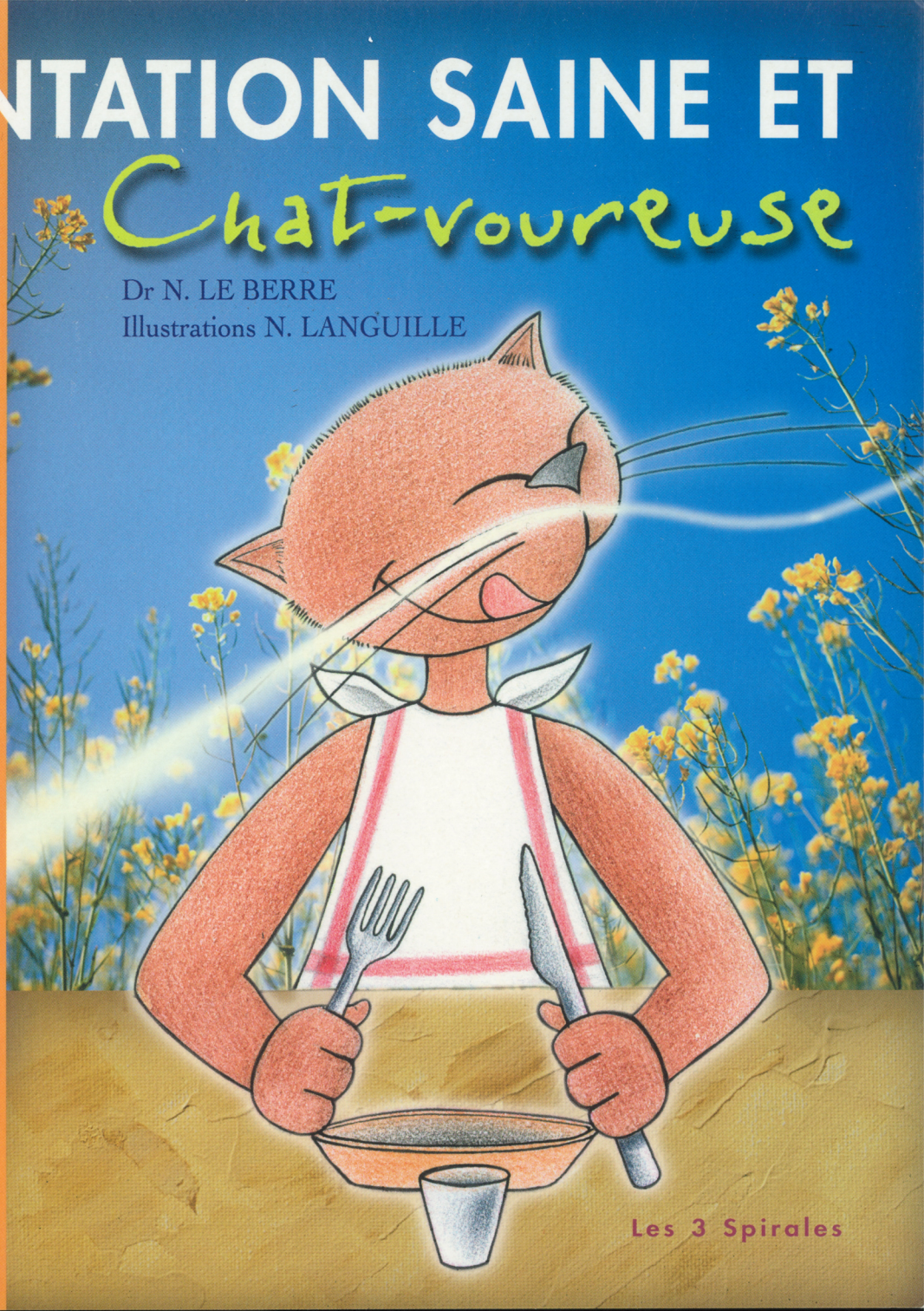
ALIMENTATION SAINE ET Chat-voureuse

Dr N. LE BERRE
Illustrations N. LANGUILLE

Tenter de modifier son alimentation, surtout dans le cadre d'une famille, n'est pas forcément simple et aisé. Dès le stade de l'information surgissent les premières difficultés : contradiction apparente des auteurs, affirmations ne laissant pas de place à l'expérience personnelle, explications trop techniques utiles pour certains mais très rebutantes pour d'autres...

Ce petit ouvrage illustré voudrait éviter ces obstacles en communiquant l'essentiel sous une forme agréable, incitant davantage au sourire qu'aux contorsions de méninges. La simplicité peut être alliée à la pertinence et à la précision, car finalement le savoir nécessaire est limité à partir du moment où l'observation devient source de connaissance, où l'écoute de son corps et de ses émotions devient moyen de rencontre avec son alimentation.



