

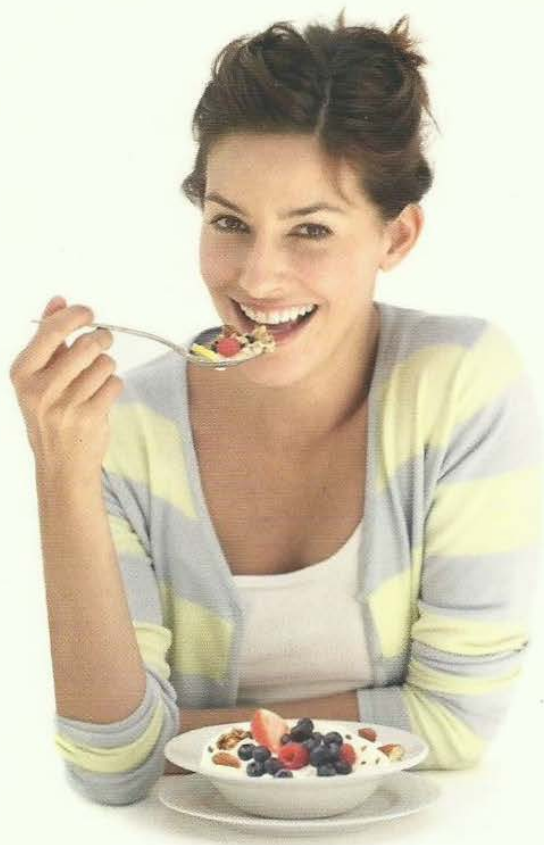


Bien-être

DR ALAIN BONDIL  
MARION KAPLAN

# Votre alimentation selon l'enseignement du Dr Kousmine

Mieux manger pour être en bonne santé



Votre alimentation selon  
l'enseignement du Dr Kousmine

## ■ Diététique

Choisir les bons aliments  
pour être en meilleure santé

Nous mangeons trop et mal ! Trop de sucres, de graisses, de produits d'origine animale, et pas assez de légumes et de fibres.

Les colorants et les pesticides rendent nos organismes plus sensibles aux infections et aux maladies.

Comment apporter à notre corps les nutriments dont il a besoin ? Comment choisir les aliments, les conserver, les cuire pour préserver tous leurs bienfaits ?

Grâce à l'enseignement du Dr Kousmine, nous pouvons retrouver une alimentation saine, inventive et équilibrée.

## DR ALAIN BONDIL ET MARION KAPLAN

Diplômé de la faculté de médecine de Montpellier, Alain Bondil est président de l'Association médicale Kousmine. Bionutritionniste, Marion Kaplan est une spécialiste de l'alimentation sans gluten ni laitages.

ISBN : 978-2-290-06907-3



9 782290 069073

NOUVELLE ÉDITION

Photographie de couverture :  
Stockbyte © Getty Images

[www.jailu.com](http://www.jailu.com)

PRIX FRANCE  
6,90 €

Des mêmes auteurs  
aux Éditions J'ai lu

L'alimentation de la femme enceinte et de l'enfant  
selon l'enseignement du Dr Kousmine, n° 7089  
L'âge d'or de votre corps, n° 7108

Par le Dr Kousmine :  
Sauvez votre corps, n° 7029

**DR ALAIN BONDIL  
MARION KAPLAN**

# Votre alimentation selon l'enseignement du Dr Kousmine

90 recettes santé



Bien-être



Collection dirigée par Ahmed Djouder

DR ALIN BONDIE  
MARION KARLAN

Votre alimentation  
selon l'enseignement  
du Dr Kousmine

50 recettes faciles

*Si vous voulez votre bonheur, votre épanouissement, vous devez penser à l'Harmonie et travailler à vous mettre en Harmonie avec l'univers entier.*

AÏVANHOV

## Préface

*Le plaisir de la table commence par les yeux !*

*Notre cuisine se doit d'être variée, gaie, colorée, agréable au goût, complète et saine. Cet ouvrage, dû à deux de mes principaux collaborateurs, est là pour démontrer que ces qualités ne sont nullement incompatibles, bien au contraire.*

*Ceux qui ont pris connaissance et appliquent l'alimentation saine proposée dans mon livre Sauvez votre corps deviennent moins fatigables dès le troisième mois et déclarent ne plus pouvoir se passer de cette nourriture.*

*Les lois régissant notre santé sont immuables.*

*La guerre mondiale, les industries... les ont transgressées. Il en est résulté une perturbation grave de notre immunité et une pullulation des maladies dégénératives telles que les infections récidivantes, les allergies, la sclérose en plaques, les cancers, le sida...*

*La principale erreur de notre alimentation réside dans son appauvrissement catastrophique en vitamine F, thermolabile. C'est une erreur facile à corriger, en modifiant ses habitudes alimentaires et en utilisant des produits sains.*

*Essayez ! Cet ouvrage vous facilitera la tâche.*

## 1

### L'ALIMENTATION, FACTEUR DE SANTÉ

*Quand il s'agit de l'art sacré de guérir,  
négliger d'apprendre est un crime.*

Samuel HANNEMANN

La plupart d'entre nous possèdent une voiture qu'ils entretiennent parfois à grands frais. Mais combien d'entre nous accordent-ils à leur corps le même soin qu'à leur voiture ? Si bien que, hélas, de nos jours la santé est devenue plus une affaire de médecin et de médicaments qu'une affaire de malade. Ainsi assiste-t-on à ce que j'appellerai le **syndrome de l'auto-stop**. On entre dans la salle d'attente d'un cabinet médical et on attend que le médecin nous prenne en charge. S'il n'y a pas de résultat rapide, c'est que le toubib n'a rien compris et voilà le malade qui change de praticien.

Il résulte de ce comportement une pléthore d'exams et une inflation chronique des coûts de santé. Aussi, avant que le système ne devienne insupportable à ceux qui, encore valides, ont à supporter l'essentiel des charges fiscales, il devient urgent de se remettre en cause. La maladie provient très souvent d'erreurs dans le mode de vie et le comportement. Alors, chercher à tout prix la « pilule du Bonheur et de la Santé » quand il serait nécessaire de s'analyser ne mène nulle part. **La santé n'est pas un dû !** Elle se mérite par un effort quotidien, à l'écoute de son corps, en harmonie avec la nature. L'alimentation est l'un des rouages essentiels



de ce mécanisme. C'est le trait d'union entre l'homme et la nature. Car c'est à partir des aliments qu'il consomme que l'homme construit son corps. L'aliment est indispensable à la vie. Non seulement il apporte à l'organisme l'énergie qui lui est nécessaire (rôle de soutien), mais encore les différents éléments<sup>1</sup> indispensables au renouvellement cellulaire et à la réparation des tissus lésés (rôle d'entretien). Ainsi véritablement, **nous sommes faits de ce que nous mangeons**. Manger est une nécessité biologique, vitale. Pour reprendre la comparaison ci-dessus, notre corps a besoin de nourriture comme une voiture a besoin d'essence ou de diesel pour fonctionner. Mais, alors qu'il faut à une voiture un type bien précis de carburant et pas un autre, même pour raisons d'économie, notre corps, lui, peut fonctionner avec n'importe quelle catégorie d'aliments. Il s'adapte (plus ou moins bien d'ailleurs) à ce qu'il reçoit, utilisant ce qui lui est utile et éliminant, en principe (mais pas toujours totalement), les excédents et déchets. Pour cela, l'aliment subit dans l'organisme un certain nombre de transformations (de métabolismes) qui permettent à notre corps de disposer des éléments nécessaires au maintien de la santé. Encore faut-il que notre alimentation apporte l'ensemble des vitamines, oligo-éléments, acides aminés... nécessaires à ce bon fonctionnement. Sinon, en leur absence, la chaîne des réactions métaboliques se bloque provoquant l'accumulation de substances non transformées en excès et, par voie de conséquence, des carences. Le tout conduit, avec le temps, à des désordres de santé. On conçoit ainsi sans peine que ce n'est pas un médicament (chimique de surcroît) qui pourra régler de façon physiologique cette situation. Aussi une réflexion et une prise en compte de LA ou DES cause(s) de la maladie sont fondamentales. Ceci est une évidence.

À l'aube de l'humanité, nos lointains ancêtres devaient s'alimenter comme le font encore les peuplades « primitives » de certaines régions isolées, c'est-à-dire selon les

1. Vitamines, oligo-éléments, acides aminés...

possibilités du lieu et du moment. Sur l'ensemble de la planète, l'apport de nourriture dépendait (et a longtemps dépendu) des caprices du temps et des saisons. Les premiers hommes vivaient essentiellement de cueillette agrémentée de « petite chasse » (souris, insectes...). Une chasse devenue plus importante et plus organisée avec l'ère des grandes glaciations, par suite de la raréfaction des végétaux, qui a diminué les possibilités de cueillette.

Pendant des siècles, voire des millénaires, l'homme a dû s'acharner à trouver sa nourriture. C'est sans doute le besoin de s'alimenter quotidiennement qui l'a conduit peu à peu à s'organiser et à s'efforcer de comprendre les lois de la nature. Comme il fallait absolument ne pas manquer de nourriture, l'homme est devenu chasseur, pêcheur, agriculteur et berger par nécessité. Puis, ce besoin satisfait, on a pu travailler à l'amélioration de la qualité de la vie sur Terre.

L'évolution de l'humanité découle donc de l'observation de la nature. C'est par la découverte de ses lois et leur mise en application que nous avons pu et su passer de l'âge de pierre à l'ère atomique. Les progrès technologiques et l'abondance des biens de consommation sur une grande partie de notre planète ont fait oublier que, pendant longtemps, l'homme a dû travailler essentiellement pour assurer sa survie. Ce qui est encore le cas pour une grande partie de l'humanité même si, actuellement, nos sociétés développées ont à leur disposition quantité d'aliments et, véritablement, l'embarras du choix. Aujourd'hui l'important n'est plus de trouver de quoi se nourrir mais quelle est la **qualité** de ce que l'on mange. Et, alors que, dans les débuts de l'humanité, l'homme s'alimentait comme il pouvait en fonction de ce qu'il trouvait, actuellement il se nourrit selon sa **fantaisie** et/ou sa **gourmandise**, mais en plus avec des aliments dont il ignore tout de leur culture et leur transformation ! Qui aujourd'hui peut encore acheter des fruits et légumes produits près de chez lui, cueillis à maturité par un cultivateur plus soucieux de la qualité que du rendement ? Dans ces



conditions comment être certain de la valeur nutritive de nos aliments ? Notre corps est-il nourri ou seulement rempli ? Ce qui explique en fait pourquoi, malgré l'abondance et le choix dont on dispose, **on mange mal et on mange trop** :

- trop de sucre raffiné ;
- trop de graisses saturées (beurre et graisses dites « végétales ») ;
- trop de produits animaux (viandes, mammifères, œufs, fromages...) ;
- trop de produits laitiers (de production intensive et transformés par les industriels) ;
- trop de céréales raffinées, présentes sous des formes insoupçonnées dans des préparations industrielles (sirop de blé par exemple) ;
- trop d'aliments contenant du gluten<sup>1</sup>...

Mais par contre pas assez de légumes et fruits frais et peu ou pas d'aliments riches en fibres (céréales complètes notamment).

De plus, l'industrialisation a pénétré tous les rouages de l'agriculture. De la sélection des graines en vue de la productivité à la création de nouvelles variétés de semences grâce aux manipulations génétiques. De l'emploi d'engrais et de pesticides chimiques jusqu'à la mise sur le marché de produits « prêts à l'emploi ». Tout ceci nécessite des manipulations multiples et l'adjonction d'additifs : colorants, agents de sapidité, conservateurs, antioxydants... L'aliment ainsi obtenu est-il encore capable de remplir son rôle de soutien et d'entretien pour le corps ? Certes l'organisme s'adapte tant bien que mal à l'alimentation qu'on lui donne mais, de carences en excès, il va puiser dans ses réserves ou en constituer de nouvelles, excessives et mal venues, voire déclencher une maladie.

Tout le monde connaît l'amusante histoire du loup et des Trois Petits Cochons contée et filmée par Walt Disney.

1. Voir chapitre 4, paragraphe 'Les glucides'.

Le premier petit cochon construit sa maison en paille. Le loup souffle dessus et elle se volatilise. Le deuxième construit sa maison en bois et le loup la démolit sans difficulté. Seule résistera la maison en brique du troisième petit cochon. Il en est de même pour notre santé. Sachons nous donner les moyens d'être « en brique ». Comme disait un maître bouddhiste, « Ce que nous n'apprenons pas par la sagesse nous l'apprendrons par le malheur ». Entendez dans ce cas par la souffrance et la maladie.

Sachons nous prendre en charge nous-mêmes. En effet, la médecine de demain ne changera pas par les médecins mais par les malades. On le constate de plus en plus suite aux mouvements de contestation des patients qui n'acceptent plus les effets secondaires (parfois très lourds) de certains médicaments. Alors pourquoi attendre la maladie pour réagir ? Pourquoi ne pas chercher à s'informer avec les formidables moyens dont chacun peut disposer (Internet) et surtout apprendre à **être à l'écoute de son corps** ? Il faut comprendre qu'une véritable prévention ne se limite pas à quelques vaccins. Le but de cet ouvrage est de vous familiariser avec votre corps et de vous faire réaliser qu'une saine alimentation quotidienne prépare la santé future. Ce que, avec mes patients, j'appelais le capital *Retraite-Santé*.

Certes l'erreur alimentaire d'un jour n'entraîne pas forcément la maladie du lendemain – sauf dans le cas d'intoxications. Il existe souvent un temps de latence, une période d'accommodation suffisamment longue pour que l'on ne fasse pas toujours la relation de cause à effet.

Ainsi l'examen des G.I. américains morts pendant la guerre de Corée a montré que des jeunes gens de 20 ans pouvaient déjà avoir des plaques d'athérome dans leurs artères (maladie passant pour être l'apanage du troisième âge). C'est dire que, même si le corps est tolérant et la nature généreuse, il est important de savoir vite comment éviter les erreurs qui peuvent, parfois à bref délai, vous coûter la santé.

Beaucoup d'entre nous admettent mal de devoir modifier leurs habitudes alimentaires, estimant avoir toujours



vécu ainsi et sans conséquences particulières. Pourtant, à la réflexion, on se rend compte que l'évolution des mœurs est telle qu'il est impossible de se référer aux habitudes de vie de nos parents. En moins de cinquante ans nous avons vu apparaître quantité d'appareils et de produits nouveaux qui leur étaient totalement inconnus : autocuiseurs, mixers, centrifugeuses, robots ménagers, enceintes à micro-ondes... Mais aussi conserves, lyophilisés, congelés, surgelés, légumes « de la 4<sup>e</sup> gamme » (crus, prêts à l'emploi) jusqu'aux plats cuisinés, avec les recettes de vos vacances exotiques (!) et sans oublier les OGM<sup>1</sup> dont on ignore tout des conséquences à long terme (c'est-à-dire au moins sur trois à quatre générations pour bien faire).

Il y a plusieurs années déjà, des chercheurs de l'Université d'Udine (Italie) avaient osé parler d'une incidence des OGM sur les fonctions hépatiques de rats de laboratoires. Leurs crédits de recherche avaient été carrément supprimés. Récemment, le professeur Gilles-Éric Séralini<sup>2</sup> vient de publier un livre<sup>3</sup> qui relate les études qu'il a menées (dans le plus grand secret et, semble-t-il, avec des fonds privés provenant d'une chaîne de grand magasin au nom champêtre) pendant deux ans à l'Université de Caen sur 200 rats nourris au maïs transgénique. Ses travaux ont fait l'objet d'un article publié dans une des plus grandes revues internationales de toxicologie alimentaire (*Food and Chemical Toxicology*). Les résultats de cette étude comparant les effets à long terme de différents régimes alimentaires sur le rat (maïs conventionnel, maïs conventionnel et désherbant – *Roundup*, herbicide de Monsanto –, maïs OGM NK603 traité ou non au *Roundup*, le tout à différentes doses et auprès de 10 groupes de 20 animaux) sont inquiétants. « Après moins d'un an de menus différenciés au maïs OGM, c'était une hécatombe parmi nos rats

1. Aliments génétiquement modifiés.

2. Président du conseil scientifique du CRIIGEN, Comité de recherche et d'informations indépendantes sur le génie génétique. À noter le terme « indépendantes » (!).

3. *Tous cobayes*. Éditions Flammarion (2012).

dont je n'avais pas imaginé l'ampleur », confie le professeur Séralini. Selon les conclusions de l'étude, tous les groupes de rats, nourris avec le maïs OGM traité ou pas au *Roundup*, ou encore alimentés avec une eau contenant de faibles doses d'herbicide utilisé dans les champs OGM, présentaient une multitude de pathologies lourdes dès le 13<sup>e</sup> mois de l'expérience. Il signale chez les femelles la présence de tumeurs mammaires qui peuvent atteindre 25 % de leur poids. Chez les mâles, ce sont préférentiellement le foie et les reins, deux organes à fonction dépurative, qui présentaient des anomalies nettes ou sévères.

Selon ces constatations, on est en droit de se demander s'il s'agit là d'aliments. Bizarrement, quelques jours seulement après la publication de ses travaux, le professeur Séralini a été l'objet d'une virulente contestation de la part du Haut Conseil des biotechnologies ainsi que des Académies de médecine, d'agriculture, de pharmacie, des sciences, des technologies, et vétérinaires mettant en cause la qualité de ses travaux ! Dans le *Panorama du Médecin* N° 5276 (semaine du 24 au 30 septembre 2012) Marielle Ammouche précise dans son article **Panique sur les OGM** que « les résultats de l'équipe du Criigen méritent néanmoins d'être tempérés » en raison de la souche de rats choisie qui aurait spontanément un risque élevé de cancer, du petit nombre de rats analysés et des méthodes statistiques employées. Toutefois elle précise : « Ces critiques ne doivent qu'encourager à mener d'autres études de durée suffisante sur les OGM. En vertu du principe de précaution cela justifierait sans délai une interdiction d'utiliser momentanément ce type d'aliment et des démarches pour entreprendre des études d'une durée suffisante sur les OGM et ce au niveau européen. Il en va de la crédibilité de nos instances sur un sujet primordial : notre santé. »

Cela ne vous rappelle-t-il pas les péripéties du Dr Irène Frachon, qui a attiré l'attention des autorités sanitaires sur les effets secondaires cardiaques du produit et a dû tout d'abord se justifier avant d'être prise au sérieux ?!



Hélas ce n'est souvent qu'après de telles dérives que l'on découvre les failles des différents systèmes pourtant censés prévenir ces situations. Si bien qu'on peut se demander si l'on ne va pas finir par connaître l'horreur décrite dans ce « merveilleux » film apocalyptique *Soleil vert*<sup>1</sup>. Au moment de mourir, les habitants d'une planète dénaturée vont dans une salle-musée où on leur montre ce qu'était la vie avant la dégénérescence à laquelle ils sont arrivés : il y avait des plantes, des fleurs, des arbres, des fruits, des légumes, des animaux... Un avant-goût (ou plutôt, dans le cas présent, un arrière-goût) de paradis !!!

Tout ceci m'évoque cette vieille légende hindoue qui parle d'un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de cette divinité que Brahma décida de la leur ôter et de la cacher en un lieu où il leur serait impossible de la retrouver. À quel endroit, la cachette ? Ni sous la terre ni au fond des océans que l'homme était tout à fait susceptible de creuser et d'explorer, retrouvant ainsi sa divinité. Brahma résolut de cacher celle-ci au plus profond de l'être humain, seul endroit où celui-ci ne penserait jamais à la chercher. Depuis lors, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la Terre, il a exploré, escaladé, plongé, creusé... à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

On peut dire la même chose de la santé. La nature a ses règles. Si on ne les respecte pas, la maladie survient. Car la nature a horreur du chaos et du désordre : il faut se soumettre ou se résoudre à la prise de médicaments. Aussi veiller sur son corps, rechercher et mériter la santé n'est pas une contrainte. C'est découvrir la vraie richesse, le vrai bonheur... la Liberté !

Mais pourtant, et contrairement à ce que l'on pourrait en déduire, nous avons, si on le veut comme on va le voir un peu plus loin, la possibilité d'inverser le cours des choses. Dans la boîte de Pandore subsistait une chose... l'espérance !

1. Film de Richard Fleischer (1973).

## 2

### ET SI ON PARLAIT ÉNERGIE ?

*Toutes choses par un pouvoir immortel  
De près ou de loin,  
De manière secrète  
Les unes aux autres sont reliées  
Si bien que tu ne peux cueillir une fleur  
Sans troubler une étoile.*

Francis THOMPSON

Au cours de l'été 1988, la presse et la télévision ont fait part d'une inquiétante nouvelle : la sécheresse frappe une grande partie des États-Unis, premier producteur agricole du monde ! Les cultures furent pratiquement perdues, les troupeaux décimés... Aussitôt la peur s'installe. Le pays le plus industrialisé et grenier du monde est-il hanté par le spectre de la disette ?

2013, vingt-cinq ans plus tard, étrangement les soucis restent les mêmes. Comme si on découvrait la situation ou si on n'en avait tiré aucune conséquence ! Tempêtes, ouragans, tremblements de terre, inondations... frappent de plus en plus violemment toutes les parties du monde. La hantise de tsunami est omniprésente après celui d'Indonésie<sup>1</sup>

1. D'une magnitude de 8,1 responsable de plus de 230 000 morts suite à une vague qui a atteint jusqu'à 35 mètres de haut tout en se déplaçant à 800 km/h !



(décembre 2004) et surtout de Tohoku (nord-est du Japon, 2011) avec la destruction de la centrale nucléaire de Fukushima par une vague de plus de vingt mètres de haut. Souvenez-vous, les protections étaient étudiées pour résister à des vagues exceptionnelles de six mètres. La nature a déjoué tous les plans des technocrates qui, faut-il le rappeler, ont construit des dizaines de centrales nucléaires dans un pays très exposé aux tremblements de terre !!! Autrement dit, ceci peut, hélas, encore se reproduire. Certaines centrales ont dû être remises en route car, si le Japon voulait se passer du nucléaire, cela serait impossible immédiatement et surtout s'accompagnerait de frais de démantèlement faramineux et de longs délais.

Or la fréquence des cataclysmes augmente, ce qui n'a rien de rassurant. Un an (jour pour jour et pratiquement à la même heure) avant le tsunami d'Indonésie de 2004 survenait un séisme à Bam en Iran. Bilan : 30 000 morts. En 2005 c'était un autre de magnitude 8,7 près de l'île de Nias. En 2006, Sumatra et l'île de Nias étaient, une fois de plus, touchées par un séisme de magnitude 6,8. À noter aussi que, trois jours avant le tsunami d'Indonésie, un autre séisme de magnitude 8,1 a frappé le sud-ouest de la Nouvelle-Zélande. Habituellement un séisme de magnitude supérieur à 8 ne se manifeste qu'une fois par an. De quoi se fier un peu plus aux statistiques !

Paradoxe ou inconscience ? Nous nous vantons des progrès constants liés à notre technologie avancée mais, comme aux temps anciens, nous sommes à la merci des caprices du temps (lesquels sont même, parfois, une réplique à nos comportements : activités industrielles, urbanisation croissante, déboisements poussés, agriculture intensive...). On découvre que la nature a des **lois** sinon des **droits**. Force est donc d'admettre que l'homme n'est pas le maître des éléments. Pourtant on continue à piller les ressources naturelles au mépris des conséquences pour la planète. La dernière inconscience s'appelle les « gaz de schiste », qui nécessitent de fracturer

les roches au risque de favoriser des conditions supplémentaires de déplacer les plaques tectoniques, donc des tremblements de terre... Et peu importe si, pour cela, il faut gaspiller de l'eau et risquer de polluer les nappes phréatiques !

## L'eau, c'est la vie

Nous n'avons même plus conscience que, sans eau, aucune vie n'est possible sur terre. C'est grave car hommes, animaux et végétaux contiennent tous de l'eau en plus ou moins grande proportion. Donc nos aliments comme nous-mêmes ont besoin d'eau. Et surtout d'eau pure. L'histoire d'une vie est, en fait, l'histoire de l'eau dans un corps. Un nouveau-né est formé de 85 % d'eau alors qu'un vieillard « extrême » n'en possède plus que 60 % au maximum !

L'eau permet notamment le transport des substances nécessaires à l'entretien et au fonctionnement de l'organisme au moyen du sang et de la lymphe. C'est le milieu où se passent la plupart des réactions métaboliques. Elle intervient, enfin, dans l'élimination des déchets métaboliques (urines, sueur, selles).

On le voit : le rôle de l'eau est fondamental dans les mécanismes de la Vie. Mais, en admettant qu'elle agisse comme solvant ou « catalyseur » au sein de l'organisme, on ne s'explique pas pour autant l'origine de « l'énergie vivante ».

## Les aliments et l'énergie vitale

Il faut savoir tout d'abord que l'ensemble des êtres et des objets qui nous entourent est constitué d'une centaine d'éléments simples : les atomes. C'est-à-dire de noyaux de matière, plus ou moins volumineux, autour desquels

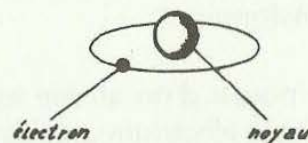


tournent des électrons. L'ensemble s'apparente à l'image des planètes de notre système solaire gravitant autour du Soleil. Merveille de la vie ! L'infiniment petit est à l'image de l'infiniment grand ! Ces atomes ont leurs lois. Notre corps est formé d'une multitude d'atomes obéissant aux mêmes lois. L'atome le plus simple (il ne comporte qu'un seul électron) est l'atome d'hydrogène. C'est à partir de lui que sont apparus les autres atomes. L'assemblage d'atomes entre eux forme des éléments plus complexes, les molécules ( $H_2O$ , par exemple). Les cellules sont constituées par un « montage » de molécules. Les différents règnes (minéral, végétal, animal) sont donc construits à partir des mêmes éléments de base. Chez les organismes vivants, il s'agit essentiellement de l'hydrogène, de l'oxygène, du carbone et de l'azote. Les autres éléments indispensables à la vie (une vingtaine) n'existent, en fait, qu'à l'état de traces dans l'organisme et représentent à peine 5 % de la matière vivante. Et pourtant, en l'absence de ces éléments-traces ou oligo-éléments, la vie est perturbée, voire impossible.

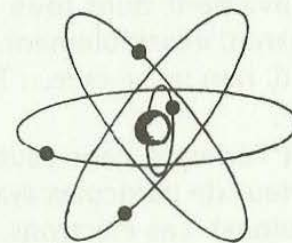
L'iode, par exemple, est indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes, donc au bon fonctionnement de la glande thyroïde. Sans cet élément, le développement du corps se fait mal, entraînant même, souvent, le crétinisme goitreux.

Le fer est nécessaire à la constitution des molécules d'hémoglobine des globules rouges. Sans lui les enzymes ferrodépendantes ne fonctionnent pas, les échanges respiratoires et les réactions d'oxydoréduction sont impossibles. Mais, pour que le fer ait sa pleine activité, il faut du cuivre. Celui-ci, à son tour, nécessite la présence de cobalt...

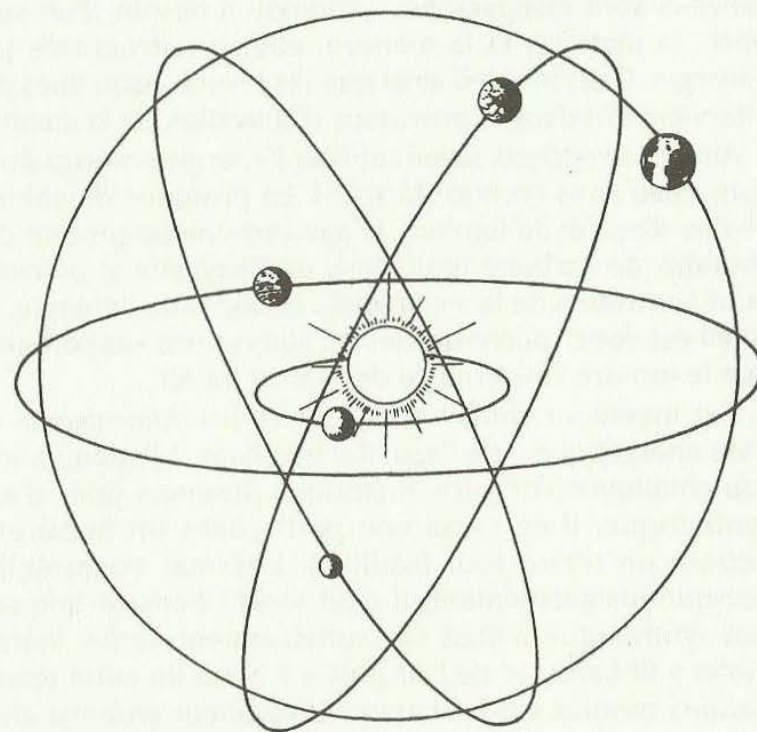
Notre corps renferme donc, en quantités importantes ou infimes, les éléments constitutifs de notre planète. En ce sens, on peut effectivement dire que l'homme appartient au cosmos. « Tout est dans tout ! » Le système solaire



*Atome d'Hydrogène*



*Atome (en général)*



*Schéma simplifié du Système Solaire .*



n'est qu'un vaste atelier de construction en perpétuel mouvement dont tous les éléments s'assemblent et se séparent inlassablement. Lavoisier l'a bien dit : « Rien ne se perd, rien ne se crée... Tout se transforme. »

Et l'énergie dans tout cela ? Le noyau d'un atome est porteur de particules ayant une charge électrique positive (protons). Les électrons, eux, sont de charge négative. La matière renferme donc l'énergie. Elle n'est, en quelque sorte, que la manifestation concrète et organisée (j'allais dire « la matérialisation » !) de l'énergie. L'univers qui nous entoure se présente à nous sous deux aspects en apparence très différents : l'énergie et la matière. En réalité, celles-ci sont inséparables. L'énergie a besoin d'un support : la matière. Et la matière, elle, est structurée par l'énergie. C'est le soleil ainsi que les rayons cosmiques qui interviennent dans le processus d'activation de la matière.

Ainsi, les végétaux savent utiliser l'énergie emmagasinée dans l'eau sous l'action du soleil. En présence de chlorophylle, d'eau et de lumière, le gaz carbonique produit des hydrates de carbone (glucides), de l'oxygène si précieux pour l'entretien de la vie animale et libère de l'énergie. Le soleil est donc source de vie. Et l'eau est son support ainsi que le montre l'expérience de Marcel Violet.

Cet ingénieur voulait comprendre les mécanismes de « vie énergétique » de l'eau. Recherchant, à l'époque, une eau chimiquement pure, il fabriqua plusieurs litres d'eau synthétique. Il en versa une partie dans un bocal et y déposa un têtard tout frétilant. L'animal s'immobilisa presque instantanément. Il était mort ! Pensant que son eau synthétique n'était pas suffisamment aérée, Marcel Violet y fit barboter de l'air puis il y plaça un autre têtard. Celui-ci mourut sur-le-champ ! L'ingénieur enferma alors cette eau synthétique et aérée dans un ballon de verre, scella celui-ci au chalumeau et le déposa sur la fenêtre. C'était l'été ! Un mois plus tard, le ballon de verre fut ouvert et Marcel Violet y plongea un nouveau têtard.

Miracle ! Celui-ci se mit à frétiller avec vigueur. L'eau « morte » était devenue une eau « vivante » après son exposition au soleil. Nous touchons là aux principes de la vie et, peut-être, à la vie elle-même.

Au congrès national d'homéopathie de Strasbourg (1988), le professeur Benveniste, directeur de l'Unité 200 de l'INSERM<sup>1</sup> arrive, lui aussi, à des conclusions étonnantes : « Tout se passe comme si l'eau gardait la mémoire d'une molécule qu'elle ne contiendrait plus. » Et il s'interroge. S'agit-il d'une « molécule fantôme », d'une « empreinte moléculaire » ou d'une « nouvelle force physique non encore identifiée » ? On est en plein dans l'irrationnel !

Or ceci a une importance majeure notamment pour les défenseurs de l'homéopathie auxquels on reproche d'utiliser des substances qui ne contiennent plus rien et à l'homéopathie d'être, au mieux, une médecine psychosomatique ou pire encore un « placebo ». Ceux qui douteraient encore de l'intérêt de l'homéopathie devraient lire les conclusions d'une étude officielle réalisée suite à une décision de 1998 du gouvernement suisse d'évaluer le bien fondé de la prise en charge par l'assurance-maladie de plusieurs modes de traitements alternatifs (homéopathie, médecine traditionnelle chinoise, phytothérapie (médecine par les plantes), médecine anthroposophique). Le *Swiss Network for Technology Health Assessment*<sup>2</sup> a été diligent à cet effet. Son rapport, qui se présente sous la forme d'un livre épais, est intitulé **Homéopathie dans la santé : efficacité, pertinence, sécurité, coût**. Il a été dirigé par Gudrun Bornhöft et Peter F. Matthiessen, de l'Université de Witten/Herdecke en Allemagne et de la Fondation Pan-Medion à Zurich. Après avoir pris en compte et évalué toutes les études majeures réalisées sur l'homéopathie, tous deux ont conclu que les investigations prouvent que

1. Institut national de la santé et de la recherche médicale.

2. Service créé en 1999 par le gouvernement fédéral suisse pour évaluer l'efficacité des investissements dans le domaine de la santé.



les remèdes homéopathiques à haute dilution provoquent « des modifications spécifiques et régulatrices dans les cellules ou les organismes vivants » (« *regulative and specific changes in cells or living organisms* »). Le rapport précise aussi que l'efficacité de l'homéopathie « **peut être confirmée par des preuves cliniques** » (« *can be supported by clinical evidence* ») et « **considérée comme sûre** ». Pratiquée correctement, « l'homéopathie classique a peu d'effets secondaires et l'utilisation de hautes dilutions n'a aucun effet toxique ». Ainsi Bornhöft et Matthiessen ont conclu qu'il y avait « **assez de preuves en faveur de l'efficacité clinique de l'homéopathie, de son absence de nocivité et de son caractère économique par rapport aux traitements conventionnels** ».

Vinh Luu, physicien à l'Institut Curie à Paris, a confirmé aussi les extraordinaires capacités de l'eau. « Après Tchernobyl, j'ai voulu vérifier si l'eau conserve une trace de la radioactivité. J'ai pris une eau contaminée cinq ans auparavant par un élément radioactif ayant une "vie" de 24 heures. Cinq ans après, la trace était toujours là. J'ai étudié ce phénomène et j'ai observé que la structure interne de l'eau était très rapidement modifiée. »

L'eau a notamment la capacité de capter et de restituer les rayonnements du soleil et l'énergie qu'ils représentent. Comment pourrait-on expliquer autrement le pouvoir accélérateur d'une pluie d'orage, laquelle, on le sait, fait pousser particulièrement vite les salades et autres végétaux ? On a pensé que ce pouvoir venait de composés chimiques produits dans l'atmosphère par les décharges électriques des éclairs et solubilisés dans l'eau de pluie. Mais tous les essais tentés pour reproduire les propriétés des eaux d'orage en leur donnant la composition chimique observée ont échoué. Ce pouvoir n'est donc pas d'ordre chimique. On connaît par ailleurs l'attraction que peuvent exercer les eaux d'orage chez les animaux de ferme, ceux-ci abandonnant leurs abreuvoirs pour aller boire les eaux

de ruissellement. Il faut bien admettre que l'« étincelle de vie » existe mais, aujourd'hui encore, nous sommes incapables de la reproduire.

Cette énergie vitale, l'ingénieur André Simoneton en a fait une approche dès 1923 et a tenté de la mesurer<sup>1</sup>.

Pour lui, l'aliment étant indispensable à la vie, c'est grâce à lui que le corps se recharge en énergie. Il était donc logique d'analyser les aliments et de comparer leurs « radiations de vie » ou radiovitalité. Pendant trente ans, André Simoneton a mesuré la longueur d'ondes de tous les produits alimentaires, naturels et industriels. Il a ainsi pu montrer :

- que les ondes favorables à la vie se situent dans le spectre de la lumière solaire (des ultraviolets aux infrarouges, soit de moins de 2 000 à un peu plus de 10 000 angströms) ;

- que tout être humain bien portant émet des ondes aux alentours de 6 500 Å, spectre de la couleur rouge ;

- que les aliments peuvent être classés en quatre groupes selon leurs qualités propres et leur état de fraîcheur.

1. *Aliments de qualité supérieure*, avec une radiovitalité de 6 500 à 10 000 Å. Entrent dans ce groupe les fruits frais bien mûrs, les légumes, les céréales, les fruits oléagineux, les poissons, les crustacés, les œufs du jour (œufs de ferme), le beurre très frais, les fromages non fermentés (fromages « blancs »).

2. *Aliments de soutien* mesurant de 3 000 à 6 500 Å. Ce sont les légumes cuits à l'eau bouillante, le sucre de canne, le miel, le vin, le lait frais.

3. *Aliments inférieurs*, en dessous de 3 000 Å. Un groupe comprenant les abats, la charcuterie, la viande cuite, le lait bouilli, les œufs de 15 jours et plus, le café, le thé, le cho-

1. In *Radiations des aliments, ondes humaines et santé*. Éditions Le Courrier du livre (1990).



colat, les confitures, les fromages fermentés (à pâte molle comme à pâte dure), le pain blanc.

4. *Aliments « morts »*, c'est-à-dire ceux qui n'émettent plus aucune radiation décelable.

Il s'agit des graisses « végétales » et des margarines qui en dérivent, des conserves, des alcools, du sucre blanc raffiné et même de certaines farines alimentaires dites « pour le premier âge ».

André Simoneton conclut que, de ces données, se dégagent nettement un certain nombre de conclusions, à savoir :

a) Que tous les aliments réputés les plus sains sont précisément ceux dont la longueur d'ondes est la plus élevée. Ce sont les plus vitaminés, les plus radiovitalisés et les plus nourrissants.

b) Que certains procédés courants altèrent, voire détruisent certaines des qualités de nos aliments. C'est le cas de la cuisson à l'eau bouillante, la cuisson à l'étouffée, elle, respectant partiellement ces qualités.

c) Que pour certains aliments, notamment ceux d'origine animale, la fraîcheur est un facteur primordial.

d) Que les aliments pasteurisés ne conservent que peu ou pas les qualités radiovitales. La déshydratation, industrielle ou par simple séchage, se révèle plus favorable au maintien d'une partie de ces qualités.

e) Que les aliments de la troisième catégorie, sans vitamines, sont souvent des polypeptides. Aussi, comme chacun sait, la moindre carence du système digestif (troubles hépatiques notamment) les rend intolérables à l'organisme. On n'ignore d'ailleurs pas que migraines, asthmes, eczémas, urticaires (entre autres) ont souvent une origine alimentaire.

f) Que les aliments de la quatrième catégorie trompent la faim sans vraiment nourrir. Et, s'ils sont consommés en quantités trop importantes, ils peuvent entraîner des intoxications.

Les aliments auxquels on attribue un important pouvoir vitaminique sont aussi ceux que les mesures de A. Simoneton

classent parmi les plus élevés. D'après lui, il s'agit d'ailleurs de ceux qui semblent suffire à l'entretien de la vie dans une alimentation végétarienne bien comprise. Et aussi aux grands singes anthropoïdes à l'anatomie et à la physiologie si voisines des nôtres ainsi qu'à certains animaux herbivores.

En effet, certains végétariens éliminent des aliments dont la longueur d'ondes et le pouvoir vitaminique sont médiocres, voire nuls. Ce qui, sans doute, éloigne de la gastronomie, mais ne fait rejeter que des aliments non indispensables et dont l'excès peut être nuisible.

Et de conclure : **« Nous pensons que beaucoup de maladies trouvent leur origine dans une alimentation irrationnelle. L'avenir, sans doute, confirmera cette opinion. »**

À la lumière de ces informations, que penser de la théorie des « calories alimentaires », principe de la mesure de la valeur énergétique d'un aliment selon l'énergie qu'il dégage en brûlant. (Énergétique mais non énergisante.)

Il faut savoir que Atwater, auteur de cette méthode d'appréciation de l'énergie apportée par l'aliment, a effectué toutes ses mesures en atmosphère d'oxygène pur, ce qui n'existe pas dans notre organisme. De plus cette théorie ne tient absolument pas compte des acides aminés, vitamines et minéraux de l'aliment considéré. Oparine, dans *L'origine et l'évolution de la vie*, précisait :

« L'application du principe considérant les aliments uniquement comme des combustibles d'après leur richesse en calories a eu des résultats désastreux que l'on n'a pu surmonter qu'au prix de grands efforts à la suite de nombreux travaux sur les vitamines et les acides aminés indispensables. »

En fait, il est facile de vérifier que ce ne sont pas les aliments les plus riches en calories qui ont les meilleurs effets sur la santé. Par exemple, les fruits mûrs, crus, fraîchement cueillis sont, pour la plupart, pauvres en calories. Ce sont pourtant d'excellents aliments. En effet, en plus de leurs



sucres directement assimilables par l'organisme sans travail digestif important et sans laisser de déchets, ils fournissent les fameuses vitamines sans lesquelles on voit apparaître des maladies du type scorbut, béribéri, pellagre...

Vous avez donc compris que, pour le corps, l'aliment représente beaucoup plus que la somme des éléments qui le composent. L'aliment, c'est la Vie !

## Problèmes de pollution

À la lumière de toutes ces connaissances, que penser de l'emploi massif d'engrais, pesticides et autres produits chimiques que l'agriculture industrielle utilise sans réserve ? Tous ces produits se fixent sur et dans les végétaux. Ils pénètrent aussi dans les nappes phréatiques, nos réservoirs d'eau saine.

À ce sujet, dans l'émission « Temps X » du 26 janvier 1985, sur TF1, on précisait qu'il existe 35 000 produits pesticides dont les effets secondaires sont loin d'être connus.

L'État de Californie où la production de fruits et de légumes est importante connaît des malformations congénitales, leucémies, cancers, maladies cardiaques en fréquence alarmante par rapport aux autres États américains. En 1979, les autorités fédérales ont interdit le dibromochloropropane (DBCP). En effet, depuis 1974, il est prouvé que ce pesticide hautement toxique est notamment responsable de stérilité et de cancers. Or, malgré ces constatations, de 1974 à 1979, 3 000 tonnes de ce produit avaient été déversées sur les cultures. Depuis vingt ans, ce sont 2 millions de tonnes de DBCP qui ont été employées.

Le plus grave, c'est que les conséquences de l'utilisation de ce genre de produits ne sont jamais évidentes. Les relations de cause à effet sont souvent très difficiles à discerner : ces produits se transforment et sont en partie absorbés. Pour un produit clairement incriminé, combien

d'autres en instance de l'être, à plus ou moins long terme, ou même non suspectés d'être dangereux !

La *Tribune de Genève* du 11 juillet 1984 signalait que l'intoxication des eaux de consommation par les nitrates n'avait cessé d'augmenter. Au point que les eaux « potables » de certaines communes révélaient des teneurs en nitrates deux fois supérieures à la norme très large de 50 mg par litre admise par l'Organisation mondiale de la santé. Ainsi plus de 125 000 Suisses ingéraient quotidiennement (ingèrent peut-être encore aujourd'hui) des doses de nitrates dépassant le maximum admis par l'OMS. Il en est d'ailleurs ainsi dans de nombreux pays. Non seulement les nappes phréatiques sont contaminées, mais de nombreux légumes contiennent un taux de nitrates plus ou moins important. Raison : l'emploi excessif d'engrais azotés, en particulier les engrais chimiques utilisés par l'agriculture « moderne ».

Le *Figaro* du 4 janvier 2013 signalait dans sa rubrique Société sciences (page 7) que « Partout dans le monde, les fourmis sont contaminées par des substances plastifiantes. Utilisés pour ramollir les plastiques, les " phtalates " se retrouvent dans l'atmosphère sous forme de particules qui sont absorbées par les insectes à travers leur cuticule ». L'article s'appuie sur les observations d'Alain Lenoir et ses collègues, publiées dans la revue *The Science of the Total Environment* (du 15 décembre 2012). Pour l'instant, les conséquences de cette pollution ne sont pas établies.

## Décidément, nous vivons bien dangereusement !

Peut-on ainsi continuer à polluer l'eau sans en subir les conséquences immédiates et à long terme ? Les nitrates, pour en revenir à eux, sont transformés en nitrites sous l'action de micro-organismes soit dans l'aliment lui-même, soit dans le tube digestif. Or les nitrites sont susceptibles chez le nourrisson de se fixer sur l'hémoglobine et de l'empêcher de jouer son rôle (méthémoglobinémie), et, chez l'adulte, de se



combiner avec diverses amines donnant ainsi naissance à des nitrosamines reconnues comme cancérigènes. On comprend que les réglementations antinitrates soient relativement précises. Malheureusement il arrive trop souvent qu'elles ne soient pas appliquées. Ce n'est d'ailleurs pas la seule façon dont on pollue l'eau de notre planète.

*Sciences et Avenir* (juillet 1988) dénonce sous ce titre : « La mer du Nord à bout de souffle » une véritable catastrophe écologique, la récente prolifération d'algues (*Chrysochromulina polylepis*) sur les côtes scandinaves qui n'est malheureusement qu'un signal de détresse supplémentaire. Saturée de nitrates, de phosphates, de plomb, de cuivre, de cadmium, de zinc, d'hydrocarbures, la mer du Nord, eutrophique, est aujourd'hui en sursis. Et les mesures qui s'imposent pour la sauver coûteront très cher, très, très cher.

Fait unique en son genre ? Non quand on sait que l'on trouve des matières polluantes sur tous les rivages des pays industrialisés, qu'on se rappelle les conséquences de Minamata au Japon, que l'on sait que la Méditerranée n'est pas au mieux de sa forme, et même que nos rivières et nos fleuves sont, à tour de rôle, victimes de déversements toxiques accidentels, quand ce n'est pas volontaires !

Aussi, on reste perplexe devant des directives européennes qui entraînent la disparition des petits marins pêcheurs tandis que les bateaux-usines continuent à ratisser le fond des océans, ou encore devant le mode d'attribution des subventions de la PAC<sup>1</sup> prenant en compte le type de cultures et les surfaces cultivées plus que la qualité de ce qui est produit ! Mais nous sommes tellement sous l'emprise d'informations tendancieuses et contradictoires qu'il est difficile de s'y retrouver. Ceci n'est sans doute pas involontaire.

Si l'on en croit le photographe et reporter Arthus-Bertrand, courageux et ardent défenseur de notre planète, les arguments avancés jusque-là concernant l'impossibilité

1. Politique agricole commune.

de s'alimenter sans le recours aux méthodes intensives actuelles ne tiennent pas. Dans une émission de télévision de décembre 2012, il révélait qu'il est officiellement admis que l'on pourrait nourrir la population mondiale avec des aliments biologiques. Mais, sauf erreur de ma part, l'agriculture biologique ne bénéficie pas d'aides particulières tandis que les défenseurs des OGM insistent toujours sur le fait que ces derniers sont indispensables !

Autre exemple édifiant : l'affaire du bisphénol A, ce composant chimique que l'on trouve dans les plastiques de certaines bouteilles, des biberons, des revêtements plastiques internes des cannettes et boîtes de conserve ainsi que dans les composites dentaires ! Le 13 décembre 2012, le Parlement français a voté son interdiction dans les contenants alimentaires pour bébés dès 2013. Mais curieusement pour tous les autres il faudra attendre 2015 ! Pourtant il est avéré que le bisphénol A est un perturbateur endocrinien cancérigène et neurotoxique. Dès 2011, un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) avait jugé nécessaire de le remplacer sans tarder<sup>1</sup>. Alors pourquoi différer son interdiction pour tous puisqu'il s'agit là d'une action de prévention effective bien meilleur marché que toutes les campagnes de dépistages du cancer ou autre ? Que représente l'intérêt du consommateur face au lobby des industriels ? Et qui sera responsable des pathologies graves survenues entre-temps ???

Se produira-t-il un jour une saine prise de conscience au-delà de considérations basement financières ? Il faut l'espérer pour l'avenir de notre planète. Vous savez désormais qu'un aliment représente pour l'organisme beaucoup plus que la somme des éléments qui le composent. L'aliment, mais aussi l'air, l'eau, c'est la Vie.

1. Source *L'interdiction du bisphénol A dans les contenants alimentaires définitivement adoptée*. Article du Monde.fr avec AFP | 13.12.2012 à 11h27 • Mis à jour le 13.12.2012 à 15h36



## VOYAGE À TRAVERS L'ORGANISME

*La vie est en grande partie affaire de chimie.*

Dr W.J. MAYO

La vie d'un être humain commence lors de la pénétration d'un spermatozoïde dans un ovule. De leur fusion naît la première cellule à partir de laquelle l'être tout entier va se construire. En se multipliant et grâce à la spécialisation progressive et diverse des cellules ainsi créées, cette « cellule mère » va permettre la fabrication de tissus aussi divers que le tissu osseux, le tissu musculaire, la peau, le sang, le système nerveux, etc. Merveilleuse architecture humaine aussi subtile que complexe.

Chaque cellule est, en fait, un petit organisme vivant autonome. Elle naît, mange, élimine des déchets, se reproduit et meurt comme tout un chacun.

Notre corps est formé d'un nombre impressionnant de cellules : dix mille milliards, constamment en mouvement et en perpétuelle transformation. De l'harmonie de cet ensemble découle la santé.

### La digestion

L'apport de nourriture est indispensable pour faire fonctionner nos diverses cellules. Mais, avant de pouvoir être

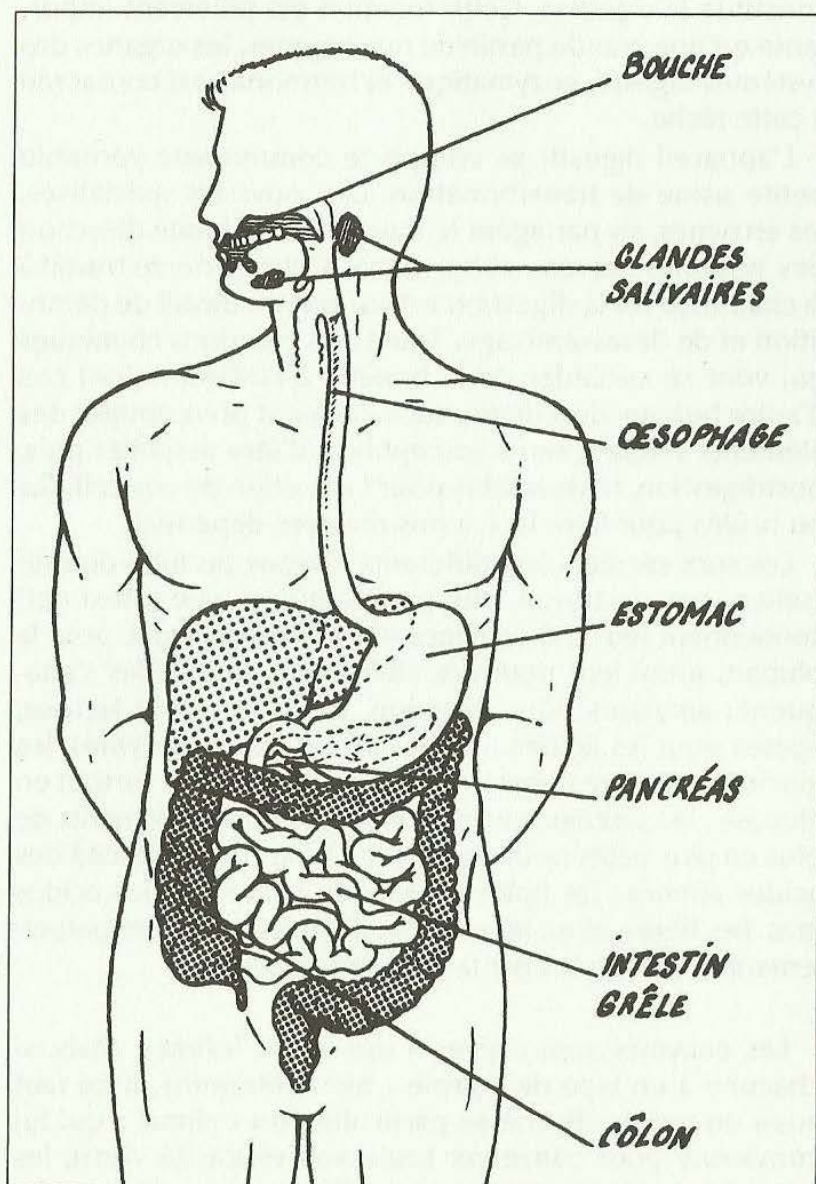
utilisés, nos aliments doivent nécessairement être transformés. Tout ce travail de préparation puis d'assimilation constitue la *digestion*. Cette fonction est tellement importante qu'une grande partie de nos organes, les organes des systèmes digestif, enzymatique et hormonal, est consacrée à cette tâche.

L'appareil digestif se comporte comme une véritable petite usine de transformation. Des ouvriers spécialisés, les enzymes, s'y partagent le travail sous la haute direction des systèmes nerveux et hormonal. Cette sorte de travail à la chaîne qu'est la digestion est surtout un travail de démolition et de désassemblage. Toutes les réactions chimiques qui vont se succéder de la bouche à l'intestin n'ont pas d'autre but que de « démonter » l'aliment pour obtenir des éléments simples, seuls susceptibles d'être assimilés puis, postdigestion, réassemblés pour l'entretien de nos cellules ou brûlés pour faire face à nos diverses dépenses.

Les sucs sécrétés aux différents niveaux du tube digestif (salive, suc gastrique, suc pancréatique, suc intestinal) contiennent tous des enzymes très spécialisées qui, pour la plupart, tirent leur nom des cibles auxquelles elles s'attaquent : amylases pour l'amidon, lactase pour le lactose, lipases pour les lipides... Sous l'action de ces enzymes, les glucides vont être transformés en sucres simples, surtout en glucose ; les protéines vont être découpées en éléments de plus en plus petits pour en arriver à l'extrême simplicité des acides aminés ; les lipides deviendront de simples acides gras. Les fibres, elles, ne sont pas digérées mais sont partiellement transformées par la flore intestinale.

Les enzymes sont actives à des doses infimes. Mais, si chacune a un type de « proie » bien déterminé, il lui faut aussi un terrain de chasse particulier, un « climat » qui lui convienne pour conserver toute son efficacité. Ainsi, les enzymes du suc gastrique ne travaillent qu'en milieu acide, celles des sucs pancréatique et intestinal qu'en milieu alcalin.





Tout commence dans la bouche où les aliments sont broyés, fractionnés et mêlés à la salive dont l'enzyme, la ptyaline (une amylase), amorce l'attaque de l'amidon. Les aliments broyés empruntent ensuite l'œsophage qui se contracte de façon à faire avancer la bouchée jusqu'à la « porte d'entrée » de l'estomac, le cardia, dont ouverture et fermeture sont sous contrôle nerveux. Ce voyage rapide dure 6 à 7 secondes pour le « solide », 1 à 2 pour les liquides.

Pour être efficace, la mastication doit être suffisamment longue (au moins 30 « coups de dents » par bouchée) car c'est ainsi que s'effectuent la réduction des aliments en bouillie et la prédigestion des amidons. Si la mastication est insuffisante, l'insalivation, c'est-à-dire l'imprégnation de salive, sera incomplète et l'attaque enzymatique imparfaite. Il y aura alors, nécessairement, un travail supplémentaire de la part de l'estomac et des troubles digestifs en perspective : aérophagie, pesanteurs, brûlures gastriques...

Vaste réservoir d'une capacité de 1,5 litre environ, l'estomac est une sorte de mélangeur où le bol alimentaire va devenir *chyme* par suite de phénomènes mécaniques et chimiques. Les contractions qui parcourent l'estomac (péristaltisme) vont brasser et pétrir son contenu, le liquéfier et l'évacuer petit à petit par la « porte de sortie », le pylore, ouverture sur l'important carrefour qu'est le duodénum. Selon la nature de l'alimentation (plus ou moins riche en graisses et/ou en fibres) ces opérations durent de 30 minutes à 6 heures. Si, par suite d'une mauvaise mastication, l'estomac se trouve amené à évacuer ou trop lentement ou trop rapidement un bol alimentaire mal « travaillé », la suite de la digestion s'en ressentira. Des dizaines de millions de cellules tapissent la paroi interne de l'estomac. Les unes produisent de l'acide chlorhydrique pour acidifier le milieu, activer les enzymes, détruire les microbes. D'autres sécrètent une enzyme spécialisée dans



la découpe des protéines, la pepsine. D'autres, enfin, une enzyme effectuant la coagulation des protéines du lait (présure ou labferment), coagulation déjà amorcée par l'acidité.

Quand le chyme franchit le pylore, certaines protéines sont déjà solubilisées, la plupart découpées plus grossièrement et devenues peptides. Si les lipides sont intacts, les mouvements de l'estomac en ont cependant amorcé l'émulsion, indispensable à l'action à venir des enzymes spécialisées dans leur traitement. Les glucides sont dans l'état où les avait mis l'amylase salivaire. Celle-ci n'effectue qu'une prétransformation (indispensable) de l'amidon mais ne s'occupe pas des autres glucides, quels qu'ils soient.

Partie supérieure de l'intestin grêle, le duodénum est un point clef de la digestion. Le chyme qui rencontre ici la bile et le suc pancréatique va subir de nouvelles transformations sans lesquelles la suite de son périple intestinal ne pourrait se poursuivre correctement. Le duodénum est aussi le point de départ de la sécrétion réflexe du suc intestinal. Enfin, il possède une sécrétion propre, alcaline, qui inhibe peu à peu l'acidité du chyme.

La bile que le foie sécrète en permanence ne gagne le duodénum que sur commande. Dans l'intervalle, elle est stockée dans la vésicule biliaire. Dès l'arrivée du chyme dans le duodénum, les lipides qu'il contient provoquent la contraction de celle-ci. La bile est expulsée et arrive par le sphincter d'Oddi. Bien qu'elle ne contienne aucune enzyme, le rôle de la bile dans la digestion est pourtant très important. Elle émulsionne les graisses, préparant ainsi le terrain aux lipases. Elle permet une bonne absorption des vitamines liposolubles et contribue à augmenter la motilité intestinale.

