un même repas sont intéressants, je vous encourage à aller consulter ses travaux. Pour résumer très succinctement ses orientations, le docteur Shelton conseille de ne pas mélanger justement lors d'un même repas deux catégories d'aliments, par exemple des graisses avec des protéines ou encore deux types de protéines

1 Docteur Shelton le régime dissocié

différentes et cela afin de ne pas gêner la digestion et faciliter l'assimilation des nutriments. Cela vous fait beaucoup de lecture, j'en conviens, mais c'est de votre santé dont il s'agit.

Un changement trop brusque peut apporter quelques désagrémentes au niveau du transit intestinal car l'alimentation plus riche en fibre sur un corps non habitué entraîne inévitablement une évacuation plus importante qu'à l'accoutumée. C'est la raison pour laquelle je vous recommande d'y aller doucement, procédez par petites touches et tout se fera en douceur sur plusieurs mois.

Dernier point ici, vous devez respecter le rythme de votre horloge biologique. Prenez un solide petit déjeuner le matin, un repas moins important quoique consistant le midi et faites un repas plus léger le soir. Vous dormirez d'une part bien mieux mais en outre, vous allez préparer votre corps pour la nuit. Vous devez aider celui-ci à faciliter l'élimination des toxines et autres déchets, s'il est surchargé, cela lui demandera trop de travail et celui-ci sera forcément moins bien réalisé.

Vous arrive-t-il de vous réveiller vers deux heures du matin ?

C'est votre foie qui travaille. Si vous l'êtes une heure plus tôt, c'est la vésicule biliaire. Je vous encourage à regarder ce que nous dit la médecine chinoise à ce propos. D'ailleurs nos anciens le savent aussi, ne mangent-ils pas plus léger que nous ? Ne mangent-ils pas le soir tôt à 19h00, ce qui laisse davantage de temps au corps pour éliminer, construire, réparer ? Nous avons encore tant de choses à apprendre auprès de nos anciens.

A éviter	A privilégier
Sel raffiné	Sel de mer bio ou pas de sel ou épices
Chocolat au lait	Chocolat noir minimum 70%
Sucre blanc	Sucres non raffinés (Rapadura par exemple), miel
Alcools	Vin rouge bio

A éviter	A privilégier
Sodas	Jus de fruits bio ou mieux : à l'extracteur de fruits
Céréales raffinées	Céréales complètes
Riz blanc	Riz complet
Gâteaux	Fruits
Biscuits	Oléagineux
Yaourt d'origine animale	Yaourts végétaux (soja, amande, ...)
Pain blanc	Pain complet, pain au levain
Pâtes blanches	Pâtes complètes
Farine blanche	Farine complète
Blé	Epeautre, sarrasin
Viandes grasses (porc, agneau)	Viande maigre (poulet) ou algues, soja, association légumineuses et céréales, tofu
Gros poissons	Petits poissons (maquereau, sardines, anchois)
Huiles raffinées	Huiles de première pression à froid
Margarine	Beurre bio de ferme si possible
Lait d'origine animale	Lait d'origine végétal
Oeuf non bio	Oeuf bio
Eau minéralisée	Eau faiblement minéralisée
Thé	Tisane, rooibos
Café et décaféiné	Chicorée, café ponctuellement
Thé noir	Thé vert
Pâte à tartiner	Miel ou pâte à tartiner bio

Je termine ce livre après plus de quatre années d'écriture, de recherche, de compléments d'informations mais aussi d'expérience parfois compliquée. Je pense notamment à une partie des anciens pour qui le "tout vaccin" et le "tout médicament" demeurait forcément la solution, l'unique solution. Je comprends aisément car à leur naissance dans les années quarante la situation était pour le moins particulière, les restrictions de mises,

l'abondance un mythe, notamment pour les familles ayant perdu un père ou un grand-père lors de la guerre. Il fallait alors travailler, les carences alimentaires étaient nombreuses et la médecine de l'époque a sauvé nombre de familles d'une mort certaine tant les carences étaient présentes. Souvent des femmes seules travaillaient énormément et dans des conditions très difficiles pour nourrir leurs enfants. L'arrivée de jours meilleurs après 1945 en France a vu se développer les laboratoires, les compléments alimentaires, les médicaments abordables, les vaccins. Le médecin de campagne à l'ancienne avec parfois ses recettes de grand-mère perd petit à petit de son influence pour finir par disparaître presque totalement. Le lobby des produits laitiers "bon pour la vie" et les supermarchés écrasèrent tout le reste, le bon sens avec.

Fort heureusement certains médecins se sont spécialisés dans le domaine de l'alimentation et je ne saurais que trop vous conseiller de vous orienter vers eux.