L'arrivée du chyme dans le duodénum provoque aussi, indirectement, la sécrétion du suc pancréatique. Celui-ci contient plusieurs types d'enzymes : une amylase qui

continue la transformation de l'amidon amorcée par la salive, une lipase qui commence à fractionner les lipides émulsionnés par la bile, de la trypsine qui continue le découpage des protéines et des peptidases qui simplifient encore la structure des peptides déjà formés dans l'estomac.

Le suc intestinal va compléter et achever la puissante action des sécrétions pancréatique et biliaire. Lui aussi contient une lipase, une amylase et des peptidases. Mais il renferme également des enzymes plus spécialisées : la saccharase qui fractionne la molécule de saccharose, la maltase qui décompose le maltose et les dextrines dérivées de l'amidon, la lactase qui agit sur le lactose, sucre du lait et des enzymes qui transforment en glucose tous les autres sucres simples.

À ce stade va se produire un phénomène capital de la digestion : l'absorption des nutriments enfin dégagés à travers la membrane de l'intestin grêle pour être utilisés par l'organisme. L'intestin est formé de replis et de microvillosités (10 millions) qui augmentent la surface d'assimilation sur un minimum de place. C'est ainsi que nos 6 à 8 mètres d'intestin grêle, une fois mis à plat, représentent 40 m<sup>2</sup> de surface. En tenant compte des microvillosités, cela porte à plus de 300 m<sup>2</sup> la surface réelle de l'intestin grêle ! Si l'on réalise que la peau de notre corps représente une surface maximale de 2 m<sup>2</sup>, cela veut dire que notre ventre renferme 150 fois notre surface corporelle !!!

Cette membrane intestinale est extrêmement mince : 25 microns (25 millièmes de millimètre). C'est à travers elle que glucose et acides aminés vont gagner le sang et les acides gras, la lymphe. Le bol alimentaire passe neuf à quinze heures dans l'intestin grêle au milieu de contractions et de mouvements rythmiques qui assurent son homogénéisation et de mouvements péristaltiques qui l'amènent à la dernière étape digestive, le côlon.



Dans le côlon (gros intestin), il n'y a plus d'enzyme mais une flore bactérienne active qui va s'attaquer aux déchets alimentaires, particulièrement à la plupart des fibres et fabriquer certaines vitamines du groupe B et la vitamine K.

À l'état normal, le côlon comprend une flore microbienne importante : cent mille milliards de bactéries. Si une grande partie de ces bactéries ont les rôles actifs cités ci-dessus, d'autres peuvent être pathogènes. Lorsqu'un déséquilibre de la flore intestinale s'installe, c'est toujours au profit des bactéries pathogènes. Si, par malheur, on détruit cette flore de façon intempestive (antibiotiques sans association avec des levures vivantes), il y a prolifération de levures encore appelées « champignons » (candidose). La nature a horreur du vide. La flore intestinale est nécessaire et indispensable au corps.

C'est aussi dans le gros intestin que l'eau, les minéraux, les vitamines (dont certaines sont d'ailleurs synthétisées à cette étape, comme nous l'avons vu) sont absorbés.

Les parties non assimilables (fibres, dont surtout la cellulose ainsi que les aliments mal digérés du bol alimentaire) vont rester dans la lumière intestinale et seront éliminées dans les matières fécales en même temps que les résidus de la régénération interne du corps. Par exemple, notre intestin se renouvelle en intégralité toutes les 48 heures. C'est la partie de notre corps qui se régénère le plus vite. Preuve supplémentaire de l'importance de cet organe pour assurer notre santé.

L'évacuation des matières fécales se fait après réabsorption par le côlon de l'eau contenue dans le bol alimentaire. Le mécanisme de concentration des selles est d'une précision étonnante, explique le Dr Catherine Kousmine<sup>1</sup>. Pour qu'elles aient une consistance normale, il faut que l'eau soit réabsorbée à 86 %. Avec une réabsorption de 88 %, les selles deviennent trop dures et, à 82 %, elles sont trop molles.

1. *Sauvez votre corps*. Éd. J'ai lu, n° 2712.

Il est à noter que, chez les Africains, le poids des selles est de 400 à 500 g par jour avec un temps de transit de 35 heures. La plupart des Européens n'évacuent, en moyenne, que 150 g de matières fécales avec un temps de transit de 72 heures. Cette différence est due au mode d'alimentation. En effet, plus le bol alimentaire contient de fibres, plus son volume est important et plus le transit intestinal se fait rapidement. L'évacuation des selles se passe correctement. Ce qui évite un contact trop prolongé des substances agressives avec la muqueuse intestinale, une pullulation excessive et un déséquilibre de la flore intestinale.

À ce sujet, Gilbert et Dominici ont montré que les selles d'une personne suivant un régime carné contenaient 67 000 germes putrides par mm<sup>3</sup>, alors qu'après seulement cinq jours de régime lacto-végétarien, ce chiffre tombe à 2 250 germes par mm<sup>3</sup>.

Et le foie ? Son rôle, très important, est postérieur à toutes les manœuvres digestives ci-dessus. Une fois dans le sang ou la lymphe, les nutriments sont véhiculés jusqu'à ce gestionnaire de l'organisme. Le foie va les réceptionner, les trier, les stocker ou les distribuer selon les besoins. C'est aussi le lieu principal des synthèses protéiques et des synthèses d'enzymes. Et, surtout, c'est un organe de désintoxication qui neutralise et élimine les substances indésirables (produits chimiques, agents infectieux, toxines diverses...).

Si, pour une raison quelconque, le temps de séjour dans l'intestin grêle est trop rapide, l'assimilation se fait mal et des nutriments, voire des matières alimentaires peu transformées, vont pénétrer dans le côlon. Dans un tel milieu, les bactéries intestinales vont se multiplier et atteindre un total vraiment excessif. Elles seront alors susceptibles de remonter jusqu'à l'intestin grêle dont elles sont normalement absentes, entraînant ballonnements, fermentations... Or, lorsque les intestins travaillent dans de mauvaises conditions, le foie doit automatiquement sup-



porter une surcharge toxinique et bactérienne. Il s'engorge et s'épuise.

Le drame, dans cette affaire, est que l'on ne connaît généralement aucune douleur. Mon foie ? Connais pas ! Les dégâts se font silencieusement, jour après jour, pour aboutir, hélas, à une insuffisance, une inflammation (hépatite) et parfois même une lésion (cirrhose, voire cancer).

### Ne pas être « sur les dents »

Les dents ont le premier contact avec les aliments et, de ce fait, leur état peut s'altérer selon la qualité même de ceux-ci (aliments très durs ou encore sucre raffiné...). La nécessité d'avoir des dents solides et saines, c'est-à-dire sans déchaussement ni carie ou autre signe d'infection, est une évidence. Dans le cas contraire, tout foyer infectieux dentaire se transmettra facilement par le bol alimentaire au reste du tube digestif et notamment à cette zone sensible que sont les intestins.

L'hygiène bucco-dentaire est donc une priorité ! Il a d'ailleurs été mis en évidence une relation entre les dents et les différents organes du corps. Un peu comme en acupuncture certaines zones de notre peau sont en relation avec différentes parties de notre corps via certains trajets nerveux, les dents, elles aussi, par l'intermédiaire de la branche sensitive du nerf trijumeau et des ganglions sympathiques, entraîneraient des réactions inflammatoires à distance.

Dans son ouvrage *Les dents, c'est la vie*, Davo Koubi signale : « La mastication d'aliments durs peut nécessiter des pressions musculaires de 60 kilos au cm<sup>2</sup> de surface dentaire triturante. Les os de soutien qui travaillent en force peuvent présenter des détériorations de leurs articulations avec des dents dégradées et devenues nocives sous toutes formes d'influence. »

Certaines dents indolores, apparemment saines, non cariées ou même soignées peuvent constituer des épines

irritatives responsables de « champs perturbateurs » et/ou provoquer n'importe quelle altération de l'état physique ou mental. L'infection chronique des dents indolores parce que dévitalisées ou la suppuration constante des gencives empoisonne l'organisme. L'infime exsudat microbien intarissable ensemence le bol alimentaire qui devient hyperacide. Il en résulte une ouverture précoce du pylore. L'évacuation prématurée du contenu gastrique qui s'ensuit irrite tout le tube digestif. Le déséquilibre acido-basique de cette voie favorise le développement microbien. Pire encore, ce fondement dentaire existe dans presque toutes les déficiences, tous les drames pathologiques généraux.

C'est ainsi que des cas d'asthme, de rhumatisme, voire de sclérose en plaques, ont pu être nettement améliorés par les soins dentaires associés aux réformes alimentaires nécessaires. Cela n'a rien de surprenant quand on connaît l'importance du milieu intestinal et ses relations avec notre santé. Mais cette précision est importante car il est très difficile, dans certains cas, de faire disparaître la maladie si l'on ne supprime pas le foyer dentaire.



## LES NUTRIMENTS ET LES ALIMENTS

*Est-il raisonnable de penser que,  
si vous mettez des immondices quelque part,  
ce sont des puretés qui vont sortir ?*

Lévitique

Ainsi tout le travail digestif aboutit à démonter l'aliment pour obtenir les composants assimilables dérivant des trois grands types de nutriments : glucides, lipides, protides.

### Les glucides ou hydrates de carbone

Ils comprennent d'une part amidon et glycogène constitués par de longues chaînes de molécules de glucose et, d'autre part, les sucres : saccharose, fructose ou lévulose (sucre des fruits), lactose (sucre du lait). Le produit fondamental de leur catabolisme est le *glucose*, aliment majeur de nos cellules et aliment unique des cellules nerveuses.

Au niveau des muscles, le glucose est brûlé en présence de l'oxygène du sang. Cette opération produit du gaz carbonique, de l'eau (éliminés par la respiration, la transpiration et la perspiration), de l'acide lactique (restant dans le muscle) et les calories nécessaires à l'effort.

Seul le glucose est directement assimilable par l'organisme et ne nécessite pas de transformations. Par contre,

en chaîne, sous forme d'amidon ou de glycogène (amidon dans les céréales, leurs dérivés, les pommes de terre...), glycogène dans le foie, la viande de cheval mais beaucoup plus souvent dérivé de nos propres réserves musculaires et/ou hépatiques, il nécessite plusieurs transformations ou hydrolyses. Par chauffage doux ou par action des amylases, il est transformé peu à peu en dextrines puis en maltose (association de deux molécules de glucose) qu'ensuite la maltase hydrolysera en deux molécules libres de glucose, désormais assimilables.

Nous insistons sur le fait que les amidons voient leur digestion débuter dans la bouche sous l'action de la *ptyaline*. Il convient donc de bien les mastiquer. Il faut aussi signaler que, comme pour toutes les enzymes, la prise de boisson au cours des repas, même s'il ne s'agit que d'eau, va diluer les sucs digestifs et perturber la digestion tout en favorisant des fermentations. Le saccharose, constitué d'une chaîne où alternent molécules de glucose et de fructose, et le lactose, qui associe galactose et glucose, sont également hydrolysés par des enzymes spécialisées, saccharase et lactase.

Attention au sucre industriel, sucre de betterave blanc raffiné, sorte d'éblouissant du goût : c'est un produit chimique déminéralisant que l'on peut apparenter à une drogue (voir le chapitre 6, Aliments vivants ou aliments morts).

### Les lipides ou graisses

Les lipides sont des produits de stockage d'énergie que l'organisme utilise lorsqu'il manque de glucides. Certains sont aussi les véhicules de vitamines liposolubles.

Il existe deux types de corps gras :

1. Les *graisses animales* : crème, beurre, saindoux, graisse d'oie mais aussi graisses de constitution (invisibles) du lait, des fromages, des viandes, des œufs...



2. Les *huiles végétales*. J'insiste sur le terme *huile* et non pas *graisse* car il n'existe pas de *graisse végétale* solide à la température ambiante dans la nature. Cette appellation impropre a été créée pour les besoins de la publicité.

La majeure partie des lipides alimentaires sont des triglycérides, c'est-à-dire qu'ils associent une molécule de glycérine (glycérine) à trois molécules d'acides gras. Ces acides gras peuvent être plus ou moins longs dans leur formule chimique et être saturés, mono-insaturés ou polyinsaturés. Les acides gras insaturés possèdent ce que l'on appelle des « doubles liaisons », c'est-à-dire qu'une ou plusieurs associations futures leur sont possibles. Ces doubles liaisons permettent donc des réactions biochimiques, des fractionnements de la molécule, mais elles rendent aussi les corps gras plus fragiles et d'un rancissement plus facile (par association à de l'oxygène).

Notre organisme peut remanier la plupart des acides gras alimentaires pour fabriquer des acides gras spécifiques de nos tissus. Font exception quelques acides gras polyinsaturés dits « acides gras essentiels » ou vitamine F (linoléique, linolénique, arachidonique). Ce sont des acides gras à longue chaîne à 18 ou 20 atomes de carbone.

Pour comprendre la composition (formule) et le rôle des acides gras, on peut les comparer à des trains : locomotive(s) + wagons. Les acides gras saturés peuvent se représenter comme des trains n'ayant qu'une seule locomotive traînant 18 à 20 wagons. Les acides gras mono-insaturés (par exemple, l'acide oléique de l'huile d'olive et de l'huile de colza), comme un train comportant, à la manière de certains TGV, une locomotive, des wagons, une seconde locomotive, des wagons. Les acides gras polyinsaturés (à deux, trois, voire encore plus de doubles liaisons) ont inséré quelques locomotives supplémentaires, ce qui permet, on le comprend aisément, de fractionner le convoi plus facilement pour l'augmenter ou le réduire.

Les acides gras insaturés ont une action favorable sur le taux de cholestérol sanguin et la circulation du sang. Les

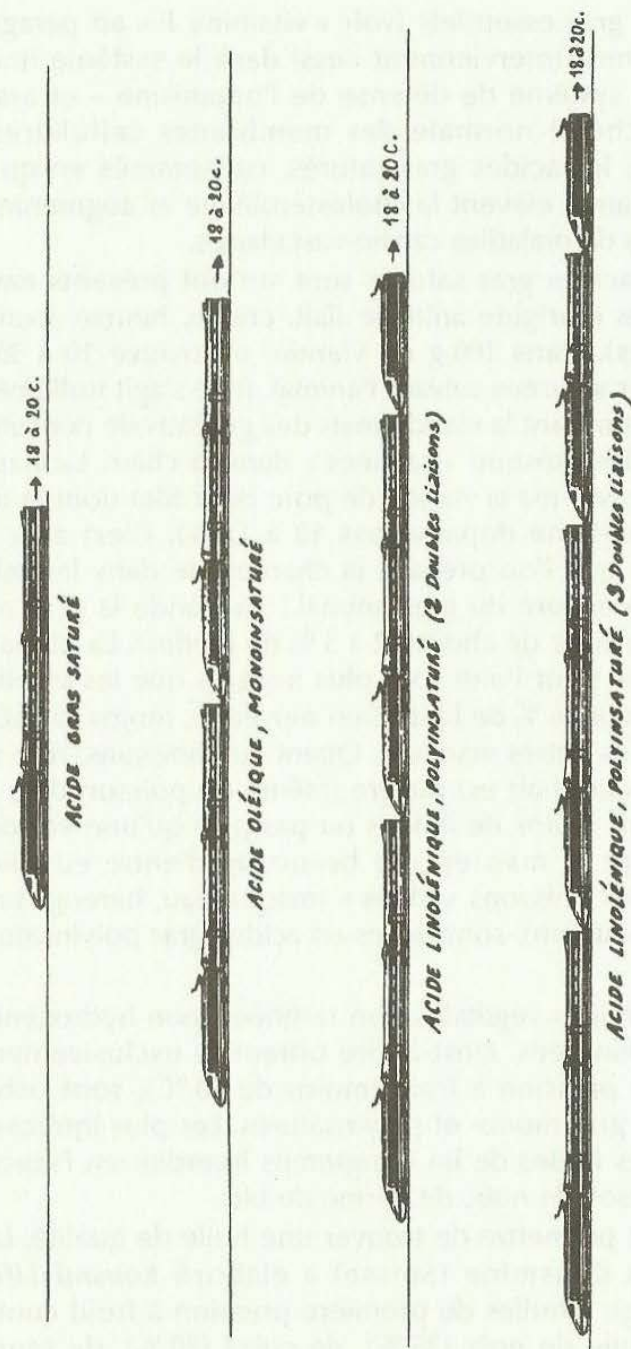
acides gras essentiels (voir « vitamine F » au paragraphe Vitamines) interviennent aussi dans le système immunitaire – système de défense de l'organisme – et assurent l'étanchéité normale des membranes cellulaires. Par contre, les acides gras saturés, consommés en quantité importante, élèvent la cholestérolémie et augmentent les risques de maladies cardio-vasculaires.

Les acides gras saturés sont surtout présents dans les graisses d'origine animale (lait, crème, beurre, fromages, viandes). Dans 100 g de viande, on trouve 10 à 35 g de graisses saturées suivant l'animal. Il ne s'agit nullement du gras entourant la viande mais des graisses de constitution, invisibles puisque « cachées » dans la chair. La viande la plus grasse est la viande de porc (sauf filet dont la teneur en lipides ne dépasse pas 10 à 12 %). C'est avec cette viande que l'on prépare la charcuterie dans laquelle on rajoute encore du gras animal ! La viande la plus maigre est la viande de cheval (2 à 3 % de lipides). La plupart des volailles (sauf l'oie) sont plus maigres que les viandes de boucherie (6 % de lipides en moyenne, moins saturés que ceux des autres viandes). Quant aux poissons, non seulement leur chair est maigre (même un poisson dit « gras » contient moins de lipides ou pas plus qu'une viande dite « maigre »), mais encore beaucoup d'entre eux, notamment les poissons « bleus » (maquereau, hareng, sardine, thon, saumon), sont riches en acides gras polyinsaturés.

Les huiles végétales non raffinées, non hydrogénées et non chauffées, c'est-à-dire obtenues exclusivement par simple pression à froid (moins de 40 °C), sont riches en acides gras mono- et polyinsaturés. Les plus intéressantes sont les huiles de lin (longtemps interdite en France), de tournesol, de noix, de germe de blé.

Pour permettre de trouver une huile de qualité, la Fondation Kousmine (Suisse) a élaboré **Kousmi Life**, un mélange d'huiles de première pression à froid contenant de l'huile de noix (35 %), de colza (20 %), de tournesol





(20 %), de cameline (15 %) et d'olive (10 %). Cette huile est équilibrée en oméga 3 et oméga 6 avec un rapport idéal de 1 pour 5. Une cuillerée à soupe de *Kousmi Life* apporte 1,5 gr d'oméga 3 soit 50 % des apports journaliers recommandés et 10 mgr de vitamine E naturelle issue de l'huile d'olive (soit 65 % des apports journaliers recommandés) ! Elle est fabriquée par la société Émile Noël et distribuée par correspondance. Elle se commande auprès des laboratoires Phytoquant ([www.phytoquant.net](http://www.phytoquant.net)).

Quant aux graisses dites végétales et aux margarines, ce sont des produits industriels totalement étrangers à la nature, comme nous le verrons. Hélas, les procédés d'extraction des huiles employés depuis la Seconde Guerre mondiale dénaturent les acides gras.

## Les protides

Les protides ou *protéines* contiennent non seulement du carbone, de l'hydrogène et de l'oxygène comme les glucides et les lipides, mais aussi – et c'est leur particularité – de l'azote.

Ils apportent les acides aminés nécessaires à la construction et à l'entretien de nos cellules et du noyau cellulaire. Dans l'organisme, la synthèse protéique est permanente. Elle utilise les acides aminés des aliments séparés peu à peu au cours de la digestion, comme nous l'avons vu ci-dessus. Elle est commandée par l'ADN (acide désoxyribonucléique) porteur du message génétique. L'ADN contient un « programme » aussi précis que celui d'un ordinateur selon lequel les acides aminés vont être sélectionnés puis incorporés dans un ordre précis pour former nos propres protéines. S'il manque certains acides aminés pour cette construction, notre organisme est partiellement apte à effectuer les transformations nécessaires sur les acides aminés disponibles. Une opération qui n'est cependant



pas toujours possible. Il existe, en effet, huit acides aminés dont l'adulte ne peut absolument pas effectuer la synthèse (leucine, isoleucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine) et neuf chez le nourrisson (les huit précédents + histidine). Ces *acides aminés indispensables* doivent être apportés tels quels par l'alimentation. La valeur biologique d'une protéine est ainsi déterminée par la nature et les proportions de ses acides aminés. La plupart des protéines d'origine animale ont une valeur biologique plutôt bonne (l'œuf notamment qui sert même de « protéine de référence »). Tandis que le déficit en acides aminés indispensables est plus marqué pour les protéines d'origine végétale (légumes secs, céréales...). Cependant, il s'établit des complémentarités entre les diverses sources de protéines, ce qui permet un apport protéique correct sans que, par suite d'une consommation trop importante d'aliments animaux, l'on risque de consommer trop de graisses et notamment de graisses saturées.

Il est important de préciser que toutes ces réactions de division, transformation, association, combustion des nutriments se produisent dans notre corps à 37 °C en des temps record (quelques heures seulement). Alors que, dans l'industrie, il faut des températures très élevées, sous des pressions énormes, et l'aide de substances agressives ; notre organisme, lui, agit plus vite et mieux avec des moyens doux. Comment cela est-il possible ? Par l'action des enzymes, vitamines, minéraux et/ou éléments-traces.

Les enzymes (dites autrefois diastases) sont des activateurs des réactions chimiques de l'organisme. Nous avons vu le rôle fondamental de certaines d'entre elles au cours de la digestion. Suivant l'espèce, certaines enzymes sont détruites vers 58 °C tandis que d'autres « tiennent » jusqu'à 90 °C. Quant aux antiseptiques, ce sont tous les conservateurs chimiques employés dans la fabrication de certains aliments industriels courants ou ajoutés au beurre

pour éviter qu'il ne devienne rance, tels que salicylate, acide borique (aujourd'hui interdit), bicarbonate, etc. Il faut également savoir que *les boissons gazeuses contenant de l'acide carbonique réduisent de beaucoup l'action des enzymes et, par conséquent, entravent la digestion.*

## Les vitamines

Les « amines vitales » ou vitamines sont des substances organiques facilement détruites, indispensables à la vie des organismes animaux dont la plupart (êtres humains particulièrement) ne peuvent les élaborer et dont la carence (ou avitaminose) détermine des troubles graves, voire mortels (Simonnet).

Les vitamines sont des substances dénuées de valeur calorique, agissant à faible dose mais dont l'absence de synthèse par l'organisme implique de les lui fournir dans la ration alimentaire.

**Les vitamines liposolubles** (solubles dans les graisses et les solvants des graisses)

— La *vitamine A* est nécessaire pour la vision et pour la peau.

— La *vitamine D* est antirachitique. Elle règle l'assimilation du calcium et du phosphore (absorption intestinale et bonne minéralisation du tissu osseux). Ses sources alimentaires sont peu importantes. Elle naît surtout dans notre peau sous l'action des ultraviolets de la lumière et du soleil.

— La *vitamine E* est surtout un antioxydant naturel, présent notamment dans les huiles pressées à froid. Elle protège la vitamine A et la vitamine K. Elle assure surtout la protection des acides gras polyinsaturés dans les membranes cellulaires. Elle a aussi un rôle anti-athéromateux et une action sur le bon état des muscles et la fertilité.

— La *vitamine K* est indispensable à la coagulation du sang (après une blessure, une hémorragie), notamment en

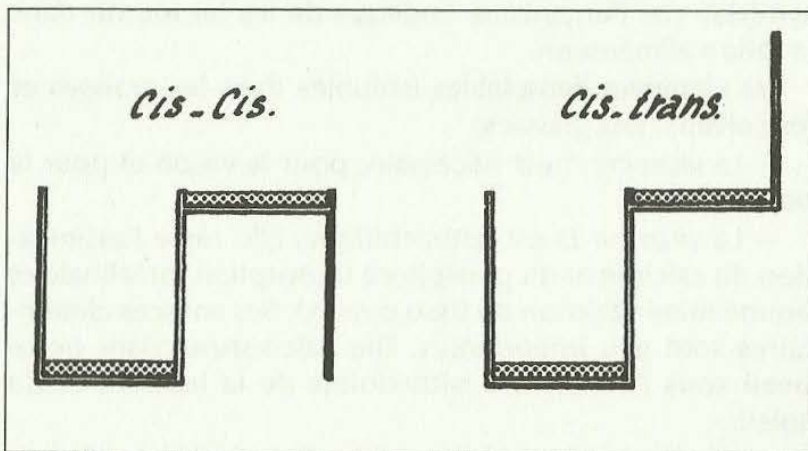


participant à la synthèse de la prothrombine. Les bactéries intestinales en effectuent une synthèse quasi constante. Mais on peut constater des carences à la suite de traitements détruisant la flore intestinale ou de traitements par anticoagulants (ce sont habituellement des antivitamines K), de troubles de l'absorption (colites) ou de l'utilisation (cirrhoses...).

— La vitamine F, ou, plus exactement, les *acides gras essentiels*, intervient dans des fonctions vitales pour l'être humain. Le Dr Catherine Kousmine précise notamment leur rôle dans :

a) la structure et l'étanchéité des membranes cellulaires. On comprendra mieux l'importance de ce fait, notamment au niveau de l'intestin, après avoir lu ce qui précède ;

b) la synthèse des prostaglandines, élément capital des défenses immunitaires ;



c) la synthèse de la lécithine et de la myéline, substances indispensables notamment au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux.

L'acide gras essentiel le plus important pour l'organisme est l'acide arachidonique très peu répandu dans les aliments. Heureusement son précurseur, l'acide linoléique

(pas davantage synthétisé mais susceptible d'être transformé en acide arachidonique), se trouve dans de nombreuses huiles végétales.

Ces acides gras sont d'autant plus importants que les acides linoléique et linolénique ne peuvent être directement fabriqués par l'organisme humain. Celui-ci doit les trouver dans son alimentation ainsi que les enzymes (désaturases) permettant de passer d'un acide gras polyinsaturé à un autre.

Une caractéristique identique à celles des vitamines – d'où leur appellation. On les trouve dans les huiles de première pression à froid, graines oléagineuses (lin, tournesol, sésame, coton, pavot, onagre) et les huiles de poisson.

Hélas, la préparation actuelle des huiles végétales entraînerait (entre autres) une modification de la structure de ces acides gras. Il y a une rotation de la molécule sur son axe et celle-ci passe de la forme dite Cis-cis, biologiquement active, à une forme dite Cis-trans qui, elle, ne l'est plus.

On comprend que, sa forme « spatiale » ayant été modifiée, cette molécule ne puisse plus s'intégrer normalement dans les structures du corps. C'est tout à fait comme si l'on voulait comparer une main droite (forme Cis-cis) à une main gauche (forme Cis-trans). Il y a autant de doigts mais pas disposés de la même façon. Tout le monde sait qu'il n'est pas facile de travailler de la main gauche quand on est né droitier. Et vice versa. Par ailleurs, avez-vous essayé de porter un gant gauche à la main droite ou l'inverse ? C'est extrêmement désagréable.

La nature fait de même. Elle aussi a ses habitudes et travaille avec certaines molécules de forme « droite » (dextrogyres) et pas forcément avec celles de forme « gauche » (lévogyres). C'est le cas pour le saccharose obtenu depuis le sucre de canne ou de betterave. Il se dédouble en deux séries de molécules, l'une de glucose, dextrogyre, l'autre de fructose, lévogyre.

Ainsi que nous l'avons vu et pourrons le redécouvrir, les acides gras essentiels sont d'une très grande importance



pour notre santé. La carence est facile à vérifier. La peau est sèche aux extrémités des membres (mains ou pieds). Le fait de passer sa main sur sa jambe ramène de la peau morte (comme quand on « pèle » après un coup de soleil). Loin de se traiter avec des produits cosmétiques, ces problèmes de peau sont des signes de carences internes qui réagissent très bien à la prise d'huiles de première pression à froid.

### Les vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau)

— Les vitamines du groupe B

- *Vitamine B1* (thiamine). Sa carence est responsable du béribéri, maladie inflammatoire du système nerveux (polynévrite) et du cœur. Une consommation importante de sucre pur et d'alcool augmente considérablement les besoins.

- *Vitamine B2* (riboflavine). C'est un transporteur d'hydrogène dont les carences sont plutôt exceptionnelles.

- *Vitamine PP ou B3* (nicotinamide). Elle intervient dans de très nombreux métabolismes et processus de respiration cellulaire. Sa carence associée à celle d'un acide aminé indispensable, le tryptophane, entraîne la pellagre.

- *Vitamine B5* (acide pantothénique). Elle entre dans la constitution de la coenzyme A (CoA) indispensable à toutes les réactions libérant de l'énergie. Elle intervient aussi dans la synthèse des acides gras et possède un certain pouvoir de détoxication.

- *Vitamine B6* (pyridoxine). Elle intervient dans le métabolisme et la synthèse des acides aminés, dans l'utilisation des lipides, dans la synthèse du noyau de l'hémoglobine et dans la protection des cellules nerveuses. L'utilisation de contraceptifs oraux peut entraîner des carences induites s'accompagnant de fatigue et de dépression.

- *Vitamine B12* (cyanocobalamine). Sa formule rappelle celle de l'hémoglobine à un détail près : le noyau central n'est pas le fer, c'est du cobalt. Elle favorise la synthèse des

protéines et leur intégration dans les tissus, notamment les cellules de la moelle osseuse, et la formation des globules rouges. Sa carence est l'anémie dite de Biermer.

- *Vitamine B9* (acide folique). Elle intervient dans le métabolisme de certains acides aminés, dans celui des constituants des acides nucléiques, dans le renouvellement cellulaire et notamment la formation des globules rouges (conjointement avec la B12).

- *Vitamine B15* (acide pangamique). Elle augmente l'utilisation d'oxygène par les tissus, neutralise certaines toxines dont l'alcool ou l'acide lactique qui se forment dans le muscle au cours de l'effort physique.

- *Vitamine B8 ou H* (biotine). Elle intervient dans le métabolisme des glucides et acides gras. Synthétisée en grande partie par la flore intestinale, sa carence peut provenir surtout des troubles de celle-ci.

- *Apparentés aux vitamines du groupe B*

Acide para-amino-benzoïque (Paba) qui entre dans la constitution de l'acide folique.

Inositol, facteur lipotrope prévenant l'accumulation de graisses dans le foie et/ou favorisant leur élimination.

— La *Vitamine C* (ou acide ascorbique) est présente dans tous les végétaux frais, notamment ceux qui sont très colorés. Sa carence entraîne le scorbut, maladie qui a frappé les marins jusque vers la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. Elle est caractérisée par de la fatigue, des saignements des gencives et déchaussements dentaires, une fragilité capillaire (petits vaisseaux sanguins), une tendance aux hémorragies et à l'anémie. Elle n'est une vitamine que pour l'homme et les grands primates, les autres espèces pouvant la synthétiser.

Linus Pauling, Prix Nobel de chimie, Prix Nobel de la paix, préconise son utilisation systématique et même à dose massive (10 g par jour) et plus dans le traitement du cancer.

Par ailleurs, la vitamine C augmente la synthèse des anticorps et la résistance aux infections et à la fatigue.



## Minéraux et éléments-traces (oligo-éléments)

Longtemps considérés comme des impuretés, ces éléments sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. À côté de l'hydrogène, du carbone, de l'azote et de l'oxygène qui représentent 95 % des corps vivants, on retrouve : le sodium, le potassium, le magnésium, le soufre, le phosphore, le chlore, le calcium et, par ailleurs, vraiment à l'état de traces (0,02 % du poids du corps), le fer, le zinc, le cuivre, le nickel, le cobalt, le manganèse, le chrome, l'aluminium, le plomb, l'étain, le molybdène, le vanadium, le titane et des métalloïdes, tels le fluor, le brome, l'iode, le bore, l'arsenic, le sélénium, le silicium. Ces différents éléments se comportent comme des catalyseurs. Ils forment des composés instables avec les substances en présence et permettent des échanges d'électrons. Ce sont donc des activateurs de réactions chimiques.

## Apport nutritif des aliments courants



**Table de composition des aliments**  
(Moyenne pour 100 g)

Produits alimentaires	Protides g	Lipides g	Glucides g	Vit. A mg	Vit. B1 mg	Vit. B2 mg	Vit. B3 *mg	Vit. B6 mg	Vit. B9 *mg	Vit. C mg	Vit. D mg	Vit. E mg
<b>VIANDES ET VOLAILLES</b>												
Agneau	18	18	—	0,03	0,18	0,25	5,5	0,30	0,09	—	—	—
Bœuf	17	20	0,50	0,02	0,09	0,16	5	0,40	0,02	—	—	0,30
Cheval	21	2	1	—	0,05	0,10	5	—	0,02	3	—	—
Mouton	17	19	—	0,01	0,20	0,25	5	0,35	0,03	—	—	—
Porc	16	25	0,50	—	1	0,20	4	0,50	0,01	—	—	—
Veau	19	10	0,50	—	0,16	0,25	6	0,30	0,01	1,50	—	0,90
Dinde	29	9,50	—	0,01	0,10	0,20	8	0,40	0,02	—	—	0,01
Lapin	21	8	—	—	0,04	0,60	12	0,30	—	3	—	—
Pintade	23,10	6,40	—	—	0,06	0,10	5	0,20	—	—	—	—
Poulet	21	6	—	—	0,10	0,20	7	0,50	—	—	—	—
<b>POISSONS ET CRUSTACÉS</b>												
Bar (loup)	20	1,2	—	—	0,08	0,13	2,30	0,90	—	—	0,001	—
Cabillaud	16	0,3	—	—	0,05	0,16	1,80	0,37	—	2	—	—
Dorade	17	1	—	—	0,10	0,12	1,40	0,29	—	—	—	—
Limande et sole	16	1	—	—	0,09	0,20	2,30	0,20	2,30	0,20	—	—
Maquereau	15	8	—	0,04	0,15	0,30	8	0,20	0,02	—	0,015	—
Merlan	17	0,5	—	—	0,09	0,07	2,10	0,15	—	2	—	—
Merlu (colin)	18	1	—	—	0,08	0,10	2	0,22	—	1	—	—
Rouget	20	7	—	0,02	0,07	0,06	6	0,28	—	—	0,001	—
Sardine	21	10	—	0,09	0,015	0,20	5	0,20	—	—	0,04	—
Truite	22	7	—	0,05	0,09	0,05	3,50	0,45	—	1	0,002	—
Crabe	16	1,6	0,6	—	0,14	0,20	2,70	—	—	1	—	—
Crevette	21	1,3	—	0,018	0,01	0,03	2	—	—	—	—	—
Huître	10	1,8	6	0,10	0,25	0,35	1	—	—	3	0,0001	—
Moule	12	1,7	2,2	0,06	0,13	0,18	1	—	—	17	—	—
<b>CÉRÉALES ET DÉRIVÉS</b>												
Grain d'avoine	13	4,90	60	—	0,50	0,15	1,50	0,40	—	—	—	3
Grain de blé	10,50	1,50	69	—	0,40	0,20	6	0,50	—	—	—	2
Grain de millet	11	4,20	65	—	0,50	0,20	3,6	—	—	—	—	1,20
Grain d'orge	11	2	67	—	0,50	0,20	3,60	—	—	—	—	1,10
Grain de riz brun	8	1,10	77	—	0,30	0,03	4,60	—	—	—	—	—
Grain de riz poli (blanc)	7,60	1,70	77	—	0,06	0,03	3,80	—	—	—	—	—
Grain de seigle	11	1,80	69	—	0,40	0,22	1,60	0,20	—	—	—	1,10
Farine de blé complète	10,50	1,50	71	—	0,35	0,20	6	0,50	—	—	—	2
Farine de blé blanche	9,50	1,20	75	—	0,10	0,08	0,60	0,20	—	—	—	1
Semoule de blé (et pâtes)	12,80	1,40	76,50	—	0,09	0,06	2	0,30	—	—	—	—
Pain de blé complet	8	1,20	49	—	0,30	0,15	3	0,25	—	—	—	1,30
Pain de blé bis	7	1	52	—	0,20	0,16	1	0,18	—	—	—	0,80
Pain de blé blanc	7	0,8	55	—	0,06	0,06	0,50	0,08	—	—	—	0,20

\* Vitamine B3 ou PP

Vitamine B9 = acide folique

Calcium mg	Phosphore mg	Magnésium mg	Sodium mg	Fer mg	Cuivre mg	Soufre mg	Zinc mg	Iode mg	Cholestérol mg	Fibre g
10	270	16	75	3,40	0,40	210	—	—	78	—
10	200	20	70	3	0,05	240	1,50	0,03	65	—
13	200	23	21	1,30	0,60	224	6	—	78	—
10	110	17	75	2,70	0,40	200	—	—	78	—
10	190	18	60	2,50	0,30	200	2,60	—	72	—
11	200	20	35	3	0,20	170	3,50	0,003	70	—
23	320	28	66	3	0,17	230	—	—	93	—
43	224	65	20	3,50	0,20	130	—	—	61	—
78	178	75	20	3,10	0,30	120	—	—	75	—
14	200	19	88	1	0,35	250	—	—	91	—
19	202	17	90	1	0,20	222	0,40	0,01	50	—
18	189	22	75	0,90	0,05	203	0,12	0,03	50	—
50	350	26	105	0,90	0,12	190	0,90	0,002	70	—
—	—	120	260	29	150	0,90	0,20	180	—	0,09
10	250	33	87	0,80	0,60	197	—	0,01	95	—
45	240	30	61	0,90	0,10	202	0,74	0,01	70	—
64	180	20	89	1	0,22	190	0,10	0,001	55	—
26	172	32	81	1,80	0,10	200	0,23	0,032	70	—
98	490	51	80	1,20	0,01	212	0,12	0,016	98	—
20	250	25	70	1	0,33	244	—	0,001	57	—
30	160	30	360	0,80	1,15	100	2	0,02	150	—
120	300	42	800	2	1	300	1,75	0,09	150	—
70	171	45	300	1,90	9	180	20	0,018	50	—
100	250	23	290	2,80	2,4	110	2	0,035	50	—
60	400	150	2	5	1,70	200	3	—	—	174
40	300	140	12	4	0,70	180	5,50	0,003	—	12
30	327	167	1	4	0,30	102	1,70	0,001	—	11
60	350	160	1	4	0,60	150	2,40	0,001	—	12
50	300	106	4	1	0,40	112	0,40	0,002	—	5
10	180	28	3	0,80	0,20	106	0,20	0,002	—	2,4
60	380	130	2	1,50	0,60	146	1,50	0,006	—	11
40	300	140	10	4	0,70	180	5,50	0,003	—	9,51
16	120	20	3	1,20	0,20	60	1,70	0,001	—	3,15
22	165	48	5	1,80	0,30	92	1,90	—	—	4
50	200	90	490	2,20	0,40	120	5	0,001	—	8,55
30	100	45	490	1,70	0,20	115	3	—	—	5,12
20	90	30	500	1	0,12	100	2	—	—	2,72



Produits alimentaires	Protides g	Lipides g	Glucides g	Vit. A mg	Vit. B1 mg	Vit. B2 mg	Vit. B3 *mg	Vit. B6 mg	Vit. B9 *mg	Vit. C mg	Vit. D mg	Vit. E mg
<b>LAIT et DÉRIVÉS - ŒUFS</b>												
Lait entier cru (été)	3,5	4 à 5	4,6	0,03	0,04	0,15	0,20	0,07	—	0,5	0,0002	0,10
Lait entier cru (hiver)	3,5	4 à 5	4,6	0,01	0,04	0,15	0,20	0,07	—	1	0,0001	0,07
Lait entier pasteurisé	3,5	3,6	5	0,002	0,04	0,15	0,20	0,07	—	—	0,0001	0,001
Lait demi-écrémé	3,5	1,7	5	—	0,04	0,15	0,20	0,07	—	—	—	—
Lait écrémé	3,6	0,1	5	—	0,04	0,15	0,20	0,07	—	—	—	—
Yaourt nature	3,5	1,5	4,5	—	0,05	0,13	0,20	—	—	2	—	—
Yaourt au lait entier	3,5	3,6	4,5	—	0,02	0,03	0,20	—	—	2	—	—
Fromage blanc 0 % mg	3,5	0	5	—	0,02	0,30	0,10	—	—	—	—	—
Fromage blanc 20 % mg	6	4	7	0,01	0,02	0,30	0,10	—	—	—	0,0001	—
Fromage blanc 40 %	7	9,8	3,8	0,02	0,02	0,30	0,10	—	—	—	0,0001	—
Fromage type camembert (coulommiers)	17	25	2	0,02	0,05	0,60	1,50	—	—	—	0,0001	—
Fromage type munster (pont l'évêque livarot)	21	24	5,3	0,03	0,03	0,40	1,50	—	—	—	0,001	—
Fromage type comté	28	32	1,7	0,03	0,03	0,30	1,50	—	—	—	0,001	—
Fromage « bleu »	24	34	2	0,08	0,03	0,70	0,80	—	—	—	0,001	—
Fromage type cantal (saint-paulin, gouda)	28	22	3	0,60	0,03	0,30	0,80	—	—	—	0,01	—
Fromage de chèvre	16	15	15	0,05	0,03	0,60	0,20	—	—	—	—	—
Fromage fondu	18	22	2,5	0,07	0,03	0,30	0,20	—	—	—	—	—
Œuf entier (1 œuf - 50 g environ)	14	12	0,6	0,30	0,13	0,30	0,15	0,06	—	—	0,002	1
Jaune d'œuf (1 jaune - 20 g environ)	16	33	0,6	1,40	0,40	0,45	0,04	0,18	—	—	0,006	3
Blanc d'œuf (1 blanc - 30 g environ)	11	0,20	0,7	—	—	0,20	0,16	—	—	—	—	—
<b>LÉGUMES FRAIS et SECS</b>												
Artichaut	2	0,10	7,50	—	0,18	0,01	0,10	0,03	0,01	5	—	—
Aubergine	1,30	0,20	5,50	—	0,04	0,05	0,60	0,03	—	6	—	—
Bette	2,40	0,30	3,80	2	0,06	0,08	0,80	0,02	0,19	38	—	—
Carotte	1,20	0,30	9	4	0,06	0,06	0,50	0,20	0,10	9	—	3
Céleri branche	1,30	0,20	8,50	—	0,05	0,04	0,40	0,08	0,06	7	—	—
Céleri-rave	2	0,20	8,50	—	0,03	0,03	0,30	0,02	—	8	—	—
Champignons (moyenne)	1,90	0,60	5,40	—	0,12	0,02	5,01	—	—	3	—	—
Chou vert, blanc, rouge (moy.)	1,40	0,20	4,30	—	0,06	0,05	0,30	0,30	0,20	200	—	—
Chou-fleur	2,40	0,20	4,10	—	0,15	0,12	0,60	0,10	—	90	—	—
Concombre	0,70	0,10	2	—	0,03	0,04	0,20	0,10	—	8	—	—
Courgette	1,30	0,20	6	—	0,05	0,05	0,50	0,11	—	10	—	—
Endive	1,50	0,10	4	1	0,07	0,12	0,40	0,08	0,01	10	—	—
Épinards	2,30	0,30	3,20	3	0,20	0,33	1,40	0,50	0,90	25	—	—
Fève	5,40	0,30	10	—	0,30	0,20	1,80	—	—	28	—	—
Haricots verts	2,40	0,20	7	—	0,08	0,10	0,40	0,18	0,07	19	—	—
Laitue	1,20	0,20	2,90	—	0,08	0,12	0,50	0,20	0,50	10	—	—
Navet	1,10	0,20	7	—	0,05	0,07	0,50	—	—	28	—	—
Oignon	1,40	0,20	10	—	0,05	0,07	0,50	—	—	28	—	—
Petits pois	6	0,40	16	0,40	0,30	0,25	2	0,18	0,015	25	—	—
Radis	1,20	0,10	4,20	0,01	0,08	0,025	0,20	0,01	0,01	18	—	—
Tomate	1	0,30	4	0,30	0,09	0,04	0,50	0,25	0,01	38	—	—
Haricots secs	19	1,50	60	—	0,60	0,30	1,80	0,80	0,05	—	—	—
Lentilles	24	1,80	56	—	0,50	0,20	1,80	—	—	—	—	—
Poids cassés	22	1,30	63	—	0,77	0,28	3,10	0,70	0,01	—	—	—

\* Vitamine B3 ou PP

Vitamine B9 = acide folique

Calcium mg	Phosphore mg	Magnésium mg	Sodium mg	Fer mg	Cuivre mg	Soufre mg	Zinc mg	Iode mg	Cholestérol mg	Fibre g
130	90	14	40	0,10	0,07	12	0,75	0,02	22	—
130	90	14	40	0,10	0,07	12	0,75	0,02	22	—
130	90	14	40	0,10	0,07	12	0,75	0,02	14	—
139	98	16	60	0,10	0,07	14	0,75	0,02	9	—
140	95	16	60	0,10	0,07	14	0,75	0,02	—	—
174	114	14	57	0,30	0,10	15	0,90	0,02	0	—
115	85	14	54	0,13	0,09	14	0,70	0,02	10	—
130	91	13	45	0,10	0,05	6	0,60	0,001	9	—
140	100	30	152	0,10	0,06	6	0,70	0,001	16	—
160	112	40	212	0,10	0,08	7	0,75	0,001	25	—
155	139	40	650	1,90	0,10	6	0,75	0,001	92	—
335	186	40	500	3	0,30	8	0,80	0,001	91	—
1025	600	40	710	2	0,30	8	0,80	0,001	100	—
490	280	50	500	3	0,41	9,20	0,80	0,001	87	—
776	600	50	500	3	0,30	8	0,80	0,001	96	—
190	190	40	500	1	0,10	5	0,60	0,001	90	—
750	620	40	800	0,30	0,06	5	0,30	0,001	93	—
55	200	11	130	2,80	0,16	195	1,50	0,02	504	0,002
127	550	18	65	8	0,40	180	4	0,01	1 480	—
14	12	10	150	0,10	0,05	210	—	—	—	—
50	94	11	43	1,90	0,20	21	—	0,001	—	4,20
10	15	12	5	0,50	0,10	16	0,28	0,001	—	2,50
118	41	65	134	3,20	0,60	124	0,18	0,001	—	5,70
39	37	15	50	1,20	0,14	22	0,30	0,009	—	2,90
60	40	25	100	0,50	0,07	22	0,10	—	—	1,30
60	60	12	100	0,90	0,15	22	0,20	—	—	1,80
25	130	5	20	1	0,64	19	0,50	0,018	—	2,50
429	72	34	18	4,90	0,60	70	0,30	0,001	—	2,70
22	72	18	24	1,10	0,10	85	0,10	—	—	2,10
10	20	9	12	0,30	0,15	15	0,16	0,001	—	0,40
21	30	10	3	0,80	0,07	10	0,20	—	—	1,80
80	40	13	10	2	0,14	32	0,19	—	—	2,20
81	55	50	100	4	0,18	30	0,60	0,002	—	6,18
26	72	6	1	2,30	0,09	12	0,22	—	—	0,80
65	44	25	2	0,90	0,18	30	0,08	0,032	—	3,20
62	30	13	15	0,65	0,18	20	0,50	0,005	—	1,53
60	35	10	57	0,50	0,10	45	0,08	0,02	—	2,20
32	44	16	7	0,50	0,10	70	0,080	0,02	—	1,40
26	122	42	4	1,90	0,009	60	0,06	—	—	6
37	31	12	14	1,30	0,25	41	0,16	0,016	—	1,10
11	27	10	3	0,60	0,15	11	0,24	0,007	—	1,40
137	400	150	40	6,70	0,90	220	5,20	0,002	—	25,40
60	400	130	40	7	0,50	277	5,50	0,001	—	11,80
33	300	130	40	5,40	0,60	219	3,50	0,002	—	—



Produits alimentaires	Pro- tides g	Lipides g	Glucides g	Vit. A mg	Vit. B1 mg	Vit. B2 mg	Vit. B3 *mg	Vit. B6 mg	Vit. B9 *mg	Vit. C mg	Vit. D mg	Vit. E mg
<b>CORPS GRAS</b>												
Beurre frais d'été...	0,7	83	0,6	0,80	—	0,01	0,10	—	—	—	0,003	1,50
Beurre frais d'hiver	0,7	83	0,6	0,40	—	0,01	0,10	—	—	—	0,001	1,50
Huiles diverses	—	99	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15 à 500
Crème fraîche	3	30	4	0,12	0,03	0,14	0,10	—	—	—	0,001	0,02
Crème allégée	2,70	15	3,60	0,06	0,03	0,14	0,10	—	—	—	—	—
<b>FRUITS FRAIS, SECS, EN COQUE</b>												
Abricot	0,80	0,10	10	1	0,06	0,12	0,70	—	—	8	—	—
Banane	1,40	0,50	20	—	0,16	0,08	0,50	0,50	—	7	—	—
Brugnon (nectarine)	0,70	0,10	15	0,70	0,06	0,08	0,50	—	—	24	—	—
Cerise	1,20	0,50	17	0,02	0,05	0,06	0,30	—	—	17	—	—
Citron	0,70	0,50	6	—	0,06	0,01	0,40	—	—	60	—	—
Fraise	0,70	0,60	7	—	0,03	0,05	0,40	—	—	60	—	—
Kiwi	1,60	0,30	11	—	0,02	—	—	—	—	300	—	—
Mangue	0,40	0,10	15	0,03	0,06	0,05	1	—	—	90	—	—
Melon	0,30	0,10	6	—	0,03	0,05	0,20	—	—	10	—	—
Pêche	0,50	0,10	12	—	0,03	0,06	0,90	—	—	8	—	—
Poire	0,40	0,40	14	—	0,02	0,05	0,20	0,50	—	7	—	—
Pomme	0,30	0,35	15	—	0,04	0,02	0,30	—	—	10	—	—
Prune	0,80	0,10	10	—	0,10	0,09	0,30	—	—	6	—	—
Raisin	1	1	19	—	0,04	0,02	0,20	0,08	—	9	—	—
Orange	0,80	0,20	12	—	0,10	0,03	0,20	0,12	—	80	—	—
Abricot sec	4	0,50	63	1	0,13	0,22	0,90	—	—	2	—	—
Datle	2,20	0,60	73	—	0,09	0,05	2,20	—	—	—	—	—
Figue sèche	4,20	1	62	—	0,16	0,12	1,70	—	—	—	—	—
Pruneau	2,30	0,40	70	0,03	0,20	0,30	1,70	—	—	1	—	—
Raisin sec	3	1,30	75	—	0,15	0,08	0,50	—	—	—	—	—
Amande	20	54	17	—	0,25	0,67	4	—	—	—	—	—
Châtaigne	4	2,60	40	—	0,20	0,20	0,40	—	—	20	—	—
Noisette	14	60	15	—	0,60	0,06	0,97	—	—	1	—	—
Noix	15	60	15	—	0,48	0,20	1,20	—	—	3	—	—

\* Vitamine B3 ou PP

Vitamine B9 = acide folique

Calcium mg	Phos- phore mg	Magné- sium mg	Sodium mg	Fer mg	Cuivre mg	Soufre mg	Zinc mg	Iode mg	Choles- téról mg	Fibre g
12	15	1	2	0,10	—	10	0,002	0,001	250	—
12	15	1	2	0,10	—	10	0,002	0,001	250	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
97	77	9	18	0,10	—	—	—	—	106	—
79	63	6	41	0,08	—	—	—	—	62	—
15	24	11	1	1,90	0,12	6	—	—	—	1,30
11	28	35	3	0,60	0,20	12	0,23	0,002	—	1,75
4	24	12	9	0,40	0,06	2	—	—	—	0,65
18	21	12	3	0,40	0,13	9	0,15	0,002	—	1,25
45	21	10	5	0,50	0,40	12	0,17	0,001	—	0,24
30	26	13	2	0,75	0,02	14	0,09	0,008	—	2,12
56	42	20	3	6	—	25	—	—	—	2
17	17	17	—	1,80	—	13	—	—	—	1
8	22	10	5	0,40	0,05	7	0,02	0,001	—	0,60
9	22	12	3	0,40	0,07	7	0,03	0,002	—	2,28
12	18	7	3	0,40	0,10	5	0,16	0,002	—	2,44
6	11	5	2	0,40	0,10	6	0,10	0,001	—	2,42
15	19	9	3	0,40	0,15	6	0,03	0,001	—	2
20	20	10	2	0,30	0,10	8	0,10	0,002	—	0,44
28	96	11	3	0,50	0,08	10	0,17	—	—	1,78
80	119	60	26	2,10	0,62	31	0,22	—	—	1,80
71	50	63	10	2,10	0,40	60	0,30	—	—	8,70
170	116	72	17	3	0,35	34	0,86	—	—	18,30
45	20	40	10	2,90	0,25	37	—	0,01	—	9,20
40	145	36	22	3,30	0,29	32	0,38	—	—	12
254	470	254	4	4,40	1	60	1,50	—	—	14,3
34	93	40	7	0,80	0,60	48	0,10	—	—	5
200	300	150	3	4,50	0,90	198	1,30	—	—	9
80	132	400	3	2,10	1	172	2	—	—	5,2



## COMPRENDRE LA MALADIE

*Ce que nous n'apprenons pas  
par la sagesse nous l'apprendrons par le malheur.*

Baird SPALDING (*La Vie des Maîtres*)

On peut bien sculpter Liberté – Égalité – Fraternité au fronton des mairies et autres édifices publics, il suffit d'observer celles et ceux qui nous entourent pour réaliser que l'égalité n'existe pas dans la nature. Les uns sont grands, les autres petits. Certains sont athlétiques, d'autres maigres, voire chétifs... Et encore ces considérations ne sont-elles que des détails par rapport à d'autres inégalités moins évidentes à première vue mais autrement importantes.

*Nous ne naissons pas égaux face à la maladie.* Le « capital-santé » hérité des parents est différent pour chacun d'entre nous. Au sein d'une même famille, on peut déjà le vérifier entre frères et sœurs. Alors, quand on admet que, à la naissance, nous n'avons pas tous le même « héritage », on comprend mieux toutes les anecdotes rapportées comme des exemples bien vivants de mauvaises habitudes. Celui-ci abuse de l'alcool, du tabac et n'est jamais malade ! Celui-là fait plus que bonne chère sans en pâtir en quoi que ce soit et parfois même sans prendre un gramme de trop. C'est vrai que certains d'entre nous ayant hérité d'une santé à toute épreuve peuvent se permettre ce qui, pour les autres, représente d'évidentes

erreurs. Car, étant nés « riches et pourvus », ils peuvent faire des folies et tirer chèque après chèque sur un énorme capital-santé. Cela sans grande conséquence, au grand étonnement de leur entourage ! Jusqu'au jour où... le capital est épuisé.

D'autres sont nés « pauvres », dépourvus de capital-santé. Très tôt, ils ont connu la maladie. Ceux-là savent, je dirai presque par expérience, qu'ils ne peuvent se permettre absolument aucune fantaisie. Toute leur vie, ils devront lutter pour obtenir un résultat et ils ne peuvent compter que sur eux pour se constituer peu à peu un capital-santé tardif. Telle est la réalité et il faut l'admettre car la nature est ainsi faite ! Il nous faut donc apprendre à gérer notre santé comme nos biens, comme un capital monétaire.

Cette précision étant apportée, comment concevoir la maladie ? Notre corps, cet immense puzzle formé de dix mille milliards de cellules, peut être comparé à un pays avec ses frontières, ses régions regroupant villes et villages, ses réseaux de communication reliant le tout, ses équipements de surveillance et de défense. De l'entente et de l'entraide de cet ensemble naissent paix et prospérité. Il en est de même pour notre corps. La peau délimite notre frontière avec ce qui nous entoure. Chaque organe représente une sorte de région formée de villes et villages autonomes, les cellules. Ces régions sont reliées entre elles par les réseaux de la lymphe, du sang et du système nerveux. Le tout est sous la surveillance des éléments de défense du système immunitaire (globules blancs, prostaglandines...). Sans équilibre dans cet ensemble, il n'y a pas de santé.

Si l'on va plus loin, on constate que chaque cellule représente, à l'échelle réduite, une nation ayant elle aussi une frontière, des régions, des réseaux de communication et de défense... Mais, pour plus de commodité, nous comparerons tout simplement la cellule à une place forte, à un château fort car l'image est encore plus éloquente.



Une cellule comprend trois parties :

— la *membrane* qui la délimite assure sa défense en empêchant, autant que faire se peut, la pénétration d'éléments étrangers mais permet les échanges bénéfiques avec le milieu extérieur. C'est le rempart du château fort ;

— le *protoplasme* ou « corps » de la cellule comprend le tissu cellulaire et tous les organites vivants de celle-ci. On peut le comparer au village à l'intérieur des murailles du château fort. Il assure tous les besoins qui permettent la vie de la cellule ;

— le *noyau*, corps sphérique contenu par chaque cellule est, en quelque sorte, le donjon du château fort. C'est, en effet, le « centre de commandement » des activités de la cellule ainsi que la banque du code génétique qui, par le biais des chromosomes et de l'ADN, détermine notre hérédité et notre spécificité. Chacun d'entre nous est différent et unique !!!

Toute la vie de la cellule se fait sur elle-même mais en étroite liaison avec son entourage. Elle est indépendante, certes, mais ne peut absolument pas vivre seule. Elle a besoin des autres cellules, des autres parties du corps. La santé dépend donc de l'équilibre entre nos cellules et leur environnement, à savoir le milieu extérieur mais aussi l'ensemble des autres cellules du corps.

La santé est donc Harmonie !

La maladie peut résulter :

1. d'une *attaque depuis le milieu extérieur*. L'agent agresseur doit cependant réussir à franchir la membrane cellulaire, véritable rempart, avant d'atteindre les points sensibles de la cellule ;

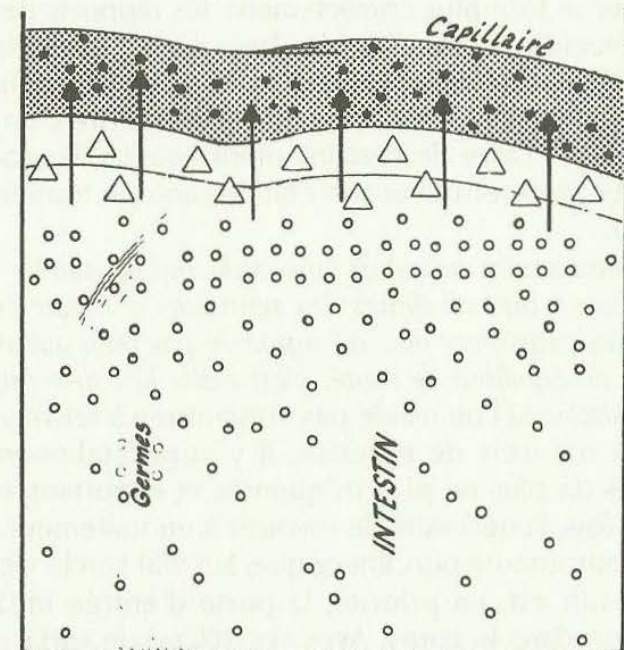
2. d'un *déséquilibre interne à la cellule* provenant d'une mauvaise élimination ou bien d'une mauvaise assimilation des substances nécessaires à son fonctionnement. Il s'ensuit des déficiences par carence ou des surcharges. Dans les deux cas, la cellule est affaiblie, fragilisée et donc beaucoup plus vulnérable aux agents agresseurs.

En permettant les échanges et la sélection des entrées et des sorties dans la cellule, la membrane cellulaire est donc

au cœur du processus « maladie ». C'est d'elle, en fait, que dépendent le bon équilibre fonctionnel, l'harmonie dans la cellule.

## Sus aux envahisseurs !

Lorsque la cellule est agressée, elle se comporte comme un château fort en état de siège. Dès qu'un intrus est repéré, les guetteurs, depuis le rempart, annoncent au donjon quelle est la situation aux portes de la forteresse. Au niveau cellule, ce sont les hormones des membranes cellulaires appelées « prostaglandines » qui vont informer le noyau de l'état d'agression imminente. Le noyau va alors donner ses ordres, mettre tout d'abord en route ses défenses propres puis, si nécessaire, demander de l'aide aux alentours : appel aux globules blancs (phagocytes, lymphocytes T et lymphocytes B). (Voir page 72.)





L'issue de ce combat dépend de la résistance à l'envahisseur de la membrane et, parfois, du noyau ainsi que de l'aide extérieure constituée par les cellules du système immunitaire – véritable force d'intervention – qui ont la possibilité de repérer et de ficher l'agresseur avant de produire les anticorps qui neutralisent puis détruisent celui-ci. Il arrive aussi, avec certains virus (grippe, rétrovirus divers...) que l'envahisseur parvienne très vite au noyau, se fixe sur l'ADN ou l'ARN. Installé aux commandes de la cellule, il peut alors en modifier le fonctionnement à son profit, notamment pour se reproduire. Ce cas est d'ailleurs relativement rare. Le plus souvent, les envahisseurs, peu nombreux, moins bien bâtis pour l'attaque, mal soutenus par un environnement qui leur est hostile, ne résistent pas longtemps à cette confrontation. Mais, lorsque les cellules sont encrassées et affaiblies par des déchets qu'elles ne savent pas éliminer ou bien souffrent de carences (notamment en vitamines et/ou oligo-éléments), ce qui revient au même puisque, dans les deux cas, les réactions métaboliques ne se font plus correctement, les rapports de force sont inversés. Même pas très bien armé, l'envahisseur trouve devant lui une citadelle vulnérable, mal défendue et facile à investir. Alors l'infection va s'étendre à un point tel que, sans l'aide de certains médicaments, l'organisme va peiner pour retrouver son état de santé, si toutefois il y parvient.

*Le médicament est alors une aide momentanée – une « béquille » – qui, s'il élimine les agresseurs et répare certains des dégâts causés par eux, ne supprime pas pour autant l'origine du déséquilibre de santé, c'est-à-dire la cause profonde de la maladie. Si l'on n'aide pas l'organisme à retrouver ses moyens naturels de défense, il y aura fatalement des rechutes de plus en plus fréquentes et importantes avec, chaque fois, la nécessité de recourir à un traitement médicamenteux encore plus énergique. Un vrai cercle vicieux !*

L'intestin est, en priorité, la porte d'entrée idéale de l'infection dans le corps. Avec ses 300 m<sup>2</sup> de surface c'est

la région la plus vulnérable puisqu'il n'est tapissé que d'une seule couche de cellules. Contrairement à la peau qui, formée de plusieurs couches de cellules superposées, assure une parfaite étanchéité vis-à-vis du monde extérieur (sauf piqûres, coupures, brûlures, franchissant l'ensemble des couches cellulaires), l'intestin, lui, a naturellement un rôle de filtre. Il n'est formé que d'une seule couche de cellule épaisse de 25 microns (soit 25 millièmes de millimètre). C'est une véritable muraille s'élevant entre deux mondes antagonistes. D'un côté le milieu intérieur intestinal avec le bol alimentaire et les cent mille milliards de bactéries de la flore intestinale, milieu très septique qui est, en fait, le prolongement dans notre corps du milieu qui nous entoure. De l'autre, le sang, au naturel absolument libre de toute infection, aseptique, totalement autonome et indépendant de ce milieu extérieur. Mais, en dehors même de toute infection, il passe toujours quelques agents infectieux de l'intestin grêle au sang. Le corps doit donc posséder un intestin le plus étanche possible. Pour ce faire, deux mécanismes complémentaires interviennent :

1. Notre intestin est refait à neuf tous les deux jours. C'est la partie de notre corps qui se régénère le plus rapidement.

2. Le sang et la lymphe, chargés des produits de la digestion, vont directement de l'intestin au foie où ils sont immédiatement filtrés et ainsi épurés et déchargés de tous les éléments indésirables. Ensuite, tous les nutriments (glucides, lipides, protides, vitamines, minéraux...) seront soit stockés, soit distribués au reste de l'organisme selon les besoins.

Le foie est donc une (pour ne pas dire LA) pièce maîtresse du système de défense de l'organisme. Après la paroi intestinale, excessivement fine et vulnérable comme nous l'avons vu, le foie constitue le dernier rempart – une « ligne Maginot », en quelque sorte – avant la libre circulation de ces produits dans l'organisme.



Lorsque nous avons hérité d'un foie déficient ou lorsque celui-ci se trouve surchargé du fait de mauvaises habitudes alimentaires, encombré de déchets et d'agents toxiques et infectieux, il arrive un moment où il ne peut plus faire face à la situation. Comme il n'est pas question qu'il se mette en grève, il lui faut trouver de l'aide.

## Voies et phases de l'élimination

Dans un premier temps, le système immunitaire va réagir en dépêchant ses forces d'intervention, les globules blancs, au niveau de la membrane intestinale. Ces globules blancs vont être massés de façon très importante le long de cette zone sensible par où le mal arrive, pour en limiter l'accès. Mais, de cette façon, toutes les autres parties sensibles du corps sont négligées. En effet, tout se passe comme si l'on mobilisait toutes les forces de police d'une ville devant les agences bancaires et les bureaux de poste. Ceux qui, en d'autres lieux, grillent un feu rouge, brûlent un stop ou agressent quelqu'un ne risquent pas d'être pénalisés.

Il est à noter que cette mobilisation massive de globules blancs se produit systématiquement chaque fois que l'on commence un repas par un aliment cuit.

Cet état favorise l'apparition de manifestations infectieuses tardives par défaut de couverture du système immunitaire, celui-ci étant mobilisé au niveau de l'intestin. C'est ainsi que se manifestent les maladies aiguës.

Dans un second temps, si les défenses immunitaires sont dépassées, ce sont les différents émonctoires du corps qui vont être sollicités :

- la peau ;
- le système respiratoire ;
- le système génito-urinaire ;
- les intestins.

**La peau** élimine naturellement les déchets du sang au moyen de la transpiration. En fait, plus le sang est chargé en toxines, plus la sueur a une odeur forte. Mais les éruptions diverses (eczéma, rougeurs, boutons...) sont aussi des manifestations d'élimination au niveau de la peau de produits qui surchargent l'organisme.

**Le système respiratoire** assure à l'organisme apport d'oxygène et élimination du gaz carbonique. Au contact des alvéoles pulmonaires ultrafines, le sang rejette son gaz carbonique et capte de l'oxygène. Les poumons sont un endroit sensible du corps car très chargés de poussières et de tout un tas d'agents irritants (entre autres, les goudrons provenant du tabac). Les voies respiratoires (nez, bronches...) sont aussi une porte d'entrée pour divers envahisseurs. Mais une barrière difficile à franchir car physiologiquement équipée pour lutter contre les agressions. Le « bouclier » de protection est constitué par l'épithélium cilié qui recouvre les muqueuses depuis le nez jusqu'aux bronches et la sécrétion de mucus. Ce mucus engluie les particules indésirables qui sont alors ramenées vers l'extérieur par le mouvement des cellules ciliées (un peu comme sur un escalier roulant). L'excès des agents infectieux ou irritants provoque à son tour un excès de sécrétion de mucus et favorise l'encombrement bronchique et la toux... La toux est donc un réflexe qui permet la sortie des impuretés des bronches. Avant de chercher à l'enrayer, il convient d'en supprimer la cause, c'est-à-dire les agents agresseurs.

**Les reins** sont des filtres qui épurent le sang et rejettent les impuretés dans les urines. À noter : chez les femmes, les règles constituent une porte de sortie supplémentaire pour leur organisme. (C'est peut-être l'une des raisons qui expliquent une longévité généralement plus importante chez les femmes que chez les hommes.)



**Les intestins**, enfin, assurent l'expulsion de toutes les parties non digérées.

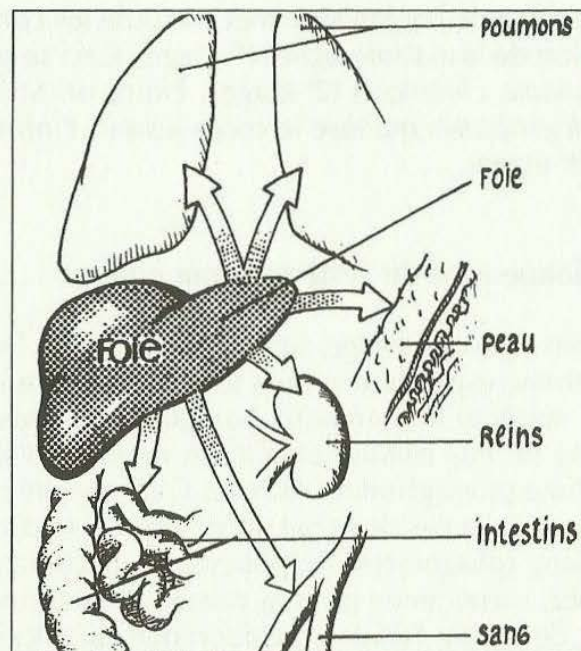
Ces différents organes se comportent, en quelque sorte, comme des soupapes qui permettent à l'organisme de ne pas succomber sous la poussée de l'intoxication. Ainsi sont mises en route des voies de déviation qui vont, à leur tour, entraîner des signes de maladie :

- éruption de boutons, poussées d'eczéma, de psoriasis... ;
- infections ORL récidivantes ;
- cystites, pertes blanches... ;
- inflammation colique par irritation de la muqueuse intestinale et même diarrhée par réaction d'accélération du transit pour faciliter une élimination plus rapide des toxines. On arrive ainsi au stade de la MALADIE CHRONIQUE car RÉCIDIVANTE.

Trop souvent, toutes ces manifestations de soulagement sont considérées – à tort – comme la maladie de base elle-même. Ainsi feront-elles, hélas, l'objet d'un traitement particulier sans que l'on ait réalisé que l'agent « fautif » n'est pas l'organe qui s'exprime bruyamment mais le discret couple intestin-foie ! On prend l'ombre pour la proie et, de la sorte, on rate l'objectif. Lorsqu'on met de la cortisone sur un eczéma ou un psoriasis, des crèmes antibiotiques ou à base d'hormones sur des boutons ou des abcès, on soulage ceux-ci momentanément bien sûr, mais, surtout, on fait revenir ce que le corps cherchait à éliminer.

De même il peut arriver quand on bloque un rhume ou une sinusite que l'on dévie les toxines vers une autre sortie (poumons, oreilles, intestins).

Si, par malheur, on en vient à supprimer toutes les portes de sortie de la maladie vers l'extérieur sans modifier l'état intestinal à l'origine des désordres de santé, l'organisme devra à tout prix trouver des solutions de rechange pour faire face à la situation. Ne pouvant plus éliminer vers



l'extérieur, il va devoir chercher en lui-même les moyens de neutraliser les poisons. C'est ainsi que se constituent les MALADIES DÉGÉNÉRATIVES.

Si l'organisme est encore suffisamment solide et bien armé pour réagir, il peut s'agir d'une sorte de phénomène d'enkystement. C'est le cas des tumeurs bénignes puis, lorsque cela dégénère, malignes. La séquestration des toxines dans les articulations procède du même mécanisme (polyarthrite). Lorsque les défenses sont affaiblies, l'organisme réagit par des maladies dites AUTO-IMMUNES dans lesquelles il ne peut plus reconnaître les éléments qui lui appartiennent (sclérose en plaques, lupus érythémateux, sclérodermie...) et s'acharne à les détruire en même temps que les toxines.

Quand il n'existe plus du tout de défenses immunitaires, on est en présence d'un syndrome immunodéficitaire acquis (sida).

Toutes ces phases s'imbriquent les unes dans les autres et font penser à une fusée à trois étages.



La surcharge de l'organisme met en route les conditions d'apparition de la *maladie aiguë* (1<sup>er</sup> étage). Ceci se poursuit par la *maladie chronique* (2<sup>e</sup> étage). Enfin, on arrive à la *maladie dégénérative* qui lèse le corps jusqu'à l'infirmité ou la mort (3<sup>e</sup> étage).

## Le fonctionnement du système immunitaire

Dans son dernier ouvrage, *Sauvez votre corps*, le Dr Catherine Kousmine explique très bien les raisons de ce dérèglement du système immunitaire. Lorsqu'il y a agression, la membrane de nos cellules envoie un message d'alerte au moyen d'une prostaglandine, la PGE2. C'est elle qui mobilise les défenses de la cellule et fait appel aux forces d'intervention du sang (phagocytes, lymphocytes T, lymphocytes B<sup>1</sup>). Cette PGE2, surnommée pour la cause « prostaglandine de guerre », dérive de l'acide arachidonique que notre organisme fabrique en abondance à partir de l'acide linoléique. Mais, lorsque les mécanismes d'alerte ont été mis en route, il est indispensable de pouvoir les contrôler et les arrêter. Cette tâche revient à la PGE1, appelée « prostaglandine de paix ». Elle est obtenue par transformation de l'acide linoléique en acide gamma linolénique puis di-homo-gamma linolénique<sup>2</sup>.

1. Les phagocytes ont pour fonction de dévorer les intrus. Les lymphocytes T, ou Tueurs, détruisent les agents infectieux dès qu'ils sont à leur contact. Les lymphocytes B paralysent les agresseurs à distance au moyen d'anticorps qui sont des leurres.

2. L'acide linoléique a une chaîne à 18 C et 2 doubles liaisons. Sous l'action de la delta-6-désaturase il devient acide gamma linolénique, chaîne à 18 C et 3 doubles liaisons, puis acide di-homo-gamma linolénique, chaîne à 20 C et 3 doubles liaisons. C'est lui qui, sous l'action de la delta-5-désaturase, donnera l'acide arachidonique, chaîne à 20 C et 4 doubles liaisons puis des acides « énoïques », chaînes à 22 C avec 4 et 5 doubles liaisons. On trouve de l'acide gamma linolénique préformé et directement assimilable dans l'onagre et la bourrache, d'où l'intérêt de ces deux huiles pour les sujets faibles et carencés. Ces huiles sont présentées en capsules car très vite oxydées au contact de l'air.

Ceci ne peut se faire que grâce à une enzyme, la delta-6-désaturase, associée à de la vitamine B6, du magnésium et du zinc.

On comprend tout de suite que, s'il existe une carence en acides gras essentiels, la production de PGE1 va être inexistante. Son action freinatrice ne peut plus s'exercer, laissant alors libre cours à la PGE2 que notre organisme ne sait plus réguler. On se trouve donc en présence d'un excès de PGE2 par déficit de PGE1 et le système s'emballe. Cette situation peut se comparer à celle d'une voiture qui n'aurait plus de freins. À la moindre erreur de conduite, c'est l'accident !

Pour le Dr Catherine Kousmine, c'est ce déséquilibre immunitaire qui peut expliquer la fragilisation de notre race. Ce qui se conçoit ainsi :

## Immunité déficiente

C'est ce que l'on rencontre chez les sujets (des enfants très souvent) qui sont perpétuellement malades. À peine une maladie se termine-t-elle qu'ils en contractent une autre. L'entourage se désespère de les voir fragiles et constamment en soins. Si, par malheur, on s'acharne à vouloir les traiter sans leur permettre de reconstituer leurs défenses immunitaires, la maladie a toutes les chances de récidiver de plus belle !

## Immunité exubérante

Ici, nous avons un emballement des défenses immunitaires. Face au moindre agent agresseur, la réponse immunitaire est exagérée, totalement disproportionnée à l'attaque. Pollen déclenchant une crise d'asthme par exemple. Cette situation se rencontre dans les phénomènes d'allergies et de rhumatismes. Bel exemple d'excès



de PGE2 avec déficit de PGE1 ! Le corps met en route des moyens de défense qu'il ne sait plus contrôler ! Comme si l'on enfilaient un gant de boxe pour écraser une mouche !

## Immunité dévoyée ou perverse

Ce sont toutes les tumeurs bénignes qui finissent bien souvent par devenir malignes. Dans ce processus, le corps cherche, nous l'avons vu, à enkyster les éléments qui le gênent. Ne pouvant plus éliminer comme il le faudrait vers l'extérieur, l'organisme doit trouver en lui-même les moyens de neutraliser les poisons. La tumeur se comporterait ainsi comme une « poubelle » où l'on entasse tous les déchets encombrants en attendant des jours meilleurs pour faire le ménage. Si l'on détruit la tumeur sans enlever la cause qui l'a produite (c'est-à-dire si l'on ne nettoie pas le corps correctement par des drainages et une réforme alimentaire), toutes les conditions sont réunies pour une récurrence. Le problème du cancer n'est qu'une étape de plus dans l'emballage de ce système. C'est ce qui faisait écrire au Dr Catherine Kousmine en 1978 : supprimez d'abord le besoin du cancer avant de supprimer la tumeur elle-même ! Sans cette démarche, le risque de récurrence (métastases) est important. D'autant plus important que le système immunitaire sera déprimé.

## Immunité aberrante

Notre système immunitaire est ainsi fait que nous avons la possibilité de détruire tout agent étranger au corps. Notre organisme est donc à même de reconnaître ses propres tissus (le Soi) et ce qui lui est étranger (le Non-Soi). Or il arrive que nos défenses immunitaires ne sachent plus faire la différence entre le Soi et le Non-Soi. Un tissu fixe les agents agresseurs et l'organisme ne sait alors plus reconnaître ce tissu comme partie intégrante de lui-même mais y voit un

étranger à éliminer. C'est ce que nous voyons dans toutes les maladies auto-immunes : myopathies, sclérodermie, lupus érythémateux, sclérose en plaques<sup>1</sup>.

## Immunité perdue ou sida (AIDS)

Étape ultime dans ces processus d'altération du système immunitaire, le sida provient d'une absence totale de réactions de la part de celui-ci. On comprend dès lors qu'il ne suffit pas de détruire le virus mais qu'il faut reconstruire les défenses immunitaires sans lesquelles une nouvelle attaque peut être fatale.

Ainsi comprise, la maladie n'apparaît plus comme une fatalité mais bien comme la conclusion logique d'un déséquilibre de vie. Un déséquilibre qui, bien sûr, ne dépend pas uniquement de l'alimentation. Le surmenage, le stress sont des causes bien connues pour amener, elles aussi, une altération de nos capacités de défense. Mais le facteur alimentaire est toujours associé. C'est pourquoi il est primordial d'apprendre à bien gérer tous les plans de son capital-santé.

## Le système immunitaire dépend de votre flore intestinale

Cent mille milliards de bactéries tapissent notre système digestif depuis la naissance (soit dix fois plus que le nombre de cellules de notre corps). Le nouveau-né doit constituer sa flore intestinale en 20 jours. Si ce n'est pas le cas, on parlera d'un enfant immunodéprimé. La flore de naissance et des premiers pas dans la vie est donc essentielle ! Les enfants nés par césarienne, en atmosphère stérile et en plus

1. Concernant les maladies dégénératives et la sclérose en plaques, voir *Un autre regard sur la SEP pour mieux s'en SÉPARER*. (D'après une analyse de plus de 800 cas en 33 ans de pratique). Dr Alain Bondil. Éd. Jouvence (Mars 2013).



non allaités, partent dans la vie avec un lourd handicap car ils ne bénéficient pas de cette « chance » de constituer leur flore lors d'un accouchement normal !

La paroi intestinale saine contient des bonnes bactéries, des bifido-bactéries, une substance stimulant les lymphocytes, le muramil dipeptide, essentiel pour le bon équilibre de la flore et stimulant les agents protecteurs (IgA sécrétoires) permettant de protéger les muqueuses en détruisant et en neutralisant les bactéries pathogènes, les virus, champignons et parasites qui ont tendance à proliférer. Ainsi, pour les personnes ayant une flore intestinale saine, les virus ne les perturberont pas car leur organisme saura se défendre.

Mais pour les personnes dont la flore est déséquilibrée (suite à une mauvaise hygiène de vie, au stress, aux antibiotiques, à l'excès de consommation de sucre, de produits laitiers, de gluten, d'alcool et de tabac...), ils peuvent être atteints de « perméabilité » intestinale (Leaky Gut Syndrome ou GAP) et leur organisme ne pourra plus lutter efficacement contre les divers envahisseurs.

C'est la porte ouverte aux réactions inflammatoires, aux allergies, aux maladies auto-immunes, aux cancers, aux candidoses, aux carences par malabsorption, mais aussi aux maladies neurologiques, telles que l'autisme, la schizophrénie, la maladie d'Alzheimer et encore aux dépressions et à l'hyperactivité.

Aussi rétablir sa flore intestinale devient primordial !

Il existe un arsenal thérapeutique à base de mycélium de champignons associé à des huiles essentielles spécifiques, pour rétablir une bonne flore intestinale ([www.fungimedicinal.com](http://www.fungimedicinal.com) et [www.mycocutix.com](http://www.mycocutix.com)).

Mais ces prescriptions ne sont valables que dans le cadre d'un changement alimentaire radical !

Manger « vivant » sera un des premiers principes !

**Traitement :** des compléments alimentaires contenant des huiles essentielles, associées au mycélium *Laetiporus*

*sulphureus*, un champignon médicinal poussé sur écorce de bouleau, ce qui l'enrichit en polyphénols. Le mycélium permet aux huiles essentielles de se libérer au niveau du côlon évitant ainsi toute agression au niveau de l'estomac ou de l'intestin grêle.

Les huiles essentielles utilisées :

- thym + menthe pour la fermentation liée à l'hydrogène (colite, côlon ascendant)
- organ + cannelle + clou de girofle pour le méthane (putréfaction, côlon transverse et descendant)

**Foie et vitamine D.** Une forte fermentation produit des graisses qui vont finir par gorgier le foie : on parle de « foie gras » ou stéatose. Le foie finira par dysfonctionner et ne métabolisera plus correctement la vitamine D (vitamine liposoluble). Or on connaît aujourd'hui le rôle immuno-protecteur de la vitamine D.

#### RÉCAPITULATIF DU PROTOCOLE DE BASE

- Normaflore TM (thym-menthe) : 1 gélule le midi contre les fermentations à hydrogène.
- Normaflore OC (organ-cannelle) : 1 gélule le soir contre les fermentations à méthane ; (remarque 1 : contribue aussi à déparasiter ; remarque 2 : peut remplacer la prise de Flagyl) ; il sera aussi conseillé d'éviter la consommation de viandes de mammifères.
- En cas de contamination ou d'infections à répétition, prendre Ganocor, très actif pour activer la voie des TH1 : 2 gélules/jour minimum ; Ganocor est une association des deux plus puissants immunostimulants de la mycothérapie : *Ganoderma lucidum* et *Coriolus versicolor*.
- En cas de foie gras (stéatose) ou de blocage du foie, rajouter Hépatomy (en cas de forte stéatose, utiliser Ursolvan). HepatoMyc allie *Laetiporus* à un complexe de plantes à tropisme hépatique : *Chrysanthellum americanum*, épine-vinette, chardon Marie, boldo).



## ALIMENTS VIVANTS OU ALIMENTS MORTS ?

*Le cultivateur qui prend la peine de penser  
est en mesure de prévoir que les produits agricoles  
seront tellement dégénérés qu'avant la fin de ce siècle  
ils ne pourront plus servir à l'alimentation.*

R. STEINER

Le développement industriel a pris une telle importance, sous prétexte de « progrès », qu'il est aujourd'hui impossible d'échapper à son retentissement sur notre environnement. Lors des catastrophes écologiques, d'ailleurs de plus en plus fréquentes, les conséquences néfastes des multiples technologies actuelles sont flagrantes. Mais il faut savoir que, bien que moins évidentes, elles existent aussi dans notre vie de tous les jours à travers toutes les modifications ainsi apportées à notre agriculture, notre alimentation, notre façon de cuisiner, notre mode de vie.

Qui se souvient encore aujourd'hui de la grave intoxication qui, dans les années 1950, a frappé les pêcheurs et leur famille dans un petit port de la baie de Minamata, au Japon ? Cette intoxication qui a fait plus de 100 morts et plusieurs milliers de victimes frappées de séquelles était due à la consommation de poissons frais et de coquillages. Consommation normale pour des pêcheurs, japonais de surcroît ! Oui, mais ces produits de la mer contenaient des

taux excessifs de mercure (ou, plus exactement, de méthylmercure) dus aux rejets industriels dans la mer du Japon, non loin de ladite baie. Dans l'immédiat, leur consommation n'entraînait aucun trouble chez les adultes. Mais les enfants nés de femmes ayant consommé ces poissons furent bientôt atteints de graves malformations congénitales. Puis, à plus ou moins long terme, leurs parents et grands-parents ont souffert d'encéphalopathie diffuse amenant des comas convulsifs, éventuellement mortels, et laissant comme séquelles indélébiles des paralysies et des troubles mentaux. Cette catastrophe montre bien toute la difficulté présentée par le dépistage d'un produit toxique dans notre environnement ou dans nos aliments.

Bien sûr, en notre xx<sup>e</sup> siècle, nous vivons mieux qu'aux siècles passés. Mais, hélas, nous vivons aussi de plus en plus dangereusement. Chimie et industrie se sont emparées de l'agroalimentaire. Si nous ne risquons plus, tout au moins dans nos pays civilisés, de mourir de famine, les pratiques employées sont-elles toutes sans danger et sans conséquences néfastes et ne risquons-nous pas de mourir de ce que nous mangeons ? C'est ce que nous allons essayer, succinctement, d'analyser.

## Les produits agricoles

Engrais et produits phytosanitaires (pesticides, herbicides) aident manifestement à un accroissement de la productivité, laquelle atteint d'ailleurs de tels niveaux que l'on assiste actuellement à de nombreux abaissements des quotas. Mais la plupart de ces produits sont chimiques et au moins aussi nocifs qu'accélérateurs de production.



## Les engrais chimiques

Ce sont des sels (phosphates, nitrates, potasse) qui, par leur nature, favorisent la croissance des végétaux. Leur emploi intensif provoque une accumulation dans les sols. D'où un passage souvent intense dans les végétaux mais aussi dans l'eau des nappes phréatiques, des rivières et ruisseaux avoisinants. Les nitrates, dont nous avons évoqué plus haut la nocivité à propos de la pollution de l'eau, sont de loin les plus dangereux. On relève leur présence dans divers légumes et notamment les carottes, betteraves, épinards, salades vertes et plus particulièrement les laitues de serre, lorsque leur culture s'accompagne d'un excès d'engrais, surtout d'engrais chimiques.

Comme nous l'avons vu, les nitrates peuvent être transformés en nitrites, sous l'action de micro-organismes présents soit dans les aliments, soit dans notre tube digestif. Et les nitrites, par combinaison avec des aminés (dérivées des acides aminés), forment des *nitrosamines*. Comme le précise Jean Lederer : « Les nitrosamines constituent actuellement un des plus graves dangers en matière d'hygiène alimentaire et posent de grands problèmes dans le domaine de la prévention du cancer. »

On trouve des nitrites dont une partie a pu déjà être transformée en nitrosamines dans :

- les *charcuteries*, y compris le jambon et les viandes salées. Le salpêtre ou nitrite de potassium, le sel nitré ou nitrite de sodium ou un mélange des deux servent d'agents conservateurs (E 250, E 251, E 252) pour leur préparation mais aussi d'améliorants du goût et de « fixateurs » de la jolie couleur rose ou rouge ;

- les *poissons conservés* au nitrite de sodium, méthode adoptée il y a une trentaine d'années dans les pays nordiques dans les usines de fabrication de farines de poisson pour bétail ;

- les *viandes* des animaux nourris avec ces farines de poisson ;

- les *laitages* et les *fromages* (de vache presque exclusivement) obtenus très certainement à partir de la production de bêtes paissant sur des sols riches en engrais. S'il y a moins de risques avec les brebis et les chèvres, c'est que, très souvent, on les laisse paître dans des lieux « sauvages » éloignés des cultures « modernes », voire (chèvres) se régaler de broussailles. *La cuisson peut également intervenir dans le processus de création et de multiplication des nitrosamines.* Le fait de préparer ensemble des légumes chargés de nitrates et des viandes est, pour cette raison, toxique donc déconseillé. Ainsi le traditionnel pot-au-feu, la soupe à la saucisse ou à l'os de jambon et toutes les préparations utilisant des « fonds de sauce » en font partie.

À éviter également, même avec des cuissons « simples » (légumes seuls), *une préparation trop à l'avance ou une conservation des restes excédant quelques heures* car ces délais donnent aux nitrates toutes les possibilités pour devenir nitrites, c'est-à-dire créateurs possibles de nitrosamines.

Fait moins connu, les *boissons alcooliques* peuvent aussi contenir des nitrosamines, des amines secondaires se formant au cours de la fermentation alcoolique et se combinant aux nitrites provenant des engrais utilisés pour les vignes.

Dans notre organisme, les nitrosamines se créent surtout en fonction du pH, exactement en cas d'excès d'acidité même dans l'estomac. Le professeur Jean Lederer signale que l'absorption de nitrites peut rendre dangereux certains médicaments, naturellement bénins sinon bienfaisants, renfermant des amines secondaires ou tertiaires (amidopyrine, par exemple).

Enfin, *la fumée de cigarette produit également des nitrites.* On a pu montrer que 20 cigarettes apportent 10 mg de nitrites, soit autant que 200 g de saucisse de Francfort. Des nitrites qui « s'accrochent » à la salive et gagnent l'estomac. Ce qui pourrait expliquer que les fumeurs aient plus



souvent des cancers de l'estomac que les non-fumeurs. Surtout si, en plus, ils boivent ! De toute façon c'est une raison de plus pour affirmer : Tabac ! Attention Danger !

## Les pesticides et les herbicides

L'usage de ces produits phytosanitaires s'est énormément répandu. À tel point d'ailleurs que l'on assiste à un énorme endettement des exploitants agricoles, lequel est lié en grande partie à cet emploi massif de produits chimiques.

À propos de la pollution de l'eau, nous avons aussi évoqué les conséquences néfastes de cet emploi et constaté qu'elles ne sont pas toujours évidentes dans l'immédiat.

Cela explique la difficulté qu'il y a à supprimer du marché l'un de ces produits. Interdits ici, ils réapparaissent ailleurs, ce qui permet l'écoulement des stocks. C'est ainsi que le DDT, interdit aux États-Unis et dans de nombreux pays développés, est encore utilisé dans le tiers-monde, vu son faible prix de revient. Pour que l'on réagisse, il faut, hélas ! souvent que se produise une catastrophe (comme celle de Bhopal, en Inde, avec la dioxine). Alors, on triche ici et là, en toute impunité. Les seuils de tolérance autorisés sont régulièrement révisés à la hausse sans que le consommateur en soit le moins du monde informé. Mais toute médaille a son revers et on ne peut longtemps abuser la Nature. Les oiseaux disparaissent, victimes des insectes tués par ces produits toxiques. Les abeilles elles-mêmes, insectes utiles et productifs, meurent en quantité, non seulement victimes de ce parasite tueur qu'est le varroa, mais aussi, tout simplement, parce que les insecticides destinés aux « insectes volants » s'attaquent aussi à elles. Enfin, les chauves-souris, à leur tour, meurent pour avoir mangé des petits cadavres tués par des pesticides. Si l'on n'y prend pas garde, ces chasseurs de nuisibles, autrefois alliés des paysans, vont disparaître. C'est toute une chaîne écologique qui est ainsi détruite. À ces pratiques

qui concernent les sols s'ajoutent toutes celles qui portent sur l'aliment lui-même.

## Les additifs

L'emploi d'additifs dans les aliments industriels a des buts multiples :

- permettre une meilleure conservation des produits ;
- en améliorer l'aspect (colorants), la consistance (émulsifiants), la saveur (agents de sapidité).

Les additifs autorisés sont de plus en plus nombreux. Ils étaient tout juste 88 au début de ce siècle, 127 dans les années 1950 et on en compte aujourd'hui près de 300, non compris les arômes dont la législation ne se préoccupe pas. Eux sont environ 2 000 et ne dépendent que du code d'usage de la profession concernée par la fabrication du produit. La présence d'un additif « légal » est toujours indiquée sur l'étiquetage (E comme « Europe » suivi d'un nombre à trois chiffres) mais la quantité en jeu n'est jamais indiquée, les possibles inconvénients non plus.

## Conservateurs, antioxydants ou antioxygène

Il existe des antioxydants naturels tels que la vitamine C ou la vitamine E. S'ils sont utilisés par les industriels de l'alimentation, c'est toujours à l'état synthétique (vit. C = E 300, 301, 302, 303, 304 ; vit. E = E 306, 307, 308, 309). Mais beaucoup plus souvent l'industrie utilise des produits totalement chimiques qui, en permettant à l'aliment de ne pas s'altérer trop vite au contact de l'air, prolongent la durée de sa conservation en l'état. Tous ces produits ne sont pas sans danger. Certains sont même fortement soupçonnés d'être mutagènes, donc cancérogènes.

Parmi les conservateurs (substances destinées à lutter contre la formation de moisissures, les fermentations



indésirables, l'action de micro-organismes), l'utilisation de l'anhydride sulfureux (E 220) est également on ne peut plus discutable. D'une part, il inhibe totalement l'action des enzymes. D'autre part, il détruit la vitamine B1, non seulement dans les produits où on l'a introduit, mais aussi dans le tube digestif de celui qui les consomme.

## Colorants

On pourrait les traiter de produits de camouflage cherchant à faire croire au consommateur que le produit concerné a des composants (jaune des gâteaux sans œufs) ou des qualités personnelles qui, en fait, n'existent pas. Le professeur J. Lederer rapporte : « Il arrive que certains saucissons doivent leur goût agréable à de l'essence de foie gras et leur teinte engageante à des moyens artificiels. Autre fraude fréquente, celle qui consiste à faire des saucisses de Francfort par le biais d'un mélange d'amidon et de caséine que l'on colore en rose et que l'on parfume à l'aide d'une essence... Les crevettes de Tunisie qui se décolorent à la cuisson sont teintées artificiellement en rose de manière à ressembler aux autres crevettes. Il existe même une fraude qui consiste à colorer en rose certains poissons comme le colin pour les faire passer pour du saumon. »

On assiste, certes, depuis quelques années à la mise à l'honneur de colorants dits « naturels » (jus de betterave ou de raisins « teinturiers »). Les colorants n'en restent pas moins des produits de « maquillage ». Et beaucoup parmi eux sont loin d'être totalement inoffensifs. On a connu dans les années 1930 le problème du « jaune de beurre » que l'on a dû interdire parce qu'il s'avérait cancérogène. De ce fait, une législation a été mise en place pour réglementer l'emploi de ces additifs et, sous l'influence des associations de consommateurs, est devenue encore plus stricte depuis une dizaine d'années. Sur les 600 colorants existants et utilisés de par le monde, la législation française

en autorise actuellement seulement 29 (26 pour la coloration de masse, 6 pour la coloration en surface, 1 pour les croûtes de fromage). Hélas, il n'existe aucune entente entre pays et ce qui est interdit ici peut très bien être autorisé ailleurs. En outre, malgré les progrès constatés dans ce domaine, tous les colorants utilisés ne sont pas sans danger. Telles l'amarante (E 123) aujourd'hui interdite, sauf... dans le caviar et autres œufs de poissons, et la tartrazine (E 102) susceptible de provoquer des manifestations d'hypersensibilité. Vous cherchez encore ce à quoi votre enfant peut être allergique ? Sachez que ce colorant jaune est non seulement utilisé dans de nombreux produits de pâtisserie, biscuiterie, confiserie, mais aussi, c'est un comble ! dans beaucoup de médicaments.

## Émulsifiants

Ils assurent une meilleure stabilité des mélanges de composants au sein d'un aliment (fabriqué industriellement, cela va sans dire).

Les lécithines (E 322) et les glycérides naturels (E 422) seraient sans danger. Par contre d'autres émulsifiants, entièrement chimiques, les spans (esters d'acides gras et de sorbitol anhydre) et les tweens (associations de spans et de chaînes polyéthyléniques) sont soupçonnés d'être des « cocarcinogènes », c'est-à-dire des substances facilitant la pénétration de substances toxiques dans l'organisme : le benzopyrène par exemple (voir, plus loin, la question des grillades). De ce fait, ces émulsifiants sont loin d'être inoffensifs.

## Agents de sapidité

Qu'il s'agisse du sel, des épices, des arômes, d'essences diverses, ces produits destinés à renforcer la saveur d'une



préparation industrielle, plus ou moins artificiellement, ne sont pas considérés comme des additifs par le législateur. Même si leur présence doit être indiquée dans la liste des composants, ces agents de sapidité constituent souvent une tromperie en apportant le parfum, plutôt artificiel, d'une denrée absente. Si la plupart d'entre eux sont relativement inoffensifs, les arômes peuvent être des « associés au danger », beaucoup d'entre eux devant être utilisés avec des colorants pour renforcer l'idée (fausse) de la présence de tel ou tel ingrédient. Nous en avons d'ailleurs parlé à propos des colorants.

## Édulcorants

Ces produits chimiques ont un pouvoir adoucissant souvent supérieur à celui du sucre (30 à 400 fois) sans présenter les inconvénients bien connus de celui-ci :

- prise de poids ;
- perturbation de la glycémie et donc risque de diabète ;
- risque de caries dentaires.

Mais, dans ce domaine encore, tout n'est pas sans danger. L'usage a amené l'interdiction de la dulcine, du néo douxane et du P 4000 qui étaient cancérigènes. Le doute a longtemps plané et plane encore sur la saccharine et les cyclamates. L'**aspartame**, fait de l'association de deux molécules d'acides aminés, acide aspartique et phénylalanine, ne serait pas dénué de toxicité. Selon certaines rumeurs, son acceptation par la Food and Drug Administration (FDA), haute autorité américaine de surveillance des aliments, serait survenue après le départ provoqué de deux de ses membres qui s'opposaient à sa mise sur le marché.

Des doutes sérieux planent toujours sur l'innocuité de ce produit. Des statistiques américaines provenant du National Cancer Institute<sup>1</sup> révèlent une hausse alarmante

du nombre de tumeurs au cerveau entre 1983 et 1987 notamment. De 2,1 % en 1983, l'incidence des cancers du cerveau chez les hommes était passée à 8,1 % en 1987, et même à 11,7 % chez les femmes ! En creusant la question, les chercheurs ont constaté que cette forte hausse coïncide avec l'apparition, en 1983, des boissons gazeuses édulcorées à l'aspartame. Le débat pour son retrait du marché n'a pas cessé depuis. De plus l'aspartame serait l'objet de nombreuses plaintes aux États-Unis pour des effets secondaires multiples. En 1994, la FDA avait déjà accumulé près de 7 000 plaintes pour effets secondaires reliés à l'aspartame. (Toujours selon le site en question, la FDA ne veut d'ailleurs plus compiler les plaintes.) Les plus fréquentes sont : maux de tête (ce qui a été confirmé par plusieurs études), vertiges, vision embrouillée, changements d'humeur, douleurs au ventre et crampes musculaires. Mais il existe bien d'autres effets secondaires. En 1991, le National Institute of Health a publié une bibliographie, *Adverse Effects of Aspartame*, qui mentionne pas moins de 167 raisons d'éviter ce produit. Malgré toutes les désinformations qui se veulent rassurantes, pour nous, **l'aspartame n'est pas un produit naturel** et ne peut remplacer le sucre intégral. C'est pourquoi nous vous conseillons de l'éviter et même de boycotter tous les produits dits « *light* ». Bien qu'autorisés par la législation depuis le début de l'année 1988, tous contiennent des édulcorants, aspartame surtout mais aussi d'autres dont saccharine, cyclamates, xylitol, maltose, dextrose... Il est préférable de les bannir car ils ne permettent pas de se déshabituer du goût sucré.

1. Voir [www.evolutionquebec.com/site/sante/aspartam.html](http://www.evolutionquebec.com/site/sante/aspartam.html)



## ALIMENTS MODERNES ET MALADIES DE CIVILISATION

### Les sucres

Le sucre est un aliment d'une grande importance. Mais il faut préciser que ce « carburant » privilégié des muscles peut être le meilleur comme le pire des aliments selon qu'il s'agit de sucre naturel ou de sucre raffiné. On trouve du sucre naturel dans :

- les fruits (voir tableau) et les fruits secs (fructose) ;
- le miel, sucre déjà prédigé par l'abeille (saccharose : 6 %, glucose : 35 %, fructose : 35 %, dextrines : 0,7 %), riche en vitamines et oligo-éléments mais qui contient de l'acide formique pouvant avoir une action irritante ;
- la canne à sucre, lorsque le sucre obtenu est intégral et donc non raffiné.

Mais, de nos jours, l'essentiel de notre consommation de sucre provient de la betterave sucrière. Phénomène plutôt récent. Lors du blocus continental décrété en 1806 par Napoléon pour ruiner l'Angleterre en fermant tous les ports du continent aux navires britanniques, il a bien fallu remplacer la canne à sucre importée des tropiques. C'est ainsi que fut cultivée la betterave sucrière et que Benjamin Delessert créa la première usine fabriquant le sucre de betterave. Celui-ci est devenu un produit très raffiné qui peut, de ce fait, se révéler très dangereux (comme on

pourra en juger plus loin). C'est une sorte d'ersatz issu des laboratoires de nos chimistes. Le raffinage est indispensable car, contrairement au sucre de canne, le sucre de betterave brut a un mauvais goût. La couleur blanche est obtenue par adjonction de Bleu solanthrène, autorisé par la loi *sans qu'aucune mention en fasse état sur l'emballage*. Ce sucre industriel est du saccharose ou sucre complexe de formule C12 – H22 – O12, formé à parts égales de glucose et de fructose (voir le chapitre « Aliments et nutriments »). Linus Pauling explique que, depuis la nuit des temps, notre organisme a été habitué à métaboliser environ 8 g de fructose par jour, fructose obtenu à partir des fruits et du miel. Mais, depuis l'arrivée du sucre industriel sur le marché, toutes les données sont bouleversées. Aux États-Unis, la consommation de saccharose est d'environ 45 kg par personne et par an. Ce qui correspond à 70 g de fructose par jour (pratiquement 10 fois plus qu'avant). Et Linus Pauling ajoute : « Il ne fait pas de doute que cet apport élevé de fructose auquel les êtres humains ont été habitués ces cent dernières années est la cause d'un grand nombre de nos maux. »

TABLEAU DU POURCENTAGE EN SUCRE DES FRUITS

Abricot	environ 12 %
Ananas	22 %
Cerise	environ 15 %
Dattes	environ 70 % à 75 % Beaucoup sont sucrées artificiellement (rafraîchies). Elles sont brillantes et plus souples. Les dattes en branches sont plus naturelles.
Figue	30 à 40 %
Fraise	environ 6 %



Framboise	12 %
Grenade	10 %
Mandarine	11 %
Melon	5 %
Orange	5 à 11 %
Pêche	12 %
Poire	13 %
Pomme	13 %
Pruneau	70 %
Raisin	jusqu'à 20 %
Raisin sec	72 %

Il existe pourtant des affirmations tendancieuses du genre : chez l'homme, l'ingestion d'une centaine de grammes de sucre blanc produit, en moins d'un quart d'heure, une augmentation des pulsations, élève la pression sanguine de 15 à 20 %, modifie les échanges gazeux, fait augmenter la fonction du rein et diminuer l'évaporation cutanée. Ce qui revient à dire que le sucre blanc est un stimulant du système circulatoire, qu'il pousse au travail, à l'effort physique et que, par conséquent, il ne peut qu'influencer utilement la nutrition générale.

C'est à partir de tels arguments que l'on a bâti toute la théorie des bienfaits du sucre dans le seul but d'en faire consommer un peu plus ! En fait, loin de favoriser une quelconque réaction d'amélioration de la santé, tout cela n'évoque-t-il pas un branle-bas de combat dans l'organisme ? Ne s'agirait-il pas plutôt d'une réaction de type « intolérance alimentaire » ? Cela ne serait pas dramatique si l'usage du sucre raffiné n'était pas aussi répandu. Hélas, de nos jours, on ne peut échapper à son emprise. On le trouve sur sa route dès la naissance dans le biberon d'eau sucrée que l'on donne au nouveau-né avant même le sein

de sa mère. Mais aussi dans certains laits, les jus de fruits industriels, les friandises de toutes sortes que l'on distribue aux enfants en guise de récompenses.

Or ce sucre d'absorption rapide perturbe l'action du pancréas et des surrénales. À chaque ingestion, la glycémie (taux de sucre dans le sang) augmente brutalement. Il s'ensuit une sécrétion tout aussi brutale d'insuline, hormone hypoglycémisante produite par le pancréas afin de maintenir la glycémie à un taux régulier voisin de 1 g par litre de sang. La glycémie va alors chuter très rapidement, souvent très en dessous du taux de 1 g, entraînant un état de mal-être, fatigue, malaises, faim... appelé hypoglycémie, état secondaire à l'utilisation de sucre raffiné et aux troubles de l'assimilation qui en découlent. Comme nous sommes conditionnés pour penser que, dans de telles conditions, nous sommes en manque de sucre, cela nous incite à consommer des choses hypersucrées (sucre blanc, bonbons, gâteaux...). Ainsi le phénomène se reproduit-il à l'infini. Pour peu que l'on y soit prédisposé, le mécanisme va finir par se détraquer. Le pancréas s'épuise, la production d'insuline diminue et le prédiabète s'installe. Si l'on n'y prend pas garde, ceci aboutira au diabète confirmé : boulimie, soif intense, envies fréquentes d'uriner. Hélas ! le plus souvent, la maladie reste ignorée. Ce sont ces complications qui vont attirer l'attention (troubles de la vue, de la marche, signes d'une artérite établie). Le mal est fait ! Les lésions sont en place. On peut seulement en limiter l'évolution. À condition que le malade accepte d'être discipliné, ce qui est loin d'être évident.

Par ailleurs, ainsi qu'a pu le montrer le docteur Max-Henri Béguin, pédiatre suisse, après une étude sur plus de 2 000 enfants, le taux des caries dentaires est directement lié à la consommation de sucre blanc raffiné, sans incidence d'un apport ou d'un non-apport de fluor. Fait encore plus marquant, il est démontré, chiffres à l'appui, une relation mathématique entre le nombre de dents cariées et le taux de sucre blanc consommé.



Pour toutes ces raisons, nous recommandons l'emploi du sucre intégral, bien supérieur même au sucre roux. En effet, certains sucres roux sont ni plus ni moins du sucre blanc coloré ! De par sa composition naturelle, le sucre intégral se digère plus lentement et ne présente pas tous les inconvénients du sucre raffiné. Il contient tous les oligo-éléments et toutes les vitamines B. D'où sa coloration et le fait qu'il laisse un parfum de réglisse.

Le sucre intégral cristallise facilement, se dissout vite et présente un pouvoir sucrant plus important que celui du glucose. Un gramme de sucre intégral sucre autant que 3 grammes de glucose et 2 grammes de sucre blanc. Cependant, même avec ce sucre intégral, il faut être raisonnable et éviter une consommation excessive.

Danièle Starenkyj donne quelques exemples : « Une pomme livre au corps l'équivalent d'une cuillerée à soupe de sucre. Par expérience, nous savons qu'il est plutôt difficile de manger cinq ou six pommes en 2 ou 3 minutes. Or il est très facile de prendre 6 cuillerées à soupe de sucre de table, de les dissoudre dans de l'eau et de les avaler en 2 ou 3 minutes. Une tasse de lait au chocolat, une portion de crème glacée correspondent à 6 cuillerées à soupe de sucre, une tranche de tarte aux pommes à 12 cuillerées à soupe, un morceau de gâteau au chocolat à 15. Nous savons aussi, par expérience, qu'il est facile de consommer deux ou même trois portions de ces produits sans avoir à beaucoup se forcer. »

Si vous voulez vous convaincre des dangers du sucre, ne vous privez pas de lire *Sugar Blues*, le roman noir du sucre blanc de William Dufty. Vous y apprendrez que :

« Comme l'opium, la morphine, l'héroïne, le sucre est une drogue destructrice créant l'accoutumance alors même qu'on en consomme chaque jour dans tout – y compris les cigarettes. Si vous avez de l'embonpoint, souffrez de migraines ou d'hypoglycémie, le fléau du *Sugar Blues* vous a frappé. En réalité, selon les standards médicaux en vigueur, toute notre société est prédiabétique. »

## Les céréales raffinées

Depuis toujours, l'homme a consommé des céréales. Leur culture a même été l'un des critères de réussite dans l'Antiquité. Puis, et ce fut le cas des Grecs, des Romains, des Barbares, bien des peuples connurent, tour à tour, la décadence suite à leurs excès alimentaires, liés à leur niveau de richesse. Ces peuples sombrèrent dans les orgies, le goût du luxe et la facilité.

Le problème des céréales est en tout point semblable à celui du sucre. Tant que les peuples ont utilisé des céréales complètes, leur développement a été harmonieux. L'arrivée des produits raffinés a amené la décadence. C'est presque une loi de la Nature qui s'est vérifiée tout au long de notre histoire. Depuis cent à cent cinquante ans, les farines sont moulues industriellement (moulins aux cylindres d'acier, mouture à grande échelle avec monopole de la meunerie). Mais la farine ainsi obtenue se conserve moins bien. Encore vivante, elle attire les parasites. Alors, on décide d'éliminer les enveloppes externes du grain – ce qu'on appelle familièrement le son – ainsi que le germe. Les farines obtenues à partir de l'intérieur du grain exclusivement ne sont plus parasitées. Et pour cause ! Il s'agit de produits morts, uniquement faits d'amidon qui n'apportent que des « calories vides » et remplissent le corps sans vraiment le nourrir. Tous les composants qui font la richesse des céréales (protéines, oligo-éléments, vitamines) ont disparu de la farine blanche. Ainsi, suivant le degré d'extraction (poids de farine tiré de 100 kilos de grains), on note des degrés différents en concentration des composants du grain.

## Fleur de farine ou farine blanche

Elle contient presque exclusivement de l'amidon. Son taux d'extraction est de 25 % (75 % de son et d'issues éliminés). C'est la plus pauvre en éléments vitaux, une farine



*morte* qui se conserve sans précaution aucune. Elle représente en fait (amidon pur) un apport de sucre pour l'organisme – et là encore il s'agit de sucre raffiné !

### Farine mi-blanche

Elle a un taux d'extraction de 70 % (30 % de la substance du grain sont élimés). Elle est plus sombre que la précédente et plus riche en éléments vitaux. Mais attention ! comme la farine complète, elle doit être utilisée rapidement.

### Farine bise

Avec un taux d'extraction de 85 %, elle n'a perdu que 15 % de la substance du grain. Elle sert à faire le pain dit « complet ». Beaucoup plus riche que les précédentes, elle l'est cependant moins que la farine intégrale.

### Farine intégrale

Elle contient tous les composants du grain. C'est la plus riche en éléments vivants après les graines germées. Toutefois, il faut savoir qu'au-delà de trois semaines de conservation une telle farine est « morte ». Au contact de l'air, les éléments vivants s'altèrent et meurent. Après 15 jours, une farine a déjà perdu plus de la moitié de sa valeur nutritive. Ce qui implique la nécessité de moudre les grains au fur et à mesure des besoins et de faire son pain avec de la farine fraîchement moulue.

Il est clair que, selon le type de farine employé, le pain n'aura pas les mêmes qualités. Aujourd'hui, le pain est fait de farine blanche (fleur de farine) et n'apporte plus les éléments nutritifs qu'il était censé fournir aux siècles passés. C'est pourquoi l'on s'en détourne. Alors que nos grands-

parents nous claironnaient : « Mange ton pain ! Finis ton pain ! » ; aujourd'hui les parents disent à leurs enfants : « Ne mange pas tant de pain ! » Mais le pain est devenu un aliment mort n'apportant que de l'amidon, c'est-à-dire des sucres. C'est ainsi que l'équilibre alimentaire s'est modifié. La consommation de viandes, laitages, fromages, pommes de terre, alcool et sucre a augmenté de façon considérable.

Plusieurs expériences ont été faites prouvant la qualité des céréales complètes par rapport aux céréales raffinées. L'un de nos amis nous a signalé les constatations suivantes. Il a élevé des rats, les uns au pain complet, les autres au pain blanc. Au bout de quelques jours, le lot de rats nourris au pain blanc commença à dépérir et mourut en moins de trois semaines. L'autre groupe était, lui, en pleine forme. Fort de ce résultat, il décida de vérifier le comportement des groupes selon leur alimentation. Il prépara deux cages où il déposa de l'eau, du tabac, du café, de l'alcool, du sucre raffiné... Dans l'une on mit des rats nourris exclusivement de pain blanc, dans l'autre des rats nourris au pain complet. Les premiers furent rapidement tentés par l'alcool, café, tabac et sucre blanc, tandis qu'ils devenaient agressifs et bagarreurs. Le lot nourri aux céréales complètes, lui, restait calme, buvant de l'eau, sans être tenté par aucune des autres propositions.

Alors, pourquoi ne revient-on pas à la consommation des céréales complètes ? On peut donner plusieurs explications dont certaines ne seront pas du goût de tout le monde.

– Le pain blanc et les farines blanches sont plus agréables à l'œil. Avec l'augmentation du pouvoir d'achat et la baisse des coûts due à la production industrielle, ce qui était jadis le privilège des riches est à la portée de toutes les bourses. Hélas ! ce pain insipide, même s'il ne possède pas les éléments nutritifs du bon vieux pain, donne rapidement une sensation de satiété.

– L'emploi de farines complètes exige un approvisionnement en céréales de *culture biologique*. Autrement,



garder au grain ses enveloppes externes, qui concentrent pesticides et engrais, créerait une véritable source d'intoxications pour l'organisme. Mais les cultures biologiques ont des rendements inférieurs aux cultures avec engrais et, là encore, la rentabilité prime sur la qualité.

— L'industrialisation des moulins et le monopole de la meunerie font que les farines sont préparées très longtemps à l'avance. Par souci – encore – de rentabilité il faut que graines et farines ne soient pas parasitées. Or les risques de développement des parasites disparaissent avec l'emploi de céréales décortiquées. Ces farines « mortes » peuvent se conserver indéfiniment.

— Enfin, les enveloppes riches en éléments vitaux sont récupérées par l'industrie pour la nourriture du bétail ou pour l'élaboration de comprimés de vitamines. Ainsi rien n'est perdu.

— Enfin, autre élément important mis en évidence par le docteur J. de Larebeyrette, la consommation de céréales raffinées augmente la viscosité du sang, entraînant ainsi des troubles circulatoires par ralentissement de la vitesse de circulation du sang. La viscosité normale du sang, voisine de 4, arrive ainsi jusqu'à 7,8. La circulation se ralentit passant de 22 secondes à 53, voire 1 minute et 3 secondes ! Ce qui va favoriser l'apparition de maladies cardio-vasculaires (infarctus, hémiplegies, embolies, angine de poitrine, ramollissement cérébral, apoplexie, thrombose, phlébite...).

Mais le pain n'est pas fait que de farine. Interviennent également le levain ou la levure. Or les pains actuels sont presque tous faits à la levure (sauf, par exemple, la Banette, pain blanc au levain). (Voir plus loin « Aliments, qualités ou quantités » pour plus de détails.)

On comprendra ainsi pourquoi il est préférable de consommer du pain complet, de farine biologique et préparé au levain. Mais à condition toujours d'être raisonnable et de ne pas présenter de troubles liés à une intolérance au gluten. Sinon il convient de s'abstenir et de

remplacer le pain par des galettes à base de céréales sans gluten faites maison ou du « pain des fleurs », par exemple.

#### LE GLUTEN ET SES EFFETS PERVERS

L'arrivée massive d'aliments industriels a multiplié les raisons de consommer davantage de gluten, et surtout à notre insu, ce qui peut avoir des conséquences insoupçonnées au niveau santé.

Le gluten est un ensemble de protéines qui, associées à l'amidon, forme le cœur (appelé « amande » ou encore « albumen ») de nombre de céréales. Il représente environ 80 % des protéines contenues dans le blé. Le gluten est formé de *gliadine* et de *gluténine*, deux protéines responsables de l'élasticité de la pâte malaxée et de son gonflement lorsqu'elle est cuite au four. C'est la présence de gluten qui permet d'obtenir un pain de qualité dont la pâte « lève » en présence de levain naturel ou de levure chimique. Le gluten est présent dans les farines de céréales panifiables : blé, seigle, épeautre et en quantité moindre dans des céréales plus difficilement panifiables, comme l'orge. **Le riz, le maïs et le millet sont des céréales sans gluten. Le sarrasin ainsi que le quinoa et l'amarante** (qui ne sont pas véritablement des céréales) **ne contiennent pas non plus de gluten.**

Le gluten est responsable de 2 désordres de santé :

1) La **maladie cœliaque** ou allergie vraie au gluten. C'est la plus grave. Elle justifie une alimentation strictement sans gluten sous peine de voir des réactions digestives brutales pouvant entraîner le décès ! Les personnes atteintes de maladies cœliaques bénéficient d'ailleurs d'une prise en charge de la Sécurité sociale pour l'achat d'aliments spécifiques garantis sans gluten.