Ainsi donc, alimentation, sport, relaxation, méditation, hammam, sauna, yoga sont à mon sens incontournables pour demeurer en bonne santé. Citée en première position l'alimentation et je m'en réfère à Hippocrate : "que ton alimentation soit ta première médecine", occupe la place la plus importante. Les agapes nous font vivre, longtemps, en bonne santé... ou mourir à petit feu, c'est selon.

Devant ces orgies d'information nutritives, ces dizaines de régimes miracles qui fleurissent chaque année au printemps, nous sommes perdus, qui ne le serait pas ? Nous sommes perdus puisque nous y avons laissé notre bon sens, c'est peut-être d'ailleurs l'objectif afin de nous remettre chaque année le régime miracle, enfin le bon celui qui fonctionnera avant le prochain régime miracle du printemps suivant...

Mais nous avons oublié les vertus du jeûne, nous avons oublié combien il est essentiel de consommer des fruits de saison. Quelle idée de manger des oranges en plein été alors que

nos anciens nous disaient qu'ils en avaient une pour Noël. C'est pourtant ce que bien souvent nous faisons puisque l'offre est présente toute l'année. Les fruits sont forcément bons pour la santé, on ne cesse de nous le répéter, oui mais pas n'importe quel fruit n'importe quand, le bon sens a disparu.

Que dire de ces légumes qui proviennent de milliers de kilomètres alors que nous en avons dans nos jardins, ou dans le jardin de nos parents, voisins ou amis. Quelle idée de remplacer l'eau par des boissons sucrées parfois même dans les biberons de nos nourrissons, quelle hérésie !

Que penser de cette alimentation morte, de ces viandes, de ces poissons que nous consommons trop puisque riches en protéines pour les premiers ou riches en protéines et en oméga trois pour les seconds donc excellents pour notre santé, quel bel argument commercial ! Mais nous l'avons évoqué, riches aussi en purines, en acides, notamment acide urique, mais de surcroît quelle est leur provenance ? Animaux d'élevages boostés aux hormones, poissons d'élevage nourris aux compléments alimentaires d'origines douteuses. Mais comme le dit Irène Grosjean, comment peut-on se nourrir d'animaux morts si l'on tend à vivre mieux ?

Pourquoi alors ne pas s'orienter vers une alimentation plus vivante tels que les fruits et les légumes, les graines germées qui non seulement sont pleines de vies puisque ce sont comme leur nom l'indique des germes, mais vont nous rendre fort logiquement bien plus vivants, heureux, moins stressés, fatigués, dépressifs peut être aussi. Moins d'acidité, moins de douleurs, plus d'énergies, un moral comme il devrait toujours l'être au beau fixe et non défaillant.

Vous ne me croyez pas ?

Faites un jeûne, ou changez d'alimentation pour une alimentation de type végétarienne, vous en ressentirez rapidement les bienfaits sur le plan mental mais aussi physique, sur le plan de votre récupération que l'on soit sportif ou pas. Vous aurez une

meilleure qualité de sommeil, vos nuits seront réparatrices, votre capital santé se bonifiera, votre crédit vie augmentera. Testez le vous-même et nous en reparlerons. Aucune pilule, aucune poudre, vaccin ou médicament ne vous apportera les bienfaits énumérés ci-dessus. Reliez-vous à la vie, au bon sens, à cette alimentation saine qui seule pourra vous apporter les conditions optimales pour votre santé physique et votre santé morale.

Heureusement et finalement, nul besoin de le prouver, la science s'en est chargée depuis bien longtemps : le sport est bénéfique pour la santé. Tout semble une nouvelle fois être dans l'équilibre, "le mieux est l'ennemi du bien", on en revient finalement toujours là : l'homéostasie.

Alors il faut pratiquer l'activité physique, certes, mais de manière intelligente, harmonieuse, sans excès et avec la plus grande régularité possible. Et si tout simplement le secret était là, le juste équilibre ? L'alchimie parfaite du corps et de l'esprit. L'alchimie entre sagesse, pratique sportive, alimentation de qualité, bio si possible, de saison, de proximité mais aussi s'appuyer sur nos plantes, sous formes d'huiles essentielles par exemple, mais aussi de tisanes ou tout simplement incorporée à notre alimentation.

L'alchimie de la santé, Nicolas Flamel² n'en serait peut-être pas si surpris.

"Nous ne saurions faillir à suivre la Nature ; le souverain précepte est de se conformer à elle ; il y a là tout un art de vivre."

Montaigne

Refaisons notre santé.

6 Février 2023

² Nicolas Flamel, alchimiste français du 14^{ème} siècle

REMERCIEMENTS

Je remercie chaleureusement l'équipe de l'Institut Français des Sciences de l'Homme (IFSH), Monsieur Patrice Ponzo ainsi que les formateurs.