2) **L'intolérance au gluten**, maladie sournoise car très répandue, est liée, elle, à un « effet dose ». Les troubles apparaissent souvent 3 jours après la consommation de gluten et sont ainsi difficiles à rattacher à leur cause. D'autant que là ce ne sont pas seulement des désordres digestifs qui se manifestent (diarrhée, ballonnements, douleurs, spasmes...) mais tout aussi bien des céphalées ou des douleurs chroniques, des troubles neurologiques ou encore du comportement<sup>1</sup>. Et ces troubles ne disparaissent vraiment que si le gluten est retiré définitivement de l'alimentation ! Aussi cela oblige à une enquête minutieuse, souvent déclenchée par un médecin sensibilisé à la question, après des années d'errance de la part des malades.

Pourquoi assiste-t-on à une augmentation si importante de ces maladies ?

— Tout d'abord parce que, comme l'a signalé le regretté Dr Jean Seignalet<sup>2</sup>, le blé actuel n'a plus rien à voir avec le blé ancien originel. Il est passé de 7 paires de chromosomes à 21 (!) par croisements pour en augmenter la résistance et surtout le rendement. Au passage la quantité de gluten qu'il contient est devenue plus importante. Mais dans le même temps notre organisme ne s'est pas adapté en conséquence si bien que beaucoup de personnes assimilent difficilement ce « nouvel aliment » car ils n'ont pas les enzymes nécessaires ou pas en quantité suffisante.

— La deuxième cause découle de notre alimentation devenue de plus en plus industrielle qui rajoute des dérivés de blé dans nombre de préparations. Notre consommation de gluten « explose ».

1. *Pourquoi le blé nuit à votre santé*. Dr William Davis. Éditions Les Éditions de l'Homme.

2. In *L'Alimentation ou la Troisième Médecine*. Édition François-Xavier de Guibert. Collection « Écologie humaine ».

— Enfin, dernier facteur, plutôt positif celui-là, parce que le public est de plus en plus sensibilisé à la question. Ainsi nombre de personnes ont le réflexe de suspendre toute prise de gluten lors de troubles chroniques avec l'agréable surprise de les voir alors disparaître et sans médicament ! C'est ici le meilleur test que l'on peut vous conseiller. Vous souffrez de façon chronique et sans raison particulière (suite d'accident, d'opération...) ? Supprimez le gluten (et au passage les produits laitiers) et notez les réactions. Au bout d'un mois seulement vous pouvez en tirer les conclusions qui s'imposent :

— Vous allez mieux ? Pas de doute vous devez persévérer.

— Vous ne constatez aucun changement ? Vous ne semblez pas concerné.

Par contre durant cette période test vous risquez de voir votre silhouette se modifier avec une diminution de la « brioche », distension de la région abdominale. Celle-ci est due à l'accumulation de graisse au niveau viscéral prédisposant aux maladies cardio-vasculaires. Elle est notamment favorisée par la consommation de blé moderne qui se comporte comme un superglucide du fait de la présence d'amylopectine A (élément contenant de nombreuses molécules de glucose associées). Son assimilation provoque des perturbations de la glycémie et, avec le temps, une insulino-résistance qui peut conduire à épuisement du pancréas et au diabète. C'est cette résistance à l'insuline qui crée les conditions d'accumulation de graisse abdominale stockée dans les organes nobles (foie, reins, pancréas, intestins) responsable d'un état d'inflammation. Elle aurait également des effets hormonaux (notamment œstrogéniques). Il s'ensuit des risques de cancer du sein chez les femmes et de gros seins (gynécomastie) chez les hommes, mais plus encore d'un terrain d'inflammation chronique.



Selon le Dr Édouard Pélissier, chirurgien cancérologue, membre de l'Académie nationale de chirurgie, de la New York Academy of Sciences et de l'American College of Surgeons, cette manifestation du terrain inflammatoire chronique serait responsable de nombre de nos pathologies modernes<sup>1</sup> (infarctus, obésité, diabète, cancer, Alzheimer, ostéoporose, fatigue chronique, dépression).

Comme par hasard, on retrouve là toutes les conclusions du Dr Catherine Kousmine publiées dans *Sauvez votre corps* (1988). Le monde est petit. Mais, comme toujours, il n'est pas bon d'être en avance sur son temps.

## Les huiles raffinées

Autrefois, les huiles étaient préparées par pression à froid des graines ou des fruits oléagineux, pression suivie de décantage puis d'une filtration sur papier ou sur tissu. Ceci à l'exclusion de tout procédé chimique. On extrayait ainsi environ 30 % des lipides de constitution du produit de base. Ces huiles, « vivantes », devaient être conservées à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur, sinon elles rancissaient vite.

Durant la Seconde Guerre mondiale, par crainte de pénurie, il a bien fallu chercher à augmenter le rendement des huileries. Pour cela, on a chauffé graines ou fruits dans des bains à 160-200 °C avant de les presser. Ainsi, le rendement a plus que doublé, passant de 30 à 70 % d'extraction des lipides de constitution. Mais, par ailleurs, la structure moléculaire des acides gras a été modifiée, passant d'une forme Cis-cis à une forme Cis-trans (voir page 51). De plus,

1. Voir *La brioche tue plus que le cholestérol. Combattre l'inflammation*. Éditions Odile Jacob.

ces huiles de goût et d'odeur prononcés nécessitaient des opérations secondaires de désodorisation et décoloration, lesquelles ne sont pas sans inconvénients.

Enfin, avec la pénurie d'énergie, il est devenu nécessaire de diminuer les coûts de fabrication tout en augmentant encore le rendement, dans la mesure du possible. Alors, on a utilisé des solvants chimiques volatils pour diluer les lipides contenus dans les graines et fruits oléagineux. Après quoi, il suffit de presser à froid pour obtenir un mélange de 100 % des lipides de constitution plus le solvant. Puis un léger chauffage (de 25 à 30 °C) permet de récupérer presque intégralement le solvant que l'on peut ainsi réutiliser. Mais cette technique extrait des substances impropres à la consommation telles que les cires, les phospholipides, les mucilages. Et les huiles ainsi obtenues ont un goût encore plus prononcé et une teinte encore plus poussée que les précédentes. Il va donc falloir les filtrer, elles aussi, les désodoriser et les décolorer avant de pouvoir les commercialiser. Ce qui va entraîner maintes opérations chimiques.

Les raffinages multiples dont fait état la publicité ne sont que de faux critères de qualité. Pourquoi donc raffiner deux ou trois fois une huile à moins d'y être obligé ? Le seul avantage de ces méthodes est de permettre l'obtention d'un rendement optimum. Ainsi vend-on les huiles à un moindre coût de production. Mais ce sont des huiles « mortes » qui se conservent sans précautions particulières dans des bouteilles en plastique transparent ou en verre blanc.

Les huiles de première pression à froid, telles que nous les conseillons, sont obtenues selon les méthodes d'autrefois, sans traitement chimique et à partir de graines et fruits oléagineux de culture biologique. Elles sont vendues dans des bouteilles opaques à la lumière ou des boîtes métalliques. Tant que celles-ci restent fermées, l'huile conserve toutes ses qualités. Une fois le récipient entamé, il faut la conserver au réfrigérateur. Il faut éviter de chauffer ces huiles car la chaleur les dénature. Un chauffage



intense et prolongé peut même amener l'apparition de l'acroléine (aldéhyde éthylénique), substance irritante pour le tube digestif et toxique.

Les *matières grasses dites « végétales »* sont fabriquées à partir d'huiles chauffées ou extraites au moyen de solvants, procédés dont nous venons de voir les inconvénients.

Dans leur désir d'obtenir un produit « végétal » à l'aspect et à la consistance proches de l'aspect et de la consistance du beurre, les fabricants ont rajouté des ions hydrogène aux molécules d'huile. (Ces ions se fixent sur un certain nombre de doubles liaisons qui sont ainsi saturées. Mais, comme on le sait, plus un corps gras est saturé, moins il est liquide.) Cette réaction d'hydrogénation se fait en présence de nickel ou de zinc sous haute pression (8 à 12 atmosphères). On obtient ainsi un produit plus ou moins solide à température ambiante et qui va fondre quand on le chauffera.

Ces produits, ainsi que la *margarine*, émulsion d'huiles partiellement hydrogénées et d'eau ou de lait écrémé (16 %), se veulent graisses « végétales ». En fait, ces graisses ne sont végétales que de nom car, après autant de traitements industriels, que reste-t-il des molécules d'huile d'origine ? « Il s'agit de produits artificiels, qui n'ont de végétal que le point de départ et le nom », disait le Dr Catherine Kousmine. En 1984, le journal d'information *L'Ère Nouvelle* a publié un dossier intitulé « La margarine et le cancer ». La chambre syndicale de la margarinerie a porté plainte mais le tribunal de grande instance de Paris s'est prononcé en donnant raison au journal et en condamnant les margariniers aux dépens. Un article de l'hebdomadaire suisse *24 Heures de Lausanne* avait relaté en détail l'affaire mais peu de gens en ont entendu parler. Voici l'article en question :

MANQUE DE NATUREL. (Article de Pascale Gruaz paru dans le *24 Heures de Lausanne* du 17 juin 1987.)

***Il y a trois ans, un magazine d'information, L'Ère Nouvelle, publiait en France un dossier intitulé « La margarine et le cancer ». Colère de la chambre syndicale de la margarinerie qui décidait d'en appeler à la justice. Mal lui en prit ; il y a un mois, le tribunal de grande instance de Paris donna raison à l'auteur et condamna les margariniers aux dépens.***

***Qu'avait donc osé écrire L'Ère Nouvelle ? Que la margarine est tout sauf un produit naturel.***

« Si votre médecin vous conseille de consommer, de préférence, des margarines, demandez-lui s'il sait comment elles sont chimiquement traitées. » Voilà la phrase qui était imprimée sur la couverture du magazine *L'Ère Nouvelle*. Évidemment, à l'intérieur suivait une description précise des différentes étapes de la fabrication des margarines. Les voici :

D'abord, les graines oléagineuses sont battues, décortiquées, moulues et floconnées afin que les matières grasses qu'elles contiennent entrent bien en contact avec le solvant qui va permettre de les extraire. Ce solvant est, en général, l'hexane, un dérivé du pétrole bon marché qui, en outre, présente l'avantage de pouvoir être presque entièrement récupéré après l'extraction. On obtient alors de l'huile brute. Comme celle-là contient un certain nombre de substances indésirables (phospholipides, mucilages...), après l'extraction a lieu le dégommeage. Cette deuxième opération consiste à chauffer l'huile brute avec de l'eau et parfois de l'acide phosphorique. Les substances à éliminer s'hydratent et il est alors facile de les éliminer par centrifugation. Troisième étape : le raffinage, qui supprime les acides gras « libres » responsables du rancissement. On ajoute à l'huile un mélange de soude et de carbonate de sodium et on brasse le tout. Une fois la réaction chimique obtenue, on procède à nouveau par centrifugation.



### **Cuite et archicuite**

À ce stade, les huiles obtenues peuvent encore être considérées comme naturelles. Mais, hélas, elles sont fortement colorées (de jaune à brun) et présentent une saveur peu discrète, aussi est-il nécessaire de les décolorer et de les désodoriser, deux opérations assez brutales. Durant la première, l'huile est mise au contact d'une substance absorbante (argile, terre glaise, charbon) souvent traitée avec de l'acide sulfurique ou chlorhydrique. Durant la seconde, l'huile est chauffée à plus de 200 °C pendant trente à soixante minutes, ce qui a pour effet de réduire presque à néant l'activité de la vitamine E présente dans l'huile d'origine (elle sera rajoutée artificiellement dans le produit final).

Enfin, pour clore le processus, reste une toute dernière étape : l'hydrogénation partielle qui donne aux graisses végétales des propriétés physico-chimiques adaptées aux besoins de l'industrie alimentaire (excellente durée de conservation notamment).

La réaction chimique se fait à nouveau à haute température (de 120 °C à 210 °C) en présence d'hydrogène sous pression contrôlée et d'un catalyseur (généralement le zinc).

### **Le droit d'émettre des doutes**

Où le bât blesse-t-il dans tout cela ? Selon le magazine L'Ère Nouvelle, qui a compulsé une abondante littérature scientifique, il se forme au cours des traitements chimiques que subissent les huiles destinées à la fabrication des margarines des acides gras dénaturés de configuration « trans » dont on ignore les effets sur les cellules de l'homme.

« Ces nouvelles substances devraient être considérées comme de véritables additifs alimentaires et surveillées comme telles », écrit L'Ère Nouvelle. En gagnant son procès, L'Ère nouvelle a obtenu le droit d'émettre publiquement des doutes sur les qualités d'un produit de consommation courante...

Pourtant cela n'a pas empêché la mise sur le marché de nouvelles margarines présentées comme plus saines car comprenant en plus des huiles de base (coprah, palme, palmiste), d'autres huiles plus ou moins riches en oméga 3 et 6, et même des stérols (destinés à abaisser le taux de cholestérol) et ainsi de revendiquer le qualificatif de margarines « santé » (!). Le Dr Michel de Lorgeril (Unité nutrition, vieillissement et maladies cardio-vasculaires de la faculté de Grenoble) est clair<sup>1</sup> sur le sujet. Pour ceux qui les utilisent, « consommer ce type de margarines peut entraîner une accélération de leur maladie coronarienne ». De son côté le site Caraibesante.com publie l'information complémentaire suivante :

LES MARGARINES : BONNES POUR LA SANTÉ ? Par le Dr D. Fagnano.

**C'est un dilemme : beurre ou margarine ? Le beurre a mauvaise réputation dans l'opinion publique – trop gras, sous entendu : « il fait grossir ». Les margarines semblent être une bonne alternative diététique mais qu'en est-il réellement ?**

### **Qu'est-ce qu'une margarine ?**

Pour la cuisine, pour la pâtisserie, pour tartiner, nous avons besoin de corps gras solides à température ambiante. Or les corps gras d'origine végétale, les huiles, sont liquides à cette température. Seuls les corps gras d'origine animale peuvent rester solides comme le beurre, ou le saindoux. L'inconvénient majeur de ces corps gras d'origine animale pour les industriels, c'est qu'ils coûtent beaucoup plus cher que ceux d'origine végétale. L'industrie agroalimentaire a donc cherché à fabriquer des corps gras solides à température ambiante à partir de matières végétales. Par un procédé chimique dit « hydrogénation », les

1. Pour ceux qui souhaitent plus d'informations voir : [www.michel.delorgeril.info/index.php?tag/margarine](http://www.michel.delorgeril.info/index.php?tag/margarine)



chercheurs ont réussi à rendre solides des huiles. Nous pouvons ainsi lire sur l'emballage de certaines margarines, et sur beaucoup de produits et pâtisseries industrielles : « matières grasses végétales hydrogénées ». Or le processus d'hydrogénation produit une forme de composé : les acides gras trans (AGT). Par ailleurs, on s'est aperçu que certaines matières grasses d'origine végétale avaient tendance à être facilement solidifiables, et donc plus faciles à transformer en margarines : ce sont les huiles de palme, de palmiste et le coprah (huile rancie de coco). Une margarine est donc un corps gras, au départ liquide et bon marché, qui a été rendu solide par des processus chimiques ou par adjonction de certaines huiles, et pourra être vendu beaucoup plus cher.

### **Quel est le problème des margarines ?**

On sait maintenant que ces AGT sont des substances toxiques, comparables chimiquement aux matières plastiques. On les soupçonne de donner des cancers du foie et/ou d'aggraver le dépôt de cholestérol sur les parois des artères (athérosclérose). Les États-Unis ont formellement interdit les AGT depuis plusieurs années – pas l'Europe. Quant aux 3 types d'huiles citées, ce sont parmi les plus mauvaises pour la santé, car elles sont saturées, et contiennent naturellement des traces d'AGT ou des acides gras oxydés (huiles rancies). Mais les informations ont circulé et les industriels ont senti la menace sur les ventes. Ils ont alors réagi en mettant au point d'autres types de margarines dites « garanties sans acides gras trans ». Mais, pour ces margarines garanties sans AGT (certaines marques basent leur publicité sur cet argument), si on lit de près leur composition, on s'apercevra que : – Le premier ingrédient cité, le plus présent dans le produit, est l'eau : on achète donc de l'eau au prix du beurre. – Pour la matière grasse, on lit « matières grasses d'origine végétale » sans autre précision, ce qui peut recouvrir les huiles les moins chers : palme-palmiste-coprah. – Enfin, pour faire

« tenir ensemble » des graisses avec de l'eau, et donner au tout un aspect attractif et un goût agréable, il faut introduire dans ces « margarines » des additifs, des stabilisants, des exhausteurs de goût, des agents de texture et de sapidité, des colorants, etc., autant de composés chimiques peu souhaitables, voire contre indiqués dans une alimentation saine. Une margarine, c'est donc d'abord de l'eau, avec un corps gras bon marché, des produits chimiques, et le tout vendu au prix du beurre.

### **Quelques arnaques...**

a) On nous a vanté un temps les bénéfices des margarines « légères légères » à l'huile de tournesol. L'huile de tournesol, excellente pour la santé tant qu'elle est « huile », est une des plus fluides : elle ne fige pas au réfrigérateur, contrairement aux huiles d'olive et d'arachide. Mais, de ce fait, c'est une des huiles qui doit être la plus hydrogénée : une fois transformée en margarine, elle devient donc l'une des plus toxiques. Pourquoi alors l'a-t-on choisie pour fabriquer des margarines ? Tout simplement parce que c'est une des moins chères du marché (comparez les prix des diverses huiles dans les rayons des magasins...).

b) On a vu il y a 3 à 4 ans apparaître dans les rayons des margarines aux oméga-3, censées faire baisser le cholestérol de 10 à 15 %. Or, si on regarde bien et qu'on lit de près les informations imprimées sur les barquettes de margarine, juste après la mention « aux oméga 3 », il y a une petite étoile « \* ». Elle renvoie à une microligne (à lire avec de bonnes lunettes), tout en bas ou derrière la barquette. Il est précisé : « Dans le cadre d'un régime bien mené ou de règles hygiéno-diététiques. » Or justement, ce « cadre d'un régime bien mené ou de règles hygiéno-diététiques » suffit à lui seul à faire baisser la cholestérolémie de 10 à 15 %... Ce qui est écrit n'est donc pas globalement faux Si les règles diététiques sont effectivement appliquées. Or les industriels créent la confusion en laissant le consommateur croire que c'est leur produit seul qui agit sur la baisse du cholestérol.



### **En conclusion :**

*En tout premier : APPRENONS À LIRE LES ÉTIQUETTES ET LES COMPOSITIONS DES ALIMENTS, ET À REPÉRER LES ÉTOILES \*.*

— *Les anciennes margarines, les margarines premier prix, les margarines sans précision, les margarines au tournesol et la Végétaline\* sont toxiques et ne devraient plus être commercialisées.*

— *Les margarines garanties « Sans acides gras trans » ont de grandes chances de contenir des huiles de palme-palmiste-coprah. Si ce n'est pas le cas, on ne saura pas avec quelles huiles elles sont élaborées...*

— *Les margarines aux oméga-3 n'apportent rien à la santé, et coûtent plus cher.*

— *100 g de margarine normale apportent autant (voire plus) de calories que 100 g de bon et vrai beurre.*

*Si on désire une matière grasse solide à température ambiante, UTILISONS DU BEURRE, en quantité raisonnable, mais du VRAI beurre, et cessons de courir après les chimères que nous suggère la puissante industrie agroalimentaire.*

*CS – CM janv. 2012*

Il est donc évident que pour nous les margarines sont à éviter tout autant d'ailleurs que les huiles chauffées et, encore plus, celles qui sont hydrogénées. Ces huiles, comme vous l'avez compris, sont « dénaturées » et n'apportent plus que des calories. Elles ne favorisent pas seulement la surcharge pondérale. Elles sont carrément néfastes à la santé d'autant qu'elles sont bon marché et très employées par les industriels. Aux États-Unis, depuis déjà quelques années, une loi interdit l'usage d'huiles hydrogénées dans les préparations industrielles. Depuis peu (novembre 2012) la commission des Affaires sociales du Sénat a adopté un amendement (qui porte même le

nom d'une célèbre pâte chocolatée à tartiner pour enfant) visant à augmenter de 300 % la taxe sur l'huile de palme. En parodiant la publicité de ce produit on peut dire : « Il a fallu de l'énergie pour y arriver ! » C'est effectivement une excellente décision même si l'interdiction totale aurait été encore plus efficace et courageuse. En effet un Français consommerait en moyenne 2 kg d'huile de palme par an ! Et il ne faut pas perdre de vue que, pour répondre à la demande, certaines régions du monde sont littéralement déforestées au bulldozer. (Exemple : Bornéo où les orang-outans et les éléphants disparaissent faute d'espace et de nourriture.) Sur des centaines de kilomètres carrés de sinistres palmiers constituent la seule végétation !

### **Les produits lactés et les fromages**

L'énorme production laitière fait que l'on nous propose quantité de produits tirés du lait : lait concentré, sucré ou non, laits en poudre (entier, demi-écrémé, écrémé, à teneur garantie en vitamines – synthétiques, bien sûr), fromages (voir page suivante), yaourts classiques ou veloutés, nature ou « aux fruits », ou encore nature au lait entier, desserts lactés aromatisés (aux fruits, au café, au caramel, au chocolat, à la vanille...). Ceci sans parler de la crème fraîche ni du beurre. L'excédent laitier du Marché commun justifie les campagnes publicitaires en faveur de ces produits. Il faut bien écouler les stocks !

La consommation actuelle de ces produits est exagérée. Car, en même temps que le lait, s'il est entier, nous absorbons les graisses du lait – graisses saturées qui nécessiteront pour leur assimilation une partie de nos acides gras polyinsaturés (vitamine F) et en augmenteront le besoin.

D'autre part, la multitude de produits « aromatisés » ou « aux fruits » nous fait absorber, à notre insu, quantité de colorants, émulsifiants, conservateurs et surtout de sucre raffiné qui s'ajouteront à ce que nous consommons habi-



tuellement par ailleurs. Produits auxquels s'ajoutent depuis peu des produits similaires mais « light », c'est-à-dire avec édulcorants.

Il faut donc privilégier les produits les plus simples, « nature » et surtout, surtout, *sans sucre* ni édulcorant, quitte à y ajouter du sucre intégral qui apportera aussi son parfum.

Quant aux fromages, on dit que la France en produit autant de sortes qu'il y a de jours dans l'année. L'excédent de lait y est pour quelque chose. Une consommation régulière de fromage est un apport de protéines à ajouter à celles fournies par le lait, les yaourts, la viande et aussi le poisson. Si votre taux d'urée sanguine ou d'acide urique est trop élevé, alors freinez votre consommation de fromage. Ceci d'autant plus que vous avez aussi un taux de cholestérol sanguin trop important. Car le gras du fromage s'ajoute à celui des autres produits animaux. Et la matière grasse d'un fromage équivaut à du beurre.

## Le beurre et les beurres allégés

Le beurre est une sorte de concentré de graisses saturées. On ne devrait jamais le faire cuire car alors il se dénature, perd ses qualités vitaminiques (vitamine A) et, surchauffé et noirci, devient toxique (acroléine).

Une personne bien portante ne devrait pas consommer plus de 25 à 30 g de beurre par jour. Beurre de préférence obtenu à partir de lait « biologique » et préparé à l'ancienne (à partir de lait cru non pasteurisé). Les malades devraient s'abstenir totalement de beurre<sup>1</sup>.

Il faut consommer le beurre cru, exclusivement, et tenir compte que les autres produits laitiers contiennent des lipides qui sont l'équivalent de ceux du beurre.

1. Nous l'avons vu, les seuls lipides vraiment indispensables se trouvent dans les huiles de première pression à froid (tournesol, germe de blé...).

1 litre de lait entier = 38 g de beurre

1 litre de lait demi-écrémé = 17 g de beurre

100 g de crème fraîche = 30 g de beurre

100 g de fromage = 20 à 50 g de beurre selon le pourcentage de lipides contenu. À noter que le pourcentage réel est différent (moins important) du pourcentage « légal » annoncé par l'étiquetage. Car ce pourcentage est calculé sur l'« extrait sec » (poids total du fromage – poids de son eau de constitution).

On arrive ainsi très vite à l'équivalent des 30 g de beurre quotidiens. Et si on ajoute les graisses saturées contenues dans la viande !!!

Les « beurres allégés » sont apparus sur le marché des produits qui se veulent moins riches en lipides saturés. Il s'agit d'un savant mélange de babeurre ou de « beurre concentré », encore appelé « matières grasses laitières anhydre ou MGLH », et de graisses dites « végétales » avec adjonction de vitamine A synthétique et de conservateurs. Il s'agit, là encore, d'un aliment étranger à la Nature, issu du laboratoire du chimiste. C'est donc un aliment artificiel !

## La viande – l'élevage des animaux

Il y a quelques années, *Que choisir ?*, revue de l'Union fédérale des consommateurs (UFC), a lancé une campagne retentissante de boycott du veau, accusé d'être élevé « aux hormones ». En effet, les consommateurs en avaient assez de voir leur escalope rétrécir à la cuisson et rendre de l'eau ! L'affaire a fait grand bruit et puis... tout a repris comme avant. Car bœuf, mouton, veau... sont tous logés à la même enseigne. Tout n'est qu'une question de rentabilité et l'élevage intensif conduit à des pratiques qui sont loin d'être innocentes. Comment obtenir des bêtes de qualité quand on les élève « en batteries », dans des enclos si exigus que les malheureux animaux peuvent tout juste



s'y tenir debout ? La promiscuité y est telle que, si une bête tombe malade, toutes les autres, sans distinction, devront être soignées. Mais tout cela conduit à un rendement maximum avec un gain de poids optimum dans un minimum de temps. Le temps, c'est de l'argent ! C'est ainsi que l'on administre à la bête d'élevage des produits qui permettront une prise de poids rapide, en favorisant notamment une rétention d'eau (qui sera vendue au prix de muscle). Avec de telles pratiques, on obtient des poulets de 1 kilo en 9 semaines au lieu de 11 auparavant. Ainsi un éleveur peut produire cinq générations de poulets en une année au lieu de quatre. Merci pour lui, et tant pis pour la qualité. De même, sélection génétique aidant, un bœuf est adulte en 18 mois au lieu de 30 !!!

Que penser de ces méthodes ? Et des animaux ainsi martyrisés ? Pour couper court à ces pratiques, on a récemment interdit l'emploi d'hormones aussi bien naturelles que de synthèse. Hélas, si l'on en croit *Le Nouvel Observateur* du 21 janvier 1988, il n'y a pas de quoi se réjouir.

« Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, les hormones sont toutes interdites, ce qui risque de relancer le marché noir des molécules de synthèse (moins chères mais plus toxiques). Parmi elles, il faudra se méfier du DES (diéthylstilboestrol), dangereux récidiviste ayant déjà à son actif de multiples troubles de la grossesse. Et du méthylthio-uracile qui bloque le fonctionnement de la thyroïde. Peu de moyens pour vous de distinguer la viande " avec " de la viande " sans ". Faites confiance à votre boucher ou devenez végétarien. »

Faut-il en rire ou bien en pleurer ?

Avouez, en tout cas, qu'il y a de quoi être perplexe. Le problème de la viande comprend aussi celui des risques de transmission de maladies par des animaux qui ne seraient pas en bonne santé. Le contrôle vétérinaire est essentiel.

## Le poisson – les œufs

On a donc de plus en plus tendance à se rabattre sur le poisson. En effet, hormis la truite, le poisson ne connaît pas d'élevage intensif. Mais, hélas, nous l'avons vu, nos rivières et nos fleuves sont de plus en plus pollués par des rejets de déchets industriels. La mer elle-même devient une véritable poubelle dans laquelle circulent de nombreux bateaux mus à l'énergie nucléaire. Sans parler des multiples marées noires. Dans ces conditions, s'il survit, le poisson arrive à être, lui aussi, une source de danger pour la santé. Nous avons parlé plus haut des horreurs de Minamata au Japon qui ne sont, malheureusement, qu'un exemple parmi d'autres.

Cependant, en dehors de ces circonstances particulières, le poisson reste une source de protéines plus naturelle que la viande d'élevage industriel.

Et les œufs ? Aujourd'hui, la plupart proviennent d'élevages intensifs où les poules pondent 24 heures sur 24, enfermées dans des cages exigües et sous un éclairage artificiel<sup>1</sup>.

Les paysans disent avec bon sens que « les poules pondent avec leur bec », ce qui signifie que c'est l'alimentation de la poule qui fait la qualité de l'œuf. Or nous savons que, là encore, les aliments industriels sont monnaie courante. Il faut donc rechercher des œufs de ferme, de poules élevées en plein air et nourries au grain. Ces œufs-là ont une coquille plus dure et leur jaune est d'une belle coloration orangée.

Enfin nous passerons presque sous silence l'œuf en tube et la dernière nouveauté, l'œuf sans coquille (que l'on ne sait pas comment présenter). Mais non, vous ne rêvez pas ! Ces dernières trouvailles, dignes du Concours Lépine, vont atterrir prochainement dans votre assiette (si

1. Seul avantage, ces œufs sont « propres », des tapis roulants les emmenant dans un sens, tandis que d'autres tapis roulants emportent les excréments dans une direction opposée.



ce n'est déjà fait, même à votre insu). Et vous n'êtes pas au bout de vos découvertes. Accrochez-vous bien : nous allons un petit peu plus loin en direction de l'« enfer » !

Actuellement, on nous fabrique des aliments par « fromage », entendez par emboutissage, comme on le fait pour les carcasses de voitures.

« C'est ainsi que la congélation et le passage rapide à la décongélation ont d'abord servi à commercialiser des " cuisses de volailles " composées de matières broyées et reconstituées par fromage. » Jean-Claude Izzo, « L'appétit ne vient plus en mangeant » (in *La Vie mutualiste*, décembre 1986).

Nos industriels vont encore plus loin. Ainsi les Japonais fabriquent des pattes de crabes et des crevettes qui ont la couleur et la saveur de ces aliments mais qui sont tout sauf du crabe et de la crevette. Elles sont produites « artificiellement à partir de poissons de bas prix reconstitués sous cette apparence » !!!

De même, les « bas morceaux », à l'aide desquels on confectionnait d'excellents plats de la cuisine populaire française, sont maintenant « recyclés » sous une apparence convenant mieux à une préparation rapide. À y regarder de (pas trop) près, on s'y tromperait. Car cela a tout d'une entrecôte, l'aspect, le fondant, la tendreté. Et pourtant, c'est fait de gîte, de flanchet, de collier de bœuf, tous morceaux habituellement utilisés pour la préparation de braisés ou de ragoûts mitonnés. Le bœuf à braiser transformé en bifteck ? C'est ce que nous préparent les chercheurs et les industriels qui détruisent l'architecture de la viande, mélangent des morceaux plus ou moins finement divisés et les remettent en forme en créant de la viande « restructurée » (*Le Monde*, 23 septembre 1985).

Faut-il encore se poser des questions sur les raisons de nos problèmes de santé ? Peut-on échapper à cette emprise de l'aliment artificiel autrement qu'en prenant le contre-pied de cette nourriture industrielle ?

## 7

### RETROUVER ET GARDER LA SANTÉ

*Ce n'est pas vivre selon la science  
qui procure le bonheur ; ni même de réunir  
toutes les sciences à la fois mais de posséder  
la seule science du Bien et du Mal.*

PLATON

Que va-t-il rester dans notre assiette lorsque nous aurons supprimé tous ces produits industriels ? Pourrons-nous encore nous alimenter ou bien nous faudra-t-il mourir de faim parce que nous aurons voulu rester en bonne santé ?

À la lumière des informations précédentes, une chose est certaine : l'aliment industriel n'est pas la meilleure des choses. Hélas ! chacun de nous ne peut pas, comme Candide, cultiver son jardin. Faute de temps ; faute d'habiter la campagne ; et parce qu'il nous faut bien vivre avec notre époque ! Pas question de retourner à la lampe à pétrole alors que nous nous éclairons à l'électricité. Mais on peut revenir à une saine réalité. Pourquoi donc produire à outrance des produits insipides et, pour beaucoup, sans véritable valeur nutritive, produits que l'on va, bien souvent, être amenés à détruire, sans qu'ils soient consommés sous prétexte de maintenir les cours ? Pourquoi privilégier la production de viande puisque, avec la quantité de céréales nécessaire pour nourrir un animal, rapportée à la quantité de viande nécessaire pour nourrir une seule



personne, on peut nourrir sept personnes avec du pain et plus de vingt personnes avec des céréales germées ?

« Donner des céréales aux animaux ? Oh ! la grande confusion. Donner de la viande aux humains ? Oh ! quel outrage ! quel affront ! » a dit le docteur C. Trash.

Et H.C. Geffroy d'ajouter : « Un des principaux facteurs du développement de l'alcoolisme par l'usage du vin est l'accroissement de la consommation de viande. »

Eh oui ! tout cela se tient, hélas ! Mais comment sortir de ce carcan ? Comment ne plus être l'otage de besoins artificiels entretenus par des publicités tonitruantes ? La seule solution est un investissement personnel et une remise en cause de nos habitudes.

À la lumière de toutes les informations que nous possédons désormais sur nos véritables besoins et sur ce que l'on nous propose, voici les règles à observer.

## Épurer le corps

### Le jeûne ou diète hydrique

Cette pratique aussi vieille que le monde consiste à supprimer toute prise d'aliments sur une période donnée (de 1 à 21 jours suivant l'« entraînement »).

Le jeûne permet d'éliminer toutes les cellules affaiblies et, de ce fait, il aide à lutter contre le vieillissement de l'organisme.

Au temps où l'agriculture « industrielle » n'existait pas, le jeûne était inévitable, notamment en fin d'hiver quand la nourriture venait à manquer. C'est d'ailleurs l'une des raisons ayant amené les religions à préconiser une restriction alimentaire à cette période de l'année (carême, ramadan, Kippour...).

Actuellement, le jeûne ne fait plus guère partie des coutumes bien observées. Aussi, pour ceux qui vont débiter dans cette pratique, il doit être très bref et fait sous surveillance médicale. Car plus un organisme est intoxiqué,

plus la réaction de « nettoyage » des premiers jours va être importante. C'est pourquoi il faut être guidé et surveillé. Un lavage préalable de l'intestin atténue cette crise d'élimination en permettant l'expulsion d'un maximum de toxines par les voies naturelles.

### La technique du jeûne

Il convient de toujours commencer le soir en s'abstenant de dîner. Il est bon de prendre une purge ou d'effectuer un lavement intestinal afin de débarrasser au mieux l'organisme. On s'abstiendra ensuite de toute prise alimentaire pendant 24 heures, 36 heures, voire 72 heures pour ceux qui ont déjà pratiqué le jeûne. Par contre, il faut boire en très grande quantité : environ 3 litres par jour. Les liquides tolérés sont l'eau, les tisanes non sucrées, les jus de fruits frais ou de légumes faits à la maison et consommés sur-le-champ.

Pendant toute la durée du jeûne, on évitera la poursuite de ses activités et l'on restera allongé dans un endroit calme et bien aéré.

La période de jeûne terminée, le retour à l'alimentation se fera au moyen de fruits. Seuls les ex-grands mangeurs de viande peuvent consommer des légumes dépourvus d'amidon (légumes verts) crus ou cuits. Et, bien sûr, pas de sauces, pas de viandes, pas de fritures. Après une journée d'alimentation faite exclusivement de fruits, on poursuivra par 24 à 72 heures de crudités variées avant de revenir à un régime mixte, cru et cuit (avec viande).

Ceux qui ne peuvent se mettre au jeûne intégral peuvent néanmoins soulager leur organisme en faisant une « monodiète ». Cette méthode consiste à ne consommer qu'un seul type d'aliment, pris plusieurs fois par jour, pendant 24, 36 ou 72 heures. Les fruits sont alors à conseiller. L'utilisation de la pomme débarrassée de sa peau et de ses pépins et, si possible, râpée juste avant consommation est intéressante. Les résidus étant alors pratiquement inexistants, c'est une façon de mettre l'intestin au repos (par exemple, pour lui permettre de cicatriser après une inflammation) tout en conservant un certain apport alimentaire.



On peut aussi pratiquer une monodiète à base de riz complet arrosé d'un peu d'huile de première pression à froid. Cette technique est bien connue des pratiquants de la macrobiotique (Régime n° 7 de G. Oshawa).

### Le contrôle du pH urinaire

L'organisme est une véritable usine chimique sans cesse à la recherche d'un équilibre. Notre milieu intérieur oscille entre deux extrêmes : l'état d'acidité, l'état d'alcalinité. Ce qui se mesure par le potentiel d'ions H<sup>+</sup> ou pH. Pour cela, on utilise un papier réactif étalonné de 0 à 14.

De 0 à 7, la solution est plus ou moins acide.

De 7 à 14, elle est de plus en plus alcaline.

L'état neutre est représenté par le pH 7.

Le sang a un pH normal de 7,32 à 7,42.

Lorsque, par suite de carences en vitamines et/ou oligo-éléments, les chaînes métaboliques travaillent mal, il se forme des acides en excès. Pour les éliminer sous forme de sels, l'organisme cherche à disposer de bases (éléments alcalins). Il les trouve dans le squelette (calcium) qui, de la sorte, se décalcifie ou dans le sang qui contient des « systèmes-tampons » : phosphates, bicarbonates et, surtout, chlorure de sodium dont le chlore se lie à des protéines tandis que le sodium devient disponible pour l'élimination des acides métaboliques.

Grâce à un apport de citrates alcalins, le docteur Catherine Kousmine permet à ses malades de retrouver un précieux équilibre ionique, équilibre à maintenir ensuite par une alimentation correcte.

### Manger sain et vivant

Tous les patients qui nous consultent ont le sentiment de manger correctement. Ils mangent des légumes, des fruits, de la viande, parfois du poisson, des œufs, du fromage, des laitages... Bref, de prime abord, aucun ne

semble carencé. L'alimentation est diversifiée, les quantités suffisantes – sauf les cas extrêmes d'un désir obsédant de maigrir à tout prix. Par contre, la qualité des aliments n'est absolument pas prise en compte. Car, dans ce domaine, l'ignorance est consciencieusement entretenue. (À qui profite le « crime » ?) Et comment ne pas faire d'erreurs lorsqu'on n'est pas informé ?

Aussi, avant de vous préoccuper des points de détail, reprenez ces trois principes de base, ceux qui correspondent à la bonne alimentation :

1. *Les aliments sains sont tous ceux que la nature nous donne et non pas ceux fabriqués ou transformés par l'industrie agroalimentaire.*

Donc, en priorité, ce sont :

- Tous les jours, les légumes, les céréales et les huiles vierges de première pression à froid ;
- Deux fois par semaine en moyenne, du poisson, de la viande, des œufs en quantité raisonnable ;
- Peu de laitages et de fromages.

2. *Il va sans dire que ces aliments doivent être obtenus le plus naturellement possible. Sans engrais chimiques, sans pesticides pour les végétaux. Sans hormones ni antibiotiques ni aliments industriels pour le bétail ou les volailles « fournisseurs » de viandes.*

3. *Tous ces aliments doivent être préparés à la maison de façon à ne pas en altérer la qualité par l'épluchage, le lavage et la cuisson.*

### Rechercher intolérances ou allergies alimentaires

On comprend que ceux qui ne font pas attention à eux-mêmes et ne se surveillent pas puissent présenter des maladies. Mais il n'est absolument pas évident de trouver pourquoi, malgré une alimentation saine et une hygiène de vie irréprochable, certaines personnes sont mal dans



leur peau et peuvent même présenter des troubles aussi divers que des rhumes à répétition, des infections rebelles, des douleurs chroniques, voire de l'angoisse.

La plupart des médecins consultés – même ceux qui pratiquent l'acupuncture, l'homéopathie, la médecine orthomoléculaire – restent perplexes sans réussir à donner une explication valable à tous ces états. En fait, il faut rechercher une éventuelle intolérance ou allergie à des aliments au demeurant tout à fait bons et sains. Car ces problèmes ne seraient que la conséquence d'une sensibilité particulière à tel(s) ou tel(s) aliment(s).

Danièle Starenkyj décrit cet état comme une « allergie alimentaire cérébrale » entraînant une chute du taux de sucre sanguin (hypoglycémie) par perturbations glandulaires. « Oui, il est possible de devenir allergique à n'importe quel aliment. Mais on peut le devenir plus particulièrement à un ou plusieurs aliments consommés fréquemment, voire quotidiennement et en grande quantité (lait, œuf, bœuf, blé, maïs, avoine, fromage, pomme de terre, beurre d'arachide...). De telles allergies peuvent entraîner n'importe quelle forme de névrose, de psychose ou de troubles du comportement. Les personnes souffrant de telles allergies alimentaires, dites « cérébrales », ont très souvent un goût prononcé pour l'aliment qu'elles ne tolèrent pas. Ceci parce qu'une première bouchée leur donne l'impression d'améliorer un état dépressif ou même un sentiment d'euphorie et de bien-être sensuel. Malheureusement ces sensations ne durent pas. Une ou 2 heures plus tard, elles sont suivies de dépression, d'anxiété et d'abattement. La relation de cause à effet n'est jamais faite précisément à cause du sentiment de soulagement que donne, au départ, la consommation de l'aliment en question. »

On peut toutefois soupçonner une allergie alimentaire cérébrale d'après les signes physiques suivants :

- obstruction nasale ;
- cernes foncés sous les yeux ;
- langue recouverte d'un enduit blanchâtre (signe d'un mauvais fonctionnement intestinal) ;

- troubles digestifs avec gaz, ballonnements ;
- selles collantes par sécrétion exagérée de mucus ;
- irritation anale ;
- brûlure, prurit, saignement.

Pour traiter efficacement et radicalement ce type d'allergie, il faut éliminer totalement et systématiquement l'aliment en cause. Ce qui demande, évidemment, d'identifier celui-ci. Le docteur Arthur Coca a découvert que l'ingestion d'un aliment auquel on est ainsi allergique est rapidement suivie d'une accélération du pouls, comme si l'organisme activait les moyens d'éliminer ce qu'il ne supporte pas. Ce phénomène permet de repérer les aliments fautifs, donc de les exclure.

Pour mener à bien cette expérience, il faut s'y attacher pendant environ une semaine et procéder de la façon suivante.

Prendre le pouls systématiquement :

- au lever ;
- avant chaque repas ;
- 30 minutes après chaque repas ;
- au coucher.

Noter soigneusement les chiffres relevés.

Si le pouls se maintient à moins de 84 pulsations par minute, il n'existe pas d'allergie alimentaire. S'il dépasse 85 pulsations par minute, il y a vraisemblablement une allergie et il faut donc rechercher le ou les aliment(s) responsable(s).

Si, d'une prise de pouls à l'autre, on note une différence, en plus ou en moins, de 10 pulsations par minute, c'est un signe d'allergie alimentaire. On procédera alors par élimination en mettant un seul aliment aux repas et en vérifiant l'absence de modification du rythme cardiaque, signe d'une bonne tolérance. Si, par contre, les pulsations augmentent après l'ingestion d'un aliment, celui-ci est certainement responsable de troubles. Pour le vérifier on supprimera ledit aliment pendant un laps de temps d'environ un mois. Les troubles disparaissent ? C'était donc bien le coupable. Ce



que l'on confirmera en consommant à nouveau l'aliment en cause pendant 24 heures pour vérifier s'il y a réapparition des troubles ou non. On est alors exactement fixé sur la tolérance bonne ou mauvaise à ce que l'on mange. Ainsi pourra-t-on voir disparaître des symptômes chroniques ayant résisté jusqu'ici à toutes les thérapeutiques. Et pour cause ! Chaque prise d'un aliment mal toléré surcharge l'organisme, épuise les organes d'élimination et affaiblit les moyens de défense.

Les allergies alimentaires les plus fréquentes sont dues au lactose du lait et/ou au gluten, substance protéique contenue dans diverses céréales (blé, orge, seigle, avoine...). Mais tous les additifs chimiques contenus par les aliments peuvent également être responsables de ce problème.

## Les DIX commandements d'une alimentation saine

1. *Huiles vierges tu n'emploieras* qu'issues de graines de culture biologique, extraites par première pression à froid et présentées dans des bouteilles opaques.

Ces huiles ne doivent pas cuire. Dès que leur contenant est ouvert, il faut les conserver au réfrigérateur.

Choisir les huiles de tournesol ou de germe de blé. Les huiles de carthame ou de pépins de raisins nécessitent des forces de pressage très élevées qui les chauffent. Bien que pressées à froid, elles sont à plus de 50 °C à la sortie de la presse, alors qu'elles devraient être à moins de 40 °C.

2. *Graisses dites végétales tu ne consommeras*, et pas davantage de margarines, ceci quelle que soit leur provenance. Il faut également éviter toutes les préparations contenant des graisses dites végétales.

3. *Peu de beurre tu utiliseras*, 10 à 30 g par jour et pas du tout pour les malades. À l'état cru exclusivement. Et pas de beurres dits « allégés ».

4. *Des céréales complètes sans gluten 2 à 3 fois par semaine tu consommeras*, provenant, bien sûr, de cultures biologiques : riz, millet, sarrasin, quinoa...

À utiliser sous forme de farines fraîchement moulues, cuites telles quelles, en grains ou germées. Ne consommer qu'une seule céréale à la fois pour mieux digérer. Et, bien sûr, éviter les préparations à base de farine blanche, raffinée : pain blanc, biscuits, biscottes, pâtisseries du commerce, et de farines contenant du gluten (blé, orge, seigle kamut, épeautre, petit épeautre et, dans une moindre mesure, avoine).

5. *Du pain complet tu mangeras*, à condition qu'il soit préparé à partir de farines biologiques fraîchement moulues et de levain naturel (voir le chapitre « Aliments : qualités et quantités »).

Éviter absolument les pains au son et tous les pains complets dont l'origine et les conditions de préparation ne sont pas connues. Mais attention ! ne pas en consommer tous les jours ! observez une rotation au moins 1 jour sur 3 ! sinon plus ! Pour ceux qui ne seraient pas intolérants au gluten !

6. *Ta consommation de viande de mammifère tu réduiras*, en consommant du poisson, des œufs de ferme, des légumineuses (notamment du soja). Il faut savoir :

- Que la viande contient 10 à 35 % de graisses cachées en son sein (et non pas l'entourant). Ces graisses sont saturées et équivalentes du beurre.

- Que le poisson le plus gras ne l'est pas plus (et même souvent l'est moins) que la viande la plus maigre.

- Que le soja est considéré en Orient comme une viande végétale. Car il contient environ 40 % d'acides aminés indispensables. C'est l'une des raisons de son utilisation privilégiée pour l'élevage du bétail. Certains experts nutritionnistes vont jusqu'à dire que la protéine de soja est



identique à la protéine humaine et supérieure à toutes les protéines connues en ce qui concerne sa valeur biologique.

Il faut privilégier les poissons frais, les œufs et les volailles d'élevage familial et la viande de production biologique. Éviter de consommer ces produits au repas du soir.

7. *Fruits et légumes frais, chaque jour, tu mangeras*, fruits et légumes de saison, du pays et, si possible, de culture biologique, de préférence hors des repas.

Éviter les conserves et toutes les préparations cuisinées industrielles.

8. *Le sucre blanc tu élimineras* en choisissant exclusivement du sucre intégral.

Attention aux sucres raffinés cachés : bonbons, chewing-gums, chocolats, glaces, confiseries, sodas, jus de fruits du commerce, toutes boissons qui contiennent facilement 100 g de sucre par litre.

Éviter les produits dits « light », avec édulcorants.

9. *Alcool tu ne boiras, tabac tu ne fumeras* et pas non plus d'excitants, type café ou thé.

*Ne pas boire ou très peu pendant les repas. Le liquide dilue les sucs digestifs et gêne le travail gastrique.*

Éviter, de ce fait, les boissons gazeuses au cours des repas.

10. *Ta consommation de produits laitiers tu supprimeras*, lait, fromages et toutes préparations lactées.

Tu pourras consommer des fromages au lait de chèvre 1 jour sur 4 ! Penser aussi aux laits végétaux (soja, riz, amande...), à consommer toujours sans excès.

Ne pas dépasser l'équivalent des graisses de 30 g de beurre par jour. Attention :

1 litre de lait = 38 g de beurre

100 g de fromage à 45 % m.g. = environ 25 g de beurre

100 g de fromage à 70 % m.g. = environ 50 g de beurre

100 g de crème fraîche = 30 g de beurre

100 g de viande = de 10 à 35 g, selon l'animal et le morceau.

### La répartition des repas

Pour ce qui est du volume des différents repas, nous aimons cette formule :

— *Petit déjeuner de roi* – notre crème Budwig est vraiment un petit déjeuner royal.

— *Déjeuner de prince.*

— *Dîner de pauvre.*

### En cas de maladie

Nos conseils sont les mêmes en cas de maladie. Mais les « *peu de...* » seront remplacés par des « *pas du tout de...* ». La surveillance alimentaire devra être stricte. Tout écart nécessite environ 3 semaines pour obtenir un retour à la normale.

Une surveillance médicale est nécessaire mais nous conseillons de commencer par une cure de 21 jours répartie de la façon suivante :

#### Première semaine

Se nourrir de fruits frais et crus en petite quantité et de jus de fruits fraîchement pressés, le tout réparti sur plusieurs repas. Chaque bouchée sera longuement mastiquée. Un lavement intestinal sera pratiqué chaque soir et suivi d'une instillation d'huile riche en acides gras essentiels<sup>1</sup>.

#### Deuxième semaine

Les trois repas de la journée seront composés uniquement d'aliments crus : fruits frais, jus de fruits, fruits

1. Indications données par le Dr Catherine Kousmine dans *Sauvez votre corps*, Éd. R. Laffont.



séchés, graines oléagineuses, céréales moulues et crues, miel, pollen, jaune d'œuf cru, huiles vierges, légumes crus.

#### *Exemples de menus*

- Petit déjeuner : crème Budwig élaborée avec un yaourt de soja en remplacement du fromage blanc + 150 g de fruits.
- Déjeuner : légumes crus additionnés d'1 cuillerée à café de céréales moulues et crues et d'huile vierge, fromage blanc maison (ou 2 jaunes d'œufs crus).
- Dîner : 2 cuillerées à café de miel, 2 cuillerées à café de pollen, quelques noix ou 1 fruit frais, 1 yaourt, 1 cuillerée à café d'huile vierge ou 1 fruit et quelques graines oléagineuses.

#### **Troisième semaine**

Mêmes aliments en ajoutant, une fois par jour, quelques céréales cuites et quelques légumes cuits.

Pendant les 2 mois qui vont suivre, on conseillera un régime sans viande auquel succéderont nos règles fondamentales.

Les maladies chroniques comme les maladies dégénératives sont, en effet, les suites de pathologies fonctionnelles trop longtemps négligées (troubles digestifs, troubles urinaires, infections à répétition...). Ces troubles fonctionnels, nous l'avons vu, sont liés d'une part à un mauvais équilibre alimentaire (excès de calories, surtout de calories vides, insuffisance en oligo-éléments et/ou en vitamines), d'autre part à la dénaturation des aliments soit par les procédés industriels actuels, soit par de mauvais procédés de préparation et de cuisson.

Il faut comprendre l'intérêt de ces règles alimentaires simples et choisir de les appliquer pour préserver sa santé plutôt que de puiser dans son capital héréditaire.

## 8

### **ET SI NOUS PASSIONS À TABLE ?**

*L'homme est une entité complète  
dans le temps et dans l'espace.  
L'âme est la vie, l'esprit est le bâtisseur,  
le physique est le résultat.*

Edgar CAYCE

Être en bonne santé, c'est-à-dire plein d'entrain, débordant d'énergie, d'optimisme et de bonne humeur avec, dès le réveil, envie de refaire le monde, c'est, somme toute, assez simple.

#### **Ne mangez jamais trop**

Ces aliments que vous chérissez, qui mettent en éveil vos papilles, ils ne vont pas disparaître de la Terre du jour au lendemain ! Alors, restez donc sur votre envie : elle est parfois très forte ; elle fait souvent appel à de vieilles habitudes, de vieilles frustrations, de non moins vieilles compensations. Aussi est-on tenté de se laisser aller, de savourer ceci ou cela amoureusement, encore un peu, oh ! juste un peu ! Oui mais un peu et puis un peu et encore un petit peu cela fait beaucoup. Et beaucoup c'est trop. Pensez plutôt au plaisir de vous dépasser, de ne pas avoir cédé à ces pulsions anciennes et vicieuses qui, pour



un instant de jouissance, entraînent tant de désagréments et, tout compte fait, de frustrations. Pourquoi sortir de table lourd, le foie encombré, les idées embrumées, l'humeur maussade et, surtout, mal dans sa peau sachant que le réveil sera pénible, que l'on se sentira serré dans ses vêtements, que, dans son miroir, on aura grise mine, la langue blanche et pâteuse avec, en prime, une haleine insupportable ? En plus, dans ces cas, on a tous les risques d'être constipé(e). Eh oui ! Plus on mange, plus on bloque les principes d'élimination et plus la constipation devient chronique. Il semble pourtant que cela devrait être le contraire. Mais, voilà, l'organisme a sa logique, laquelle échappe souvent à la médecine officielle alors que la médecine naturelle, c'est-à-dire celle qui ne peut envisager l'homme que comme un tout, conçoit aisément de tels enchaînements.

Évidemment, nous ne parlons pas de ceux ou celles qui mangent n'importe quoi en grande quantité sans, apparemment, ressentir le moindre effet négatif. Généralement ces personnes-là n'ont que peu d'ouverture spirituelle. Elles craquent tout d'un coup. Essayons d'être raisonnables pour notre salut. De toute façon, un bon principe alimentaire ne peut vraiment être bon que si vous acceptez cette première règle. Si vous n'êtes pas prêts à faire cette première démarche il serait inutile de poursuivre plus avant.

« L'important n'est pas tant ce que l'on mange que ce que l'on digère. » M. Rostang.

Et tout aliment, aussi bénéfique soit-il, ingéré en trop importante quantité, devient source de fermentations, de putréfactions et entraîne des malaises parfois jusqu'à l'état de lésion.

Nous sommes prêts à être raisonnables ? Alors voici la deuxième règle.

## **Mangez des légumes et des fruits crus 1 à 2 fois par jour pendant toute l'année**

Sachez que les fruits doivent constituer un repas à eux seuls (sauf le matin avec la crème Budwig). En tout cas, il ne faut jamais les mélanger à d'autres aliments, abstraction faite des fruits secs et des fruits cuits. Car les fruits ont tendance à entraîner les autres aliments dans leur course rapide, les amenant, de ce fait, à fermenter par mauvaise utilisation digestive. L'idéal serait de consommer des fruits crus le matin à jeun ou vers 17 heures (deux heures avant le dîner).

Voilà des règles surtout valables pour les personnes fragiles et pour les sédentaires. Lorsqu'on a la chance d'être de bonne constitution ou que l'on a une activité sportive intense, il est bien rare que l'on soit affecté par les désagréments précédemment cités.

En ce qui concerne les légumes crus, ils seront toujours consommés *en début de repas*. Ainsi, grâce à leurs enzymes, ils faciliteront la digestion des autres aliments qui, parce qu'ils ont été cuisinés, ont une plus faible vitalité.

Gorgés d'eau vitalisée à haut potentiel vibratoire, les légumes crus sont encore tout frémissants des rayons cosmiques du soleil. Tous les légumes peuvent être mangés crus, même ceux auxquels on ne pense pas forcément : courgettes, choux divers (même les choux de Bruxelles), haricots verts... Attention cependant aux pommes de terre et aux aubergines qui font partie des solanacées.

**Même pendant un régime super strict, consommez chaque jour 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile Kousmi Life ou de noix et d'huile d'olive (ou de lin, de germe de blé, d'oeillette) de première pression à froid**

En effet, c'est essentiellement dans ces huiles que vous trouverez la fameuse vitamine F (acides gras essentiels) dont nous avons déjà parlé. Il faut aussi savoir, et personne



ne vous en parle ouvertement, que beaucoup de nos organes ne peuvent se passer longtemps des matières grasses vivantes apportées de l'extérieur. Ainsi la peau se fane et souffre sensiblement à la suite d'un manque de graisse. On reconnaît facilement ceux ou celles qui se sont soumis à un régime strict pendant un certain temps : leur visage est marqué par les carences en vitamines, minéraux, enzymes, hormones, etc. Même les hépatiques doivent consommer un minimum de graisses de qualité supérieure. Car la qualité de ce minimum de graisses est essentielle. Il doit toujours s'agir d'huiles de première pression à froid (de préférence huile de tournesol, éventuellement mélangée à de l'huile de germe de blé). Elles seront toujours conservées au frais et ne seront jamais chauffées. Ne l'oubliez pas, elles sont vivantes, donc sensibles à la lumière et aux diverses températures.

Vous n'avez pas l'habitude de consommer de telles huiles ? Alors sans doute serez-vous surpris par leur saveur assez prononcée. Ajoutez-leur un peu de jus de citron et/ou une épice que vous aimez (curry, cumin, ail, oignon, thym...) Cela en masquera quelque peu le goût et, peu à peu, vous allez vous y accoutumer. Persévérez ! Vous ne pouvez qu'en être récompensés.

En plus de l'huile (ou des huiles) utilisées dans votre alimentation, nous vous conseillons fortement la prise de capsules d'huile d'onagre, de bourrache ou de poisson (mais oui !) car elles contiennent de la vitamine F concentrée.

Évitez cependant de consommer l'enveloppe de la capsule.

### **Le soir, mangez le plus légèrement possible, voire pas du tout**

Avez-vous remarqué que certaines fleurs s'ouvrent le jour et se ferment la nuit ? Qu'elles absorbent le gaz carbonique et rejettent l'oxygène pendant la journée et inverse-

ment pendant la nuit ? Que la Lune influe sur des océans entiers provoquant des cycles de marées ?...

Comment ne pas admettre que l'homme, lui-même partie intégrante de la nature, répond également à des cycles bien précis : cycles d'activité, cycles de sommeil mais aussi cycles de nutrition. Bien entendu tout le monde connaît les cycles saisonniers mais bien peu ont connaissance des cycles journaliers. Or, la journée et la nuit nous soumettent à des rythmes bien particuliers. La maladie n'est, en fait, qu'un « sur-rythmage » ou un « sous-rythmage » de nos fonctions. Imaginez un couple de danseurs qui suivraient un rythme différent de celui de la musique. Quelle dysharmonie ! Nous avons peu à peu perdu notre instinct naturel et nous ne suivons plus les rythmes qui devraient nous guider. Nous sommes en dysharmonie avec la nature. Résultat : fatigue, mauvaise humeur, égoïsme, mauvaise « rentabilité », malaises modernes (dépression, stress, constipation...).