Sans cette formation, ce livre n'aurait peut-être jamais vu le jour, faute de connaissance. De surcroît, celle-ci m'a donné l'envie de transmettre à mon tour, ou tout du moins, fourni les premières bases solides pour l'écrire. Transmettre certes, mais sous un angle un peu différent puisqu'il est couplé avec celui du professionnel du sport. A ce titre, je remercie Dominique Cortiula qui fut un guide lors de cette année de préparation pour devenir coach sportif professionnel. Son écoute, son empathie, ses connaissances en termes d'anatomie et de connaissances profondes du fonctionnement du corps humain furent un socle sur lequel je me suis reposé et me repose encore.

Merci également à toutes les personnes qui m'ont encouragé à écrire ce livre. A tous ceux et celles, qui d'une manière ou d'une autre, m'ont aidé à avancer dans l'écriture de celui-ci : Anne (lakteriedanne.com), Edith, Marcelle, Philippe et Valérie.

J'ai régulièrement entendu cette petite phrase qui, petit à petit, à force de, s'est imprégnée dans mon esprit "Ronan pourquoi ne pas partager tes connaissances au plus grand nombre ? Ecris un livre !".

Enfin, merci à Rodolphe coach sportif et posturologue à Caen et à Audrey sophrologue et praticienne en luxopuncture du côté de Rochefort de leurs précieux conseils.

La graine plantée a germé puis la plante a grandi.

Ce livre est un partage et un remerciement pour tout ce qui m'a été transmis.

BIBLIOGRAPHIE

Monique et Mirko Beljanski - La santé confisquée

Ed. Tredaniel La Maisnie, 2011

Docteur Eric Braverman - Un cerveau à 100 %

Ed. Thierry Souccar 2007

Christian Brun - Le grand livre de la naturopathie

Ed. Eyrolles 2014

Olivia Charlet - Mes programmes céto-gènes

Ed. Leduc 2017

Gilles Cometti - Les méthodes modernes de musculation

Ed. UFR STAPS, 1988

Hildegarde de Bingen - Les miraculeuses plantes

Ed. Rustica éditions 2017

Raymond Dextreit - L'argile qui guérit

Ed. Vivre en Harmonie 1957

Docteur Grosdidier - Edith Lassiat - À table

Ed. Delville santé » 2011

Irène Grosjean - La vie en abondance

Ed. Biovie 2018

Daniel Kiefer - Naturopathie, la santé pour toujours

Ed. Grancher 2014

Professeur Henri Joyeux - Manger mieux et meilleur de 0 à 100 ans, saveurs et santé

Ed du rocher 2017

Professeur Henri Joyeux - Changez d'alimentation

Ed. du Rocher 2013

Docteur Claude Lagarde - Votre santé se cache au cœur de vos cellules

Ed. Jouvence 2008

Dominick Léaud Zacheval - La naturopathie au quotidien

Ed. Médicis, 2011

Docteurs Franck Ledoux et Gérard Guéniot - La phytembryothérapie, l'embryon de la gemmothérapie

Ed. Amyris 2018

Jérôme Manetta - Micronutrition et nutrithérapie

Ed. Sparte éditions, 2020

Jean Marie Pelt - Les langages secrets de la nature

Ed. LGF 1996

Nerys Purchon - La bible de l'aromathérapie

Ed. Marabout 2001

Didier Reiss - La bible de la préparation physique

Ed. Amphora 2013

Docteur Beauvillard – Le médecin des pauvres, les précieux conseils pour se soigner au naturel

Ed. Gallimard collection Hoëbeke 2020

Docteurs Danielle Roux et Daniel Sciméca - Précis de phyto-aromathérapie

Ed. Alpen Éditions 2019

Docteur Jean Valnet - L'Aromathérapie traitement des maladies par les essences des plantes

Ed. Maloine 1976

LES CAHIERS DE LA BIO ÉNERGIE, LA REVUE SANTÉ NATURELLE DES LABORATOIRES COPMED

- N° 76 avril 2019
- N° 77 juillet 2019
- N° 78 octobre 2019
- N° 79 janvier 2020
- Livrets de cours IFSH
- Bio infos santé n° 185

WEBOGRAPHIE

- www.wikiphyto.org
- Sci sport Pierre Debraux
- Santé Nature Innovation
- www.passeport santé-net
- www.lakarteriedanne.com (illustrations)

MON EXPÉRIENCE

- Praticien Naturopathe
- Coach sportif professionnel
- BlackRoll ® : automassages pour une meilleure récupération musculaire, relaxation de fascias, mobilité articulaire
- Compex ® : utilisation d'électro-stimulateurs pour s'échauffer, intensifier ou relaxer un muscle
- Pilates Mat Fundamental : entraînement doux pour améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture
- Mobilisations tractées : Ré-axation et soulagement des articulations, des douleurs articulaires, mobilité des articulations
- APPT activité physique préventive thérapeutique : prévention de survenue de pathologie chronique
- Formation d'Éducateur Sport Santé
- Moniteur de Secourisme
- Formation de Coach Expert Personal Traîner + Posturologie
- Formation de Stretching : étirements des fibres musculaires, relâchement des fascias et diminution du stress
- Formation Diététique et Micronutrition du Sport et de la Santé
- Biomécanique du sport, formation Pierre Debraux SCI sport
- Formation alimentation et neuro transmetteur docteur Ludovic Rondin faculté de médecine naturelle
- Process communication



TABLE DES MATIERES

Remerciements.....	4
Préface de Philippe Croizon.....	5
Préface d'Edith Lassiat.....	7
Avant-propos.....	8
Introduction.....	11
1. Les fondamentaux.....	18
• Un peu d'histoire.....	27
• Détoxiner, drainer, détoxiquer ?.....	30
• Acidose quesako ?.....	36
• Les radicaux libres.....	39
• Qu'est-ce que le stress ?.....	41
• Macronutrition.....	48
• Micronutrition.....	77
2. Les émonctoires.....	88
• Les hormones.....	103
3. Focus sur les neurotransmetteurs.....	109
• La dopamine.....	109
• La sérotonine.....	111
• Acide Gamma Aminobutyrique (GABA).....	114
• L'acétylcholine.....	116
• Synthèse des neurotransmetteurs.....	117
4. Les différents outils.....	118
• Les techniques manuelles.....	120
• Les techniques énergétiques.....	122
• L'émotionnel.....	124

• Quelques techniques respiratoires.....	126
• Approche des pratiques naturopathiques.....	130
5. Les compléments alimentaires.....	143
• Complémentations sportives.....	143
• Complémentation santé.....	152
6. Les différentes pratiques de jeûne.....	155
• Le jeûne, un peu d'histoire.....	156
• Le jeûne et ses a prioris.....	158
• L'entrée en jeûne.....	159
• Les différents types de jeûnes.....	160
• La sortie du jeûne.....	166
• Des contre-indications ?.....	166
7. Alors, quelle alimentation choisir ?.....	168
• Les différents régimes et programmes.....	168
• Quelques astuces alimentaires.....	185
• Les différents types de cuisson.....	189
• Classification alimentaire personnelle.....	190
8. Quel sport pour une meilleure santé ?.....	193
• Les sports de force.....	193
• Les autres sports.....	196
• Le triptyque santé.....	200
9. Pour vous aider, quelques exemples sur mesure..	203
• Mon menu classique.....	206
• Le menu végétarien.....	207
• Le menu végétalien.....	209
• Le menu déficit en GABA.....	212
• Le menu déficit en dopamine.....	214
• Le menu déficit en acétylcholine.....	217

• Le menu déficit en sérotonine.....	220
• Le menu prise de masse musculaire.....	225
• Le menu perte de tissus adipeux.....	229
• Le menu hédoniste.....	230
10. Pour finir.....	233
Bibliographie.....	240
Les cahiers de la bio énergie, la revue Santé Naturelle des laboratoires Copmed.....	241
Webographie.....	241
Mon expérience.....	242

ISBN 979-10-415-3103-5 © Artorial, 2023

Achevé d'imprimé en décembre 2023

Imprimerie EOZ - 6 Av. Jean d'Alembert, 78190 Trappes

ARTORIAL (Arts Tec)
85 Bd de la Moselle 59000 LILLE

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

RE SANTÉ VOUS

par Ronan LE PARANTHOËN

"Son livre est un condensé de bon sens, une cure de jouvence à qui voudra bien s'en inspirer. Je me retrouve aujourd'hui dans ses lignes, mon parcours de vie m'y oblige et c'est un vrai bonheur d'avoir croisé sa route, nous avons d'ailleurs tant de points communs, est-ce un hasard ?

Il n'y a pas de hasard dans la vie, la rencontre est arrivée au moment où de nouveaux défis sont sur le feu, comme quoi, une nouvelle fois "tout est possible."

Philippe CROIZON

"Ce livre nous offre des multiples clés pour comprendre, appliquer et savourer ce qui va contribuer à nous donner une santé à toute épreuve. Une vision holistique nourrie de ses études avec les meilleurs."

Edith LASSIAT

RÉF. 122023/01
ISBN 979-10-415-3103-5



9 791041 531035