Depuis 4 000 ans, les Chinois nous enseignent les différents rythmes quotidiens. « L'énergie passe d'une fonction à l'autre, soit les 12 méridiens en 24 heures. » Un méridien correspond à une fonction en relation avec un organe principal (figure p. 133). Il nous semble nécessaire d'expliquer ces différentes phases d'une journée. Une fois que vous en aurez pris connaissance, je pense que vous aurez compris le pourquoi de certains de vos problèmes et maladies. Certes, l'interprétation qui va suivre énonce ce qu'il serait théoriquement conseillé de faire. Mais n'allez pas vous mettre immédiatement à la suivre à la lettre quitte à vous écœurer rapidement pour cause de « trop dur à suivre, trop asocial ». Il ne s'agit que d'une tendance, à suivre autant que faire se peut. Si vous êtes en harmonie, inutile de tout bouleverser. En revanche, si vous êtes dans une phase de « dysharmonie », c'est-à-dire de malaise ou de maladie, alors essayez de suivre de plus près ces lois biologiques. Vous serez étonnés de votre pouvoir de récupération.



## • LE RÉVEIL

Il devrait se faire vers les 5 ou 6 heures du matin (heure solaire). C'est à ce moment-là que le système hormonal surrénalien et génital est à son maximum. Un afflux d'énergie qui devrait être le signal de départ de la vie « active ».

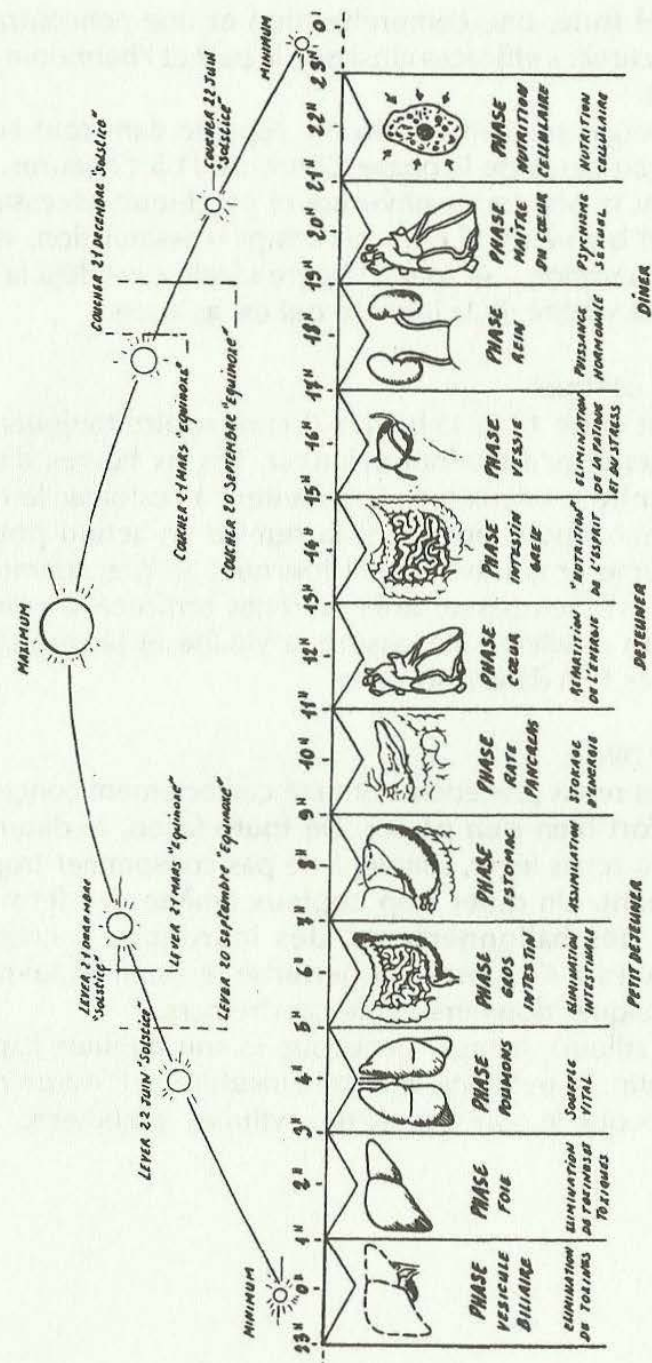
On élimine les déchets de la nuit, on se fait une bonne toilette. Et il va être 7 heures, moment idéal pour le petit déjeuner.

## • LE PETIT DÉJEUNER

De toute façon, même si vous ne suiviez pas ces horaires idéaux, il ne faudrait manger qu'au moins 40 minutes après le lever. C'est le temps nécessaire à la remise en route du système lymphatique.

On ne le répétera jamais assez : le petit déjeuner est le repas fondamental de la journée. Alors, mangez et même mangez beaucoup. Ne vous inquiétez pas. En respectant les biorhythmes, vous ne grossirez pas car l'énergie absorbée le matin est brûlée pendant la journée. Dans les deux heures suivant l'ingestion de notre généreux petit déjeuner, notre corps assimile l'énergie et s'en sert pour lutter contre le froid ou la chaleur, contre les agressions de la maladie, les émotions violentes, le bruit, les soucis, etc. Après assimilation, cette énergie est d'abord mise en réserve par le biais des hormones de régulation glycémique (pancréas) dans les muscles et le foie sous forme de glycogène (amidon animal dont le foie est le plus gros réservoir) et passe dans le sang sous forme de glucose (glycémie).

Si ces différentes périodes ont été mal vécues c'est à la place suivante (phase Rate-Pancréas, de 9 à 11 heures) que se font sentir les premiers maux. C'est alors l'hypoglycémie, la fringale (surtout d'aliments sucrés), le coup de pompe, les chutes de tension, les étourdissements, voire les évanouissements. Selon la médecine chinoise, ce stockage de la phase Estomac, de 7 à 9 heures, permet une





volonté forte, une compréhension et une concentration intellectuelles efficaces ainsi que la paix et l'harmonie intérieures.

L'énergie stockée est ensuite répartie dans tout l'organisme au cours de la phase Cœur, de 11 à 13 heures, permettant le bon tonus physique et psychique nécessaire à un réel bien-être. Si ces trois temps – assimilation, stockage, répartition – se font à l'heure idéale c'est déjà la moitié de la vitalité de la journée qui est assurée.

#### • LE DÉJEUNER

C'est entre 13 et 15 heures (heure solaire toujours, évidemment) qu'il faudrait déjeuner. Les six heures d'intervalle entre les deux repas permettent à l'estomac le repos nécessaire pour envisager la remise en action pour ce deuxième gros travail de la journée. Si, précédemment, tout s'est bien passé, alors ce repas renforce la compréhension intellectuelle, assure la vitalité et la sérénité. Et cela très loin dans la journée.

#### • LE DÎNER

Si les repas précédents ont été correctement conçus, on peut fort bien s'en passer. De toute façon, le dîner doit être un repas léger, simple, à ne pas consommer trop tardivement. Un dîner trop copieux amène des fermentations, des ballonnements, des lourdeurs. Il crée des difficultés à s'endormir et perturbe le sommeil lui-même de quelques douleurs ou de cauchemars.

Par ailleurs, manger beaucoup le soir diminue l'appétit du matin. Le petit déjeuner sera insuffisant. C'est un cercle vicieux que le non-respect des rythmes quotidiens.

## 9

### LA MÉTHODE KOUSMINE PAS À PAS

*N'espérez pas conserver votre santé sans effort  
dans ce monde. Tout ce qui a quelque valeur se paie.  
La santé est le prix d'un continuel combat.*

Henri CHURCHILL KING

Pour certains, être atteint d'une maladie dégénérative ne pose pas que le problème de ladite maladie. S'il a consulté un médecin appliquant notre méthode, le malade qui a la chance de sortir de l'hôpital et de rentrer chez lui se trouve confronté à de nombreux obstacles. En effet, dans ce cas, on vous demande avant tout de changer d'alimentation et de cuisine. Alors, on se heurte à la famille, aux copains, à l'entourage qui, lui, n'est pas malade, refuse votre « bouffe de régime » et combat tous vos efforts en la critiquant et en vous disant que cela ne sert à rien !

Désespoir ! Non seulement c'est dur mais vous vous sentez atrocement esseulé(e) et vous ne savez pas comment régler ces problèmes. Quelle remise en question !

Nous avons pris conscience de tout cela et c'est à la suite de l'appel au secours de nombre de ces malheureux que nous avons pu mettre au point cette méthode pas à pas et ces recettes que toute la famille mangera avec plaisir sans même s'apercevoir que certaines habitudes ont été radicalement transformées. Vous mangiez de la viande tous les jours, voire deux fois par jour ? Vous cuisiniez au



beurre ou abondamment à l'huile ? Vous mijotiez plats et légumes à l'autocuiseur ? Vous achetiez des plats surgelés car c'est tellement plus simple ? Et... rien ne va plus. Désormais vous allez devoir manger des fruits et des légumes, des vrais, des céréales brutes. Vous ne consommerez de la viande qu'une fois par semaine, du poisson deux fois, des œufs deux fois et, pendant un temps, vous allez abandonner la plupart des laitages et des fromages. La désolation vous envahit à l'idée de devoir renoncer à tous ces plaisirs qui remontent à votre enfance ? Surtout pas ! J'aimerais vous prouver que notre alimentation et notre façon de cuisiner peuvent être une réelle et grande joie pour votre palais. Laissez-nous vous guider.

*La remise en question que nous vous conseillons est une remise en question personnelle.* Nous ne vous demandons pas d'appliquer spontanément et sans réfléchir ce que nous vous aurons enseigné mais bien de prendre personnellement conscience des propos que nous aurons énoncés. Si nous vous disons que tel mode de cuisson respecte et épure le produit de ses impuretés, vous devez vivre cette affirmation, en goûter personnellement le bien-fondé. C'est-à-dire cuisiner vous-même l'aliment en question, le déguster et en ressentir les effets par votre propre jugement. Pour notre part, nous vous montrons simplement le chemin. La Révélation est *votre révélation*. Elle devient alors authentique, concrète, indubitable. C'est *Votre Vérité*. C'est vous qui en avez trouvé le chemin. Elle ne dépend d'aucun professeur. Si vous restez simplement un spectateur, un témoin extérieur, alors le chemin que nous vous indiquons n'aura aucune valeur et vous l'oublierez. Pour venir à bout de tous vos problèmes, il faut accomplir vous-même cette démarche.

## La vie est une permanente transformation d'énergie

Tout être vivant sur cette Terre est le siège d'innombrables et perpétuelles réactions chimiques par lesquelles il assure son développement et sa croissance, ou lutte contre l'action détériorante du milieu en remplaçant ses composants structuraux ou les molécules spéciales indispensables à son fonctionnement. La Vie est un vaste laboratoire de transformations perpétuelles. Pour survivre, les êtres vivants doivent extraire de l'environnement les aliments dont ils tireront énergie et matière. Les végétaux chlorophylliens utilisent l'énergie solaire qu'ils emmagasinent, après transformations, dans les liaisons chimiques de composés organiques (fixation de carbone par photosynthèse).

Les animaux et autres organismes non chlorophylliens trouvent l'énergie nécessaire en oxydant (en dégradant) les substances organiques élaborées par les précédents.

Ainsi la Vie est-elle une permanente transformation d'énergie et un incessant remaniement de la matière. Ce flux continu accompagné de transformations, d'échanges et de dégradations s'effectue selon un processus rigoureux. Il répond aux lois fondamentales de l'énergétique.

En effet, tous les végétaux vivent selon le même principe que nous. Tous les végétaux, tous les minéraux, tous les animaux, tout vit. Jusqu'à la plus insignifiante des parcelles qui composent un corps et jusqu'aux plus simples des éléments qui bâtissent un univers.

La terre, l'air, le feu, l'éther, la lumière de cet univers astral et bien d'autres choses encore existent et vivent en nous. Chaque élément, chaque créature, qu'elle nous semble animée ou non, possède en son centre la même force vitale qui fait que nous lui devons le respect.

Que vous fassiez exploser un pan de montagne ou que vous arrachiez une plante du sol, vous provoquez une souffrance et vous tranchez le fil d'une vie. Il ne faudra



jamais détruire, briser une existence minérale, végétale ou animale sans être certain que cet acte est absolument nécessaire et qu'il a une finalité constructive.

Au Canada, dans les siècles passés, avant de couper un arbre, les bûcherons organisaient une cérémonie autour de celui-ci et lui expliquaient pourquoi ils allaient le couper et ce qu'il adviendrait de lui.

Nous nous égarons ? Pas du tout.

Quand vous allez éplucher une carotte (par exemple), imaginez-la en terre. Voyez son sens de pousse et épluchez-la toujours de la fane vers le bout de la racine, ce qui correspond à son orientation moléculaire. Tenez-la dans votre main et remerciez-la de se sacrifier pour devenir votre chair. Ensuite coupez-la comme vous le désirez, en rondelles, en bâtonnets, ou râpez-la avec votre mandoline puis cuisinez-la comme il est expliqué dans nos recettes. Faites de même pour tout autre légume ou fruit.

Vous pouvez rire – ce que vous ne manquez pas de faire, sans doute. Prenez-le comme nous vous le disons, oubliez et, dans quelques années, vous verrez que ce n'était pas si ridicule que cela. Il faut comprendre que tout est utile dans l'Univers. Toutes les particules travaillent dans le consensus général, dans l'accord global.

Tout fait partie de tout. Tout a besoin de tout.

Pour pousser, une plante a besoin d'eau, d'air, de minéraux, d'énergie cosmique. Mais, par ailleurs, elle ne peut survivre sans l'alternance jour-nuit, élément vital de la photosynthèse. Tout est dans tout. Tout ce que les particules font maintenant est toujours en progrès par rapport à ce qu'elles faisaient. C'est la loi de l'évolution qualitative de l'espèce.

Ainsi, pour nous développer nous avons besoin de végétaux, de protéines, de minéraux et d'eau de très bonne qualité, c'est-à-dire vivants.

La carotte que vous allez manger, si elle est biologique et bien préparée, vous fera le plus grand bien et contribuera à votre évolution. Car cette carotte qui a été

abreuver de l'humidité bretonne, qui a été caressée des souffles d'Ouest, qui a été nourrie d'une riche terre et cueillie avec amour par un homme amoureux de sa terre est bien différente de cette autre carotte qui a grandi en suffoquant sous une serre rigide, à force d'engrais chimiques, avant d'être brutalement arrachée dans le brouhaha d'une énorme machine à mazout peu respectueuse des cycles lunaires.

Car votre carotte a une conscience. Et quand vous la portez à votre bouche et que vous la mâchez, vous libérez cette conscience. Imaginons un instant ce que peut émettre une carotte maltraitée, brutalisée, qui ne peut se souvenir que de la cacophonie mécanique qu'elle a subie ! Et il en est ainsi pour tout aliment.

À votre avis, pourquoi la violence est-elle aussi omniprésente ?

Apprenez donc à respecter vos aliments. C'est ce que nous aimerions vous enseigner.



## LE RESPECT DE L'ALIMENT

Mon fils, préserve la vie, étincelle enfouie en toi...

Maître Peter DEUNOV

Au fur et à mesure qu'avançaient nos recherches touchant au domaine de l'alimentation humaine, nous avons dû envisager des expériences qui allaient au-delà de l'aliment. Celui-ci devint médecine et aussi chimie, biologie, biochimie, physique, physique quantique, énergétique, philosophie, psychologie, astrologie, astronomie, spiritualité... C'est-à-dire qu'il englobe tous les domaines touchant aux phénomènes vibratoires de la vie.

En effet, l'énergie est dans la matière et la matière dans l'énergie. Tout est vibration. Tout est fréquence. Il y a celles que l'on peut voir ou que l'on peut entendre et celles que l'on ne voit ni n'entend (les ultrasons, les rayons X, les ondes électromagnétiques...). Plus une fréquence est lente, plus elle devient matière ; plus elle est rapide, plus elle est énergie.

Les fréquences lentes nous isolent dans notre matérialité. Comment avoir la prétention d'élever son esprit, de rayonner, si l'on ne fait pas la démarche de respecter et d'élever sa matière, son être « animal » par un chemin fondamental : l'alimentation ? Notre façon de cuisiner est le respect de toutes les énergies, de toutes les fréquences. Notre méthode nous permet de garder le contact avec ce qui est et sera notre corps.

Respecter l'aliment, c'est d'abord bien le connaître et savoir l'apprécier. Il faut donc savoir acheter un légume ou un fruit, le choisir avec soin selon la saison et aussi se soucier de la façon dont il a été mis en terre et dont il a poussé. Le sens de l'épluchage a, lui aussi, une importance primordiale. Nous l'avons évoqué et nous allons en reparler plus loin.

## L'art du savoir acheter

Peut-être, jusqu'à maintenant, vous laissiez-vous servir au poids sans trop regarder la qualité. Ou bien étiez-vous attirés par la forme régulière et l'aspect reluisant de telle pomme ou de telle tomate bien rondes et apparemment sans défauts. Et pourtant la nature n'a pas forcément mis les qualités d'un fruit ou d'un légume là où une certaine esthétique semble en être le témoin.

### DEVENEZ DES « CONSUM-ACTEURS » RESPONSABLES !

Malgré bien des informations inquiétantes, il ne faut pas pour autant baisser les bras et considérer qu'il n'y a qu'à subir. Comme on vous le laissait entendre plus haut, nous avons notre rôle à jouer. Vigilants et unis nous devenons une véritable FORCE. Un tsunami économique ! Pour cela il convient de :

1) **S'informer.** Internet est une fenêtre sur le monde. Rien aujourd'hui ne se passe sans que l'on n'en soit informé pratiquement immédiatement. Par contre il convient d'être conscient qu'à toute information (surtout négative à certains intérêts) fait suite une contre-information<sup>1</sup>. Donc il faut être vigilant et toujours mettre en avant le principe de précaution.

1. Voir les réactions quasi épidermiques aux conclusions du professeur Séralini sur les OGM (chapitre 1).



2) **Devenir consom-acteur**, c'est-à-dire des consommateurs responsables et militants. Prenez conscience que, si nous n'achetons pas les produits que nous jugeons pas sains, il ne fait aucun doute que les industriels contraints et forcés se résoudront à nous fournir d'autres produits, et de qualité. Nous risquons au passage d'être mis un peu plus à contribution. Comme toujours. Mais c'est, au moins dans un premier temps, le prix à payer pour obtenir la qualité. Ensuite se passera ce que nous voyons aujourd'hui au niveau de la « guerre » entre grandes surfaces. Lorsque les petits ont disparu, les plus gros se mangent entre eux ! Souvenez-vous aussi que certains voient plus loin que leur simple portefeuille. L'enseigne de grande distribution au nom champêtre n'a-t-elle pas financé les travaux du Pr Séralini sur les OGM ? Il n'y a pas que l'enfer à être pavé de bonnes intentions !

3) **Favoriser les enseignes qui jouent le jeu.** À nous d'encourager ceux qui développent la gamme biologique et autres démarches en faveur de la qualité.

Enfin un peu de prosélytisme n'est pas malvenu dans ce domaine puisqu'il s'agit de la Santé et aussi, indirectement, de nos impôts. **Informez-vous et informez autour de vous !** Avec le nombre que nous représentons nous sommes une véritable FORCE économique. Gandhi a lui seul n'a-t-il pas fait plier un empire, l'Angleterre ?

## Choisir les fruits et les légumes

Prenez dans votre main le légume que vous venez de choisir et serrez-le légèrement. Il doit être ferme. Ainsi une « bonne » carotte est raide comme un bout de bois et non pas mollassonne. Sa peau doit être sans rides et bien lisse.

Le poireau, par exemple, sera tonique, majestueux. Pas question de l'accepter flétri, mou et jauni.

Si le marchand vous affirme ne disposer que de ces légumes-là, demandez-lui d'aller vérifier dans sa réserve. S'il refuse ou si vraiment il n'a rien d'autre, changez de commerçant.

« J'avais changé de quartier. Lors de mes premiers achats chez un nouveau marchand de légumes, il me présenta des poireaux à l'allure dépressive. Je lui fis alors remarquer gentiment, presque sous forme de plaisanterie : " Dites-moi, si vous vous réveillez le matin comme celui-ci, vous ne devez pas être bien frais ! " Il éclata de rire et fila illico dans sa resserre d'où il en ramena de bien plus joyeux. »

Vous le voyez, il est toujours bon d'exposer ses réticences et de tenter d'en faire comprendre le pourquoi.

Par ailleurs, veillez à ce que l'on n'ampute jamais aucun légume (vert de poireau, trognon de chou-fleur ou d'artichaut...).

Gardez tous vos légumes le plus intact possible jusqu'au dernier moment, quand vous allez les préparer. Cela va préserver les forces de vie autant que faire se peut. Les dégradations vitaminiques sont ralenties si le légume garde une intégrité maximale : carottes et navets avec leurs fanes, poireaux avec leurs barbes, épinards, salades, feuilles de bettes non froissées. Expliquez au vendeur que vous allez manger ces épinards en salade. Alors, il va faire attention.

Bien entendu vous orientez votre choix vers les légumes et fruits de saison. Ainsi, sur les petits marchés locaux et même au cours des halles le plus proche, vous aurez le plaisir d'acheter des produits fraîchement cueillis.

## Et les poissons ?

Évitez d'acheter des filets déjà levés. La plupart du temps ils proviennent de poissons plus tout à fait assez frais pour être vendus entiers.



Un poisson frais est très raide. Par exemple, prenez une truite dans votre main : elle doit se tenir à l'horizontale et non pas plus ou moins arquée. L'œil est bien rebondi et brillant, les ouïes bien rouges. Préférez les poissons de provenance « petit bateau » plutôt que de chalutier. La pêche en petit bateau a lieu pendant une nuit alors que le chalutier passe souvent plusieurs jours en mer – et le poisson pêché aussi. Alors, arrivé à quai, même conservé dans la glace, ce poisson n'est plus de la première fraîcheur.

### Caractéristiques du poisson frais

- La peau est brillante, gluante, de couleur franche et les écailles sont irisées.
- L'œil est rouge ou rose (sombre pour le hareng ou le maquereau), brillant et surtout bombé et non pas en creux.
- L'arête centrale est bien adhérente.
- La chair est à la fois ferme et élastique. Le doigt légèrement pressé sur elle ne laisse pas d'empreinte.
- L'odeur rappelle agréablement la marée. Elle n'est pas ammoniacale : un poisson frais n'a pas « l'odeur de poisson » (sauf la raie).
- Le ventre est bien tendu.
- Les ouïes sont rouges et humides.
- L'ensemble a de la tenue et non du laisser-aller. Le poisson est raide, pas flasque et mou.

### Parlons un peu de l'épluchage des légumes

Il faut toujours éplucher un légume de la fane vers la pointe de la racine (quand il en possède). C'est-à-dire du haut vers le bas, du ciel vers la terre.

Prenons l'exemple d'un poireau. On le coupera en deux de la fane verte vers le blanc. *En dernier lieu* on retirera la racine, c'est-à-dire la base. Elle peut d'ailleurs être utilisée comme aromate pour préparer une salade ou une sauce.

Pourquoi procéder ainsi ? D'abord la cuisson sera plus rapide, ce qui a son importance. Ensuite parce que l'on respecte le sens de pousse, c'est-à-dire l'orientation moléculaire. Un menuisier ne rabote-t-il pas son bois dans le sens de la fibre ? Car s'il rabotait à contresens (ce qu'il ne fait jamais) cela fendrait le bois et le « tuerait ». Il en est de même pour tous les légumes.

### Pour conserver les aliments : la dessiccation au soleil

La dessiccation au soleil fait partie des méthodes de conservation des aliments qui n'en altèrent pas la structure. Comme toute créature vivante, les micro-organismes ne vivent et ne croissent qu'en présence d'eau. En atmosphère sèche, le développement microbien est stoppé.

La dessiccation se fait en utilisant la chaleur du soleil. Choisissez des fruits bien mûrs, tous à peu près de la même taille. Coupez en deux les fruits tels que abricots, pêches ou prunes et retirez les noyaux. Étalez sur un linge propre et n'oubliez pas de retourner chaque jour ces fruits et de ne pas les exposer à l'humidité de la nuit ni, bien sûr, à celle d'un avatar météorologique.

Dans ce dernier cas, si vous habitez une région insuffisamment ensoleillée, vous pouvez terminer le séchage dans un four tiède en laissant la porte de celui-ci ouverte pour permettre à l'humidité de s'évaporer vers l'extérieur.

Une fois séchés, les fruits se conservent dans des boîtes en fer-blanc bien hermétiques que l'on range dans un endroit sombre et sec.

Ils sont très agréables à consommer soit tels quels, soit après un trempage de 12 heures dans de l'eau tout juste tiède. Certains fruits (citrons, grappes de raisins, petites tomates en grappes) peuvent être suspendus pour le séchage.

De toute façon, pratiquement tous les fruits et légumes peuvent être conservés par dessiccation. Et aussi les



plantes aromatiques (estragon, basilic, thym, romarin, sauge...)

- LES BANANES SÉCHÉES

Choisissez des bananes bien fermes. Le matin, épluchez-les et coupez-les dans le sens de la longueur. Placez-les au soleil sur une petite grille en bambou ou, si vous n'en disposez pas, sur la grille de votre four. Il faut que l'air circule sous la surface de séchage.

Après quelques heures d'exposition, retournez les morceaux de bananes. Et, quand vient le soir, mettez-les à l'abri de l'humidité.

Ne les rangez que lorsqu'elles seront parfaitement sèches (il faut compter 4 à 6 jours) pour éviter toute moisissure.

- LES ABRICOTS SÉCHÉS

La recette est la même que pour les bananes. C'est dans les régions ensoleillées qu'il est le plus facile de pratiquer la dessiccation.

- LÉGUMES SÉCHÉS À LA CHINOISE

Coupez délicatement les légumes. Lavez-les. Égouttez bien et roulez dans du gros sel. Puis, avec une aiguille très fine, enfiler ces morceaux de légumes sur un fil de coton. Vous allez ainsi obtenir des sortes de petites guirlandes. Accrochez-les au soleil pour les laisser sécher toute une journée.

## 11

### ALIMENTS : QUESTION DE QUALITÉ

La maladie et la santé sont liées  
à une action juste et à l'erreur.

Edgar CAYCE

Aujourd'hui, lorsqu'on veut s'informer sur l'intérêt nutritionnel d'un aliment, on dispose de tables de composition qui nous donnent pour tout renseignement des colonnes de chiffres d'ailleurs différents selon le laboratoire d'analyses. Au demeurant, les tables de composition ne représentent que des moyennes plus ou moins proches de la teneur réelle en tel ou tel élément du contenu de nos assiettes. Pourtant la valeur nutritive d'un légume ou d'un fruit est considérée en fonction du pourcentage en vitamines, minéraux...

#### Comment percevoir vraiment la qualité ?

C'est là tout le problème de la science moderne et l'origine des discussions entre les différentes écoles diététiques. La diététique officielle fait abstraction de ce phénomène alors que toutes les écoles hygiénistes en prônent l'importance. L'analyse chimique, aussi utile soit-elle, ne suffit pas à informer sur les qualités. Les aliments sont porteurs de vie et seules des méthodes d'analyses adéquates et originales peu-



vent en révéler la réalité : cristallisations sensibles, morpho-chromatographies, vitalimètres, etc.

On sait maintenant que, l'important, ce n'est pas la *quantité* de nutriments ingérés, mais le *profit* que peut en tirer l'organisme, notion très voisine de ce qui est officiellement appelé « coefficient d'utilisation digestive ».

On le sait : aujourd'hui les pays civilisés, bien que sur-nourris, connaissent de nombreuses carences. D'où le succès de l'oligothérapie et de la vitaminothérapie.

Toutes les écoles, qu'elles soient de médecine ou de diététique, avec les diverses tendances que cela implique, représentent le tube digestif comme une « chaudière dépourvue d'âme, aux pièces interchangeables et au carburant standard ». On comprend ainsi le succès de l'industrie et de la recherche qui nous fabriquent des aliments entièrement synthétiques aux goûts les plus naturels sans qu'ils possèdent une once de « vrai » naturel. Pourtant, on doit se rendre compte, aujourd'hui, que « l'Homme est une panse qui pense ! ». Et nombre des découvertes les plus « pointues » deviennent inutilisables dans ce vaste « laboratoire vivant ».

C'est pourquoi nous insistons beaucoup sur l'importance pour vous de la prise de conscience vis-à-vis de votre alimentation. Il faut bien vous persuader que les indications que nous vous donnons ne sont pas des règles autoritaires mais que vous devez les vivre, les sentir et comprendre votre corps.

« Tout est poison. Rien n'est poison. C'est la dose qui fait le poison ! » exposait Paracelse. Ainsi vous pouvez toujours « oser » quelques écarts (environ 20 %) du moment que cela vous fait plaisir et que vous n'allez pas culpabiliser.

## Les céréales

Généralement, lorsqu'on parle de céréales, ce sont les pâtes, le pain et le riz – blancs, bien sûr – qui tiennent la vedette. Orge, millet, sarrasin, épeautre... c'est bon pour les poules, pour les perruches ou pour d'autres volatiles et, éventuellement, pour les cochons !

Qui oserait attaquer le bon pain blanc des Français, si croustillant, à la mie si fondante ? Au point que nulle part au monde on n'en trouve un similaire. De grands boulangers renommés ont tenté de l'exporter, d'en fabriquer dans d'autres pays mais sans arriver à égaler là-bas la qualité bien de chez nous. Et pourtant...

Lorsqu'on analyse ce pain à l'allure si séduisante qui, du jour au lendemain, se transforme en chiffon molle ou en matraque, le bilan est totalement négatif. En effet, ce pain blanc est préparé à partir de farine blanche, ce qui lui a ôté tous ses principes nutritifs sauf l'amidon. Mais l'amidon, s'il n'est pas accompagné d'un certain nombre de vitamines et de minéraux, devient indigeste, fermente dans l'appareil digestif, produisant même des effets néfastes sur la viscosité du sang (voir le chapitre 5).

D'autre part, la valeur calorique du pain blanc est plus élevée que celle du pain complet. En effet, ses calories sont apportées essentiellement par l'amidon. Ce sont des calories « vides », inertes, sollicitant les réserves nutritives de l'organisme qui, à terme, se dévitalise.

En essayant de compenser par une « ration » de viande plus importante et/ou de la charcuterie, comme cela se pratique souvent dans les pays occidentaux, la balance nutritionnelle est loin d'être corrigée et l'équilibre obtenu. C'est, au contraire, l'une des causes de l'augmentation des maladies cardio-vasculaires et dégénératives.

Alors, si l'on veut bénéficier des nombreuses qualités nutritives du blé, il faut consommer du pain complet. Mais, attention, pas n'importe lequel. Votre boulanger vous vendra souvent du pain dit « complet », dit « au levain » qui



n'aura rien à voir avec le véritable pain complet nutritif obtenu par levain naturel, sans levure.

Le levain naturel est une pâte faite de farine complète, biologique, écrasée à la meule de pierre, mélangée à de l'eau tiède et mise ensuite à reposer pendant 15 à 16 heures à 20 °C. Une fermentation s'opère alors sous l'action spontanée des levures, bactéries acétiques et lactiques présentes dans l'atmosphère du fournil et qui trouvent, dans la pâte, un aliment propice à leur vie et à leur reproduction. L'acidification du levain empêche le développement des bactéries pathogènes. Nous sommes bien loin des pains obtenus à partir de levures « de boulangerie », lesquelles ne demandent que quelques heures de fermentation et sont capables de faire lever n'importe quelle farine. Ainsi, de nombreux boulangers, en toute bonne foi, ajoutent un tout petit peu de levure pour aider à lever du pain dit « au levain », complet ou non. C'est que toute farine moulue autrement qu'à la meule de pierre ne peut pas lever naturellement. Ces farines sont oxydées et, par conséquent... mortes. Comme elles ne peuvent donner naissance à des bactéries « naturelles », il faut bien recourir aux « artificielles ».

Mais là où tout se complique, c'est lorsque le boulanger, aussi honnête soit-il, fabrique son levain naturel sans levure dans le même fournil où, tout à côté, il fabrique un pain « classique » avec des levures. Celles-ci sont tellement volatiles que des microparticules vont ensemençer le levain et accélérer la fermentation.

Il faut savoir que la farine complète contient de l'acide phytique responsable de déminéralisations plus ou moins graves en empêchant l'assimilation du calcium et du phosphore dans l'organisme. La fermentation lente imposée par le levain naturel développe un antidote, la phytase, enzyme qui neutralise l'acide phytique. C'est dire le danger qu'il peut y avoir à consommer régulièrement un pain dit complet dont on ne connaîtrait pas l'origine.

Pour savoir de quelle sorte de pain complet il s'agit, servez-vous tout d'abord de votre odorat. Le pain au

levain naturel a une odeur particulière de vieille cave et de champignon. Il a, par ailleurs, un goût plus ou moins acide mais, en tout cas, un goût marqué. Rien à voir avec le support à sauce ou à beurre que constitue l'habituel pain blanc. Ensuite, la mie est serrée, la croûte dense et peu friable. Munis de tous ces critères de choix, mettez-les à l'œuvre lors de votre marché et demandez en premier lieu à sentir le pain que vous allez acheter (ou ne pas acheter).

Habituellement, lorsqu'on vous conseille la consommation de céréales, on va vous dire de les faire griller, rôtir dans l'huile, bouillir longuement dans l'eau ou encore de les réduire à l'état de « cadavres » dans des mixers électriques. Il n'en est pas question. Une céréale complète est un produit vivant qu'il faut respecter en tant que tel.

Faites-la germer, tremper, voire mijoter et cuire à la vapeur ou au four (à une température inférieure à 100 °C). En dehors de ces manipulations, rien n'en préserve les éléments nutritifs. Bien sûr, ces emplois sont limités et vous allez pouvoir observer que très peu de nos recettes les utilisent. En effet, lorsqu'on veut les respecter au maximum, elles ne peuvent servir que d'accompagnement à diverses garnitures, plats, farces... À votre imagination de jouer.

Mais surtout variez leur emploi et, si vous avez des problèmes de tolérance quant aux associations, préférez le millet et le sarrasin. Ce sont les deux céréales les plus douces.

Bien entendu, employez peu ou pas de céréales raffinées (riz blanc, pâtes, semoules blanches, farines blanches) ou de produits similaires comme le tapioca courant (préférez le manioc acheté en magasin de diététique), ni de produits pour le petit déjeuner genre corn-flakes, flocons d'avoine vieux de plusieurs mois... Réduits à l'état d'amidon, sans autre élément nutritif, ils n'auront d'autre effet que de vous faire grossir, vous fatiguer, vous encrasser.



Et mangez des céréales complètes en quantités modérées (3 fois par semaine au plus !). N'oubliez pas qu'elles sont acidifiantes. Il y a un juste équilibre à respecter.

## Les huiles

Les huiles les plus intéressantes sont les huiles les plus riches en acides gras polyinsaturés, notamment celles de tournesol et de germe de blé. Accessoirement viennent les huiles de noix et de carthame, puis les huiles d'œillette et de courge qui ont, cependant, le petit inconvénient de contenir plus d'acides gras saturés et surtout d'être obtenues à plus de 50 °C (du fait des pressions importantes avec lesquelles on doit écraser les graines).

Pour répondre au besoin de trouver une huile de qualité, apportant l'ensemble des acides gras essentiels en proportion équilibrée, la Fondation Dr C. Kousmine a élaboré l'huile **Kousmi Life**, un mélange d'huiles de première pression à froid contenant :

- huile de noix (35 %),
- huile de colza (20 %),
- huile de tournesol (20 %),
- huile de cameline (15 %) et
- huile d'olive (10 %).

**Kousmi Life** est équilibrée en oméga 3 et oméga 6 avec un rapport idéal de 1 pour 5. Une cuillerée à soupe de cette huile apporte 1,5 g d'oméga 3, soit 50 % des apports journaliers recommandés et 10 mg de vitamine E naturelle issue de l'huile d'olive (soit 65 % des apports journaliers recommandés) ! Donc, avec 2 cuillerées par jour, tous les besoins en acides gras essentiels et en vitamine E naturelle sont couverts. **Kousmi Life** est fabriquée par la société Émile Noël et distribuée par correspondance. Elle se com-

mande auprès des laboratoires Phytoquant ([www.phytoquant.net](http://www.phytoquant.net)).

	Acides gras saturés	Total des insaturés	Mono	Di	Tri
Amandes	9	91	70	21	—
Arachide	23.5	76.5	50.7	25.7	—
Carthame	10	90	12.5	77	0.3
Courge	18.7	81.3	20.6	60.6	0.1
Colza	7.9	82.1	63	20.9	8.2
Noix	9.2	80.8	17.6	60.9	12.3
Œillette	12.4	87.6	14.6	72.4	0.6
Olive	19.6	80.4	64.3	15.6	0.5
Sésame	16.4	83.6	41.8	41.5	0.3
Tournesol	13.6	86.4	26.5	59	0.9
Palme	52.1	47.9	38.6	9.3	—
Graisse végétale	77	23	19.3	3.7	—
Beurre	60	40	34.5	3	2.5

L'huile d'olive est l'une des plus pauvres en acides gras polyinsaturés mais c'est la plus riche de toutes en acide oléique, acide gras mono-insaturé dont les qualités sont actuellement l'objet de nombreuses études et expérimentations.

Nous ne parlons pas, évidemment, de l'huile de palme, du beurre et des graisses végétales riches en acides gras saturés et désespérément pauvres en insaturés.

Raison de plus pour varier sa consommation d'huiles en essayant de rester dans la catégorie des plus riches en acides gras insaturés. L'huile d'olive, largement utilisée



dans les recettes, sera réservée aux personnes non soumises au régime strict du Dr Catherine Kousmine.

Bien entendu, ces huiles seront choisies de première pression à froid et conditionnées en bouteilles de verre teinté ou en bidons. Elles se consomment crues, rajoutées sur les aliments. **Elles ne doivent pas être chauffées**, sous peine de détruire les bons acides gras essentiels (oméga 3 et 6) qu'elles contiennent.

## Les produits biologiques

*Quel crédit leur apporter ?*

Ils font l'objet de plus de soins que les produits de consommation courante. Mais il faut savoir que, en fait, il existe trois catégories de produits sur le marché :

### Produits de l'agriculture conventionnelle

1. Obtenus avec utilisation de produits chimiques de synthèse officiellement autorisés.

2. Conservés et transformés sans additifs chimiques.

Cette catégorie ne concerne que quelques produits manquant provisoirement en agriculture biologique et faisant l'objet d'une liste annuelle établie par le Cinab (Ex : agrumes, fruits secs, etc.).

### Produits de l'agriculture en reconversion biologique

1. Obtenus sans utilisation de produits chimiques de synthèse selon un cahier des charges de transition.

2. Conservés et transformés sans additifs chimiques.

### Produits de l'agriculture biologique contrôlée

1. Obtenus sans utilisation de produits chimiques de synthèse selon un cahier des charges homologué.

2. Conservés et transformés sans additifs chimiques.

*Les produits bio sont plus chers !*

Effectivement, c'est ce que l'on remarque a priori. Mai il faut tenir compte de l'emploi de produits naturels, des délais nécessaires à la régénération des sols (de 1 à 4 ans), des rendements inférieurs à ceux des autres modes de culture. Et penser à l'absence d'aides de l'État et aux circuits de distribution plus restreints que ceux des produits courants avec des coûts plus élevés.

D'autre part, leurs qualités étant plus importantes, on peut se permettre de manger des quantités moindres et, donc, d'équilibrer son budget.

*Tous les produits vendus en magasins et rayons de diététique sont-ils diététiques (et/ou biologiques) ?*

Hélas non ! Là encore, il faut ouvrir les yeux et s'informer. Soyez vigilants. Il existe des mentions sans garanties. Par exemple :

— « Sans traitement chimique » ou « Sans colorant ».

On passe sous silence l'usage d'engrais chimiques. Et le produit est peut-être sans colorant mais cela ne veut pas dire sans additif.

— « Sans engrais chimiques ni désherbants ».

Il n'est pas indiqué que l'on emploie des pesticides chimiques. Pour éviter des abus, il a été créé en 1984 un logo qui n'est attribué qu'aux produits répondant aux critères du cahier des charges de l'agriculture biologique (code Nature et Progrès et code Cinab).



## LES ALIMENTS ET LA CUISSON

*La vie n'est pas courte, c'est nous qui l'abrégeons.*

SÉNÈQUE

La cuisson est un chaînon très important de l'alimentation. Bien sûr, si vous habitiez Tahiti ou quelque autre pays tropical, vous pourriez tout manger cru, voire vous comporter en « instinctif ». Nous pensons que l'on ne peut pas aller à contresens de l'Histoire. Pour la tradition, la cuisson est le seul moyen d'inclure en même temps le *ciel* et la *terre* dans une préparation. Mais la cuisson peut provoquer une altération de la qualité générale de l'aliment. Il faut donc trouver un compromis entre la température de cuisson (en dessous de 100 °C pour respecter la valeur nutritionnelle) et la durée de cuisson qui doit être aussi courte que possible. « Un peu de chaleur augmente l'énergie mais trop de chaleur blesse et tue l'énergie. »

Une cuisson trop poussée détruit enzymes et vitamines et transforme les minéraux. Mais il semble aussi, selon des données récentes, que certaines vitamines (notamment la vitamine C) s'altèrent beaucoup moins si la cuisson s'effectue d'emblée aux environs de 90 °C. En dessous de ce seuil, les enzymes attaqueraient et dénatureraient les vitamines !

Dans les deux cas, on se trouve en présence d'aliment dénaturé qui ne remplit plus les fonctions auxquelles il

était destiné. Pour toutes ces raisons, nous recommandons la cuisson à la vapeur douce (CVD) dont nous reparlerons plus en détail tout à l'heure.

Il y a aussi la cuisson en croûte de sel dans un four, la cuisson en cocotte Römertopf pour certaines viandes et certains poissons, le mijotage à moins de 100 °C après *épur*ation à la vapeur douce et aussi la cuisson solaire.

Pour cette dernière, il s'agit, par exemple, de placer sur une assiette une galette de céréales fraîchement moulues, précuite à la CVD et de l'exposer pendant 1 heure aux rayons du soleil. Celui-ci irradie l'aliment d'ondes bénéfiques et sèche la surface qui devient croustillante.

### La cuisson, ce n'est pas du « tout cuit »

Pour cuire dans de bonnes conditions, il faudrait que la cuisine soit préparée avec respect et amour. « C'est ce qui est le plus important dans l'alimentation », nous disait un médecin hindou. Malheureusement, à de rares exceptions près, cette vertu a pratiquement disparu dans nos pays civilisés.

D'ailleurs, aujourd'hui, presque plus personne n'a envie de faire la cuisine. Il y a trente ans, on lui consacrait en moyenne 3 heures par jour. Actuellement, on lui accorde à peine une demi-heure. Et encore ! Ou bien on ajoute un peu d'eau chaude et c'est prêt : « Une petite bouffe le temps de dire ouf ! », ou bien on se contente de réchauffer un sachet de cuisine sous vide ou encore on cuit, en un temps record, des plats de « cuisine légère » dans une enceinte à micro-ondes...

Nous vivons d'ailleurs un grand paradoxe. Nous recherchons de plus en plus les plaisirs de la table et... nous ne voulons plus cuisiner. Dans les logements, les cuisines sont bien souvent devenues « kitchenettes ». Désormais nous n'avons plus ni la place ni le temps de « travailler » avec amour, et cela au nom de la liberté et des plaisirs.

Mais revenons à la cuisson.



Le matériau dont est fait le récipient est plus ou moins favorable. Voici le classement, du plus mauvais au meilleur : aluminium, fer-blanc, étain, cuivre, verre à feu, émail, porcelaine, acier inoxydable, terre cuite.

De même, sauf si l'on cuisine à la vapeur douce, la source de chaleur peut être plus ou moins néfaste. Mais la vapeur étant une cuisson *intermédiaire* de l'eau neutralise les effets fâcheux provenant des sources de chaleur. De celles-ci, l'électricité est la plus mauvaise. Viennent ensuite le gaz, le charbon, le bois.

Répétons-nous. Il faut éviter toute surchauffe (grillades, fritures, ustensiles pressurisés).

Si, la cuisson terminée, un aliment traîne sur le feu ou s'il refroidit, il se dévitalise progressivement (un cadavre se décompose très vite !). Il faut donc éviter la consommation d'aliments réchauffés, particulièrement les végétaux.

Si l'on ne peut pas éviter le réchauffage, il est préférable de précuire l'aliment *al dente* à la vapeur douce (CVD) avant de le laisser refroidir naturellement puis de le placer au frais pour terminer la cuisson au moment de le servir. Mais bien sûr, dans toute la mesure du possible, n'effectuez vos préparations et vos cuissons qu'au dernier moment. Pour perdre un minimum de temps, coupez vos légumes le plus minces possible. Ainsi la cuisson sera-t-elle plus rapide.

### Les cuissons dangereuses

Les conséquences des cuissons traditionnelles devraient faire réfléchir :

- les vitamines sont détruites par des températures supérieures à 45 °C ;

- en milieu sec comme en milieu aqueux, les enzymes ne résistent que jusqu'à 60 °C (la vapeur douce régulée à 95 °C étant mise à part). Or, nous l'avons vu, ces enzymes sont indispensables à la digestion et à l'assimilation ;

- les molécules sont dégradées, dénaturées.

Un certain nombre de molécules changent de structure physique à la suite de la cuisson. Ainsi certaines protéines qui auraient dû servir à notre immunologie deviennent inutilisables par l'organisme. C'est toute la différence entre le vivant et le mort. Les cuissons classiques tuent.

Les scientifiques savent très bien qu'en chimie organique une molécule change de propriétés en changeant de structure physique bien que sa formule chimique reste identique. Une fois déformées dans leur structure « anatomique », elles deviennent des substances inassimilables et, souvent même, des poisons. Les cuissons créent de tels problèmes par centaines, voire par milliers, et on est loin de tous les connaître.

Le plus anciennement connu est la réaction de Maillard, réaction acide aminé/sucre qui peut, éventuellement, se produire à température ambiante mais qui est fortement accélérée par la chaleur. Elle entraîne des brunissements (caramélisation, « dorage » des biscuits, biscottes, pains grillés...) et des saveurs plutôt agréables. Mais elle a beaucoup plus d'inconvénients. La liaison qui s'est produite entre sucre et acide aminé ne peut être rompue enzymatiquement. L'acide aminé ainsi bloqué devient biologiquement inefficace. D'autant plus que dans un second temps il est carrément détruit et que les produits ainsi formés vont, à leur tour, démolir les acides aminés qui n'avaient pas été touchés. Par ailleurs, on a pu constater que certains produits de la réaction de Maillard ont des propriétés toxiques et anti-enzymatiques. L'intensité de la réaction (donc de ses méfaits) est proportionnelle à la chaleur appliquée (température + durée). Un pH alcalin la favorise.

La caramélisation du sucre peut aussi produire des dérivés mutagènes donc cancérogènes. Ces substances sont très proches du benzopyrène, hydrocarbure aromatique polycyclique rencontré surtout dans les viandes et poissons



grillés et fumés. Dans les pays où la consommation de poissons et/ou de viandes fumés est quotidienne, la fréquence des cancers, en particulier celui de l'estomac, est de deux à cinq fois plus importante qu'ailleurs. En outre, dans le cas des grillades s'ajoute le risque de cancérisation lié à la pyrolyse de la graisse tombant sur la flamme ou sur la surface de cuisson surchauffée.

## Parlons des grillades

C'est vrai que la douce chaleur du foyer, ondoyant de couleurs chaudes, crépitant de douceur et de joie et chauffant cordialement joues et mains des convives, c'est séduisant ! N'est-ce pas réconfortant de se retrouver entre amis autour de la cheminée ou du barbecue et d'y faire griller ces superbes brochettes ou cette savoureuse pièce de bœuf ? Hélas ! Tel Satan, ce feu attire et, si on s'y laisse prendre, il n'hésitera pas à vous prodiguer ses poisons les plus violents.

D'où la nocivité de certaines grillades.

Qu'elle soit de viande, de poisson ou de céréales, la grillade se tord de douleur sur l'autel de ces flammes qui s'embrasent au contact de ses graisses et carbonisent la matière au plus profond de sa chair. De cette pyrolyse naissent benzopyrène et goudrons maintenant reconnus comme puissamment cancérogènes. Lors d'un symposium médical, à Toulouse, en 1981, il a même été clairement énoncé qu'une grillade cuite sans précautions pouvait apporter autant de goudrons qu'un millier de cigarettes ! Les goudrons attaquent les muqueuses en général. Qu'il s'agisse des muqueuses pulmonaires ou des muqueuses intestinales, elles sont tout aussi fragiles les unes que les autres. Comme nous l'avons déjà dit, autant que possible, évitez donc les grillades. Et si vraiment le fait de ne plus en consommer vous fait sombrer dans un désespoir profond, accordez-vous ce délice une fois par mois (au maximum).

Essayez de cuire cette grillade non pas au-dessus du feu mais devant, comme cela se pratiquait aux siècles passés (et comme on peut le faire actuellement avec un gril vertical). Vous diminuerez déjà les risques.

De toute façon, lorsque vous aurez commencé à vous nourrir de la manière que nous préconisons, vous en ressentirez de tels bienfaits et, surtout, vous découvrirez de telles saveurs que vous serez étonnés de constater que, dans la viande ou le poisson grillés, vous n'aimiez pas tellement le goût de cette viande ou de ce poisson mais celui de la graisse carbonisée. Quand votre palais se sera transformé (il faut compter quelques mois), vous ne pourrez plus en consommer sans dégoût.



## ÉPICES ET PLANTES AROMATIQUES

La préparation culinaire doit respecter la saveur originale de l'aliment cuisiné et les aromates et épices sont utilisés pour créer cette subtile alchimie et non changer et masquer les goûts.

Les qualités les plus remarquables des plantes aromatiques et des épices sont leur capacité d'amplifier la saveur et le parfum des préparations auxquelles on les mélange. Mais ces qualités ne sont pas les seules. Épices et plantes aromatiques sont également bienfaisantes dans divers domaines. Certaines d'entre elles améliorent la digestibilité des préparations auxquelles on les ajoute (sauge, par exemple). D'autres contiennent un pourcentage assez élevé de vitamines (persil, paprika...) pour que, même utilisées, comme il est normal, en petites quantités, elles rehaussent l'apport d'une préparation.

Achetez, si possible, les épices entières (clou de girofle, cannelle, cumin, vanille...). Râpées, moulues doucement ou écrasées par vous, elles conserveront leurs vertus. Ce qui n'est pas le cas de la plupart des « poudres » du commerce. Sauf lorsque vous en faites l'emplette dans un magasin diététique. Quant aux plantes aromatiques, cultivez-les vous-même, dans votre jardin si vous en avez un ou dans des petits pots auxquels vous ferez connaître air, lumière, soleil, lune sur votre fenêtre ou votre balcon. Le tout, bien sûr, par culture biologique, c'est-à-dire naturelle, sans engrais ni pesticides chimiques. À défaut de

pouvoir faire ces petites cultures, achetez vos plantes aromatiques fraîches et avec les mêmes précautions que les légumes. Pour les conserver un certain temps, traitez-les comme des fleurs, les tiges dans l'eau. Lors de l'emploi, coupez-les menu, aux ciseaux (on dit « ciseler ») soit directement, soit en les tassant légèrement dans le fond d'un verre. Ou bien hachez-les au hachoir à main ou dans une petite moulinette démodée. C'est ainsi que les plantes aromatiques donnent le meilleur d'elles-mêmes. Un hachage trop rapide ou trop poussé, dans un appareil électrique, « tue » la majeure partie de leurs qualités.

Vous pouvez aussi sécher ces plantes au soleil un peu comme les fruits et légumes et les conserver ensuite plusieurs mois dans des boîtes métalliques. Leur teneur vitaminique sera moindre. Mais leur parfum et leurs autres vertus n'auront guère changé. Pour les emplois culinaires émiettez-les du bout des doigts. Séchées, voire fraîches, la quasi-totalité des plantes aromatiques peut être employée en infusion (trempage plus ou moins long dans un liquide chaud) ou en décoction (ébullition dans un liquide) pour remédier à divers problèmes.

### Le cerfeuil

Tonique et riche en vitamine C, il stimule les asthéniques. C'est aussi un excellent ami du foie et du système urinaire, dépuratif et diurétique. Pour les emplois culinaires, utilisez de préférence le cerfeuil cru et ajouté au dernier moment car la chaleur fait s'évaporer son parfum subtil.

Infusé dans un peu de lait, c'est un excellent antiseptique des voies respiratoires et un calmant de la toux.

En usage externe, l'infusion de cerfeuil rafraîchit sert à divers soins du visage. Elle adoucit la peau, calme les démangeaisons et repose les yeux.



## La menthe

Ou plutôt LES menthes (menthe verte, menthe crispée, menthe poivrée, menthe pouliot...). Toutes ont les mêmes vertus dues à leur teneur en menthol. Elles sont légèrement aphrodisiaques (c'était l'opinion d'Hippocrate). Utilisées en infusion, elles agissent contre toute espèce de douleur, notamment dans le cas de migraines récidivantes.

La médecine arabe emploie la menthe en infusion, inhalation et/ou cataplasme pour soigner les troubles respiratoires.

Tous les médecins lui reconnaissent des vertus digestives, toniques, carminatives (favorisant l'expulsion des gaz intestinaux), vermifuges. La menthe réveille l'intellect et aiderait même les fumeurs à se passer plus facilement de leur « drogue ».

Utilisée crue, par feuilles entières (qui participent à la décoration du plat) ou ciselée, c'est un excellent assaisonnement du taboulé, des plats au fromage blanc ou au yaourt, des salades salées ou des salades de fruits.

## La noix de muscade

Elle est remarquable pour aider à la digestion des féculents et des viandes grasses.

Pour la médecine indienne, la noix de muscade calmerait les diarrhées, les états nauséux et les maux de gorge. Mais attention car, à hautes doses, elle est toxique à cause de la myristicine qu'elle contient. L'emploi de 2 ou 3 noix entières est carrément dangereux.

En onguent, avec un corps gras dans lequel a séjourné la muscade émincée (beurre de muscade), elle soigne et apaise les rhumatismes. Par suite de ses vertus analgésiques, le même onguent apaise les douleurs dentaires.

## L'origan

Cette marjolaine sauvage possède des qualités liées surtout à son action à la fois antalgique et stimulante du système nerveux. L'infusion est conseillée dans les cas de rhumes, toux, bronchites, trachéites, céphalées. On emploie les sommités fleuries chauffées quelques instants à la vapeur en cataplasmes, posés quelques instants sur le cou pour soulager torticolis et douleurs diverses.

L'essence d'origan mêlée à de la lanoline serait efficace contre la cellulite.

## Le persil

« C'est l'un des plus précieux aliments de sécurité que la Nature a mis généreusement à la disposition de l'espèce humaine. » L. Randoin et P. Fournier.

Le persil contient du fer, du calcium, du phosphore, du carotène (provitamine A), de la vitamine C, des oligo-éléments, bref un vrai cocktail pour retaper les plus anémiés et/ou les plus fatigués. C'est un stimulant général, un dépuratif puissant, un diurétique efficace et un activateur de tous les métabolismes. Cette plante miraculeuse aurait également des pouvoirs contre l'acné et l'alcoolisme.

Attention ! Frais ou séché, consommez-le toujours vert. Les feuilles jaunies ont perdu leurs propriétés et peuvent même être toxiques.

Préférez le persil à feuilles plates, plus parfumé et plus riche en principes actifs, au persil à feuilles frisées (si frisées même qu'elles retiennent dans leurs replis quantité d'impuretés et ne sont pas faciles à nettoyer).



## Le poivre

À faible dose, le poivre est un ami fidèle de l'estomac et du pancréas. Choisissez-le blanc plutôt que noir pour éviter les problèmes d'attaque des muqueuses.

En Inde, on emploie le poivre en infusion pour lutter contre la toux, l'asthme, les allergies et les états fébriles. La médecine arabe préconise de se couvrir le crâne d'emplâtres de jus d'oignon superpoivré et très légèrement salé pour faire repousser les cheveux.

## Le raifort

Ce grand méconnu (à ne pas confondre avec le radis noir parfois appelé « raifort de Paris ») est très bénéfique.

Bourrée d'enzymes de qualité, la racine de raifort est recommandée pour tous les problèmes respiratoires. Utilisée en infusion (15 g par litre d'eau), elle a des effets diurétiques, purgatifs et, bien sûr, antiscorbutiques (le raifort est aussi bourré de vitamine C).

Les cataplasmes de raifort râpé dans du lait soulagent rhumatismes et engelures. L'eau et le lait de raifort sont employés en usage externe pour lutter contre les taches de rousseur. Et il est recommandé de mâcher la racine pour remédier au déchaussement des dents et raffermir les gencives.

En cuisine, c'est la base de sauces légèrement piquantes qui accompagnent fort bien poissons et légumes.

## Le romarin

C'est un excellent tonique cérébral. Si l'on est dépressif, surmené, si l'on a des problèmes de concentration, on se préparera une infusion (10 g par litre d'eau) de romarin tous les jours.

Un cataplasme de fleurs de romarin (décoction chaude) ou de feuilles chauffées à la vapeur calme les rhumatismes et le torticolis.

Les fleurs de romarin sont aussi douées de propriétés cholérétiques (augmentant la sécrétion de bile par le foie) et cholagogues (amenant la contraction et l'évacuation de la vésicule biliaire et l'ouverture du sphincter d'Oddi). Les constipés « hépatiques » auront donc intérêt à utiliser les fleurs en infusion et quelques feuilles (douées de propriétés similaires) pour parfumer les préparations culinaires.

En usage externe, une lotion de romarin nettoie la peau et lutte contre la cellulite. N'oublions pas que la cellulite est souvent placée le long des cuisses, au niveau de la « culotte de cheval », ce qui correspond, comme par hasard, au méridien de la vésicule biliaire.

Évitez toutefois d'abuser du romarin. Cela peut entraîner des convulsions.

## La sarriette

Surnommée « herbe aux haricots » ou « poivre d'âne », elle est traditionnellement employée lors de repas copieux pour éviter les troubles digestifs et d'éventuelles intoxications.

Dotée de propriétés carminatives, elle permet de mieux digérer fèves, haricots et pois chiches.

Employée en infusion, la sarriette a des propriétés antispasmodiques, expectorantes et stimulantes de l'intellect.

Si vous en remplissez votre oreiller, vous vous réveillerez avec les idées claires.

## La sauge

« Avec de la sauge dans son jardin, il n'est besoin de médecin » (vieux dicton provençal). Le nom latin, *Salvia*



*officinalis*, signifie d'ailleurs littéralement « plante qui sauve ». Les Perses, les Hindous et l'École de Salerne voyaient du reste dans la sauge une sorte de panacée.

Le « thé de Provence », infusion de sauge employée après un gros repas, est un stimulant et un régulateur des fonctions digestives. En bonne logique, la sauge accompagne aussi favorablement les recettes de choux, fèves, haricots en grains frais ou secs et les plats gras.

Employée le soir au coucher ou après les repas, l'infusion de sauge a un effet calmant et décontractant pour les anxieux et les angoissés. La sauge est encore diurétique, antiseptique, cholagogue et calme emphysème et bouffées de chaleur.

Elle interviendrait pour réchauffer les ardeurs de l'un ou l'autre sexe et aurait même des pouvoirs sur la stérilité.

## La sauce de soja

L'intérêt de ce condiment est totalement méconnu. La sauce de soja est vivifiante, digestive, calmante, revitalisante et fébrifuge. Elle apporte un complément azoté aux nourritures végétariennes, ce qui en rééquilibre en grande partie la valeur biologique.

En plus de ses protéines végétales, la sauce de soja contient aussi des vitamines et des enzymes.

Mais, attention ! Veillez à n'acheter que les sauces de soja vendues en magasins de diététique communément appelées « tamari ». Celles-ci ont fermenté et vieilli 6 mois en fûts de chêne alors que les sauces de soja du commerce courant sont souvent fermentées et travaillées aux acides, ce qui leur retire tout intérêt.

## Le thym

Grâce au thymol et au carvacrol qu'il contient, le thym est un excellent antibiotique naturel. Employé en infusion, il permet de lutter contre les refroidissements, les rhumatismes, les migraines, les gingivites. En emplâtre sur le ventre, il est susceptible de calmer les douleurs intestinales. C'est aussi un bon diurétique et un parfait vermifuge antiténia et anti-ascaris. Il combat également insomnies, asthme et angoisses. Nous l'utilisons souvent dans les « irrigations coloniques » en usage interne. En usage externe, ses infusions sont excellentes pour la peau et les cheveux.

En cuisine, on peut l'effeuiller sur des légumes ou des poissons cuisant à la vapeur ou le mélanger à des purées.

## La vanille

En plus de son goût très particulier, si parfumé et si attirant, la vanille est aussi très tonique, digestive et antiseptique. Elle passe même pour stimuler l'appétit des anorexiques. Les formules galéniques sont également recommandées dans le cas de bronchites chroniques.

Contrairement à la plupart des autres plantes aromatiques, la vanille n'est pas toxique à fortes doses.

Son plus grand intérêt alimentaire est de donner tant de parfum et de douceur aux recettes de desserts que l'on peut pratiquement se passer de sucre.

Attention ! De nombreuses personnes sont intolérantes à la vanille sans le savoir !

Le mieux est de l'éliminer pendant 1 mois, en remanger et observer s'il y a quelque réaction que ce soit : digestive, sommeil, irritabilité, migraine !



## MANGER POUR VIVRE, ENSUITE CUISINER

Cuisiner, c'est modifier la saveur, l'aspect et la valeur nutritive des aliments par la préparation, les associations et les cuissons. C'est aussi en transformer les propriétés par fermentation, salage, séchage, fumage (à froid), enrobage dans de l'huile...

Ces divers procédés de modification des aliments se sont transmis de génération en génération et sont devenus des recettes. À nous de savoir retrouver les recettes de nos aïeux qui, spontanément, savaient dans quel sens éplucher un légume, avec quels ingrédients préparer leur pot-au-feu afin que le bouillon ait une certaine acidité (pH) pour bien se conserver et mieux se digérer...

La recette, c'est ce que l'on recevait et que l'on donnait à son tour. Elle était transmission des traditions. Aujourd'hui, les traditions sont perdues au profit des robots, des conserves, des surgelés et autres préparations prêtes à consommer ou à réchauffer.

Tous les plats traditionnels tels la choucroute, le pot-au-feu, la poule au pot, la paella, la bouillabaisse... sont nés de l'histoire, de la géographie et, surtout, de l'obligation où l'on était de se nourrir avec ce que l'on avait sous la main, ce que l'on pouvait se payer (ou ne pas payer). Ces célébrités actuelles ont d'abord été les plats du peuple, des plats de pauvres. Quelques poissons de roche, quatre patates, quelques déchets de légumes et voilà la bouillabaisse du pauvre pêcheur ; quelques haricots et un

morceau de cochonnaille ou de confit et voici le cassoulet. Et ainsi de suite...

Pour vivre, il faut manger des végétaux crus mais aussi en cuire une partie pour réconforter, réchauffer et pour offrir des saveurs nouvelles apportées par la magie du feu.

« C'est l'opposition entre le naturel du cru et le culturel du cuit » (Claude Lévi-Strauss). Mais, ce feu, il faut le maîtriser pour qu'il ne devienne pas trop agressif et pour qu'il réalise son travail d'alchimiste tout en douceur et en saveur.

C'est pourquoi je préconise l'utilisation de cette cuisson millénaire qu'est la cuisson à la vapeur douce.

N'oublions pas, en effet, ce vieux principe diététique trop négligé : « Une bonne digestion commence à la cuisine. »



## CARNET DES LÉGUMES ET FRUITS DE SAISON

Outre les produits que vous pourrez trouver toute l'année tels que les poireaux, carottes, pommes de terre, oignons, échalotes, ail, citrons, pamplemousses, salades, voici un carnet très pratique de légumes et de fruits que vous pourrez trouver chaque mois.

Ce carnet représente un véritable almanach de la cuisine, puisqu'il indique les ressources particulières à chaque époque, et vraiment faciles à mettre à profit à tout moment de l'année.

À vous de panacher selon vos goûts et vos besoins.

Nous vous indiquons simplement les diverses tendances et équilibres qu'il serait préférable de respecter à chaque période, ceci afin de respecter les cycles naturels de la nature.

Bien entendu, nous vous suggérons de consommer le matin notre petit déjeuner, la crème Budwig accommodée selon vos tolérances.

## PRINTEMPS

MIDI	SOIR
Plus de cru	Crudités
Moins de cuit	Compotes
Moins de céréales	Panaché de légumes

## Carnet de légumes et fruits de saisons

MARS	AVRIL	MAI
Légumes	Légumes	Légumes
Artichauts Choux de Bruxelles Choux-navets Cardons Concombres Oseille Salsifis Tétragones Topinambours Panaïs Mâche Pissenlits Scaroles Romaines	Artichauts Asperges Carottes Choux marins Concombres Panaïs Laitues Mâche Romaines Pissenlits Morilles	Artichauts Mange-tout Haricots verts Pois verts Asperges Carottes Fèves fraîches Tétragones Épinards Tomates Morilles Choux marins Concombres Panaïs Laitues Pissenlits Romaines Oignons nouveaux

Fruits	Fruits	Fruits
Oranges Mandarines Dattes Bananes Pommes Poires	Oranges Mandarines Dattes Bananes Pommes Poires	Cerises Fraises Bananes



## ÉTÉ

MIDI	SOIR
Plus de cru	Crudités composées
Peu ou pas de cuit	
Plus de fruits	
Moins de céréales	
Moins gras	

### Carnet de légumes et fruits de saison

JUIN	JUILLET	AOÛT
Légumes	Légumes	Légumes
Artichauts	Aubergines	Artichauts
Asperges	Pois verts	Petits pois
Pois frais	Haricots verts	Haricots verts
Haricots verts	Haricots frais	Mange-tout
Tomates	Tomates	Haricots frais
Mange-tout	Épinards	Lentilles fraîches
Fèves fraîches	Tétragones	Aubergines
Pourpier	Mange-tout	Tomates
Choux-raves	Artichauts	Oseille
Melons	Melons	Tétragones
Patates	Melons d'Espagne	Patates
Rhubarbe	Rhubarbe	Pourpier
Cardons	Fèves fraîches	Melons
Concombres	Oseille	Melons d'Espagne
Panais	Choux-raves	Fèves fraîches
Carottes	Pourpier	Rhubarbe
Romaines	Patates	Concombres
Scaroles	Concombres	Salsifis
Persil	Scaroles	
Scaroles	Romaines	

Fruits	Fruits	Fruits
Fraises	Cerises	Fraises
Cerises	Fraises	Framboises
Framboises	Framboises	Cerises
Petites groseilles	Amandes fraîches	Amandes fraîches
Groseilles	Cassis	Cassis
à maquereau	Groseilles	Groseilles
Abricots	Abricots	Abricots
Amandes fraîches	Pêches	Pêches
Reines-claude	Brugnons	Prunelles
Brugnons	Prunes	Mûres
Prunes	Mirabelles	Raisins
Mirabelles		Figues fraîches
		Bananes

## AUTOMNE

MIDI	SOIR
Équilibre cru-cuit	Potages
Moins de fruits	Salades
Plus de légumes	Compotes ou tartes
Plus de céréales	
Un peu de gras	

### Carnet de légumes et fruits de saison

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Légumes	Légumes	Légumes
Aubergines	Betteraves	Crosnes du Japon
Artichauts	Panais	Artichauts
Tomates	Artichauts	Tomates
Pois verts	Tomates	Choux de Bruxelles
Mange-tout	Haricots verts	Haricots verts
Haricots verts	Haricots frais	Haricots frais
Haricots frais	Tétragones	



Melons	Épinards	Salsifis
Melons d'Espagne	Céleris-raves	Céleris-raves
Tétragones	Choux	Concombres
Rhubarbe	de Bruxelles	Choux-fleurs
Concombres	Choux-navets	Choux-navets
Cardons	Cardons	Betteraves
Patates	Topinambours	Panais
Pourpier	Choux-fleurs	Patates
Salsifis	Rhubarbe	Citrouilles
Citrouilles	Oseille	Mâche
Laitues	Melons	Romaines
Scaroles	Salsifis	Endives
Romaines	Citrouilles	Scaroles
	Endives	Épinards
	Mâche	Champignons
	Scaroles	Poireaux
	Romaines	

Fruits	Fruits	Fruits
Pommes	Pommes	Pommes
Poires	Poires	Poires
Fraises	Châtaignes	Châtaignes
Framboises	Amandes fraîches	Kakis du Japon
Amandes fraîches	Noix fraîches	Dattes
Pêches	Noisettes fraîches	Oranges
Reines-claude	Raisins	Bananes
Brugnons	Figues fraîches	Coings
Prunes	Bananes	Olives
Mirabelles	Coings	Nèfles
Prunelles	Olives	
Mûres	Nèfles	
Noix fraîches		
Noisettes fraîches		
Raisins		
Figues fraîches		
Bananes		

## HIVER

MIDI	SOIR
Plus de cuit	Potages
Moins de cru	Panaché de légumes
Plus de céréales	Compotes
Plus de protéines animales	
Plus de gras	

## Carnet de légumes et fruits de saison

DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
Légumes	Légumes	Légumes
Choux-fleurs	Choux	Choux
Choux	de Bruxelles	de Bruxelles
de Bruxelles	Navets	Navets
Céleris-raves	Céleris-raves	Céleris-raves
Salsifis	Salsifis	Topinambours
Choux-navets	Topinambours	Cardons
Cardons	Cardons	Betteraves
Crosnes du Japon	Betteraves	Oseille
Oseille	Crosnes du Japon	Salsifis
Betteraves	Panais	Panais
Citrouilles	Oseille	Mâche
Mâche	Endives	Romaines
Scaroles	Mâche	Endives
Endives	Scaroles	Scaroles
Poireaux	Poireaux	Citrouilles
Pissenlits	Potimarrons	Poireaux
		Pissenlits

Fruits	Fruits	Fruits
Pommes	Oranges	Pommes
Poires	Mandarines	Poires
Châtaignes	Châtaignes	Oranges
Oranges	Pommes	Mandarines
Mandarines	Poires	Dattes
Nèfles	Kakis du Japon	Kiwis
Grenades	Kiwis	Kakis du Japon



## Les recettes

Nous avons classé ces recettes en deux catégories à la fois distinctes mais aussi très interdépendantes les unes des autres. Car, dans certaines, il suffit d'ajouter un peu de crème légère pour les rendre encore plus savoureuses mais... moins indiquées pour les personnes fragiles ou encore trop proches d'une maladie. Dans d'autres, il suffira de fort peu les assaisonner pour en faire des recettes de haute vitalité. D'autres, enfin, sont rigoureusement applicables.

Pour vous aider, nous avons fait une petite gymnastique. Une fois la méthode comprise, il vous suffira de jouer à votre tour.

### 1. Les recettes rapides\*

Simple et économiques mais savoureuses pour la cuisine de tous les jours. La diététique de ces recettes est en accord avec les théories du docteur C. Kousmine.

### 2. Les recettes gastronomiques\*\*

Pour le dimanche et les jours de fête ou pour recevoir vos amis et leur démontrer que l'alimentation de pleine santé, c'est gai et digne des plus grandes tables.

## La crème Budwig

Préparation : 20 minutes / Pas de cuisson / Pour 1 personne

- 1 yaourt de soja
- 1 petite banane bien mûre (ou 2 cuillerées à café de miel)
- Le jus d'1/2 citron
- 2 cuillerées à café d'huile de noix ou de germe de blé première pression à froid (ou d'huile de lin)
- 2 cuillerées à café de graines de tournesol ou de sésame ou de lin, ou 6 amandes ou 6 noisettes
- 2 cuillerées à café de riz complet ou sarrasin, ou orge, ou avoine
- Fruits frais de saison

Épluchez les graines oléagineuses pour lesquelles cette opération est nécessaire (amandes, noisettes). Passez-les ensuite (pour les autres passez-les directement) au moulin à café électrique. Mettez en réserve. Faites de même pour les céréales crues. Battez le yaourt de soja à la fourchette, dans un bol, avec les 2 cuillerées à café d'huile. Si vous préparez la crème Budwig pour plusieurs personnes, vous pouvez faire ce mélange au mixer. L'huile doit devenir imperceptible et l'émulsion obtenue être blanche comme de la crème. Épluchez la banane et écrasez-la à la fourchette. Ajoutez-la à cette émulsion (ou ajoutez le miel). Délayez le tout avec le jus de citron. Incorporez les graines oléagineuses et les céréales moulues. Lavez rapidement les fruits frais sous l'eau courante. Séchez-les bien. Si leur taille le nécessite, coupez-les en morceaux pas trop gros et ajoutez-les au mélange. Bon petit déjeuner !

La crème Budwig doit son nom à Yohanna Budwig, amie du docteur Catherine Kousmine, et « inventeur » de cette merveilleuse recette.



#### PAR PORTION

- Calories : 627
- Glucides : 58,2 g
- Protides : 13 g
- Sodium : 15,9 mg
- Lipides : 38,12 g
- Cholestérol : 8 mg

Ce petit déjeuner apporte ainsi d'une façon agréable à prendre tous ces éléments nutritifs nécessaires au corps, et ce dès le matin :

- protéines du soja ;
- sucres lents des céréales crues (et leurs auxines) ;
- sucres plus rapides des fruits – directement assimilables – et leurs vitamines ;
- vitamine F de l'huile de pression à froid.

Il s'agit d'un repas complet qui peut toutefois être dissocié pour ceux qui, éventuellement, ne pourraient le prendre tel quel.

### Crème Budwig : conseils

*Le yaourt de soja* est ici conseillé pour émulsionner l'huile et pour son apport de protéines. Les produits laitiers peuvent être déconseillés aux personnes à la digestion sensible, ayant des problèmes d'allergies en général, intolérance au lait possible, et à celles fragiles de la sphère ORL, rhume, sinusite, bronchite, rhino-pharyngite.

Dans ces cas-là, pour émulsionner l'huile il vous suffira donc d'écraser la banane avec le citron et d'ajouter l'huile en battant bien en crème ou de remplacer le fromage blanc par du tofu (fromage au lait de soja).

*La céréale* : jamais de mélange de céréales !

Il ne faut toujours employer qu'une céréale à la fois et alterner chaque jour. Les plus recommandées sont l'avoine, le millet, le sarrasin non grillé et le riz complet.

Il serait préférable de les moudre avec un moulin à meule de pierre, mais, si vous n'en possédez pas, un

broyeur sera mieux que rien. L'important étant de les moudre avant de les consommer.

En effet, ces céréales crues et fraîchement moulues contiennent des produits actifs appelés « auxines » qui empêchent, entre autres, le déchaussement dentaire.

Comme nous le dit Catherine Kousmine :

« Savoir que l'avoine, le pain complet, le miel, les figues, les pruneaux, les pommes cuites, le jus d'orange, le jus de raisin et le sucre fermentent facilement et relâchent l'intestin (diarrhée). Que le riz, le pain rassis, les bananes, les pommes crues, les coings, les myrtilles et les carottes constipent. »

Jamais de blé ni de seigle crus. Ils sont trop riches en gluten et sont donc déconseillés cuits ou crus pour les personnes présentant une intolérance au gluten. Ils peuvent provoquer des ballonnements. Consommés crus ils sont déminéralisants. Seul le blé germé est toléré.

Jamais de flocons d'avoine ou autres du commerce. Ce sont des produits morts et encrassants.

Le fait de préparer ce mélange avec la céréale fraîchement moulue change tout. C'est ainsi que l'association céréale-fruit est digeste, car ce sont des produits actifs vivants. Le même mélange, mais avec des céréales « préfabriquées », qu'elles soient cuites ou crues, ou des fruits en boîte, devient cette « bombe digestive » dont certains parlent.

*Les graines oléagineuses* : il est préférable de les laisser tremper une nuit dans une eau de source, elles n'en seront que plus digestes et plus assimilables car cela libère les enzymes de certains éléments nutritifs prisonniers dans la graine sèche.

Il est conseillé de faire de même avec les fruits secs.



## LES POTAGES

Depuis notre plus tendre enfance, nous avons tous l'habitude des potages.

Soupe à la grimace pour les parents, ensuite soupe-souvenir et, enfin, soupe obligatoire, parce que les dents et les intestins ne sont plus ce qu'ils étaient.

Voici la façon de procéder pour en faire de véritables potages de santé.

Avec d'abord deux exemples que vous pourrez ensuite interpréter à votre façon avec les légumes que vous aimez ou, tout simplement, ceux dont vous disposez.

Puis suivront des recettes encore plus originales.

### \* Potage de cresson

*(Version simple)*

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 20 minutes / Pour 3 ou 4 personnes

- 1 botte de cresson
- 2 oignons
- 3 pommes de terre moyennes
- 1 carotte

Lavez, pelez et séchez les légumes. Coupez-les en quartiers. Lavez et égouttez le cresson. Coupez-le assez grossièrement. Faites cuire le tout à la vapeur douce pendant 20 minutes. Passez le tout au moulin à légumes ou au mixer à votre choix. Allongez d'eau à votre goût. Consommez.

Si vous désirez obtenir un velouté, il suffit d'ajouter un peu de crème de soja ou encore un jaune d'œuf délayé avec un peu de yaourt, ou bien un peu de purée d'amandes délayée avec la quantité d'eau nécessaire pour en obtenir un lait.

Si vous désirez en faire une soupe complète, vous pouvez faire mijoter une céréale complète dans l'eau ou le bouillon.

#### PAR PORTION

- Calories : 129
- Glucides : 26,8 g
- Protides : 4,6 g
- Sodium : 64 mg
- Lipides : 0,4 g
- Cholestérol : néant

### \* Potage poireaux-pommes de terre

*(Version plus compliquée)*

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 40 minutes / Pour 4 à 6 personnes

- 1 kg de pommes de terre
- 2 carottes
- 4 oignons
- 1 verre de vin blanc
- 4 beaux poireaux

Lavez et essuyez poireaux, oignons et carottes sans les éplucher. Coupez le vert des poireaux. Coupez les oignons en deux et les carottes en gros morceaux. Passez ces morceaux de légumes 5 minutes à la vapeur. Puis mettez-les dans une casserole avec 2 litres d'eau et le vin blanc et



faites mijoter pendant 30 minutes. Pendant ce temps, épluchez, lavez et essuyez les pommes de terre. Coupez-les en gros quartiers et faites-les cuire 15-20 minutes à la vapeur douce. Coupez les blancs de poireaux en petits morceaux et faites-les cuire 5 à 7 minutes à la vapeur douce. Jetez les légumes du bouillon. Mixez les pommes de terre et les blancs de poireaux cuits à la vapeur. Allongez cette purée avec le bouillon. (Vous pouvez aussi mettre dans le bouillon les morceaux de pommes de terre et de poireaux cuits tels quels.)

Une troisième version pour les bien-portants consisterait à allonger les légumes mixés avec un fond de volaille maison, ce qui en améliore considérablement le goût.

N.B. Vous pouvez procéder ainsi avec tous les légumes.

#### PAR PORTION

- Calories : 305
- Glucides : 60,4 g
- Protides : 7,4 g
- Alcool : 4 g
- Lipides : 0,9 g
- Sodium : 40 mg
- Cholestérol : néant

### \*\* La soupe de poissons JMK

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 25 minutes / Pour 4 à 6 personnes

- 1,5 kg de poissons de roche (rascasses, girelle...) du jour
- 1/2 l de vin blanc
- 3 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- bouquet garni
- safran

#### ROUILLE

- 1 jaune d'œuf
- huile d'olive/huile de sésame
- curry
- 1 goutte de vinaigre de cidre
- sel

Nettoyez les poissons. Videz-les et faites-les cuire 5 minutes à la vapeur douce. Épluchez ail, oignon et échalotes. Épurez-les 2 minutes à la vapeur douce. Mettez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Chauffez doucement. Faites revenir doucement les poissons, l'ail, l'oignon et l'échalote épurés, sur toutes leurs faces. Ajoutez le vin blanc et 2 grands verres d'eau, puis le safran. Laissez mijoter 15 minutes. Tamisez le tout finement. Épurez 1 œuf 20 secondes à la vapeur douce. Cassez-le et conservez seulement le jaune. Délayez celui-ci avec 1 goutte de vinaigre de cidre, une petite pincée de sel. Montez une mayonnaise avec un mélange des 2 huiles. Ajoutez le curry en dernier. Servez avec des croûtons de pain complet ou de pain sans gluten grillé légèrement pour les plus sensibles.

Nous avons dégusté cette recette chez des amis qui dirigent une maison de remise en forme du côté du Castelet.

Nous voulons vous la communiquer tellement mon plaisir a été grand lors de cette dégustation. Je pense aussi que vous me comprendrez mieux après avoir lu, préparé et essayé, vous aussi, cette recette.

#### PAR PORTION

- Calories : 738
- Glucides : 4 g
- Protides : 72 g
- Alcool : 8 g
- Lipides : 52,7 g
- Sodium : 1 054 mg
- Cholestérol : 210 mg



## \* Soupe glacée au concombre

Préparation : 20 minutes / Pour 4 personnes

- 1 concombre, de préférence biologique
- 2 oignons nouveaux
- 2 yaourts de soja
- 1 citron
- 6 feuilles de menthe fraîche (si on ne l'aime pas, remplacer par de l'estragon ou de la ciboulette)
- 1 pincée de piment de Cayenne ou de noix de muscade en poudre
- sel

Lavez et essuyez le concombre mais ne l'épluchez pas. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur en partant de la tige. Retirez les graines qui sont à l'intérieur. Épluchez et émincez les oignons et passez-les 30 secondes à la vapeur. Coupez les moitiés de concombre en fines lamelles en vous aidant de la mandoline que, je l'espère, vous aurez achetée. Battez les yaourts avec le jus de citron. Ajoutez les herbes ciselées, les oignons et le concombre. Salez, remuez et placez au réfrigérateur. Les morceaux de concombre vont rendre du jus, ce qui fera penser à un potage plus qu'à une crudité.

N.B. Il ne faut jamais faire dégorger les concombres car, avec l'eau, s'en vont également les minéraux indispensables à une bonne digestion. Si la nature les a gorgés d'eau, cela n'est pas pour rien. Alors pourquoi s'en séparer ?

### PAR PORTION

- Calories : 70
- Glucides : 10 g
- Protides : 3,6 g
- Sodium : 833 mg
- Lipides : 1,8 g
- Cholestérol : 4 mg

## \*\* Gazpacho retouché

Préparation : 30 minutes / Pour 4 personnes

### POTAGE

- 4 grosses tomates
- 2 gros oignons
- 1 poivron rouge
- 1/2 concombre
- 1/2 verre de vinaigre de cidre biologique
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 4 à 6 gousses d'ail
- 1 cuillerée à café de sel

### ACCOMPAGNEMENT

- 1/2 concombre
- 2 tomates
- 3 oignons
- 1 poivron rouge

Passez tous les légumes du potage 2 minutes à la vapeur. Coupez-les en gros morceaux puis mixez le tout. Passez ensuite au chinois ou à travers une grosse passoire pour que seul le jus, sans peau ni graines, serve au potage. Mélangez le vinaigre et l'huile à ce jus jusqu'à ce qu'ils soient bien absorbés. Découpez en tout petits dés les légumes d'accompagnement. Répartissez-les dans des coupes individuelles. Chacun se servira à son goût avec le potage auquel on ajoute des glaçons au moment de servir.

En servant ensuite un plat de poisson ou de riz complet, vous obtiendrez un repas tout à fait harmonieux et digeste.

N.B. Cette soupe froide espagnole constitue, pour nous, un compromis. Impossible, en effet, de ne pas utiliser un mixer. Enfin, cela vaut mieux que de consommer des jus de légumes en boîte.

### PAR PORTION

- Calories : 280
- Glucides : 11 g
- Protides : 2,6 g
- Sodium : 413 mg
- Lipides : 25 g
- Cholestérol : néant



## \* Soupe aux lentilles rouges

- 400 g de lentilles rouges de préférence (trempées 2 jours avant)
- 2 l de fond de volaille, maison de préférence
- 3 oignons
- 2 tomates
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillerées à café d'aneth
- poivre blanc

Vous cuirez les lentilles prégermées 20 minutes à la vapeur, puis vous les ferez mijoter 20 minutes dans le bouillon de volaille. Pendant ce temps, émincez les oignons, l'ail et coupez grossièrement les tomates. Cuisez le tout 5 à 10 minutes à la vapeur. Passez les tomates au moulin à légumes et versez ce coulis dans la soupe ainsi que les oignons et l'ail. Laissez mijoter 5 minutes. Assaisonnez et ajoutez l'aneth. Vous pouvez ajouter un peu de crème de soja ou de coco avant de servir.

## 2

## LES SALADES

Il est indispensable de consommer au moins une crudité par jour. Vous la consommerez de préférence en début de repas, car les enzymes actives facilitent grandement la digestion du reste du repas.

Sachez que les feuilles vertes sont les seules pourvoyeuses de sels minéraux actifs, de vitamines et d'oligo-éléments indispensables à l'organisme humain.

## \* Salade aux deux carottes

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 10 minutes au total / Pour 4 personnes

- 800 g de carottes
- 1 orange
- 1 citron
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive ou autre
- 30 g de raisins secs biologiques
- 1 échalote
- Persil ciselé
- sel

Épluchez les carottes. Coupez la moitié en fines rondelles en vous aidant d'une mandoline. Cuisez-les de 5 à 8 minutes suivant leur fraîcheur. Râpez l'autre moitié (évittez les robots électriques). Faites gonfler les raisins secs 3 à 4 minutes à la vapeur. Épluchez l'orange. Séparez les



quartiers en retirant la fine peau qui les recouvre. Mettez fruits et légumes dans un saladier. Préparez l'assaisonnement avec le jus du citron, le sel et l'huile d'olive. Versez sur le contenu du saladier. Mélangez et saupoudrez de persil ciselé. On peut ajouter un peu de noix de muscade râpée.

N.B. Voilà une entrée à conseiller aux personnes fragiles du foie. C'est une merveilleuse source de carotène (provitamine A) et elle régule les fonctions hépatiques et intestinales. Alors, ne nous en privons pas. D'autant plus que l'on trouve ces ingrédients toute l'année sur nos marchés.

#### PAR PORTION

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| • Calories : 270    | • Sodium : 898 mg     |
| • Glucides : 29,8 g | • Lipides : 15,5 g    |
| • Protides : 3 g    | • Cholestérol : néant |

### \* Yaourt légumier

Préparation : 20 minutes / Pour 4 personnes

- |                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| • 4 yaourts de soja              | • 4 feuilles de salade |
| • 100 g de carottes              | • sel                  |
| • 50 g de chou rouge ou 1 tomate |                        |

Épluchez les carottes et râpez-les finement. Coupez les feuilles de salade en fines lanières et le chou rouge en fins « vermicelles ». (Si c'est une tomate, coupez en petits dés.) Répartissez ces légumes dans de jolies coupes. Battez les yaourts de soja avec du sel (et, si vous le désirez, des herbes ou des aromates). Nappez-en les coupes. Servez frais.

#### VARIANTE 1

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| • 2 yaourts fermiers | • 8 gousses d'ail |
| • 1/2 concombre      |                   |

Épluchez l'ail. Passez-le 1 minute à la vapeur et réduisez-le en purée. Coupez le concombre en tout petits dés.

Mélangez le tout aux yaourts. Salez. Peut se manger en entrée ou servir de sauce d'accompagnement à des pommes de terre vapeur ou à un poisson vapeur.

#### VARIANTE 2

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| • 2 yaourts fermiers | • 1 tomate        |
| • 1 poivron rouge    | • 4 gousses d'ail |
| • 1 oignon           |                   |

Coupez le poivron en tout petits dés et retirez les graines. Épluchez et épépinez la tomate et coupez-la également en petits dés. Épluchez et émincez finement l'oignon et les gousses d'ail et passez 1 minute à la vapeur. Mélangez le tout aux yaourts. Salez. Se sert en entrée ou en assaisonnement.

N.B. En Inde, les hors-d'œuvre au yaourt sont chose courante. Bien entendu, la qualité du yaourt détermine la qualité du plat. Préférez des yaourts fermiers et, si vous avez la chance d'habiter la campagne, faites vous-même des yaourts avec du lait de brebis ou du lait de chèvre. Cela donne une saveur tout à fait subtile.

#### PAR PORTION

- |                       |
|-----------------------|
| • Calories : 105      |
| • Glucides : 11 g     |
| • Protides : 5,1 g    |
| • Sodium : 480 mg     |
| • Lipides : 4,5 g     |
| • Cholestérol : 10 mg |

#### VARIANTE 1

- |                      |
|----------------------|
| • Calories : 47      |
| • Glucides : 4,2 g   |
| • Protides : 2,2 g   |
| • Sodium : 434 mg    |
| • Lipides : 2,2 g    |
| • Cholestérol : 5 mg |



## VARIANTE 2

- Calories : 63
- Glucides : 7,8 g
- Protides : 3,2 g
- Sodium : 439 mg
- Lipides : 2,2 g
- Cholestérol : 5 mg

## \*\* Salade de chou sanguine

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 4 minutes / Pour 4 personnes

- 1/2 chou vert biologique
- 1 orange sanguine
- 1 pomme Granny Smith
- 2 cuillerées à soupe de raisins secs non traités
- 2 cuillerées à soupe de cerneaux de noix concassés
- 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame ou d'olive
- ciboulette
- poivre blanc

Émincez le chou vert en fines lanières. Découpez la pomme en petits dés. Mettez dans un saladier. Épurez les raisins secs 1 minute à la vapeur. Pressez l'orange dans un bol et chauffez le jus 3 minutes à la vapeur en y ajoutant les raisins chauds qui continueront de gonfler. Retirez du feu. Ajoutez le poivre, la ciboulette ciselée et l'huile. Nappez le chou de cette sauce et parsemez du hachis de noix.

N.B. Le chou est une mine de vitamine C très appréciable en hiver et possède de nombreuses propriétés. Par exemple, il désinfecte et stimule l'intestin. Il combat les peaux grasses et revigore les organismes affaiblis.

### PAR PORTION

- Calories : 296
- Glucides : 28,6 g
- Protides : 4,7 g
- Sodium : 44 mg
- Lipides : 18,2 g
- Cholestérol : néant

## \*\* Salade de champignons aux langoustines

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 4 minutes / Pour 4 personnes

- 400 g de champignons de Paris
- 8 langoustines, si possible vivantes, ou des gambas
- 1 pomme Granny Smith
- 1 citron
- 1 cuillerée à soupe de levure de bière
- 1 cuillerée à soupe de germe de blé en poudre
- 1 cuillerée à café de moutarde au citron
- huile de sésame, de noix ou d'olive

Retirez le pied sableux des champignons. Lavez ceux-ci sous l'eau courante. Émincez-les et citronnez-les dès qu'ils sont coupés. Coupez la pomme en petits dés. Cuisez les langoustines 4 minutes à la vapeur. Dans un saladier, mélangez la levure de bière, le germe de blé, la moutarde, un peu d'eau et le jus du citron. Ajoutez l'huile choisie jusqu'à obtention de la consistance désirée (plus ou moins en fonction de votre activité et de votre régime). Ajoutez les champignons et les dés de pomme. Mélangez bien le tout. Décorez avec les langoustines. Vous pouvez parfumer d'un peu d'ail préalablement épuré 1 minute à la vapeur ou d'un peu d'estragon frais ou de ciboulette ciselés.

### PAR PORTION

- Calories : 403
- Glucides : 19,5 g
- Protides : 31 g
- Sodium : 220 mg
- Lipides : 22,4 g
- Cholestérol : 225 mg

Attention aux intolérants au gluten ! Il faudra supprimer la levure de bière et le germe de blé car ils contiennent du gluten !



## \* Salade de chou rouge

Préparation : 15 minutes / Pour 4 personnes

- 300 g de chou rouge
- 50 g de pignons de pin
- 50 g de raisins secs biologiques
- 4 cuillerées à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
- poivre blanc
- sel non raffiné

Faites gonfler les raisins secs 3 à 4 minutes à la vapeur. Émincez le chou rouge et passez-le 1 minute à la vapeur, ceci afin de l'épurer et de le rendre plus digeste. Préparez une vinaigrette avec le sel, le poivre, le vinaigre de cidre et l'huile de sésame. Mélangez le chou rouge émincé et les raisins secs. Arrosez de sauce et parsemez de pignons.

### VARIANTES

1 – Ajoutez à la sauce une banane écrasée mélangée au jus d'une orange. Saupoudrez le plat terminé de curry ou d'aneth frais.

2 – Ajoutez au chou rouge et aux raisins secs de gros dés de pommes. Assaisonnez au yaourt et non à l'huile et relevez d'une échalote hachée.

3 – Râpez finement du radis noir ou du navet cru et mélangez au chou rouge. Remplacez les pignons par quelques graines de tournesol.

### PAR PORTION

- Calories : 264
- Glucides : 13,8 g
- Protides : 3,9 g
- Sodium : 827 mg
- Lipides : 21,5 g
- Cholestérol : néant

## \* Salade de choucroute

Préparation : 15 minutes / Pour 4 personnes

- 500 g de choucroute biologique (c'est très important)
- 1 pomme Granny Smith
- 1 citron (facultatif)
- 2 gousses d'ail
- 2 ou 3 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 5 ou 6 brins de ciboulette ciselés

Épluchez l'ail et passez-le 2 minutes à la vapeur. Émincez-le finement. Coupez la pomme en petits dés. Mélangez le tout à la choucroute. Arrosez de sauce soja. Si vous l'aimez, ajoutez le jus d'un citron. Parsemez de ciboulette ciselée. L'huile est inutile dans cette salade astringente. La ciboulette peut être remplacée par de l'aneth ou de l'estragon.

N.B. Les aliments lacto-fermentés ont de nombreux avantages, dont celui de faciliter la digestion. Mais attention, ils n'ont ces vertus que s'ils sont consommés en quantité modérée.

### PAR PORTION

- Calories : 64
- Glucides : 12 g
- Protides : 2,8 g
- Sodium : 572 mg
- Lipides : 0,5 g
- Cholestérol : néant

## \* Salade algérienne

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 5 minutes / Pour 4 personnes

- 6 tomates
- 4 poivrons
- 1/2 concombre
- 2 oignons
- 100 g d'olives noires
- 1 citron



- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre blanc

Coupez les poivrons en fines lanières et passez celles-ci 5 minutes à la vapeur. Les poivrons seront ainsi plus digestes. Pelez et épépinez les tomates et coupez-les en petits cubes. Fendez la moitié de concombre en deux dans la longueur et retirez les graines. Coupez en tout petits cubes. Disposez le tout dans un saladier. Assaisonnez de citron, huile d'olive, sel, poivre blanc.

N.B. Ne faites pas dégorger le concombre, cela le rendrait indigeste. D'ailleurs c'est tout à fait logique. La nature l'a gorgé d'eau et de minéraux. Si vous l'en séparez, il perd son équilibre naturel et les conséquences ne se feront pas attendre : lourdeurs, renvois, etc.

#### PAR PORTION

- Calories : 309
- Glucides : 23,8 g
- Protides : 5 g
- Sodium : 1 647 mg
- Lipides : 21,6 g
- Cholestérol : néant

### \* Salade de poivrons au jus de citron

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 20 minutes / Pour 4 personnes

- 6 tomates
- 4 poivrons rouges
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 125 g d'olives noires
- le jus d'1 citron
- sel
- poivre blanc

Faites cuire les poivrons 20 minutes à la vapeur. Égouttez et laissez refroidir. Retirez alors la peau qui doit se détacher toute seule. Ouvrez pour retirer les graines. Coupez

en longues lanières larges de 1 centimètre. Passez les tomates 1 minute à la vapeur afin d'en faciliter l'épluchage. Pelez-les et épépinez-les puis coupez-les en gros cubes.

Disposez les olives au centre d'un plat. Entourez-les de lanières de poivrons disposées en filet puis de cubes de tomates. Passez l'ail épluché 1 ou 2 minutes à la vapeur et hachez-le. Saupoudrez le plat de ce hachis. Salez, poivrez. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron.

#### PAR PORTION

- Calories : 315
- Glucides : 21,8 g
- Protides : 4,3 g
- Sodium : 1 806 mg
- Lipides : 23,4 g
- Cholestérol : néant

### \*\* Salade d'épinards à l'aigre-doux

Préparation : 25 minutes / Pour 4 personnes

- 500 g d'épinards nouveaux
- 1/2 pomme Granny Smith
- 50 g de raisins secs biologiques
- 50 g de cerneaux de noix (ou de pignons ou d'amandes)
- 1/2 avocat
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- curry ou cumin en poudre

Faites gonfler les raisins secs 2 minutes à la vapeur. Coupez la moitié d'avocat et la moitié de pomme en petits dés. Ajoutez-leur les raisins secs gonflés et refroidis et les cerneaux de noix (ou les pignons ou les amandes). Délayez avec le vinaigre et ajoutez l'huile. Coupez délicatement les épinards en fines lanières avec un couteau, sans blesser les feuilles. Disposez dans un saladier. Versez la sauce par-dessus. Mélangez délicatement. Au moment de servir,



parsemez de curry ou de cumin en poudre. Plus tôt, l'acide du vinaigre détruirait l'arôme des épices.

#### PAR PORTION

- Calories : 392
- Glucides : 18,2 g
- Protides : 6 g
- Sodium : 91 mg
- Lipides : 33 g
- Cholestérol : néant

### \*\* Salade d'hiver

Préparation : 25 minutes / Pour 4 personnes

- 5 navets
- 200 g de champignons de Paris
- 200 g de haricots blancs trempés la veille et cuits
- le jour même 30 minutes à la vapeur
- 2 pommes Granny Smith
- une quinzaine de noix

#### SAUCE :

- 6 à 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive ou de sésame
- 4 cuillerées à soupe d'eau
- 2 cuillerées à soupe de germe de blé en paillettes
- 2 cuillerées à soupe de sauce de soja (tamari)
- 1 cuillerée à soupe de fromage blanc à 20 % m.g.
- 1 cuillerée à soupe rase de moutarde au citron diététique (sans antioxydant)
- 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre
- 1 cuillerée à café de jus de citron, estragon ciselé ou ail (passé 2 minutes à la vapeur) ou échalote, selon le goût de chacun

Coupez les navets en fines lamelles et les pommes en petits dés. Hachez grossièrement les noix. Retirez le pied sableux des champignons. Lavez-les rapidement sous l'eau courante. Émincez-les et citronnez tout de suite.

Préparez la sauce : mélangez le vinaigre, le reste du jus de citron, l'eau et les germes de blé. Ajoutez la moutarde, le tamari, le fromage blanc et l'huile puis le condiment choisi.

Dans un saladier, mettez tous les légumes (y compris les haricots blancs), les pommes et les noix. Ajoutez la sauce et mélangez bien.

Les amateurs peuvent ajouter des algues telles que les nori qu'il suffit de couper en petits carrés.

Tous les crustacés et poissons à chair ferme (comme la lotte) accompagnent très bien ce type de salade.

#### PAR PORTION

- Calories : 648
- Glucides : 38,3 g
- Protides : 16,2 g
- Sodium : 653 mg
- Lipides : 47,8 g
- Cholestérol : néant

### \*\* Fraîcheur d'été

Préparation : 25 minutes (pour plusieurs personnes) / Par personne

- 1/2 melon
- 1/4 d'avocat
- 1/2 citron
- 1/2 kiwi
- 2 fraises
- 1 brin de ciboulette
- 1 pincée de poivre blanc

Ôtez les graines du melon. Retirez la chair en formant des petites boules avec une cuillère à melon ou à café. Placez-les dans un bol. Gardez les coques vides qui serviront par la suite. Émincez l'avocat et citronnez-le tout de suite. Équeutez les fraises et coupez-les en tranches de 1 mm. Coupez le kiwi en rondelles fines. Mélangez le melon avec l'avocat, la ciboulette ciselée, le jus du citron et une pincée de poivre. Mettez dans les coques réservées



et placez au centre d'une assiette. Entourez de fraises et de kiwi en répartissant les couleurs. Servez bien frais.

Un petit bouquet de menthe fraîche placé au centre de la coque sera le bienvenu.

Vous pouvez servir cette entrée avec quelques langoustines ou gambas cuites 3 minutes à la vapeur puis décortiquées. C'est délicieux.

N.B. Cette entrée est un plat de fruits qu'il vaudra mieux consommer lors d'un repas léger (à base de poisson par exemple). Il vaudra mieux éviter de mettre des céréales au menu car cette association pourrait perturber les plus fragiles.

#### PAR PORTION

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| • Calories : 157   | • Sodium : 39 mg      |
| • Glucides : 20 g  | • Lipides : 7,2 g     |
| • Protides : 3,1 g | • Cholestérol : néant |

### \* Salade printanière au pissenlit

Préparation : 25 minutes / Pour 4 personnes

- |                                              |                                                  |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| • 100 g de pissenlit (pesés après épluchage) | • 1 poignée de raisins secs biologiques          |
| • 1 petite scarole                           | • 50 g de luzerne germée                         |
| • 1 pomme Granny Smith                       | • 1 feuille d'algue nori coupée en petits carrés |

#### SAUCE :

- |                                                                                        |                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| • 5 cuillerées à soupe d'huile de sésame ou autre selon le régime et le goût de chacun | • 20 g de noisettes coupées grossièrement       |
|                                                                                        | • 4 gousses d'ail épurées 2 minutes à la vapeur |

- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillerée à soupe de tamari

- 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre, poivre blanc, fines herbes de saison

Épluchez les salades comme vous en avez l'habitude. Coupez l'ail en fins morceaux et la pomme en petits dés. Faites gonfler les raisins secs 2 minutes à la vapeur. Mettez les feuilles de salade, les dés de pomme, les carrés de nori et les raisins secs dans un saladier. Préparez la sauce : délayez l'ail, les noisettes et le tamari avec le vinaigre. Ajoutez l'huile et les fines herbes ciselées. Versez sur le contenu du saladier. Vous n'ajouterez le gingembre ou toute autre épice (curry par exemple) qu'au moment de servir pour éviter que le vinaigre ne détruise leur arôme.

— Pour les non-végétariens, quelques lardons cuits 5 minutes à la vapeur sont gustativement excellents. Ajoutez en même temps que les épices. Mélangez puis servez.

N.B. On peut acheter la luzerne toute germée dans certains magasins de diététique. Mais, si vous en avez le temps, le mieux est de la faire germer vous-même. Mettez les graines à tremper toute une nuit dans une eau de source. Rincez abondamment le lendemain puis placez dans un germeoir cylindrique. Renouvelez l'opération plusieurs jours de suite jusqu'à ce que les pousses mesurent au moins 1 centimètre.

#### PAR PORTION

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| • Calories : 408    | • Sodium : 1 600 mg   |
| • Glucides : 42,8 g | • Lipides : 23,7 g    |
| • Protides : 6,2 g  | • Cholestérol : néant |



## \* Salade d'or au fenouil

Préparation : 20 minutes / Pour 4 personnes

- 2 bulbes de fenouil
- 1 orange
- 2 branches de céleri
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive biologique
- poivre blanc
- estragon, basilic ou ciboulette

Retirez les parties dures des bulbes de fenouil. Émincez finement le reste. Retirez les « fils » des branches de céleri puis coupez celles-ci en « demi-lunes » de 2 millimètres d'épaisseur. Chauffez très doucement le jus de l'orange. Votre doigt vous servira de thermomètre : cela doit être chaud mais sans brûler. Retirez du feu. Ajoutez l'huile d'olive, le poivre et les herbes ciselées. Versez sur les morceaux de légumes et mélangez.

Cette salade peut se servir avec du poisson froid à chair blanche (cuit au préalable à la vapeur) coupé en fins morceaux. On peut aussi lui ajouter mozzarella ou fromage de chèvre frais. Pour l'épicer un peu plus, on peut ajouter au jus d'orange du curry ou du cumin en poudre, voire de la marjolaine ou du fenouil en poudre.

N.B. Cette recette est à conseiller aux femmes enceintes, le fenouil étant riche en acide folique. Autres aliments à privilégier : foie, légumes à feuilles sombres, asperges, lentilles, germes de blé, levure sèche, les autres n'en contenant pratiquement pas.

### PAR PORTION

- Calories : 193
- Glucides : 10,7 g
- Protides : 3,8 g
- Sodium : 24 mg
- Lipides : 15 g
- Cholestérol : néant

## \*\* Laitue normande

Préparation : 15 minutes / Pour 4 personnes

- 1 laitue, bio de préférence
- 1 œuf
- 1/2 citron
- 1 cuillerée à soupe de purée d'amandes
- 1 pincée de noix de muscade en poudre
- crème de soja ou de coco

Délayez la purée d'amandes avec 1/2 verre d'eau pour obtenir un lait d'amandes. Épurez l'œuf 20 secondes à la vapeur. Cassez-le en séparant le blanc du jaune. Mettez le jaune dans un bol, mélangez-lui le lait d'amandes, ajoutez la noix de muscade et faites prendre au bain-marie en remuant. Quand la crème épaissit, ajoutez le jus du demi-citron. Épluchez la laitue. Disposez-la de manière qu'elle se présente comme si les feuilles n'avaient pas été séparées. Nappez avec de la crème de soja ou de coco.

### VARIANTE

Faites cuire la laitue 2 minutes à la vapeur. Nappez-la de la même façon. C'est plus digeste pour les personnes âgées ayant les intestins fragiles.

### PAR PORTION

- Calories : 89
- Glucides : 2,7 g
- Protides : 3,9 g
- Sodium : 33 mg
- Lipides : 7 g
- Cholestérol : 126 mg



## LES PLATS PRINCIPAUX

Vous pourrez les utiliser tout au long de l'année. Ils séduiront vos amis les plus gourmands. Il vous suffira, quand vous saurez bien manier les recettes, de diversifier selon votre imagination et les possibilités de saison.

### \* Terrine de volaille

Préparation : 25 minutes / Cuisson : 40 minutes / Pour 4 personnes

- 1 poulet fermier ou 1 pintade
- 3 cuillères à soupe de graisse d'oie ou de beurre de coco
- 3 blancs d'œufs
- 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- 1 cuillerée à soupe d'oignons en poudre
- 2 cuillères à café d'ail en poudre (facultatif)
- noix de muscade
- sel

Salez bien le poulet ou la pintade sur toutes ses faces. Mettez-le en attente 10 minutes. Faites cuire 30 minutes à la vapeur douce. Désossez puis passez au mixer. Épurez les blancs d'œufs 20 secondes à la vapeur puis battez-les en neige ferme. Mettez la volaille mixée dans un saladier.

Ajoutez la graisse d'oie ou de coco, la sauce de soja, les oignons et l'ail en poudre et la noix de muscade râpée. Mélangez bien. Ajoutez délicatement les blancs d'œufs en neige à cette crème de poulet. Versez le tout dans une terrine ronde. Faites cuire 10 minutes à la vapeur. L'eau ne doit pas bouillir pendant cette cuisson mais doit juste frémir.

Bien sûr, vous pouvez préparer cette terrine avec des restes de poulet ou de pintade cuits. C'est plus rapide.

Accompagnez cette terrine d'une salade ou d'une crudité assaisonnée au citron et à l'huile de tournesol première pression à froid.

Pour que le plat soit vraiment complet, vous pouvez ajouter du riz complet bien cuit, du millet, de l'orge ou de l'avoine (un quart du volume). Il suffira de mixer le tout pour que cela soit bien homogène.

Voilà un plat que l'on peut considérer comme un plat « passe-partout » (plat complet, plat-repas).

#### PAR PORTION

- Calories : 340
- Glucides : 21 g
- Protides : 45 g
- Sodium : 1 696 mg
- Lipides : 8,5 g
- Cholestérol : néant

### \*\* Poulet en croûte de sel

Préparation : 25 minutes / Cuisson : 1 h 20

- 1 poulet fermier
- 4 kg de gros sel marin

Préparez votre poulet comme si vous alliez le faire rôtir. Prenez une cocotte, de préférence en fonte. Placez une feuille d'aluminium ménager dans le fond et faites remonter tout autour en débordant. Mettez une bonne couche



de sel à l'intérieur. Posez le poulet au centre, poitrine en bas. Couvrez-le complètement avec le reste du sel. Rabattez l'aluminium ménager par-dessus pour bien fermer. Placez votre cocotte à four très chaud (thermostat 8 ou 9) pendant 1 h 15 min. Versez sur un plat et retirez l'aluminium ménager. Cassez le bloc de sel devant vos convives. Le poulet en ressort doré. Et c'est le sel que l'on va éliminer qui est bourré de toutes les graisses et toxines qu'il a absorbées. La chair épurée est très fondante et goûteuse.

#### PAR PORTION

- Calories : 242
- Glucides : néant
- Protides : 41 g
- Sodium : 1 362 mg
- Lipides : 8,6 g
- Cholestérol : néant

### \* Le conca printanier

Lorsque l'on est tout(e) seul(e) chez soi ou que l'on est résolument célibataire, voici un bon moyen de se préparer un festin en peu de temps.

Préparation : 10 minutes / Cuisson : 15 minutes

- 150 g de carottes nouvelles
- 1/2 concombre
- 1 ou 2 œufs fermiers
- 20 g de gouda de chèvre bio râpé
- 1 cuillerée à café de fenugrec en poudre
- 1 cuillerée à café de purée d'amandes
- poivre blanc
- sel de mer (si vous le souhaitez)

Épluchez les carottes. Coupez-les en fines rondelles ainsi que la moitié de concombre. Faites cuire le tout 10 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, délayez la purée d'amandes avec un peu d'eau afin d'obtenir une crème liquide. Ajoutez le fenugrec et une pincée de poivre blanc.

Placez les légumes cuits dans une assiette creuse. Nappez-les avec la crème d'amandes. Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Cassez-les sur les légumes. Saupoudrez du gouda de chèvre râpé et, éventuellement, de noisettes hachées. Placez l'assiette à la vapeur pendant 2 à 3 minutes afin de faire prendre les blancs d'œufs.

Pour un plat vraiment complet, faites cuire un peu de millet (voir page 249) et mélangez-le à votre conca au dernier moment.

Si, bien sûr, vous êtes deux, renouvelez l'opération. Votre assiette, recouverte d'une autre, peut bien attendre au chaud pendant que les autres œufs prennent. L'un mangera très chaud, l'autre un peu moins. Bon appétit !

#### PAR PORTION

- Calories : 417
- Glucides : 15,8 g
- Protides : 25,2 g
- Sodium : 255 mg
- Lipides : 28,1 g
- Cholestérol : 529 mg

### \* Courgettes mimosa

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 20 minutes / Pour 4 personnes

- 2 courgettes moyennes
- 2 œufs
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- fines herbes ciselées (ciboulette, estragon, persil)
- sel
- poivre blanc

Lavez et essuyez bien les courgettes sans les éplucher. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Évidez-les avec une petite cuiller. Elles ont alors la forme de barquettes. Faites-les cuire à la vapeur douce pendant



environ une dizaine de minutes (suivant leur grosseur et leur fraîcheur). Placez les 2 œufs à côté. Faites-les cuire 7 minutes. Cassez ces œufs cuits. Retirez les jaunes. Écrasez-les avec les fines herbes ciselées. Salez, poivrez et délayez avec un mélange d'huiles de tournesol et d'olive. Hachez les blancs d'œufs et mélangez-les aux jaunes en aérant bien. Évitez de tasser car cela aurait pour effet de former une pâte collante. Salez et poivrez légèrement. Nappez les courgettes cuites de ce « mimosa ».

Si vous aimez le curry vous pouvez saupoudrer votre mimosa de cette épice parfumée.

Ce plat peut se servir chaud ou froid, en accompagnement d'une céréale ou d'une volaille. Voilà qui devrait réconcilier votre famille avec les légumes !

#### PAR PORTION

- Calories : 321
- Glucides : 1,8 g
- Protides : 4,2 g
- Sodium : 831 mg
- Lipides : 33 g
- Cholestérol : 126 mg

### \* Pommes de terre farcies

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 40 minutes / Pour 4 personnes

- 4 grosses pommes de terre
- 4 œufs
- 200 g de crème de soja ou de coco.
- estragon, ciboulette, persil ciselés
- 1 cuillerée à soupe de sauce de soja
- un reste de viande cuite à la vapeur douce et hachée (éventuellement)
- sel

Lavez et essuyez les pommes de terre sans les peler. Faites-les cuire entières à la vapeur douce pendant

30 minutes. Creusez-les délicatement avec une petite cuillère et déposez la pulpe dans une terrine. Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur douce. Cassez-les dans un bol. Ajoutez la sauce de soja et battez-les en omelette. Ajoutez à la pulpe des pommes de terre ainsi que les fines herbes ciselées. Mélangez bien. Ajoutez la crème de soja afin d'obtenir une farce crémeuse. Salez légèrement. Ajoutez le reste de viande hachée si vous avez choisi cette solution. Remplissez les « coques » de pommes de terre avec cette farce. Faites-les cuire 5 minutes à la vapeur. Servez ces pommes de terre farcies avec une salade bien assaisonnée.

Choisissez des pommes de terre assez grosses et avec le moins de défauts possible pour préparer ces pommes de terre farcies. Et vous pouvez toujours parsemer celles-ci de flocons d'avoine maison et les faire sécher quelques minutes au four.

#### PAR PORTION

- Calories : 341
- Glucides : 35 g
- Protides : 16 g
- Sodium : 1 262 mg
- Lipides : 15,5 g
- Cholestérol : 264 mg

### \*\* Tomatée de carottes à l'aigre-doux

Préparation : 25 minutes / Cuisson : 20 minutes / Pour 4 personnes

- 800 g de carottes
- 4 belles tomates
- 2 oignons
- 1 à 2 citrons suivant leur richesse en jus
- 8 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe rases de sucre complet
- huile d'olive



Pelez et épépinez les tomates et coupez-les en petits cubes. Épluchez, lavez et essuyez les carottes. Râpez-les à la mandoline. Épluchez et émincez les oignons et les gousses d'ail. Faites cuire les carottes, les oignons et l'ail à la vapeur douce pendant 10 à 15 minutes selon que vous les aimez croquants ou fondants.

Pendant ce temps, pressez le jus des citrons. Placez-le dans une casserole avec les petits cubes de tomates et le sucre. Faites réduire ce mélange à feu doux pendant 10 à 15 minutes. Ajoutez alors dans la casserole le mélange carottes-ail-oignons. Mélangez bien le tout.

Hors du feu, ajoutez un filet d'huile d'olive et assaisonnez à votre goût (facultatif).

Servez ce savoureux plat de légumes avec un poisson, des œufs à la coque, voire des céréales.

C'est surprenant de saveur et ne connaît pas son pareil !

#### PAR PORTION

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| • Calories : 167    | • Sodium : 102 mg     |
| • Glucides : 36,9 g | • Lipides : 0,6 g     |
| • Protides : 4,2 g  | • Cholestérol : néant |

### \*\* Pleurotes à la vapeur

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 10 minutes / Pour 4 personnes

- |                                            |                      |
|--------------------------------------------|----------------------|
| • 500 g de pleurotes                       | • 1 citron           |
| • 4 cuillerées à soupe de<br>crème de soja | • 8 gousses d'ail    |
| • 1 gros oignon                            | • curry (facultatif) |

Épluchez les gousses d'ail. Épurez-les 2 minutes à la vapeur puis écrasez-les. Épluchez, lavez, essuyez et émincez l'oignon.

Coupez le bout du pied des pleurotes. Rincez le reste des champignons sous l'eau courante. Égouttez bien. Faites-les cuire 5 à 10 minutes à la vapeur douce avec l'oignon émincé.

Par ailleurs, mettez la crème de soja dans une casserole. Ajoutez le jus de citron et, éventuellement, le curry. Faites chauffer doucement, sans bouillir, pendant 2 ou 3 minutes.

Hors du feu, ajoutez l'ail épuré et écrasé puis le mélange des champignons cuits. Remuez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez.

Si vous le désirez, vous pouvez saupoudrer ce plat de persil haché et le relever d'un peu d'ail en poudre.

Peu de champignons se marient bien avec la cuisson à la vapeur. C'est le cas des champignons de Paris et des pleurotes. Les cèpes, les girolles et même les truffes deviennent d'une mollesse incroyable et perdent leur texture initiale.

Simple et rapide, la recette ci-dessus est digne des plus grandes tables. Elle peut très bien accompagner un plat de céréales, de poisson ou de volaille.

Évitez d'y associer des œufs. Cela ne ferait que surcharger votre foie.

#### PAR PORTION

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| • Calories : 82    | • Sodium : 16 mg     |
| • Glucides : 11 g  | • Lipides : 2,8 g    |
| • Protides : 3,3 g | • Cholestérol : 6 mg |

### \* Œufs au plat vapeur

Préparation : 5 minutes au maximum / Cuisson : 3 à 6 minutes / Par personne

- |                            |                |
|----------------------------|----------------|
| • 1 ou 2 œufs              | • ou 1 oignon  |
| • et, au choix : 1 poireau | • ou 1 carotte |



- ou 1 tomate de crème ou de fromage blanc à 15 % m.g.
- ou 75 g de champignons de Paris (facultatif) ainsi que 1 cuillerée à soupe • ou 1 cuillerée à soupe de Fjord

Épurez le ou les œufs 20 secondes à la vapeur. Cassez-les, faites glisser sur une petite assiette et placez celle-ci sur le tamis de votre couscoussier. Couvrez et faites cuire à la vapeur 3 minutes environ.

Pour agrémenter la recette, épluchez et coupez menu les légumes. Faites-les cuire 3 minutes à la vapeur et placez-les sur le fond de l'assiette avant d'y déposer l'œuf (ou les 2 œufs). Nappez, si vous voulez, d'1 cuillerée de crème allégée ou de Fjord.

N.B. Il s'agit bien d'« épurer » les œufs en les passant rapidement à la vapeur. Ce procédé élimine les mauvaises bactéries et autres éléments nocifs que peut contenir un œuf. L'épuration le rend aussi plus digeste. Il serait dommage de s'en passer.

Cette recette est pratique, rapide, propre. Ne craignez rien pour votre vaisselle, qu'elle soit en porcelaine, en céramique, en terre cuite ou en verre. La vapeur en dessous de 100 °C n'altérant pas les cellules ne démolira pas davantage vos assiettes.

#### PAR PORTION (pour 2 œufs) :

- Calories : 213
- Glucides : 7,6 g
- Protides : 14,3 g
- Sodium : 156 mg
- Lipides : 14 g
- Cholestérol : 510 mg

### \* Œufs cocotte

Préparation : 5 minutes / Cuisson : 5 minutes / Par personne

- 1 œuf
- 1 cuillerée à café rase de gouda de chèvre râpé
- 1 cuillerée à café de beurre clarifié (facultatif)
- poivre blanc

Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Cassez-les un à un et versez-les au fur et à mesure, délicatement, chacun dans un ramequin. Poivrez et saupoudrez du gouda de chèvre. Sauf interdiction pour raisons de santé, ajoutez 1 cuillerée à café de beurre clarifié. Faites prendre à la vapeur en vérifiant la cuisson qui dure environ 5 minutes. Remuez de temps en temps le blanc en le poussant vers les bords. Il a tendance à cuire plus vite sur les bords. Si l'on n'en tenait pas compte on devrait attendre plus longtemps et le jaune serait trop cuit.

#### VARIANTES

1 – Déposez dans le fond de chaque ramequin 1 poireau émincé cuit 3 minutes à la vapeur. Procédez ensuite comme ci-dessus en ajoutant un peu de fenouil en poudre.

2 – Garnissez le fond des ramequins avec de l'oignon émincé cuit 5 minutes à la vapeur. Même façon de procéder ensuite en ajoutant un peu de noix de muscade râpée ou de champignon séché réduit en poudre.

3 – Tapissez le fond de chaque ramequin de champignons émincés cuits 5 minutes à la vapeur puis égouttés. Procédez ensuite comme dans la recette de base en ajoutant un peu de noix de muscade râpée.

4 – Disposez au fond des ramequins des morceaux de tomates pelées, épépinées, cuites 2 minutes à la vapeur puis égouttées. Même façon de procéder en ajoutant un peu d'ail épuré à la vapeur et haché ou du basilic.



Avec cette recette tout est possible. Vous pouvez même napper le fond des ramequins d'une petite purée de légumes de votre choix. Un bon moyen de varier vos menus.

PAR PORTION (sauf variantes) :

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| • Calories : 132   | • Sodium : 132 mg      |
| • Glucides : 0,9 g | • Lipides : 10,1 g     |
| • Protides : 9,5 g | • Cholestérol : 265 mg |

## **\*\* Poulet aux amandes façon tajine**

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 45 minutes environ / Pour 4 personnes

- |                                                   |                                                     |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| • 1 poulet fermier de 1,200 kg                    | • 4 cuillerées à soupe d'huile de sésame ou d'olive |
| • 2 gros oignons                                  | • 1 grand verre d'eau                               |
| • 18 pruneaux biologiques mis à tremper la veille | • poivre blanc                                      |
| • 4 cuillerées à soupe de poudre d'amandes        | • piment de Cayenne                                 |

Découpez le poulet en 8 morceaux. Salez-les. Mettez-les en attente pendant 15 minutes. Puis faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Épluchez et émincez les oignons. Placez-les 5 minutes à la vapeur. Dans une cocotte, délayez la poudre d'amandes avec l'eau. Ajoutez les oignons, les pruneaux trempés et égouttés et les morceaux de poulet. Arrosez d'huile. Faites mijoter à feu très doux, sans couvrir, pendant 30 à 45 minutes. Assaisonnez en fin de cuisson. Servez avec un plat de carottes ou de courgettes ou d'autres légumes selon la saison et votre goût.

N.B. Si l'on comprend bien la manière de procéder de cette recette : épurer d'abord pour faire mijoter très dou-

cement ensuite, on est capable de l'adapter à de multiples recettes mijotées traditionnelles.

À vous de jouer !

PAR PORTION

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| • Calories : 670    | • Sodium : 981 mg      |
| • Glucides : 16,8 g | • Lipides : 38,8 g     |
| • Protides : 63,5 g | • Cholestérol : 182 mg |

## **\*\* Volaille exotique**

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 40 minutes au total / Pour 4 personnes

- |                                                   |                               |
|---------------------------------------------------|-------------------------------|
| • 1 poulet fermier ou 1 pintade                   | • 1/2 verre d'eau             |
| • 1 kg de pommes ou de poires                     | • 1 cuillerée à café de curry |
| • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive ou de noix | • 3 brins de persil hachés    |
| • 1 cuillerée à soupe d'amandes en poudre         | • gingembre en poudre         |
|                                                   | • cannelle en poudre          |
|                                                   | • poivre blanc                |

Salez la volaille et mettez-la en attente 30 minutes. Coupez les pommes ou les poires en gros quartiers et faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Mettez-les sur un plat et tenez celui-ci au chaud. Faites cuire la volaille 30 minutes à la vapeur.

Pendant ce temps, préparez la sauce : délayez la poudre d'amandes avec l'eau. Ajoutez une pincée de chaque épice, puis l'huile. Mettez cette sauce à chauffer dans votre casserole à vapeur pendant le peu de temps qu'il vous faudra pour découper la volaille.

Déposez les morceaux de volaille sur les quartiers de fruits et servez la sauce à part.



C'est une recette qui étonnera les gastronomes les plus avertis.

#### PAR PORTION

- Calories : 611
- Glucides : 29,5 g
- Protides : 61,9 g
- Sodium : 980 mg
- Lipides : 27,2 g
- Cholestérol : 182 mg

### \*\* Poulet aux citrons confits façon tajine

Préparation : 25 minutes / Cuisson : 40 minutes / Préparation des citrons confits : 15 minutes, 20 jours à l'avance / Pour 4 personnes

- 1 poulet fermier coupé en 8 morceaux
- 350 g d'oignons
- 250 g d'olives noires
- 1 verre d'eau
- 4 cuillerées à soupe d'huile de sésame ou d'olive
- 2 tomates
- 1 bouquet de feuilles de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 12 tranches de citrons confits
- 1 g de safran
- poivre blanc.
- Citrons « confits »*
- 500 g de citrons
- 250 cl d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de gros sel

Préparez à l'avance les citrons confits. Coupez les citrons en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur. Mettez-les dans une passoire à pieds en Inox ou, éventuellement, en plastique (surtout pas d'aluminium !). Saupoudrez de gros sel et laissez dégorger pendant 12 heures. Passez ensuite 1 minute à la vapeur afin d'éliminer les éléments indésirables (pesticides...). Placez dans un compotier et recouvrez d'huile d'olive. Laissez mariner 20 jours à l'avance.

Le jour de la préparation, salez les morceaux de poulet 15 à 30 minutes avant la cuisson. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Épluchez et émincez les oignons. Passez-les 5 minutes à la vapeur. Épluchez l'ail et passez-le 2 minutes à la vapeur. Passez également les olives 2 minutes à la vapeur. Inutile de les dénoyer. Prévenez vos convives, c'est tout. Ils mangeront ainsi plus lentement, ce qui fera durer le plaisir. Passez les tomates 1 minute à la vapeur. Épluchez-les, épépinez-les et coupez-les en petits cubes. Mettez morceaux de poulet, cubes de tomates, ail, olives et oignons dans une cocotte. Ajoutez l'eau, les tranches de citron, le safran et les feuilles de coriandre. Laissez cuire à feu très doux ou, mieux, à four doux (100 °C) pendant 40 minutes. Au moment de servir, ajoutez l'huile d'olive ou de sésame.

VARIANTE : remplacez le poulet par une épaule de mouton biologique coupée en morceaux.

#### PAR PORTION

- Calories : 864
- Glucides : 28,2 g
- Protides : 62,3 g
- Sodium : 3 428 mg
- Lipides : 56,4 g
- Cholestérol : 182 mg

### \* Poulet fermier au citron

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 15 minutes / Pour 4 personnes

- 1 poulet fermier ou 1 pintade fermière coupés et désossés par le volailler
- 1 pied de céleri branche
- 2 citrons
- 3 cuillerées à soupe d'huile de sésame
- 2 ou 3 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame mises à tremper la veille
- ciboulette ou queues d'oignons ciselées
- sel



Salez les morceaux de poulet 15 minutes avant de les faire cuire. Faites-les cuire à la vapeur 10 à 15 minutes. Retirez les « fils » des branches de céleri. Coupez celles-ci en petits dés de 2 millimètres. Placez-les 5 minutes à la vapeur. Faites cuire les citrons entiers à la vapeur pendant 5 à 10 minutes. Vous pouvez faire cuire les citrons en même temps que les morceaux de poulet ou les dés de céleri. Cela n'a aucune importance, les goûts ne se mélangeant pas. Coupez la moitié d'un citron cuit en tout petits dés. Pressez le reste. Mélangez avec la sauce de soja, l'huile, les herbes et les graines de sésame égouttées. Si vous désirez une sauce plus liquide, allongez-la avec un peu d'eau chaude. Coupez les morceaux de poulet en dés comme pour un plat asiatique. Mélangez avec les morceaux de céleri et la sauce et servez. Vous pouvez maintenir au chaud, à la vapeur ou dans un four à 100 °C.

C'est une recette rapide qui étonnera les plus fins gastronomes.

#### PAR PORTION

- Calories : 495
- Glucides : 4,8 g
- Protides : 62,6 g
- Sodium : 1 175 mg
- Lipides : 25 g
- Cholestérol : 182 mg

#### \* Escabèche de poulet

- 1 poulet fermier
- 2 oignons
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 citron
- 1 feuille de céleri
- persil
- clous de girofle
- thym
- 1/4 l de vin blanc
- 1 verre de vinaigre de vin
- huile d'olive

Coupez le poulet en huit et salez-le. Laissez en attente 10 à 15 minutes. Enfermez dans une étamine la feuille de céleri, le persil, le thym, les clous de girofle. Vous cuirez le poulet 15 minutes à la vapeur. Épurez 2 minutes l'étamine d'aromates à la vapeur.

Pendant ce temps, versez le vin blanc et le vinaigre dans une casserole. Ajoutez la petite bourse d'aromates préalablement épurée. Commencez à faire mijoter, puis ajoutez le poulet cuit à la vapeur dans ce bouillon et laissez mijoter 15 à 20 minutes.

Pendant ce temps, coupez fin la carotte, le poireau et les oignons après les avoir épluchés dans le bon sens. Cuisez-les 5 à 7 minutes à la vapeur.

Au moment de servir, disposez les portions de poulet dans un plat, arrosez de jus de cuisson et répartissez les légumes, garnissez de tranches fines de citron et arrosez d'huile d'olive. Si vous désirez un goût plus confit, nous conseillons alors de passer le citron 5 minutes à la vapeur avant de le découper. Vous aurez, bien sûr, jeté la bourse d'aromates. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pendant 6 h. Vous pouvez servir en saupoudrant de graines de sésame.

#### \*\* Rôti de porc provençal

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 40 minutes / Pour 4 personnes

- 800 g de rôti de filet de porc biologique
- 8 pommes de terre
- 10 tomates olivettes
- 3 têtes d'ail
- 3 poivrons rouges
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive



- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillerées à soupe de sauce de soja
- 1 cuillerée à soupe de sucre de canne en poudre
- estragon, thym, 1/2 citron
- sel

Salez la viande et piquez-la d'ail abondamment. Laissez reposer 30 minutes. Placez les poivrons entiers dans votre appareil à vapeur et faites-les cuire 20 minutes. Mettez le reste de l'ail à cuire à côté pendant 5 minutes et faites aussi « blanchir » les tomates 5 minutes. Pour cela, organisez-vous comme vous voulez. Il suffit de retirer ail et tomates en temps voulu. Le fait de soulever le couvercle de temps en temps ne pose pas de problème. Pour ne pas vous brûler, attendez que les tomates refroidissent avant de les éplucher. Pelez-les, épépinez-les puis coupez-les en dés de 1 cm. Mettez-les à égoutter dans une passoire. Réduisez l'ail en pommade avec un pilon ou un presse-ail.

Une fois les poivrons cuits, mettez-les à égoutter et refroidir. Retirez la peau qui s'enlève très facilement. Ouvrez-les et ôtez les graines. Taillez la chair en fines lanières et placez celles-ci dans un joli plat. Arrosez avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le jus du 1/2 citron, et la moitié de l'ail écrasé bien répartie. Mélangez le reste de l'ail aux tomates. Versez le vinaigre et le sucre dans une casserole. Mélangez. Chauffez à feu doux jusqu'à obtention d'un sirop épais. Ajoutez alors le mélange tomates/ail. Retirez du feu. Versez le tout dans un compotier. Ajoutez la sauce de soja, un peu d'eau, le reste de l'huile d'olive, le thym effeuillé et l'estrragon ciselé.

Cette sauce gagne à attendre un peu, les saveurs se diffusant peu à peu.

Faites cuire le rôti de porc à la vapeur pendant 30 à 40 minutes suivant son épaisseur. Lorsqu'il sera cuit, placez le compotier de sauce à la vapeur pendant que vous

découpez le rôti. Ainsi, elle se « dégourdira » un peu. Servez le rôti découpé dans un plat entouré des poivrons et nappé de sauce. Le mélange chaud-froid (les poivrons sont frais) est exquis. Accompagnez de pommes de terre cuites à la vapeur.

N.B. Évitez de consommer un dessert après un tel plat.

#### PAR PORTION

- Calories : 811
- Glucides : 53,3 g
- Protides : 38,6 g
- Sodium : 1 532 mg
- Lipides : 49,4 g
- Cholestérol : 124 mg

### **\*\* Gigot fermier au pistou**

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 20 à 30 minutes / Pour 4 personnes

1 gigot d'agneau élevé naturellement sous la mère, désossé par le boucher à qui vous demanderez de vous donner l'os.

#### PISTOU :

- 1 tête d'ail
- 1 bouquet de basilic
- 1 ou 2 cuillerées à soupe de poudre d'amandes ou 1 cuillerée à soupe de purée d'amandes
- 1/2 cuillerée à café de gros sel
- eau chaude
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive (facultatif)

Roulez la chair du gigot désossé autour de l'os (cela lui permet de rentrer dans votre couscoussier). Salez, piquez abondamment d'ail et mettez en attente 30 minutes. Puis faites cuire à la vapeur pendant 20 à 30 minutes suivant la grosseur.



Pendant ce temps, faites le pistou. Faites cuire le reste de l'ail non épluché pendant 5 minutes à la vapeur. Écrasez les gousses pour extraire la pulpe. Mettez-la dans un mortier avec les feuilles de basilic, le sel et la poudre ou la purée d'amandes. Écrasez bien jusqu'à obtention d'une sorte de pommade. Ajoutez un bon verre d'eau chaude en délayant doucement et l'huile d'olive si ce n'est pas contraire à votre régime.

Vous verrez, c'est délicieux. La chair du gigot est fondante, saignante à l'intérieur, rosée aux extrémités. Il y en a pour tous les goûts. Je conseille de servir ce gigot découpé nappé de pistou et entouré de courgettes taillées à la mandoline comme des spaghetti et cuites 5 minutes à la vapeur.

N.B. Évitez de consommer un dessert copieux après ce plat.

PAR PORTION (sans huile d'olive) :

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| • Calories : 504    | • Sodium : 550 mg      |
| • Glucides : 3,7 g  | • Lipides : 37,8 g     |
| • Protides : 27,5 g | • Cholestérol : 156 mg |

### \* Terrine de filets de merlan aux fines herbes

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 20 minutes / Pour 4 à 6 personnes

- |                                      |                                                                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| • 800 g de filets de merlan          | • 4 cuillerées à soupe de fines herbes hachées (ciboulette, estragon, persil...) |
| • 250 g de fromage blanc à 20 % m.g. |                                                                                  |
| • 3 œufs                             | • sel                                                                            |
| • 1/2 citron                         |                                                                                  |

Salez les filets. Laissez-les 10 minutes en attente puis faites-les cuire 4 minutes à la vapeur. Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Passez le poisson cuit au moulin

à légumes. Ajoutez le fromage blanc, les œufs battus, le jus du citron et les fines herbes. Mélangez. Rectifiez l'assaisonnement. Versez dans une terrine et faites « prendre » 20 minutes à la vapeur. Attention ! Ici l'eau ne doit pas bouillir mais mijoter. Sinon la cuisson des œufs est trop prononcée et la consistance est moins moelleuse. Servez nature, arrosé d'un peu d'huile (olive ou autre) ou d'un coulis de tomates ou de poivrons. Ou accompagnez d'épinards cuits 3 minutes à la vapeur et égouttés.

PAR PORTION (sauce non comprise) :

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| • Calories : 257    | • Sodium : 1 173 mg    |
| • Glucides : 2 g    | • Lipides : 7,2 g      |
| • Protides : 44,5 g | • Cholestérol : 260 mg |

### \* Brochettes vapeur

Préparation et cuisson : 20 à 30 minutes

Il peut s'agir de brochettes à base de saumon ou de lotte, ou bien de dinde ou d'agneau. Tout dépend de vos goûts, de votre régime ou de votre doctrine. La base reste la même, seule la source de protéines change.

Outre les éléments ci-dessus, il faut :

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| • oignons         | • champignons de Paris |
| • poivrons rouges | • tofu                 |

Les quantités dépendent du nombre de brochettes que vous souhaitez préparer. À vous de calculer.

Coupez tous les éléments en gros cubes. Embrochez sur des piques en bois en faisant une répartition harmonieuse des diverses denrées. Faites cuire 4 minutes à la vapeur (un peu moins si vous utilisez du saumon). Servez avec un peu d'huile (olive ou autre) aromatisée de fenouil en poudre



mélangé à de la marjolaine en poudre ou de thym effeuillé et d'échalote cuite à la vapeur puis émincée et additionnée de sauce de soja ou, tout simplement, d'estragon, de basilic agrémentés de jus de citron. Servez avec une ratatouille vapeur par exemple ou du riz sauvage complet (difficile à trouver mais délicieux).

## **\*\* Loup au sabayon de fenouil**

Préparation : 25 minutes / Cuisson : 35 minutes au total / Pour 4 personnes

- 1 loup (bar) de 1 kg environ
- 3 bulbes de fenouil
- 4 œufs
- 1 verre de vin blanc sec
- fenouil en poudre
- poivre blanc
- sel

Retirez la partie dure des bulbes de fenouil. Émincez finement le reste. Écaillez, videz, étêtez le loup. Levez les filets. Salez-les et mettez en attente 15 minutes. Faites cuire le fenouil 15 minutes à la vapeur. Retirez. Mettez le loup à cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Recouvrez les fenouils cuits d'un linge humide et réservez-les au chaud dans un four à 50 °C. Préparez le sabayon. Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Cassez-les en séparant les blancs des jaunes. Mettez les jaunes dans une casserole. Ajoutez le vin blanc. Délayez et chauffez doucement au bain-marie sans cesser de remuer (comme pour une crème anglaise).

Dès que la sauce a épaissi, ajoutez-lui 1 cuillerée à café de fenouil en poudre, relevée d'une pointe d'anis si vous en avez. Salez légèrement, poivrez.

Disposez les filets de loup cuits sur les fenouils. Servez le sabayon à part en saucière.

### **PAR PORTION**

- Calories : 298
- Glucides : 3 g
- Protides : 48,4 g
- Sodium : 1 035 mg
- Lipides : 8,6 g
- Cholestérol : 392 mg

## **\*\* Choucroute de poissons**

Préparation : 30 minutes / Cuisson : 35 minutes / Pour 4 personnes

- 1,800 kg de poissons à chair ferme (dorade, had-dock, turbot, mérout, cabillaud...)
- 1 kg de choucroute crue
- 3 carottes
- 2 oignons
- 200 cl d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 blanc de poireau
- 4 gousses d'ail
- 2 clous de girofle
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillerée à soupe de baies de genièvre
- thym

Épluchez et émincez les oignons. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Émincez le blanc de poireau. Faites cuire la choucroute à la vapeur pendant 30 minutes. Saupoudrez dès le début de la cuisson avec du thym effeuillé. Au bout de 20 minutes, ajoutez les oignons émincés qui cuiront 10 minutes et les carottes qui cuiront également 10 minutes. Puis, un peu après, le poireau émincé qui cuira 5 minutes, les clous de girofle et le genièvre. Pendant ce temps nettoyez et parez les poissons. Escalopez-les. Une fois la choucroute cuite, mettez-la dans une cocotte avec le vin blanc. Faites mijoter 5 minutes. Pendant ce temps mettez les poissons à cuire 5 minutes à la vapeur.

Préparez la sauce. Épurez 1 œuf entier à la vapeur pendant 20 secondes. Cassez-le en séparant le blanc du jaune. Délayez peu à peu celui-ci avec l'huile d'olive. Pendant ce temps, passez les gousses d'ail 2 minutes à la vapeur.



Hachez-les finement et ajoutez-les à la sauce. Mettez la choucroute dans un grand plat. Disposez le poisson par-dessus et nappez de sauce.

N.B. Contrairement à ce que l'on croit, ce n'est pas la choucroute qui est malsaine et qui fait grossir mais bien la charcuterie servie en accompagnement.

La choucroute en elle-même, si elle est biologique, est un aliment non seulement sain, mais recommandé pour ses qualités digestives et curatives.

Bien entendu il faut la consommer sans abus.

#### PAR PORTION

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| • Calories : 914    | • Sodium : 332 mg      |
| • Glucides : 25,2 g | • Lipides : 52,4 g     |
| • Protides : 77,3 g | • Cholestérol : 200 mg |

### \*\* Pain de poisson

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 35 minutes environ au total / Pour 4 personnes

- |                                               |                                   |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------|
| • 300 g de chair de poisson cuite à la vapeur | • 3 œufs                          |
| • 2 pommes de terre moyennes                  | • 100 g de crème de soja.         |
| • 2 gros oignons                              | • paprika ou piment doux ou curry |

Lavez et essuyez les pommes de terre. Faites-les cuire à la vapeur avec leur peau. Il faut au moins 15 minutes. Cela dépend de la grosseur. Épluchez les oignons. Coupez-les en fins quartiers et faites-les cuire 5 minutes à la vapeur. Passez les pommes de terre épluchées, les oignons et la chair de poisson au moulin à légumes (grosse grille). Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Mélangez-les à la

purée. Ajoutez la crème de soja et les épices. Vérifiez l'assaisonnement et, si nécessaire, salez légèrement. Versez le tout dans une terrine qui puisse entrer dans votre couscoussier. Tassez légèrement. Mettez à cuire à la vapeur. Pour une fois, l'eau ne doit pas bouillir mais mijoter. Laissez 15 minutes puis vérifiez la cuisson en plongeant au milieu de la préparation une lame de couteau bien propre. Si elle ressort sèche, c'est cuit.

Sortez alors la terrine. Épongez l'eau de condensation avec un papier absorbant. Laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur. Consommez-la froide, démoulée, telle quelle, avec une salade assaisonnée au citron ou avec un coulis de poivrons ou une salade algérienne ou toute autre salade relevée.

#### PAR PORTION (fromage à 0 % m.g.) :

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| • Calories : 191    | • Sodium : 137 mg      |
| • Glucides : 15,2 g | • Lipides : 5,4 g      |
| • Protides : 19,8 g | • Cholestérol : 256 mg |

### \*\* Paupiettes de poisson au chou

Préparation : 25 minutes / Cuisson des paupiettes : 5 minutes / Pour 4 personnes

- |                                                       |                                           |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| • 300 g de cabillaud                                  | • 100 g de crème de soja.                 |
| • 1/2 chou vert                                       | • 12 pruneaux biologiques                 |
| • 100 g de haddock mis à tremper dans du lait de soja | • persil                                  |
| • 2 œufs                                              | • poivre blanc                            |
|                                                       | • 1 filet de vinaigre de cidre biologique |

Épluchez soigneusement le chou et réservez 8 belles feuilles. Coupez le reste en petits dés et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Dénoyautez les pruneaux et passez-les 3 minutes à la vapeur. Attendrissez les feuilles



de chou entières 5 minutes à la vapeur. Disposez-les l'une à côté de l'autre sur le plan de travail, bien à plat. Faites cuire les poissons 5 minutes à la vapeur. Coupez le cabillaud en cubes et le haddock en petits dés. Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Dans un saladier, mélangez les choux coupés, les pruneaux émincés, les œufs, la crème de soja. Répartissez les morceaux de poisson sur les feuilles de chou étalées. Recouvrez du mélange crémeux. Cette « farce » doit se trouver sur la moitié de chaque feuille de chou pour que l'on puisse rouler celles-ci sur le mélange. Ficelez délicatement les paupiettes roulées. Placez-les 5 minutes à la vapeur. Servez en arrosant d'un filet de vinaigre de cidre et d'huile d'olive (facultatif).

#### PAR PORTION

- Calories : 186
- Glucides : 15,5 g
- Protides : 24,3 g
- Sodium : 141 mg
- Lipides : 3 g
- Cholestérol : 175 mg

### \*\* Le grand aïoli de Norvège

Préparation : 35 minutes / Cuisson : 30 minutes environ  
Commencer 48 heures à l'avance / Pour 4 personnes

- 1 morceau de cabillaud de 15 cm environ coupé depuis la tête et dont le poissonnier aura levé les filets sans retirer la peau
- 6 carottes
- 4 pommes de terre
- 2 courgettes
- 2 gros radis rouges ou 2 petits navets
- gros sel

#### AÏOLI :

- 250 cl d'huile d'olive
- 2 jaunes retirés d'œufs épurés 20 secondes à la vapeur
- 1 tête d'ail.

Mettez une couche de gros sel de 1 centimètre environ dans le fond d'un plat à gratin. Disposez les filets de cabillaud pardessus puis recouvrez-les de gros sel. Recouvrez d'un linge propre et mettez au réfrigérateur pendant 48 heures. Pas davantage : mieux vaut une demi-journée de moins qu'une demi-journée de plus. Car plus le poisson marine, plus il se dessèche, donc durcit. Au bout de ce temps, le poisson a rendu beaucoup d'eau et de toxines. Rincez-le soigneusement sous l'eau froide. Épongez-le sur un papier absorbant. Épluchez les carottes et fendez-les en quatre dans la longueur. Lavez et essuyez les courgettes et fendez-les également en quatre. Épluchez et lavez les pommes de terre. Coupez les navets en gros dés.

Tous ces légumes peuvent cuire en même temps à la vapeur. Il suffit d'échelonner les temps de cuisson. Commencez par les pommes de terre (15 à 20 minutes selon leur grosseur), ajoutez les carottes et les navets (10 minutes de cuisson) au bout de 5 minutes et les courgettes (5 minutes de cuisson), 5 minutes plus tard.

Préparez l'aïoli. Passez l'ail 2 ou 3 minutes à la vapeur en fonction de la saveur plus ou moins marquée que vous désirez. Cela peut se faire en même temps que la cuisson des légumes. Écrasez les gousses au pilon avec une pincée de gros sel jusqu'à obtention d'une sorte de pommade. Ajoutez les jaunes d'œufs et montez la sauce petit à petit avec l'huile d'olive comme pour une mayonnaise classique. Passez ensuite cette sauce à travers un chinois ou une passoire fine en écrasant bien de façon à libérer le jus de l'ail dans sa pulpe. Le goût est intact sans les inconvénients si fréquents des « retours ». Placez au frais jusqu'au moment de servir.

Une fois les légumes cuits, mettez-les sur un plat. Recouvrez d'un linge humide pour éviter tout dessèchement et placez au chaud dans un four à 50 °C. Faites cuire la « morue de Norvège » 2 à 3 minutes à la vapeur. Pas plus sinon elle durcirait. Servez le poisson entouré des légumes joliment répartis avec l'aïoli à part dont chacun se servira à sa convenance.



N.B. Évitez de consommer un dessert copieux après ce plat. Une salade de légumes-feuilles en entrée serait l'idéal. À condition de peu l'assaisonner, l'aïoli contenant pas mal d'huile. Régalez-vous !

Pourquoi « Aïoli de Norvège » ? Parce que le poisson est frais et mariné dans le sel plusieurs jours (on ne dessale pas la morue, on sale le cabillaud !). Le poisson ainsi préparé a une texture et un goût fabuleux. La chair a la texture du homard et un goût de saint-pierre.

#### PAR PORTION

- Calories : 834
- Glucides : 33,3 g
- Protides : 23,3 g
- Sodium : 952 mg
- Lipides : 67,3 g
- Cholestérol : 198 mg

### **\*\* Joes de lotte au haddock**

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 35 minutes / Pour 4 personnes

- 600 g de joes de lotte
- 1/2 l de vin blanc
- 3 beaux oignons
- 100 g de haddock coupé en petits cubes
- 250 g de crème de soja.
- basilic frais ou, hors saison, estragon ou fenouil en poudre
- féculé de pomme de terre

Épluchez et émincez les oignons. Faites-les cuire 5 minutes à la vapeur puis placez-les dans une casserole avec le vin blanc. Faites réduire à tout petit feu jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide (comptez une bonne demi-heure). Ajoutez alors la crème de soja. Chauffez doucement puis liez avec un peu de féculé délayé dans très peu d'eau froide. Faites cuire les joes de lotte 3 minutes à la vapeur et le haddock 1 minute. Servez en nappant de

sauce et en parsemant de basilic haché. Des « spaghetti » de carottes et/ou de courgettes coupées à la mandoline et cuites 5 minutes à la vapeur accompagnent très bien ce plat de fête.

N.B. Les joes de lotte sont très difficiles à trouver. Vous pensez bien, étant donné que c'est un morceau de choix, que votre poissonnier les garde souvent pour lui et pour son entourage. Cependant, en les commandant, vous avez peut-être quelques chances. Cette recette est à considérer comme un plat de fête étant donné l'utilisation de crème fraîche allégée. Alors, pour être raisonnables, vous ne mangerez ni fromage, ni laitage gras, ni viande durant cette journée.

Ce plat en vaut bien la peine.

#### PAR PORTION

- Calories : 603
- Glucides : 20 g
- Protides : 43,5 g
- Sodium : 231 mg
- Lipides : 18,8 g
- Cholestérol : 157 mg

### **\* Salade de petits rougets avec sa rosace de courgettes à la compotée de tomates**

Préparation : 25 minutes / Cuisson : 15 minutes / Pour 4 personnes

- 8 petits rougets très frais
- 2 courgettes
- 4 tomates
- 4 gousses d'ail passées 2 minutes à la vapeur
- 1/2 citron
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- basilic, thym
- paprika
- poivre blanc



Écaillez les rougets. Videz-les par les ouïes. Lavez-les et séchez-les doucement sur un linge propre ou du papier absorbant. Salez-les et mettez en attente 10 minutes. Puis faites-les cuire 5 minutes à la vapeur. Levez délicatement les filets. Coupez les courgettes en rondelles très fines en vous aidant de votre mandoline et cuisez-les 3 minutes à la vapeur. Passez les tomates 1 minute à la vapeur afin de pouvoir les éplucher plus facilement. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en gros dés. Mettez-les dans un bol avec le jus du demi-citron, les gousses d'ail hachées, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, une pincée de paprika et le basilic ciselé.

Placez les filets de rougets au centre du plat. Entourez-les d'une couronne de courgettes en faisant se chevaucher les rondelles de courgettes égouttées et faites 4 petits tas de compotée de tomates que vous placerez à l'extérieur de cette couronne. Parsemez le poisson de thym effeuillé et d'une tombée d'huile.

#### PAR PORTION

- Calories : 462
- Glucides : 7,3 g
- Protides : 42,3 g
- Sodium : 1 002 mg
- Lipides : 29,2 g
- Cholestérol : 140 mg

### \* Salade marine exotique

Préparation : 25 minutes / Cuisson : 15 minutes / Pour 4 personnes

- 1 beau crabe ou 250 g de cabillaud
- 1 céleri-rave moyen
- 1 laitue
- 1/4 d'ananas prélevé en gardant son jus
- 150 cl d'huile de sésame
- 1 citron
- 1 échalote
- 1 jaune d'œuf tiré d'un œuf entier épuré 20 secondes à la vapeur

Faites cuire le crabe 15 minutes à la vapeur. Videz-le et coupez la chair en bâtonnets.

Si vous n'avez pas le courage de faire ce travail, utilisez du cabillaud. Salez-le et mettez-le en attente pendant au moins 2 heures. Rincez-le sous le robinet et faites-le cuire 5 minutes à la vapeur. Coupez-le ensuite en petits morceaux (les quartiers se détachent tout seuls). Râpez finement le céleri à la mandoline. Coupez la chair de l'ananas en petits cubes puis pressez bien la peau afin d'en extraire le maximum de jus. Séparez les feuilles de laitue. Lavez-les sous l'eau courante et égouttez bien. Épluchez et hachez l'échalote. Mélangez le poisson ou le crabe avec le céleri, l'ananas et son jus et l'échalote hachée. Tapissez un saladier de feuilles de laitue puis mettez ce mélange au centre. Arrosez soit d'une mayonnaise fluide à l'huile de sésame, soit d'une sauce au yaourt (yaourt + jus d'1 citron), 1 cuillerée à soupe d'huile de lin – on n'en trouve qu'en Suisse – et un peu d'ail préalablement passé à la vapeur.

Cette salade constitue un repas à elle toute seule et c'est une mine de vitamine C.

#### PAR PORTION

- Calories : 609
- Glucides : 34,7 g
- Protides : 18,1 g
- Sodium : 965 mg
- Lipides : 44,2 g
- Cholestérol : 183 mg

### \*\* La bouillabaisse

#### BOUILLON

- 1,500 kg de poissons de roche
- 2 oignons
- Le vert de 2 poireaux
- 1 fenouil
- 2 carottes
- 500 g de tomates
- 4 gousses d'ail
- 2 pommes de terre
- 2 dl de vin blanc sec



- 1 dl d'huile d'olive
- thym, laurier, persil, anis en poudre

**MARINADE ET GARNITURE :** Les blancs des poireaux du bouillon

- 1 oignon
- 1 fenouil
- 3 tomates
- 4 pommes de terre
- 4 gousses d'ail
- 2 dl d'huile d'olive
- 1 pincée de safran
- thym et 2 feuilles de laurier

**LES POISSONS QUE L'ON CONSOMMERA :** Il faut en compter de 400 à 500 g par personne, car avec les déchets cela ne fait qu'environ 200 g par personne.

Vives, rascasses, saint-pierre, lotte ou baudroie, rouget, 8 favouilles (crabes), une douzaine de moules.

#### LE BOUILLON

Lavez les poissons de roche sans les vider ni les écailler. Prenez la première feuille du fenouil et gardez le cœur pour la garniture. Coupez grossièrement les carottes non épluchées, le vert des poireaux et les pommes de terre épluchées. Concassez l'ail non épluché grossièrement et lavez les tomates. Passez le tout 3 minutes à la vapeur, puis placez dans une autre casserole avec 1 dl d'huile d'olive. Chauffez doucement 2 minutes, remuez bien, ajoutez le vin blanc et couvrez simplement d'eau tiède. Ajoutez le thym, le laurier, le safran, le fenouil et l'anis. Laissez mijoter 1 heure. Au bout de ce temps vous tamiserez et passerez au moulin à légumes. Jetez les résidus. Rectifiez l'assaisonnement. Ne salez jamais ! Maintenez au chaud. Le bouillon est prêt.

#### LA MARINADE

Coupez les poireaux en deux dans la longueur puis émincez en demi-lune d'1 cm dans la largeur. Coupez finement le fenouil et émincez l'ail et l'oignon. Mondez les tomates et coupez-les grossièrement. Lavez sans faire tremper,

égouttez puis placez dans un grand plat avec l'huile d'olive. Ajoutez le thym, le laurier et le safran. Grattez, videz et lavez les poissons puis salez-les légèrement et incorporez à la marinade. Laissez reposer 24 heures. Au bout de ce temps, sortez les poissons de la marinade, égouttez-les et placez-les 5 minutes à la vapeur puis en attente dans un plat.

Pendant ce temps, vous éplucherez les pommes de terre que vous couperez en rondelles fines et que vous placerez dans la marinade après les avoir soigneusement séchées. Laissez mariner 15 minutes, puis cuisez-les une dizaine de minutes à la vapeur. Passez ensuite tous les ingrédients de la marinade à la vapeur 5 minutes. Puis placez les ingrédients épurés à la vapeur (poissons, légumes, pommes de terre) dans le premier bouillon. Faites mijoter 15 minutes.

Pour servir, vous placerez les pommes de terre et les légumes marinés cuits dans un plat. Vous recouvrirez avec les poissons et vous verserez quelques louches du bouillon chaud et ajouterez les favouilles et les moules que l'on aura ouvertes à la vapeur 2 minutes.

Le bouillon sera servi dans une petite soupière.

À notre avis, l'utilisation de la rouille est inutile et risquerait même de masquer les goûts subtils de ce plat.

#### \* Purée saumonée

Préparation : 10 minutes / Cuisson : 25 minutes / Pour 4 personnes

- 500 g de pommes de terre épluchées
- 400 g de tomates pelées
- 400 g de carottes épluchées
- 1 verre de lait d'amandes
- 4 gousses d'ail
- sel



Coupez carottes et pommes de terre en dés puis faites-les cuire 20 minutes à la vapeur. Épluchez l'ail. Faites-le cuire 5 minutes à la vapeur avec les tomates. Passez le tout au moulin à légumes et délayez avec le lait d'amandes.

Un plat d'œufs, genre œufs cocotte ou œufs coque... accompagne très bien cette purée.

#### PAR PORTION

- Calories : 432
- Glucides : 45,4 g
- Protides : 12,9 g
- Sodium : 82 mg
- Lipides : 22 g
- Cholestérol : néant

### \* Ratatouille vapeur

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 20 minutes / Pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 4 tomates
- 2 oignons
- 1 poivron rouge
- 8 gousses d'ail
- thym
- huile d'olive

Coupez les tomates en quatre et retirez les pépins. Coupez les courgettes en rondelles d'1/2 cm sans les éplucher (retirez simplement les pédoncules). Ouvrez le poivron. Retirez les graines. Coupez la chair en petits cubes. Épluchez et émincez les oignons et les gousses d'ail. Placez tous ces légumes dans votre appareil de cuisson à la vapeur et laissez-les cuire 10 minutes ou davantage si vous préférez les légumes très cuits (ce que je ne vous recommande pourtant pas).

Au bout de ce temps, mettez le tout dans un plat creux. Ajoutez le thym effeuillé et de l'huile d'olive à votre convenance. Vous pouvez même ajouter quelques olives noires.

Remettez ce plat au chaud sur le tamis de votre appareil à vapeur. Laissez « infuser » 10 minutes.

#### VARIANTES

Vous pouvez servir cette ratatouille avec un peu de millet ou d'orge. Ou avec un petit morceau de comté biologique. Ou encore préparer des assiettes individuelles sur lesquelles vous cassez 1 ou 2 œufs préalablement épurés 20 secondes à la vapeur et que vous faites prendre 5 minutes à la vapeur.

Pourquoi ne pas varier en ajoutant du curry à la place du thym ? On obtient ainsi un curry de légumes.

Vous pouvez également varier les légumes utilisés.

#### PAR PORTION

- Calories : 152
- Glucides : 12,3 g
- Protides : 3,4 g
- Sodium : 13 mg
- Lipides : 10,2 g
- Cholestérol : néant

### \* Purée aux pommes du ciel et de la terre

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 20 minutes / Pour 4 personnes

- 500 g de pommes de terre épluchées
- 200 g de pommes reinettes épluchées
- 200 g de navets ronds épluchés
- 1 verre de lait d'amandes
- sel
- noix de muscade râpée (facultatif)

Coupez les pommes, les navets et les pommes de terre en gros cubes. Faites cuire le tout 20 minutes à la vapeur. Passez au presse-purée. Salez, ajoutez un peu de noix de



muscade râpée si vous l'aimez et délayez avec le lait d'amandes.

Cette purée étonnante accompagne très bien une viande d'agneau ou de porc.

#### PAR PORTION

- Calories : 387
- Glucides : 37,8 g
- Protides : 11,6 g
- Sodium : 847 mg
- Lipides : 21,6 g
- Cholestérol : néant

### \*\* Paupiettes de chou

Préparation : 15 minutes / Cuisson des paupiettes : 10 minutes / Pour 4 personnes

- 250 g de mie de pain complet au levain
- 8 feuilles de chou
- 3 œufs
- 12 oignons grelots, nouveaux de préférence
- 6 échalotes
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- estragon et persil ciselés

Mettez la mie de pain à tremper dans de l'eau chaude. Attendrissez les feuilles de chou 3 minutes à la vapeur. Étalez-les bien à plat sur le plan de travail. Épluchez et hachez les échalotes. Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Retirez la mie de pain du liquide de trempage. Pressez-la pour l'essorer. Pilez-la bien avec les œufs entiers, les échalotes hachées et les fines herbes ciselées. Lorsque le mélange est homogène, répartissez-le en petits tas sur les feuilles de chou. Roulez en paupiettes et fermez avec une petite pique à olive pour maintenir. Faites cuire 8 à 10 minutes à la vapeur en plaçant les petits oignons entiers dans votre appareil en même temps. Servez en arrosant

simplement d'un tout petit peu d'huile d'olive (ou autre selon votre goût).

#### PAR PORTION

- Calories : 272
- Glucides : 33,2 g
- Protides : 11,6 g
- Sodium : 445 mg
- Lipides : 10,1 g
- Cholestérol : 189 mg

### \* Purée de courgettes

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 15 minutes / Pour 4 personnes

- 800 g de courgettes
- 1 tête d'ail
- 2 cuillerées à soupe de crème de soja.
- noix de muscade râpée (facultatif)

Retirez le pédoncule des courgettes mais ne les épluchez pas. Coupez-les grossièrement. Épluchez les gousses d'ail. Faites cuire le tout 15 minutes à la vapeur puis passez au moulin à légumes. Ajoutez la crème de soja et un peu de noix de muscade râpée si vous l'aimez.

Cette purée accompagne très bien une volaille, un poisson ou même des œufs.

Un plat de céréales (riz complet, millet, orge, sarrasin) peut accompagner cette recette.

Si vous allongez la purée d'eau, vous obtenez alors un potage à la courgette.

#### PAR PORTION

- Calories : 42
- Glucides : 4,6 g
- Protides : 3,2 g
- Sodium : 35 mg
- Lipides : 1,1 g
- Cholestérol : 4 mg



## \* Caviar d'aubergines

Préparation : 25 minutes / Cuisson : 20 minutes / Pour 4 personnes

- 3 aubergines
- 2 têtes d'ail
- 1 citron
- olives noires
- huile d'olive selon votre goût
- cumin en poudre (facultatif mais conseillé)

Il est inutile d'éplucher les aubergines : une corvée de moins pour vous. Il suffit d'enlever la queue. Placez les aubergines directement à la vapeur pendant 20 minutes. Ajoutez les gousses d'ail non épluchées (leur peau s'enlèvera ensuite plus facilement) pendant 5 minutes. Passez le tout au moulin à légumes (grosse grille). Ajoutez le jus du citron, de l'huile d'olive et une bonne pincée de cumin en poudre. Placez au réfrigérateur. Versez au milieu d'un plat rond. Au moment de servir façonnez en « montagne » avec le dos d'une fourchette. Partez du bord en montant vers le centre et faites le tour du plat. Entourez d'un collier de perles noires (les olives) et placez-en une au sommet. Présenté de la sorte, ce plat a beaucoup d'allure et cela ne prend vraiment pas plus de temps. Cela vous permet d'y projeter un peu d'amour, ce qui n'est pas plus mal.

### PAR PORTION

- Calories : 241
- Glucides : 12,4 g
- Protides : 2 g
- Sodium : 984 mg
- Lipides : 21 g
- Cholestérol : néant

## \*\* Terrine aux trois légumes

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 35 à 50 minutes / Pour 4 personnes

- 250 g de carottes
- 250 g de céleri-rave
- 250 g de haricots verts ou d'épinards ou de courgettes
- 200 g de crème de soja.
- 3 œufs
- 2 gousses d'ail
- fenouil en poudre
- noix de muscade râpée

Épluchez les légumes et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire, côte à côte mais sans les mélanger, dans votre appareil à vapeur pendant 15 à 30 minutes en fonction de l'épaisseur de votre découpe. Passez-les séparément au presse-purée. Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Ajoutez 1 œuf entier et 1/3 de la crème de soja à chaque purée. Parfumez la mousse de carottes avec de la noix de muscade râpée, la mousse de céleri avec du fenouil en poudre et les haricots verts (ou épinards ou courgettes) avec de l'ail épuré 1 minute à la vapeur. Choisissez un moule entrant dans votre casserole à vapeur. Versez-y les purées couche par couche. Commencez par les carottes, poursuivez par le céleri et terminez par la mousse verte. Faites prendre 20 minutes à la vapeur en baissant légèrement le feu.

Attention ! L'eau ne doit pas bouillir mais mijoter. Sinon la cuisson des œufs serait trop prononcée et la consistance de la terrine manquerait de moelleux.

### PAR PORTION

- Calories : 156
- Glucides : 14 g
- Protides : 10 g
- Sodium : 222 mg
- Lipides : 6,3 g
- Cholestérol : 138 mg



## **\*\* Gâteau d'ail au coulis de poivrons**

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 45 minutes / Pour 4 personnes

- 3 poivrons rouges
- 2 têtes d'ail
- 3 œufs
- 1 pomme de terre
- 1/2 verre de lait d'amandes
- 1 cuillerée à soupe de crème de soja ou de coco
- noix de muscade râpée

Faites cuire les poivrons entiers 20 minutes à la vapeur. Passez-les au moulin à légumes (grille moyenne). Au cas – ce que je ne vous recommande pas – où vous utiliseriez un mixer, passez la purée obtenue à travers une passoire en appuyant sur les parois de celle-ci avec une cuiller en bois. Vous pouvez agrémenter cette purée avec de la crème de soja. Épluchez les gousses d'ail et la pomme de terre. Faites cuire à la vapeur, 15 minutes pour la pomme de terre, 10 minutes pour les gousses d'ail. Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Passez la pomme de terre et les gousses d'ail au moulin à légumes (grille fine). Ajoutez le lait d'amandes, les œufs et de la noix de muscade râpée. Mélangez.

Répartissez cette préparation dans des ramequins individuels. Faites prendre 10 minutes à la vapeur. L'eau ne doit pas bouillir. Pour tout ce qui est flan ou préparation du même type, il faut que l'eau mijote, sinon les œufs cuisent trop et la consistance est bien moins agréable.

Nappez le fond des assiettes avec le coulis de poivrons. Démoulez délicatement les flans chauds par-dessus. Une décoration faite de quelques petits cubes de poivron sur les flans sera tout à fait spectaculaire.

Cette recette peut être accompagnée d'un plat de céréales. Sinon, on aura droit à un dessert de notre liste.

### PAR PORTION

- Calories : 224
- Glucides : 10,6 g
- Protides : 10,7 g
- Sodium : 75 mg
- Lipides : 15,6 g
- Cholestérol : 190 mg

## **\*\* Bortsch. Pot-au-feu aux betteraves**

- 250 g de lard maigre
- 500 g de viande de pot-au-feu
- 250 g d'échine de porc
- 500 g de betteraves
- 1 oignon
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1/2 chou blanc
- 1 carotte
- 1 morceau de céleri-rave
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- 100 g de crème de soja
- 1 cuillerée à soupe de sucre

Cuisez les viandes et le lard 30 minutes à la vapeur. Émincez les betteraves et l'oignon et passez-les 15 minutes à la vapeur. Épluchez et émincez le chou, le céleri et la carotte et arrosez largement de jus de citron. Laissez macérer 5 minutes puis cuisez 20 minutes à la vapeur.

D'autre part, faites réduire le vinaigre avec le sucre jusqu'à obtenir un sirop, puis allongez avec l'équivalent d'un verre d'eau et ajoutez les betteraves et l'oignon, mélangez bien, puis ajoutez les autres légumes et toutes les viandes découpées en dés. Laissez mijoter 5 minutes. Ajoutez l'huile d'olive en remuant bien puis nappez de crème de soja au dernier moment.



## **\*\* L'assiette du chevrier**

Préparation : 10 minutes / Cuisson : 8 minutes / Pour 1 personne

- 1 crottin fermier frais
- 100 g de navets
- 6 pois gourmands
- 1 poireau ou 2 petits oignons nouveaux
- pignons
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- thym
- poivre blanc

Émincez les navets et les poireaux ou oignons. Enlevez les fils des pois gourmands. Faites cuire le tout 5 minutes à la vapeur. Une fois les légumes cuits, placez-les dans un compotier ou un plat creux. Couvrez d'un linge humide et maintenez au chaud dans un four à 50 °C.

Pendant ce temps, passez le crottin 1 à 2 minutes à la vapeur. Répartissez joliment les légumes dans une assiette. Placez le crottin au centre. Parsemez de thym effeuillé et de pignons. Arrosez d'huile d'olive ou d'huile de lin.

Un vrai festin !

### **PAR PORTION**

- Calories : 363
- Glucides : 36,6 g
- Protides : 17,3 g
- Sodium : 208 mg
- Lipides : 16,5 g
- Cholestérol : 27 mg

## **\*\* L'assiette vosgienne**

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 25 minutes environ / Pour 4 personnes

- 8 pommes de terre
- 1 Tomme de chèvre fermière
- 4 crottins de chèvre semi-frais
- 1 chèvre frais type Petit Billy.

- 4 gros radis rouges (ils ressemblent à des carottes et on les trouve dans les Vosges), à défaut 4 navets racines ou du radis noir
- 2 échalotes
- câpres
- ciboulette et estragon
- salade verte et son assaisonnement (huile d'olive et citron)

Épluchez les radis ou les navets et coupez-les en rondelles de 1/2 centimètre. Lavez et essuyez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur dans leur peau pendant 15 minutes au moins (suivant leur grosseur). Ajoutez les radis ou navets pour une cuisson de 5 à 10 minutes. Épluchez et hachez les échalotes. Préparez un tartare au chèvre : mélangez le Petit Billy aux fines herbes ciselées, aux échalotes et à quelques câpres en ajoutant 1 cuillerée à soupe de vinaigre à cornichons et 1 ou 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Placez le tartare frais dans le couscoussier et passez-le 2 ou 3 minutes à la vapeur, ce qui lui donne un petit goût acidulé très agréable. D'autre part, préparez une salade verte assaisonnée à l'huile d'olive et au citron avec un peu de ciboulette hachée.

Ce plat se déguste autour des crottins. Chacun se sert des deux fromages, l'un bien affiné et coulant, l'autre tiède et bien blanc, puis de pommes de terre et de légumes cuits. On nappe le tout de fromage blanc tartare et on mange en accompagnant de la salade.

### **PAR PORTION**

- Calories : 759
- Glucides : 54,6 g
- Protides : 35,5 g
- Sodium : 625 mg
- Lipides : 44,2 g
- Cholestérol : 108 mg



## LES CÉRÉALES

L'hiver, les céréales devraient figurer à vos menus 3 fois par semaine mais toujours avec modération. Les personnes n'ayant pas l'habitude d'une telle alimentation devront les utiliser très progressivement. Ce n'est que lorsque l'on est sûr que le côlon n'est pas perturbé que l'on pourra en consommer régulièrement.

### \* Riz cocomplet

Préparation : 10 minutes / Cuisson : 30 minutes / Pour 4 personnes

- 2 bols de riz complet cuit à la vapeur
- 1 bol de noix de coco râpée
- le jus d'1/2 citron
- 2 cuillerées à soupe de crème de soja
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 clou de girofle

Délayez la noix de coco en poudre dans un bol d'eau. Laissez reposer 2 heures puis passez à travers un chinois ou une passoire fine. Ajoutez le lait de coco ainsi obtenu au riz complet. Saupoudrez de cannelle en poudre et ajoutez le clou de girofle écrasé. Laissez mijoter tout doucement pendant 30 minutes. Rectifiez

l'assaisonnement. Au moment de servir, ajoutez la crème de soja.

N.B. C'est un très bon accompagnement pour un poisson blanc vapeur. Bien entendu, vous amorcez le repas avec une crudité.

### PAR PORTION

- Calories : 665
- Glucides : 41,4 g
- Protides : 8 g
- Sodium : 26 mg
- Lipides : 52 g
- Cholestérol : 6 mg

### \* Riz exotique

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 25 minutes / Pour 4 personnes

- 200 g de riz complet cuit à la vapeur
- 4 oignons
- 2 bananes
- 4 œufs
- 1 cuillerée à soupe d'huile de noix ou de sésame
- cannelle en poudre

Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Épluchez et émincez les oignons et faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Mélangez-les au riz complet. Faites cuire les bananes entières à la vapeur pendant 5 minutes. Épluchez-les. Mettez le riz dans un plat allant au four. Entourez de bananes cuites. Cassez les œufs par-dessus en les répartissant bien comme pour des œufs au plat. Saupoudrez de cannelle en poudre et faites chauffer au four à 95 °C jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris. Ajoutez un peu d'huile de noix avant de servir.

Attention ! L'huile de noix ne doit absolument pas être versée avant la cuisson au four, sinon ses bons principes vivants seraient rapidement détruits.



Une entrée de crudités suffit pour un menu comportant ce plat. Nous vous déconseillons tout dessert.

#### PAR PORTION

- Calories : 449
- Glucides : 73,1 g
- Protides : 12,4 g
- Sodium : 71 mg
- Lipides : 12,3 g
- Cholestérol : 252 mg

### \* Riz complet aux courgettes et citrons confits

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 25 à 40 minutes / Pour 4 personnes

- 200 g de riz complet
- 4 courgettes
- 4 oignons
- 1 citron
- 8 cuillerées à soupe d'huile de sésame
- 6 cuillerées à soupe de sauce de soja (tamari)
- 2 cuillerées à soupe de sésame complet non grillé trempé la veille
- 4 gousses d'ail
- cannelle en poudre

La veille, mettez le riz à tremper dans de l'eau chaude, de préférence de l'eau de source type Volvic ou Mont Roucous. Si vous n'avez pas pu le faire, mettez ce riz dans un plat creux en verre ou en céramique avec de l'eau de source. Placez ce plat dans votre appareil à vapeur et chauffez. Peu à peu, les grains de riz vont gonfler. Comptez 15 à 30 minutes selon la variété de riz, le mieux étant de goûter. Et pas d'inquiétude : la cuisson à la vapeur ne casse pas les plats, même ceux qui ne vont pas au feu. Épluchez et émincez les oignons. Versez le riz trempé depuis la veille ou gonflé le jour même sur le tamis du couscoussier. Ajoutez les oignons émincés et faites cuire 10 minutes à la vapeur. Au bout de ce temps, versez dans un plat et réservez au chaud dans un four à 50 °C. Coupez les courgettes en deux

dans la longueur en commençant par la queue. Ensuite, coupez chaque moitié en demi-lunes. Retirez le zeste du citron. Faites cuire les courgettes à la vapeur avec le zeste de citron pendant 5 à 10 minutes selon votre goût.

Pendant ce temps, délayez dans le plat de service le jus du citron avec 3 cuillerées à soupe de sauce de soja, 3 cuillerées à soupe d'huile de sésame et 1 cuillerée à soupe de sésame. Servez avec le riz et assaisonnez avec le reste de la sauce de soja et d'huile de sésame. Parsemez le tout de graines de sésame et de zestes de citron confits à la vapeur (voir page 267).

Quelques carottes râpées citronnées seront les bienvenues en entrée. Et, pour terminer, un dessert très léger.

#### PAR PORTION

- Calories : 492
- Glucides : 26,6 g
- Protides : 6,4 g
- Sodium : 1 441 mg
- Lipides : 40,3 g
- Cholestérol : néant

### \* Millet aux lentilles

Préparation : 25 minutes / Cuisson : 25 minutes / Pour 4 personnes

- 100 g de millet
- 100 g de lentilles
- 1 céleri-rave
- eau.

#### PISTOU BIOLOGIQUE :

- 1 petite tête d'ail
- 1 bouquet de basilic
- 2 cuillerées à soupe de poudre d'amandes ou de pignons réduits en poudre
- huile d'olive
- 1/2 cuillerée à café de gros sel.



Deux jours avant, mettez les lentilles à tremper dans de l'eau de source à 27°.

Le jour de la préparation, faites cuire le millet à l'eau (1 volume de millet pour 2 volumes d'eau) en laissant mijoter tout doucement. Coupez le céleri-rave en tranches d'1/2 centimètre puis en petits cubes. Faites-les cuire 15 minutes à la vapeur avec les lentilles prégermées égouttées. Préparez le pistou : Faites cuire la tête d'ail 5 minutes à la vapeur. Écrasez les gousses dans un mortier avec 1/2 cuillerée à café de gros sel, le basilic ciselé et 2 cuillerées à soupe de poudre d'amandes ou de pignons. Montez à l'huile d'olive.

Pour les personnes au régime, on peut utiliser un mélange mi-huile de lin/mi-huile d'olive. Mélangez le tout avec le millet égoutté. Au besoin, si vous préférez que cela soit moins sec, vous pouvez ajouter de l'eau de source ou ne pas égoutter le millet.

Avec un tel plat, pas de viande, ni de poisson, ni d'œufs au menu. Éventuellement de la crème de soja ou de coco ou quelques amandes trempées depuis la veille pour ponctuer ce repas.

#### PAR PORTION

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| • Calories : 664    | • Sodium : 851 mg     |
| • Glucides : 43,5 g | • Lipides : 48,2 g    |
| • Protides : 14,9 g | • Cholestérol : néant |

### \*\* Couscous

Pour 8 personnes

#### LÉGUMES :

- |                                                                                                         |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| • 800 g de semoule de blé dur (grain moyen de préférence complet pour les initiés) ou graines de quinoa | pour les intolérants au gluten |
|                                                                                                         | • 4 carottes                   |
|                                                                                                         | • 4 oignons                    |

- |                                                                 |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| • 4 navets                                                      | • 200 g de raisins secs blonds                                  |
| • 4 courgettes                                                  | • 100 g de pois chiches (trempés la veille dans beaucoup d'eau) |
| • 1 céleri branche                                              | • 25 dl d'huile d'olive                                         |
| • 1 céleri-rave                                                 |                                                                 |
| • 5 poireaux                                                    |                                                                 |
| • 4 poivrons rouges (plus riches en vitamines et plus digestes) |                                                                 |

#### VIANDE :

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| • 1 kg de collier d'agneau | • 1 kg de poitrine de mouton. |
|----------------------------|-------------------------------|

#### SAUCE :

- |                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| • 1,5 kg de tomates | • bouquet de queues de persil |
| • 2 oignons         | • 2 piments pili-pili         |
| • 1 tête d'ail      | • 1 dl d'huile d'olive        |
| • 1 céleri branche  | • sel                         |
| • thym              |                               |
| • laurier           |                               |

Faites tremper la semoule dans 2 litres d'eau froide environ en remuant bien, et laissez reposer jusqu'à ce que la semoule ait absorbé toute l'eau. Coupez la viande en gros cubes, salez-la et laissez reposer un quart d'heure avant de la cuire 10 minutes à la vapeur. Égrenez la semoule qui doit former un bloc. Rajoutez alors 1/4 l d'eau froide et laissez à nouveau reposer une dizaine de minutes puis placez-la dans un linge, genre mousseline, et cuisez-la 30 minutes à la vapeur. Épluchez tous les légumes énoncés dans la rubrique « Légumes » dans le bon sens puis coupez-les en gros quartiers. Sortez la viande de la vapeur et placez-la en attente dans un plat.

#### SAUCE

Mondez les tomates (pelez et épépinez). Placez-les 2 minutes à la vapeur avec l'ail et l'oignon non épluchés et



le céleri branche coupé en gros morceaux. Placez ce légume dans une casserole à fond épais avec un peu d'huile d'olive et commencez à chauffer à feu doux. Ajoutez la viande sortie de la vapeur et le bouquet garni. Couvrez simplement d'eau et laissez mijoter 20 minutes sans couvrir. Au bout de 20 minutes, retirez les morceaux de viande et placez-les dans une autre casserole en attente, recouverts d'un linge humide pour éviter que la viande ne sèche. La sauce à la tomate continue de mijoter ainsi pendant encore 15 minutes. Si vous préférez une sauce épicée, vous pilerez les piments au mortier avec un peu d'ail. Vous verserez un peu d'huile d'olive et une louche de sauce à la tomate. Vous ferez chauffer 5 minutes et servirez cette sauce à part. Sortez la semoule cuite de la vapeur. Étalez-la à plat et égrenez à la fourchette. Jetez un peu d'eau tiède en pluie avec la main, puis égrenez à nouveau. Salez au sel fin en goûtant.

Pendant que vous travaillez la semoule, vous cuirez les légumes de la garniture à la vapeur environ 20 minutes. Revenez alors à votre semoule et placez-la à nouveau dans un linge en prévision d'une nouvelle cuisson.

Pendant ce temps, tamisez le jus de cuisson de la viande à la tomate, rectifiez l'assaisonnement et chauffez doucement en attendant de servir. Maintenez les légumes vapeur de la garniture au chaud soit dans un plat couvert d'un linge humide placé dans un four à 50 °C, soit recouvert d'une assiette. Placez la semoule à la vapeur à nouveau 15 minutes. Au bout de ce temps, égrenez-la bien dans un plat et assaisonnez d'huile d'olive. Votre semoule est prête. Réchauffez 5 minutes votre viande dans le bouillon filtré.

Si vous avez choisi de manger ce couscous avec des pois chiches, vous les aurez cuits 15 minutes à la vapeur.

Servez la viande dans un plat creux avec un peu de bouillon. Présentez le bouillon dans une petite soupière. Servez la sauce pimentée dans une saucière. Placez les pois chiches dans un bol. Présentez les légumes de la garniture dans un plat chaud à part. Le plat de semoule sera

décoré avec les raisins secs préalablement épurés 2 minutes à la vapeur. Servez le tout bien chaud.

### \* Couscous aux fèves

Préparation : 10 à 25 minutes / Cuisson : 30 minutes / Pour 4 personnes

- 200 g de semoule complète pour couscous, grains moyens
- 1 kg de fèves fraîches
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel

Faites tremper la semoule dans 2 fois son volume d'eau chaude pendant une matinée. Faites-la cuire ensuite à la vapeur pendant 15 à 20 minutes. Écossez les fèves et faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Si vous en avez le courage, il est préférable de retirer la peau fine entourant les fèves qui sont fondantes à l'intérieur. Sinon, chacun le fera dans son assiette. Mélangez le tout, une fois les cuissons terminées. Salez légèrement et arrosez d'huile d'olive. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez.

Une salade composée en entrée et quelques amandes trempées en guise de dessert, et voilà un repas complet et digeste.

#### PAR PORTION

- Calories : 353
- Glucides : 47,2 g
- Protides : 12,8 g
- Sodium : 808 mg
- Lipides : 13,1 g
- Cholestérol : néant



## LES GRAINES GERMÉES ET LEURS SAUCES

Les graines germées sont un réservoir très important de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments et d'enzymes très assimilables.

Elles ont une action très tonifiante sur l'organisme, mais, comme tout produit très actif, elles devront être utilisées avec prudence et modération.

### \* Lentilles germées à la vapeur

#### Comment faire germer les lentilles

Mettez la quantité souhaitée à tremper. Je vous conseille d'en faire germer 1 kg. Consommées crues, à raison d'1 cuillerée à soupe par jour, elles sont source de nombreuses vitamines et reminéralisantes.

Au bout de 24 heures, versez dans une passoire et rincez abondamment à l'eau courante. Placez ensuite les lentilles sur un plateau recouvert d'un linge humide. Placez ce plateau dans un endroit plutôt sombre et aéré.

Le lendemain, rincez à nouveau les graines sous l'eau courante dans une passoire. Remettez-les sur le plateau soit sur un autre linge humide, soit sur le même linge soigneusement rincé. En effet, les graines, en germant, émettent un certain nombre de déchets métaboliques dus à l'activité de germination.

Renouvelez l'opération pendant 3 jours ou plus selon que vous aimez les pousses plus ou moins longues. Il faut savoir qu'au fur et à mesure de la croissance les graines germées développent des propriétés différentes (par exemple plus de vitamine C, plus de carotène [provitamine A], moins de vitamine E, etc.).

#### Préparation du plat

Faites cuire les germes de lentilles environ 4 minutes à la vapeur et placez-les dans un plat creux. Ajoutez 1/4 à 1/2 l d'eau de source, de la sauce de soja à votre convenance, un peu de thym effeuillé et de l'huile d'olive ou de sésame ou autre, suivant vos goûts et les conseils de votre médecin.

#### VARIANTES

On peut améliorer ce plat à l'infini, par exemple en lui ajoutant des carottes coupées en fines rondelles et des oignons émincés. Ou en ajoutant du curry, un peu de fromage blanc à 0 % ou 20 % m.g., de la ciboulette ou des queues d'oignons nouveaux ciselées, des petits cubes de poivron rouge cuits 4 minutes à la vapeur, etc. Laissez jouer votre imagination.

Évitez de mettre de la viande au même menu. Préférez un peu de fromage ou de laitage pas trop gras. Ce plat est délicieux et, bien accompagné de légumes verts cuits à la vapeur, ne pose aucun souci de digestion.

Un vieux dicton dit que le fait de manger des lentilles tous les premiers du mois vous rendra riche tout le mois. Alors, vous pensez, manger des lentilles germées doit décupler votre fortune !

### \*\* Amuse-gueule aux graines germées

- |                                          |                                       |
|------------------------------------------|---------------------------------------|
| • Luzerne germée depuis<br>4 jours       | • fenugrec germé depuis<br>3 jours    |
| • radis germés depuis<br>4 jours et plus | • lentilles germées depuis<br>3 jours |



- moutarde germée depuis 4 jours
- et autres selon vos réserves et vos goûts

Présentez sur un plateau recouvert d'une dentelle en papier.

N'hésitez pas à jouer avec des crudités découpées afin de faire une belle palette de couleurs.

Pourquoi ne pas associer les divers talents de la nature en ajoutant délicatement au cœur d'une salade tendre une rose ou quelques violettes qui en révéleront harmonieusement l'éclat et la fraîcheur ?

La salade servira de support pour les personnes préférant ne pas consommer de pain.

#### SAUCE POUR 6 À 8 INVITÉS :

- 250 g de yaourt de soja ou de crème de soja.
- le jus d'1/2 citron
- 3 échalotes finement hachées
- 1 cuillerée à soupe de sauce de soja
- 1 pincée de gingembre en poudre

Mélangez le tout et versez dans une jolie coupelle.

Chaque convive prend soit une feuille de salade, soit un petit toast de pain complet ou de pain des fleurs, tartine ce support de crème à l'échalote et parsème celle-ci de graines germées.

Vous verrez : vos amis rechercheront les cocktails organisés chez vous.

Les mauvaises langues diront que ces graines germées ressemblent à de petits vermisseaux ou à du foin. Les autres vous demanderont s'ils ne se sont pas trompés de poulailler. Mais les initiés, plus discrets, les dégusteront avec respect, sachant combien riches sont leurs vertus.

## \* Le pain Hounza

Qui ne connaît cette peuplade des hauts plateaux du Tibet dont les habitants vivaient centenaires dans l'harmonie et la joie ?

Voici l'une de leurs recettes les plus répandues. Faites germer des grains de blé comme je vous l'ai déjà expliqué ci-dessus. Quand les pousses mesureront à peu près 2 à 3 mm, broyez-les au mortier comme vous le feriez pour les gousses d'ail d'un aioli. Éventuellement, si cela vous facilite les choses, aidez-vous d'une pincée de gros sel. Avec ces graines germées et broyées, formez des galettes épaisses de 1/2 centimètre et laissez-les sécher au soleil pendant plusieurs heures.

C'est une recette vivifiante, dynamisante. Mais, hélas, elle n'est praticable que dans des régions largement ensoleillées. Un compromis est possible : faire sécher ces petites galettes dans un four à la température de 70 à 80 °C (thermostat 1 à 2) pendant plusieurs heures, comme au soleil.

## \* Sauce au yaourt de soja

Pour 4 personnes

#### VERSION 1

- 1 yaourt de soja
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- estragon, ciboulette et persil ciselés
- poivre blanc

Épurez l'ail 1 minute à la vapeur. Hachez-le ainsi que l'échalote. Pressez la moitié de citron et mélangez le tout au yaourt. Ajoutez les herbes ciselées. Poivrez.



### VERSION 2

- 1 yaourt de soja
- 2 oignons
- 1/2 citron
- paprika

Faites cuire l'oignon à la vapeur puis réduisez-le en purée. Mélangez au yaourt battu. Ajoutez le jus de citron et le paprika. Rectifiez l'assaisonnement.

### VERSION 3

- 1 yaourt de soja
- 2 échalotes
- 3 cornichons
- 1 cuillerée à café de câpres, estragon, ciboulette et persil

Hachez le tout et mélangez au yaourt. Rectifiez l'assaisonnement.

Ces sauces ont l'avantage d'être peu caloriques et d'aller avec tout (salades, poissons froids, volailles, œufs durs...).

## \* Coulis de tomates

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 5 minutes

- 1 kg de tomates mûres
- 1 tête d'ail
- basilic haché
- huile d'olive (facultatif)

Épluchez les gousses de la tête d'ail. Faites-les cuire 5 minutes à la vapeur avec les tomates entières. Passez au moulin à légumes. Ajoutez le basilic et une tombée d'huile. Assaisonnez.

Vous pouvez réaliser ainsi une multitude de coulis en tout genre, coulis de légumes mais aussi coulis de fruits. Respectez simplement la marche à suivre. Aromatisez à votre convenance. N'oublions pas que les coulis permettent d'élaborer des sauces sans matières grasses !

## \* Fromage vert

Préparation : 20 minutes / Pour 4 personnes

- 250 g de yaourt de soja.
- 1/2 botte de cresson
- sel

Lavez très soigneusement le cresson dans de l'eau vinaigrée. Hachez-le menu. Mélangez au yaourt de soja. Salez légèrement.

Ce fromage vert peut se servir en entrée, joliment disposé dans des coupes individuelles, en apéritif, tartiné sur des toasts chauds de pain complet ou s'employer comme sauce d'accompagnement d'un poisson.

### PAR PORTION

- Calories : 53
- Glucides : 4,5 g
- Protides : 3,3 g
- Sodium : 470 mg
- Lipides : 2,7 g
- Cholestérol : 4 mg



## 6

### LES DESSERTS

Le dessert, c'est la fête.

C'est le petit plaisir que l'on s'offre et qui rend joyeux.

Essayez de ne pas en manger tous les jours et d'être raisonnable.

N'allons pas ternir le bon équilibre retrouvé !

#### \*\* Blanc-manger

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 5 minutes / Pour 4 personnes

- |                                                                        |                                       |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| • 200 g de purée d'amandes                                             | quelques gouttes                      |
| • 150 g de miel (toutes fleurs ou acacia)                              | d'essence d'amandes amères ou de rhum |
| • 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger ou, suivant votre goût, | • 2 cuillerées à soupe d'arrow-root   |

Délayez progressivement la purée d'amandes avec 25 à 30 dl d'eau. Ajoutez le miel et l'eau de fleur d'oranger (ou autre parfum). Remuez bien pour obtenir une crème bien lisse. D'autre part, délayez l'arrow-root dans 20 dl d'eau froide. Chauffez à feu doux en remuant, comme vous le feriez pour une bouillie, jusqu'à ce que la crème épaississe. Versez chaud sur le mélange d'amandes et de miel.

Remuez bien afin que le mélange soit homogène. Versez dans des coupelles individuelles. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, bien froid.

#### PAR PORTION

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| • Calories : 541  | • Sodium : 4 mg       |
| • Glucides : 53 g | • Lipides : 32,4 g    |
| • Protides : 12 g | • Cholestérol : néant |

#### \* Compote de fruits secs

Préparation : 15 minutes environ / 12 à 18 heures à l'avance / Pour 4 personnes

- |                           |                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| • 20 pruneaux biologiques | • 2 cuillerées à soupe de miel               |
| • 12 figues sèches        | • 1 cuillerée à soupe de raisins secs blonds |
| • 6 dattes naturelles     |                                              |
| • 16 amandes              |                                              |

Passez pruneaux, figues, dattes et raisins secs 2 minutes à la vapeur. Retirez. Coupez en petits morceaux en éliminant les noyaux (pruneaux, dattes). Mettez dans un plat creux et recouvrez d'une eau de source tiède. Mettez les amandes à tremper dans un bol à part. Laissez tremper 12 à 18 heures. Au moment de servir, retirez la peau des amandes qui est toxique et mélangez les amandes épluchées à la compote. Ajoutez le miel, remuez délicatement et servez.

#### PAR PORTION

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| • Calories : 537     | • Sodium : 17 mg      |
| • Glucides : 100,7 g | • Lipides : 11,7 g    |
| • Protides : 7,8 g   | • Cholestérol : néant |



### **\* Poires trompe-l'œil**

Préparation et cuisson : 10 à 15 minutes

1 ou 2 poires (bien mûres et ayant une peau impeccable) par personne.

Placez les poires sans les éplucher dans votre appareil à vapeur. Laissez-les cuire 10 à 15 minutes selon la grosseur. Pendant ce temps, vous mangez le plat principal de votre repas. Posez les poires dans les assiettes de chaque convive. On aura vraiment l'impression d'avoir une poire crue devant soi. Mais, quelle surprise ! lorsqu'on ouvre le fruit avec son couteau, il fume ! Tout se mange, même la peau. Vous laisserez juste le trognon.

C'est un dessert amusant, vraiment très simple et tellement agréable.

### **\* Bananes à la coque**

Cuisson : 6 à 8 minutes / 1 banane par personne

Déposez les bananes non épluchées dans votre appareil à vapeur et faites-les cuire 6 à 8 minutes suivant leur grosseur.

Retirez-les avec 2 cuillers pour ne pas vous brûler ni écraser les fruits. Déposez 1 fruit sur chaque assiette.

Chacun ouvre le fruit avec la pointe de son couteau et déguste la chair fondante et naturellement sucrée avec une petite cuiller.

On ne peut faire plus simple comme dessert.  
Et il convient à tous et toutes de 4 à 90 ans.

### **\*\* Pommes farcies**

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 15 minutes / Pour 4 personnes

- 4 grosses pommes reinettes
- 100 g de cerneaux de noix
- 4 cuillerées à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1 cuillerée à soupe de raisins secs non traités

N'épluchez pas les pommes. Retirez simplement l'intérieur avec un vide-pommes ou un couteau mais sans aller jusqu'au fond, sinon on ne pourra pas parler de pommes farcies puisque la farce coulerait. Écrasez les cerneaux de noix. Mélangez avec les raisins secs. Remplissez les trous des pommes avec ce mélange. Faites cuire 15 minutes à la vapeur. N'ajoutez miel ou sirop d'érable que juste au moment de servir afin qu'ils gardent leurs propriétés et leur saveur.

Les personnes bien portantes et ne mangeant pas de viande pourront ajouter un peu de fromage blanc crémeux ou de crème allégée.

#### **PAR PORTION**

- Calories : 340
- Glucides : 51 g
- Protides : 3,4 g
- Sodium : 4 mg
- Lipides : 1,7 g
- Cholestérol : néant

### **\*\* Pruneaux farcis à la crème d'orange**

Préparation : 20 minutes / Pour 2 personnes

- 9 gros pruneaux biologiques
- 60 g de fromage blanc à 20 % m.g.
- le jus de 1/2 orange
- 1 cuillerée à soupe de miel
- cannelle en poudre (facultatif)



Mettez les pruneaux à tremper dans de l'eau chaude dès la veille. Dénoyautez-les le jour même. Retirez le zeste de l'orange et passez-le 2 minutes à la vapeur. Hachez finement. Pressez le jus. Mélangez fromage blanc, jus d'orange, miel et zeste haché. Faites prendre au congélateur pour que le mélange durcisse un peu. Ouvrez les pruneaux et farcissez-les d'une cuillerée à café du mélange. Saupoudrez ou non de cannelle et servez.

#### PAR PORTION

- Calories : 156
- Glucides : 32,2 g
- Protides : 3,2 g
- Sodium : 69 mg
- Lipides : 1,8 g
- Cholestérol : 7 mg

### \*\* Œufs au lait de soja vapeur

Préparation : 10 minutes / Cuisson : 15 minutes / Pour 4 à 6 personnes

- 1/2 l de lait de soja
- 3 œufs
- 50 g de sucre complet ou de sirop d'érable
- quelques gouttes de Grand Marnier ou autre parfum au choix

Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Cassez-les dans un grand bol. Ajoutez le sucre et le parfum. Mélangez. Délayez peu à peu avec le lait de soja en remuant bien pour obtenir un mélange homogène. Répartissez la préparation dans des ramequins individuels. Placez ceux-ci sur le tamis de votre casserole à vapeur. Couvrez et laissez cuire 10 à 15 minutes.

Attention : l'eau doit mijoter et non bouillir, sinon les œufs coaguleraient et la crème « tournerait ».

Pour vérifier que la cuisson est terminée, retirez un peu du contenu de l'un des ramequins avec une petite cuiller.

Il doit avoir une consistance légèrement gélatineuse. Si c'est bien le cas, retirez les ramequins (sans vous brûler). Laissez-les refroidir puis mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Ce dessert est réservé aux personnes bien portantes, mangeant peu de viande et n'ayant pas de problème de cholestérol. Il ne faut pas en manger trop souvent. Mais, une petite folie de temps en temps, c'est bon pour le moral !

#### PAR PORTION

- Calories : 147
- Glucides : 15 g
- Protides : 6,7 g
- Sodium : 81 mg
- Lipides : 6,6 g
- Cholestérol : 140 mg

### \* Nougat aux fruits secs

Préparation : 25 minutes

- 100 g de dattes naturelles
- 100 g de figes sèches
- 50 g d'amandes
- 50 g de noisettes

Mettez les amandes à tremper dans de l'eau tiède pendant au moins 12 heures. Au bout de ce temps, retirez la peau et émincez finement. Émincez aussi les noisettes. Hachez finement les dattes et les figes. Mélangez le tout et versez dans un moule en répartissant bien le mélange. Tassez en appuyant le plus fort possible sur la préparation. Aidez-vous pour cela d'un pot de confiture quelconque. Recouvrez de papier sulfurisé (surtout pas d'aluminium) et placez un poids très lourd par-dessus. Il peut s'agir de n'importe quel objet pourvu qu'il ait les bonnes dimensions et un poids suffisant. Laisser agir 24 heures. Faites tiédir légèrement le fond pour démouler plus facilement. Puis découpez des petits carrés de « nougat ».



#### POUR LES 250 G DE NOUGAT :

- Calories : 1 219
- Glucides : 151 g
- Protides : 23,4 g
- Sodium : 21 mg
- Lipides : 58,6 g
- Cholestérol : néant

#### \*\* Pêches farcies

Préparation : 25 minutes / Pour 4 à 6 personnes

- 4 grosses pêches
- 2 œufs
- 100 g d'amandes en poudre
- 1 yaourt de soja
- 100 g de sucre complet ou de miel liquide ou de sirop d'érable
- 1 grosse banane
- le jus d'1 orange

Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Cassez-les en séparant les blancs des jaunes. Mettez les jaunes dans un grand bol. Versez la poudre d'amandes et mélangez bien. Ajoutez le sucre choisi, le yaourt de soja et le jus d'orange. Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Versez sur la préparation précédente et incorporez délicatement. Épluchez les pêches. Coupez-les en 8 puis passez-les 4 minutes à la vapeur. Placez dans le fond d'un plat creux et laissez refroidir. Découpez la banane en fines rondelles et recouvrez-en les morceaux de pêches. Étalez la crème d'amandes par-dessus et laissez reposer au frais pendant plusieurs heures.

N.B. Vous avez remarqué que je ne passe que les pêches à la vapeur. En effet les bananes, comme les autres fruits doux, ne posent pas de problèmes de digestion en fin de repas. À vous d'observer vos tolérances.

#### PAR PORTION

- Calories : 342
- Glucides : 40,5 g
- Protides : 7,7 g
- Sodium : 24 mg
- Lipides : 17 g
- Cholestérol : 87 mg

#### \* Crème au miel

Préparation : 10 minutes / Pour 4 personnes

- 400 g de yaourt de soja
- 4 oranges
- 6 cuillerées à soupe de miel liquide de sapin
- 6 cuillerées à soupe de poudre d'amandes.

Prélevez le zeste d'1 orange et passez-le 1 minute à la vapeur. Mettez en attente. Pressez les oranges. Mélangez bien le yaourt de soja, le jus des oranges, le miel et la poudre d'amandes. Hachez finement le zeste réservé et parsemez-en le dessus de la préparation. Mettez au réfrigérateur avant de servir froid, voire glacé.

#### PAR PORTION

- Calories : 568
- Glucides : 67 g
- Protides : 14 g
- Sodium : 50 mg
- Lipides : 27,3 g
- Cholestérol : 9 mg

#### \*\* Crème au citron

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 5 minutes / Pour 4 personnes

- 1/2 l de lait d'amandes obtenu à partir de purée d'amandes
- 125 g de semoule fine de maïs
- 2 œufs
- le jus d'1 citron et son zeste
- 4 cuillerées à soupe de miel d'acacia

Passez le zeste de citron 1 minute à la vapeur. Mettez en attente. Épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Cassez-les en séparant les blancs des jaunes. Délayez la semoule dans un peu d'eau. Ajoutez le lait d'amandes chaud et



faites prendre le tout à feu doux en remuant. Hors du feu, ajoutez le jus de citron, les 2 jaunes d'œufs et le zeste de citron finement haché. Laissez refroidir. Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez le miel à la préparation de semoule puis incorporez délicatement les blancs battus en neige. Versez dans des ramequins individuels et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir bien frais.

N.B. Le miel doit être ajouté une fois la préparation refroidie car ses principes actifs sont détruits par la chaleur, même faible.

#### PAR PORTION

- Calories : 900
- Glucides : 71 g
- Protides : 26 g
- Sodium : 36 mg
- Lipides : 57 g
- Cholestérol : 320 mg

### \*\* Gelée de pomme à la cannelle

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 15 minutes / Pour 4 personnes

- 8 pommes
- 200 g de yaourt de soja.
- 3 feuilles de gélatine ou d'agar-agar
- 4 cuillerées à café de sucre complet ou de miel (facultatif)
- 2 pincées de cannelle en poudre (si vous l'aimez)

Mettez la gélatine à ramollir dans de l'eau froide. Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en gros quartiers. Faites cuire 10 à 15 minutes à la vapeur. Égouttez la gélatine ramollie. Mettez-la dans un bol avec 3 cuillerées à soupe d'eau chaude et faites chauffer à la vapeur jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'un sirop. Passez les pommes au presse-purée (grille fine). Mélangez cette purée à la gélatine. Ajoutez le sucre, la cannelle et le yaourt de soja. Mélangez bien.

Versez dans des ramequins individuels et mettez au réfrigérateur pendant plusieurs heures. Servez bien froid et même glacé.

#### PAR PORTION

- Calories : 196
- Glucides : 34,5 g
- Protides : 4,4 g
- Sodium : 117 mg
- Lipides : 4,7 g
- Cholestérol : 13 mg

### \*\* Mousse d'ananas au yaourt de soja

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 5 minutes / Pour 4 personnes

- 500 g de pulpe fraîche d'ananas (ananas « avion »)
- le jus obtenu en pressant les peaux de l'ananas
- 2 yaourts de soja
- sucre complet ou miel, quantité selon le goût
- 1 tombée de rhum

Faites cuire la pulpe d'ananas 5 minutes à la vapeur. Réduisez-la en purée. (Vous savez ce que je pense des mixers, mais si vous ne pouvez pas faire autrement...) Ajoutez à cette purée le jus d'ananas, les yaourts de soja, du sucre ou du miel et très peu de rhum. Mélangez.

Vous pouvez servir tiède en répartissant dans des ramequins individuels et en réchauffant rapidement à la vapeur.

Vous pouvez aussi servir glacé. Pour cela, versez le mélange dans un bac à glaçons. Mettez au congélateur et écrasez de temps en temps avec une fourchette pour obtenir des paillettes. C'est, alors, un granité d'ananas.

#### PAR PORTION

- Calories : 235
- Glucides : 50,6 g
- Protides : 3,1 g
- Sodium : 30 mg
- Lipides : 2,3 g
- Cholestérol : 4 mg



## \* Bananes à la vapeur

- 1 banane par convive

### VERSION 1

Épluchez les bananes et faites-les cuire 4 ou 5 minutes à la vapeur. Déposez dans des assiettes individuelles nappées de sirop d'érable. Décorez de quelques pignons de pin, d'amandes effilées ou de graines de sésame préalablement trempées dans de l'eau afin que ces graines soient mieux assimilables.

### VERSION 2

Pour les non-malades. Préparez comme ci-dessus et, au dernier moment, arrosez de Grand Marnier ou de rhum tiédis et faites flamber dans l'assiette. L'alcool s'évapore et ces liquides sont ainsi moins toxiques.

### VERSION 3

Faites cuire les bananes à la vapeur avec quelques framboises. Préparez un lit de framboises (entières ou réduites en coulis) et déposez les bananes par-dessus. Les bien-portants peuvent agrémenter d'un peu de fromage blanc maigre, voire de Fjord.

### VERSION 4

Même préparation que ci-dessus en remplaçant le coulis de framboises par un coulis d'abricots ou autre. La banane se mélange très heureusement avec toutes sortes de fruits.

### VERSION 5

La version des plus sobres. On agrmente la banane cuite d'une pincée de cannelle en poudre ou de jus de citron.

## \*\* Blanche crème

Préparation : 25 minutes / Pour 4 personnes

- 400 g de yaourt de soja
- 2 oranges
- 4 œufs
- 60 g de miel liquide
- 30 g de raisins secs non traités

Passez les raisins secs 1 minute à la vapeur puis faites-les tremper dans le jus des 2 oranges pendant plusieurs heures. Un peu avant le repas, épurez les œufs 20 secondes à la vapeur. Cassez-les en séparant les blancs des jaunes. Mélangez bien les jaunes et le yaourt de soja. Battez les blancs en neige ferme. Égouttez les raisins secs et réservez le jus d'orange. Dans une terrine, mélangez le yaourt aux jaunes d'œufs avec le miel et le jus d'orange. Ajoutez délicatement les blancs battus en neige. Répartissez la préparation dans des ramequins individuels. Décorez avec les raisins secs.

N.B. Ce dessert contenant un maximum de protéines, il est inutile d'en consommer par ailleurs dans ce repas. Une crudité en entrée suivie d'une ratatouille vapeur feront très bien notre bonheur.

### PAR PORTION

- Calories : 303
- Glucides : 30,5 g
- Protides : 15,8 g
- Sodium : 316 mg
- Lipides : 13,1 g
- Cholestérol : 277 mg

## \* Salade de fruits vapeur

Préparation : 20 minutes / Pour 4 personnes

- 6 pêches
- 250 g de fraises
- 3 brugnons
- 1 banane
- 1 citron
- 50 g de framboises



Pelez les bananes, les pêches et les brugnon. Lavez rapidement les fraises. Séchez-les sur un papier absorbant. Retirez les queues. Coupez tous ces fruits en morceaux réguliers et passez-les 5 minutes à la vapeur avec les framboises.

Disposez dans un compotier et arrosez avec le jus du citron. Les fruits ainsi traités rendent leur jus après cuisson et développent des arômes infiniment subtils.

Peut se servir tiède ou froid.

#### VARIANTE 1

- 1 ananas
- 250 g de fraises
- 2 bananes
- 1 citron

Même façon de procéder.

#### VARIANTE 2

- 4 pêches
- 250 g de fraises
- 500 g de prunes diverses
- 2 bananes

Même façon de procéder, sans citron.

#### VARIANTE 3

- 4 pommes Granny Smith
- 80 g de raisins secs trempés dans du jus de citron.
- 4 poires

Même façon de procéder.

Vous pouvez varier à l'infini la recette de base selon vos goûts, la saison et vos moyens.

Les fruits cuits de cette manière sont tout à fait consommables en fin de repas sans risques. En effet, la cuisson élimine les principes responsables des fermentations si répandues.

#### PAR PORTION (sauf variantes) :

- Calories : 160
- Sodium : 26 mg
- Glucides : 37 g
- Lipides : 0,4 g
- Protides : 2,3 g
- Cholestérol : néant

### \* Brochettes de fruits vapeur

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 15 minutes au total / Pour 4 personnes

- 500 g d'abricots
- 8 fraises
- 2 bananes
- Pianta aux myrtilles
- 2 pêches
- pignons
- 8 pruneaux dénoyautés

Coupez les bananes épluchées en rondelles de 1 centimètre. Épluchez les pêches, ouvrez-les pour retirer les noyaux puis coupez-les en gros quartiers. Prenez des piques en bois longues de 15 centimètres environ (comptez 2 brochettes par personne). Répartissez pruneaux, fraises, rondelles de bananes et morceaux de pêches sur ces brochettes. Faites cuire 3 ou 4 minutes à la vapeur.

#### COULIS D'ABRICOTS

Faites cuire les abricots entiers 10 minutes à la vapeur. Ouvrez-les et retirez les noyaux. Cassez ceux-ci pour en extraire l'amande. Réservez. Passez la chair des abricots au moulin à légumes (grosse grille). Mélangez l'amande des noyaux à ce coulis. Répartissez le coulis dans des assiettes individuelles. Déposez délicatement les brochettes cuites par-dessus. Nappez légèrement de Pianta à la myrtille. Décorez avec des pignons ou des graines de sésame préalablement trempées dans de l'eau.

#### PAR PORTION

- Calories : 503
- Sodium : 4 mg
- Glucides : 49 g
- Lipides : 30,3 g
- Protides : 8,5 g
- Cholestérol : néant



## **\*\* Pina Colada allégée**

Préparation : 25 minutes / Pour 4 personnes

- 400 g de crème de coco
- 1 banane
- 1/2 ananas
- 1 citron
- 50 g de raisins secs
- pignons de pin ou noisettes hachées ou graines de sésame trempées
- 1 gousse de vanille

Faites gonfler les raisins secs 2 minutes à la vapeur ou, pour les bien-portants, faites-les mariner quelques heures dans du rhum chauffé afin d'en extraire l'alcool. Découpez l'ananas en 4 quartiers en partant du plumet. Éliminez le centre dur. Séparez la pulpe de la peau et coupez-la en petits dés. Faites cuire ceux-ci 4 minutes à la vapeur. Épluchez la banane. Coupez-la en rondelles de 1/2 centimètre et passez celles-ci 1 ou 2 minutes à la vapeur. D'autre part, mélangez le jus de citron à la crème de coco. Ajoutez le jus d'ananas que vous obtiendrez en pressant la peau comme vous le feriez pour une orange. Ajoutez la pulpe des fruits et les raisins secs. Saupoudrez avec la poudre de petites graines de vanille obtenue en grattant l'intérieur d'une gousse fendue. Répartissez la préparation dans des coupelles individuelles. Parsemez de pignons (ou noisettes ou graines de sésame) et mettez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

### **PAR PORTION**

- Calories : 518
- Glucides : 52 g
- Protides : 10,8 g
- Sodium : 52 mg
- Lipides : 30 g
- Cholestérol : 9 mg

## **NOS CONSEILS**

### **Comment s'organiser avec la vapeur**

Sans doute estimez-vous difficile, voire impossible, de préparer tout un repas en retirant tout simplement les aliments de votre appareil à vapeur. N'ayez pas d'inquiétude : il suffit d'une petite organisation toute simple car tout s'enchaîne naturellement.

### **Le scénario d'un repas**

L'idéal est de commencer tout repas par une crudité. Alors c'est ce que vous allez élaborer en premier en disposant la ou les crudités choisies soit dans des assiettes individuelles, soit dans un saladier. La sauce, vous ne l'ajouterez et ne la mélangerez qu'au dernier moment, juste avant de placer le plat ou les assiettes sur la table.

Ainsi, vous le voyez, vous avez tout le temps et toute la place pour préparer le plat principal. Mais n'oubliez pas, chaque fois que c'est nécessaire, de nettoyer vos plans de travail et tous vos ustensiles (bols, cuillers...), c'est-à-dire de le faire après chaque préparation avant de commencer la suivante. C'est vraiment le B.A.-BA de l'organisation. D'ailleurs, de la sorte, on se sent mieux. C'est plus propre, plus clair et ainsi on est plus motivé(e) pour continuer la réalisation du menu.

Prenons pour exemple la recette du « gigot au pistou » avec une « potée de petits légumes ».

1. Remplissez votre cuiseur à vapeur d'eau tiède ou chaude jusqu'à moitié de son volume. Pas davantage et même parfois moins. Placez l'appareil sur un feu le plus fort possible pour amener rapidement l'eau à ébullition.



Salez votre gigot en le frottant avec du gros sel puis en le saupoudrant avec celui-ci. Mettez-le en attente.

2. Pendant ce temps, lavez et séchez les deux bouquets de basilic puis effeuillez-les. Épluchez les gousses des deux têtes d'ail. Si vous voulez vous simplifier la préparation, placez les têtes 5 minutes à la vapeur lorsque l'eau commencera à bouillir. Vous pourrez alors éplucher leurs gousses avec la plus grande facilité.

3. Commencez à éplucher et laver les légumes (pommes de terre, carottes, petits pois, par exemple).

#### DEUX POSSIBILITÉS D'ORGANISATION

1. On fait cuire les légumes à l'avance puis on les place au chaud dans le four (thermostat 1 à 3, c'est-à-dire moins de 100 °C) en les recouvrant d'un torchon humide pour éviter qu'ils ne se dessèchent. On fait ensuite cuire le gigot 20 minutes à la vapeur tandis que les convives finissent de déguster l'apéritif et se préparent à passer à table. Une cuisine de haute saveur peut bien attendre 5 minutes.

2. On précuit le gigot à la vapeur pendant 10 minutes puis on le place au four à 100 °C afin qu'il continue à suer et, petit à petit, à se colorer. Dans ce cas, ce sont les légumes que l'on fait cuire au moment de passer à table, en échelonnant les temps de cuisson (pommes de terre avant les carottes mais en même temps que les petits pois).

Quant à la sauce, on l'élabore en un tour de main.

Vos légumes sont tout près de cuire ; le gigot est en train de cuire. Profitez de ce moment pour préparer la sauce.

Mettez l'ail épluché et les feuilles de basilic dans un mortier. Ajoutez un peu de gros sel et écrasez le tout au pilon jusqu'à obtention d'une sorte de « pommade ». Ajoutez alors 2 cuillerées d'amandes en poudre. Mélangez et allongez à l'aide de 20 dl d'eau chaude. Versez 2 cuillerées à soupe de sauce de soja et 6 à 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien au fouet. Votre sauce est prête.

Il vous suffit de placer la sauce versée dans un bol sur le tamis de votre cuiseur à vapeur pendant que vous découpez le gigot et le disposez sur le plat de service.

Au moment de passer à table, poussez légèrement les tranches de gigot pour qu'elles se trouvent toutes d'un côté du plat. Disposez les légumes de l'autre côté.

S'il vous semble, pendant le découpage, que le cœur du gigot est trop rosé, mettez-le sur le tamis du cuiseur à vapeur et laissez-le en attente dans l'appareil placé sur feu doux. Il finira ainsi par perdre doucement cette teinte sanguine pendant que vos convives et vous mangez le reste du gigot.

Vous pouvez soit servir la sauce entièrement à part, soit en napper légèrement le gigot et servir le reste en saucière. Pour une plus grande esthétique du plat que vous allez présenter, prévoyez un petit bouquet de basilic supplémentaire et disposez-le en décoration soit au milieu du plat, soit en le divisant et en le disposant en « collier » tout autour.

#### La méthode par étapes

Comment procéder ?

1) Suppression des huiles raffinées, des margarines et des graisses végétales. Remplacez par des huiles de première pression à froid (voir le carnet d'adresses à la fin du livre).

2) Remplacez le pain blanc par du pain complet.

3) Remplacez progressivement vos céréales raffinées par des céréales complètes.

4) Élaborez vos desserts avec du sucre intégral (voir le carnet d'adresses).

5) Remplacez les conserves et les surgelés par des produits frais.

Si vous n'aviez vraiment pas le temps de faire des courses, préférez les surgelés aux conserves.

Attention : en aucun cas ces produits ne peuvent égaler les produits frais et de saison. Ils ne doivent donc pas constituer la base de votre alimentation. Ils doivent demeurer des produits de dépannage.

#### Et si on allait au restaurant ?

Pourquoi pas ? Puisqu'on peut « s'en sortir » dans tous les restaurants.

Mais il ne faut pas oublier d'emporter avec soi un petit flacon que l'on aura rempli d'huile de tournesol première pression à froid. Mais non, ce n'est pas compliqué du tout. Ainsi, personnellement, nous gardons les flacons d'épices dont le couvercle se visse pour les utiliser à cet effet.



Le mélange que nous utilisons est fait de 2/3 d'huile de tournesol avec 1/3 d'huile de noix, 2 cuillerées à café de sauce de soja (tamari) et un peu de persillade en poudre.

Dans tous les restaurants, on vous propose toujours des crudités. Il vous suffit de les demander non assaisonnées. Vous pouvez d'ailleurs dire : « Je suis au régime ! Alors, si vous pouviez me donner un demi-citron avec ces crudités non assaisonnées, ce serait formidable ! »

Si le restaurant où vous avez choisi de déjeuner propose des huîtres, n'hésitez pas. À défaut de poisson mariné cru, elles feront tout à fait l'affaire.

*Mais, par ailleurs :*

Évitez de manger de la viande au restaurant !

D'autant plus que l'on propose toujours également des poissons.

Choisissez les poissons pochés ou cuits à la vapeur sauce à part.

Si c'est vraiment impossible, demandez la grâce de vous faire servir 2 œufs à la coque pour cause de régime. Ou bien choisissez à nouveau, dans les entrées, une marinade de poissons ou une salade composée sans sauce.

Évitez le pain, le beurre et le fromage.

*Et, pour finir,* choisissez un sorbet comme dessert. Il y aura peut-être un fromage blanc servi avec un coulis ! Mais, enfin, une petite fête en dessert ne peut pas être très nuisible.

Terminer sur une infusion de thym, de tilleul, de verveine, de menthe sera tout à fait bénéfique.

### **Convaincre son mari de l'importance d'une alimentation saine et équilibrée**

Sans doute avez-vous déjà tenté une multitude de régimes sans succès. Au bout du compte, il a perdu confiance en vous et votre crédibilité est réduite à néant.

Pourtant, vous en avez tiré un enseignement et une sagesse qui vont vous permettre, maintenant, d'être plus clairvoyante.

Alors, inutile de partir dans des démonstrations compliquées, mais offrez-lui, tout le bien-être qu'apporte notre méthode...

Au début, vous ajouterez un peu de millet, préalablement cuit, dans vos potages, vous diluerez 2 cuillerées à café de céréale crue

fraîchement moulue dans votre sauce de salade, vous mélangez du riz complet à son riz blanc, vous cuirez, bien entendu, tous vos légumes, poissons et viandes à la vapeur avec nos sauces...

Ce n'est que petit à petit, comptez au minimum 21 jours, qu'il sentira qu'il est moins fatigué, qu'il se lève mieux le matin et qu'il est de meilleure humeur.

C'est le moment de lui parler de notre méthode et la crème Budwig au petit déjeuner.

Au début, citronnez-la bien afin qu'il ne sente pas la présence de l'huile.

Ensuite, il ne pourra plus s'en passer et deviendra, avec vous, un fervent adepte de la méthode Kousmine.

### **Convaincre sa femme de changer sa façon de cuisiner**

Difficile pari ?

Découvrez, ensemble, sans parler de diététique, le plaisir de cuisiner les plats qui vous conviendront le mieux, recettes à l'appui.

Apprenez, ensemble, les quelques rigueurs et les divers éléments de notre méthode mais, surtout, au moins une fois par semaine, laissez-lui préparer son plat préféré d'antan et dégustez-le avec gourmandise et complicité.

Petit à petit, vous verrez que vos goûts et vos habitudes alimentaires changeront et s'harmoniseront et que vous aurez moins besoin de sel, de sucre, d'artifices.



## Bibliographie

Dr Catherine KOUSMINE :

— *Sauvez votre corps*, Éd. Laffont et J'ai lu, n° 2712.

— *Soyez bien dans votre assiette*, Éd. Sand.

— *La sclérose en plaques est guérissable*, Éd. Delachaux Niestlé.

Davo KOUBI : *Les dents, c'est la vie*, Éd. Roger Faloci.

Cari PFEIFFER et Pierre GONTHIER : *Équilibre psycho-biologique et Oligo-aliments*, Éd. Debar.

Dr Bernard WOESTELANDT : *De l'homme-cancer à l'homme-dieu*, Éd. Dervy.

Dr Michel GALOBARDÈS : *Les Sept Piliers de la santé et du bien-être*, Éd. Société pour le développement de la connaissance.

Dr Max-Henri BÉGUIN : *Aliments naturels et dents saines*, Éd. de l'Étoile.

Dr Linus PAULING. (Prix Nobel de chimie, Prix Nobel de la paix) :

— *La Vitamine C et le cancer* ;

— *Abusez des vitamines*, Éd. Tchou.

Lucien ROUJON : *L'Énergie micro-vibratoire et la Vie*, Éd. Le Rocher.

Étienne GUILLÉ : *L'Alchimie de la vie*, Éd. Le Rocher.

Dr George SCHWARTZ : *Le Pouvoir magique des aliments*, Éd. Stanké.

Danièle STARENKY : *Le Mal du sucre*, Éd. Orion.

William DUFTY : *Sugar Blues* (Le Roman noir du sucre blanc), Éd. de la Maisnie Guy Tredaniel.

Dr Henry G. BIELER : *Les aliments sont vos meilleurs remèdes*, Éd. S.I.P.

Dr SAMUZE : *Rire, c'est la santé*, Éd. Soleil.

Robert MASSON : *La Révolution diététique par l'Eurynorphie*, Éd. Albin Michel.

Henri-Charles GEFFROY :

— *Défends ta peau*, Éd. La Vie claire.

— *Tu vivras cent ans*, Éd. Cevic.

Dr Georges GUIERRE : *Alimentation et diététique dans la vie moderne*, Éd. Le Courrier du livre.

Pr Jean LEDERER : *Alimentation et Cancer*, Éd. Maloine.

Dr Éd. BERTHOLET : *Le Retour à la santé par le jeûne*, Éd. Pierre Genillard.

Marie-Renée GEFFROY : *Le Jeûne moyen de purification totale*, Éd. Cevic.

Ass. Médicale KOUSMINE (pas d'éditeur) : *La Méthode Kousmine pas à pas*.

André MAÎTRE (pas d'éditeur) : *Échec à la maladie*.

Dr SOLEIL : *Hygiène intestinale clé de la grande forme*, Éd. Soleil.

André SIMONETON : *Radiations des aliments, ondes humaines et santé*, Éd. Le Courrier du livre.

Dr Jean-Jacques BERNIER : *Physiologie de la digestion*, Éd. Doin.

Dr C. TRASH : *Les Hommes malades des bêtes*, Éd. Orion.

Dr Édouard PELISSIER : *La brioche tue plus que le cholestérol*. Éd. Odile Jacob.

Dr William DAVIS : *Pourquoi le blé nuit à votre santé*. Éd. Les Éditions de l'Homme.

Dr Alain BONDIL : *Un autre regard sur la sclérose en plaques (SEP) pour mieux s'en SÉPARER. (D'après une analyse de plus de 800 cas en 33 ans de pratique)*. éd. Jouvence.

Marion KAPLAN : *Alimentation sans gluten ni laitages*, éd. Jouvence

Dr Natasha CAMPBELL- MC BRIDE : *Le Syndrome entéro-psycho- logique GAPS*, éd. Nutrition holistique, Cottens, Suisse.

Dans un souci d'apporter au public les produits sains tels qu'il serait souhaitable de les trouver partout, le docteur Catherine Kousmine a créé, en Suisse, une fondation :

FONDATION DU DOCTEUR CATHERINE KOUSMINE

Rue de la Madeleine, 39

CH - 1800 VEVEY

Téléphone : 0900 522 225 (Suisse : 1.90 CHF la min.)

Hors de la Suisse : +41 900 522 225 (gratuit)

Fax : +41 21 922 31 36

E-mail : [info@kousmine.com](mailto:info@kousmine.com)

L'un des objectifs de cette fondation est l'attribution du label de qualité sous la forme « Agréé par la Fondation du Dr C. Kousmine » à tous les produits sains correspondant aux critères de qualité tels que les a définis le docteur C. Kousmine.



## Le carnet d'adresses

*La mandoline* : uniquement dans les magasins spécialisés pour la restauration (Sté Bovida, Sté Mora).

*Les huiles* : choisir de préférence l'huile Kousmi Life élaborée par la Fondation Kousmine et disponible chez Phytoquant : [www.phytoquant.net/](http://www.phytoquant.net/). (Kousmi Life est préparée par les huileries Émile Noël).

Sinon utiliser de préférence les huiles de marque : Émile Noël, Bioplanète, Vigean.

*Sucre intégral* : Alvidia

La Vie Claire

Succanat

En vente dans les magasins de diététique.

## Index des recettes

- Amuse-gueule aux graines germées, 255
- Bananes à la coque, 262
- Bananes à la vapeur, 270
- Blanc-manger, 260
- Blanche crème, 271
- Bortsch. Pot-au-feu aux betteraves, 243
- Brochettes de fruits vapeur, 273
- Brochettes vapeur, 223
- Caviar d'aubergines, 240
- Choucroute de poissons, 225
- Compote de fruits secs, 261
- Coulis de tomates, 258
- Courgettes mimosa, 207
- Couscous aux fèves, 253
- Couscous, 250
- Crème au citron, 267
- Crème au miel, 267
- Crème Budwig : conseils, 180
- Escabèche de poulet, 218
- Fraîcheur d'été, 199
- Fromage vert, 259
- Gâteau d'ail au coulis de poivrons, 241
- Gazpacho retouché, 187
- Gelée de pomme à la cannelle, 268
- Gigot fermier au pistou, 221
- Joues de lotte au haddock, 230
- L'assiette du chevrier, 243
- L'assiette vosgienne, 244
- La bouillabaisse, 233
- La crème Budwig, 179
- La soupe de poissons JMK, 184
- Laitue normande, 203
- Le conca printanier, 206
- Le grand aioli de Norvège, 228
- Le pain Hounza, 257
- Lentilles germées à la vapeur, 254
- Loup au sabayon de fenouil, 224
- Millet aux lentilles, 249
- Mousse d'ananas au yaourt de soja, 269
- Nougat aux fruits secs, 265
- Œufs au lait de soja vapeur, 264
- Œufs au plat vapeur, 211
- Œufs cocotte, 213
- Pain de poisson, 226
- Paupiettes de chou, 238
- Paupiettes de poisson au chou, 227
- Pêches farcies, 266
- Pina Colada allégée, 274
- Pleurotes à la vapeur, 210
- Poires trompe-l'œil, 262



Pommes de terre farcies, 208  
 Pommes farcies, 263  
 Potage de cresson, 182  
 Potage poireaux-pommes de terre, 183  
 Poulet aux amandes façon tajine, 214  
 Poulet aux citrons confits façon tajine, 216  
 Poulet en croûte de sel, 205  
 Poulet fermier au citron, 217  
 Pruneaux farcis à la crème d'orange, 263  
 Purée aux pommes du ciel et de la terre, 237  
 Purée de courgettes, 239  
 Purée saumonée, 235  
 Ratatouille vapeur, 236  
 Riz cocomplet, 246  
 Riz complet aux courgettes et citrons confits, 248  
 Riz exotique, 247  
 Rôti de porc provençal, 219  
 Salade algérienne, 195  
 Salade aux deux carottes, 189  
 Salade d'épinards à l'aigre-doux, 197  
 Salade d'hiver, 198

Salade d'or au fenouil, 202  
 Salade de champignons aux langoustines, 193  
 Salade de chou rouge, 194  
 Salade de chou sanguine, 192  
 Salade de choucroute, 195  
 Salade de fruits vapeur, 271  
 Salade de petits rougets avec sa rosace  
 de courgettes à la compotée de tomates, 231  
 Salade de poivrons au jus de citron, 196  
 Salade marine exotique, 232  
 Salade printanière au pissenlit, 200  
 Sauce au yaourt de soja, 257  
 Soupe aux lentilles rouges, 188  
 Soupe glacée au concombre, 186  
 Terrine aux trois légumes, 240  
 Terrine de filets de merlan aux fines herbes, 222  
 Terrine de volaille, 204  
 Tomatée de carottes à l'aigre-doux, 209  
 Volaille exotique, 215  
 Yaourt légumier, 190

## Table

Préface.....	7
1. L'alimentation facteur de santé.....	9
2. Et si on parlait énergie ?.....	17
<i>L'eau, c'est la vie/19 – Les aliments et l'énergie vitale/19 – Problèmes de pollution/28</i>	
3. Voyage à travers l'organisme.....	32
<i>La digestion/32 – Ne pas être « sur les dents »/40</i>	
4. Les nutriments et les aliments.....	42
<i>Les glucides/42 – Les lipides/43 – Les protides/47 – Les vitamines/49 – Minéraux et éléments-traces/54</i>	
5. Comprendre la maladie.....	62
<i>Sus aux envahisseurs !/65 – Voies et phases de l'élimination/68 – Le fonctionnement du système immunitaire/72</i>	
6. Aliments vivants ou aliments morts ? .....	78
<i>Les produits agricoles/79 – Les additifs/83</i>	
Aliments modernes et maladies de civilisation .....	88
<i>Les sucres/88 – Les céréales raffinées/93 – Les huiles raffinées/100 – Les produits lactés et les fromages/109 – Le beurre et les beurres allégés/110 – La viande – l'élevage des animaux/111 – Le poisson – les œufs/113</i>	
7. Retrouver et garder la santé.....	115
<i>Épurer le corps/116 – Manger sain et vivant/118 – Rechercher intolérances ou allergies alimentaires/119 – Les dix commandements d'une alimentation saine/122 – En cas de maladie/125</i>	
8. Et si nous passions à table ?.....	127
<i>Ne mangez jamais trop/127 – Mangez des légumes et des fruits crus une à deux fois par jour pendant toute l'année/129 – Consommez chaque jour un peu d'huile de tournesol première pression à froid/129 – Le soir, mangez peu ou pas/130 – La répartition des repas/132</i>	



9. La méthode Kousmine pas à pas .....	135
<i>La vie est une permanente transformation d'énergie/137</i>	
10. Le respect de l'aliment .....	140
<i>L'art du savoir acheter/141 – Parlons un peu de l'épluchage des légumes/144 – Pour conserver les aliments : la dessiccation au soleil/145</i>	
11. Aliments : question de qualité.....	147
<i>Comment percevoir vraiment la qualité ?/147 – Les céréales/149 – Les huiles/152 – Les produits biologiques/154</i>	
12. Les aliments et la cuisson .....	156
<i>La cuisson, ce n'est pas du « tout cuit »/157 – Les cuissons dangereuses/158 – Parlons des grillades/160</i>	
13. Épices et plantes aromatiques .....	162
14. Manger pour vivre, ensuite cuisiner .....	170
15. Carnet des légumes et fruits de saison .....	172

## LES RECETTES

La crème Budwig (petit déjeuner) .....	179
1. Les potages .....	182
<i>Potage de cresson/182 – Potage poireaux-pommes de terre/183 – La soupe de poissons JMK/184 – Soupe glacée au concombre/186 – Gazpacho retouché/187 – Soupe aux lentilles rouges/188</i>	
2. Les salades .....	189
<i>Salade aux deux carottes/189 – Yaourt légumier/190 – Salade de chou sanguine/192 – Salade de champignons aux langoustines/193 – Salade de chou rouge/194 – Salade de choucroute/195 – Salade algérienne/195 – Salade de poivrons au jus de citron/196 – Salade d'épinards à l'aigre-doux/197 – Salade d'hiver/198 – Fraîcheur d'été/199 – Salade printanière au pissenlit/200 – Salade d'or au fenouil/202 – Laitue normande/203</i>	
3. Les plats principaux .....	204
<i>Terrine de volaille/204 – Poulet en croûte de sel/205 – Le conca printanier/206 – Courgettes mimosa/207 – Pommes de terre farcies/208 – Tomatée de carottes à l'aigre-doux/209 – Pleurotes à la vapeur/210 – Œufs au plat vapeur/211 – Œufs cocotte/213 – Poulet aux amandes façon tajine/214 – Volaille exotique/215 – Poulet aux citrons confits façon tajine/216 – Poulet fermier au citron/217 – Escabèche de poulet/218 – Rôti de porc provençal/219 – Gigot fermier au pistou/221 – Terrine de filets de merlan aux fines herbes/222 – Brochettes vapeur/223 – Loup au sabayon de fenouil/224 – Choucroute de poissons/225 – Pain</i>	

*de poisson/226 – Paupiettes de poisson au chou/227 – Le grand aioli de Norvège/228 – Joles de lotte au haddock/230 – Salade de petits rougets avec sa rosace de courgettes à la compotée de tomates/231 – Salade marine exotique/232 – La bouillabaisse/233 – Purée saumonée/235 – Ratatouille vapeur/236 – Purée aux pommes du ciel et de la terre/237 – Paupiettes de chou/238 – Purée de courgettes/239 – Caviar d'aubergines/240 – Terrine aux trois légumes/241 – Gâteau d'ail au coulis de poivrons/242 – Bortsch Pot-au-feu aux betteraves/243 – L'assiette du chevrier/244 – L'assiette vosgienne/244*

4. Les céréales.....	246
<i>Riz cocomplet/246 – Riz exotique/247 – Riz complet aux courgettes et citrons confits/248 – Millet aux lentilles/249 – Couscous/250 – Couscous aux fèves/253</i>	
5. Les graines germées et leurs sauces .....	254
<i>Lentilles germées à la vapeur/254 – Amuse-gueule aux graines germées/255 – Le pain Hounza/257 – Sauce au yaourt de soja/257 – Coulis de tomates/258 – Fromage vert/259</i>	
6. Les desserts.....	260
<i>Blanc-manger/260 – Compote de fruits secs/261 – Poires trompe-l'œil/262 – Bananes à la coque/262 – Pommes farcies/263 – Pruneaux farcis à la crème d'orange/263 – Œufs au lait de soja vapeur/264 – Nougat aux fruits secs/265 – Pêches farcies/266 – Crème au miel/267 – Crème au citron/267 – Gelée de pomme à la cannelle/268 – Mousse d'ananas au yaourt de soja/269 – Bananes à la vapeur/270 – Blanche crème/271 – Salade de fruits vapeur/271 – Brochettes de fruits vapeur/273 – Pina Colada allégée/274</i>	

## NOS CONSEILS

• Comment s'organiser avec la vapeur.....	275
• La méthode par étapes .....	277
• Et si on allait au restaurant ?.....	277
Bibliographie.....	280
Le carnet d'adresses .....	282
Index des recettes.....	283