Les 3 Spirales

ALIMENTATION SAINE

et

Chat-voureuse

ALIMENTATION SAINE et Chat-voureuse

par le Dr LE BERRE

Illustrations : Nolwenn LANGUILLE

Les 3 Spirales

Du même auteur :

Le lait, une sacrée vacherie ?
Éd. Équilibre Aujourd'hui - 1991

Soyons moins lait
(en collaboration avec H. Queinnec)
Éd. Terre Vivante - 2000

Vous pouvez retrouver nos éditions
sur le site
www.lir-ecrire.com

Pour tout envoi de manuscrits : Rue Ravel - 84240 La Motte d'Aigues
ISBN : 2-84773-025-7
EAN : 9782847730258

Tenter de modifier son alimentation, surtout dans le cadre d'une famille, n'est pas forcément simple et aisé. Dès le stade de l'information surgissent les premières difficultés : contradiction apparente des auteurs, affirmations ne laissant pas de place à l'expérience personnelle, explications trop techniques utiles pour certains mais très rebutantes pour d'autres…

Ce petit ouvrage illustré voudrait éviter ces obstacles en communiquant l'essentiel sous une forme agréable, incitant davantage au sourire qu'aux contorsions de méninges. La simplicité peut être alliée à la pertinence et à la précision, car finalement le savoir nécessaire est limité à partir du moment où l'observation devient source de connaissance, où **l'écoute de son corps et de ses émotions devient moyen de rencontre avec son alimentation.**

Bien sûr un enfant ne va pas lire un livre de diététique pour son plaisir, mais les belles illustrations pourront capter son attention et constituer un lieu de rencontre avec un adulte, parent, ami ou enseignant. Pour un adulte, elles peuvent remplacer de longs discours et parler d'une façon plus directe, plus profonde et éveiller sans doute l'enfant toujours présent.

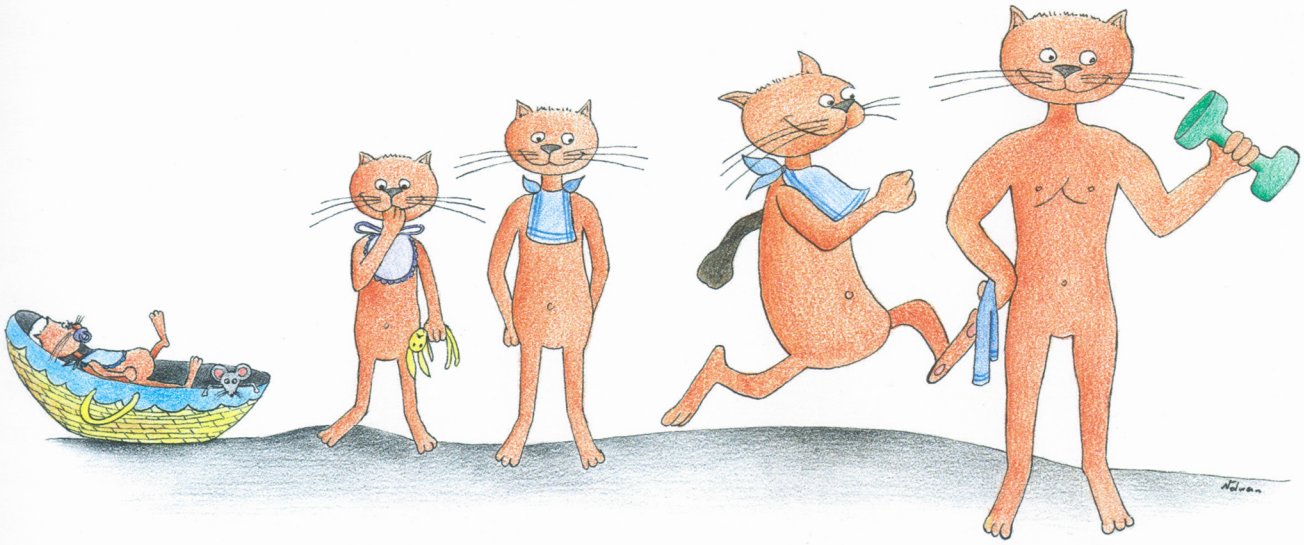
Il n'est pas de santé possible sans auto observation, sans écoute ; nous insistons beaucoup sur ce point essentiel. Cela permet de progresser peu à peu dans la connaissance de soi, dans l'ajustement des comportements en particulier alimentaires. Mais ainsi comprise cette progression se fait dans la liberté, en minimisant les contraintes et surtout sans aucune notion de "faute" si présente quand on parle de "régime". Il n'y a en réalité ni faute ni régime, au plus y a t-il des erreurs que l'on peut de mieux en mieux dépister, comprendre et corriger afin de se sentir plus vivant. **Ne faites pas de régime, faites des expériences** et observez ce qui vous fait le plus de bien. Cette auto observation permet d'être tolérant, de ne pas vouloir imposer aux autres ce que l'on fait pour soi. Observons les différences, respectons les comportements différents, au plus aidons les autres à s'observer… S'ils en formulent la demande.

Le choix des trois chats, des trois types morpho-psychologiques, n'est pas le fruit du hasard ou d'une invention, ils sont bien observables dans la vie quotidienne. Ils sont très présents dans la médecine indienne (l'Ayurveda) et homéopathique. À ce titre cet ouvrage intéressera particulièrement ceux que ces médecines interpellent.

Le tour partiel des chats du Monde est là pour montrer que l'alimentation de toujours est basée sur un agencement de céréales- légumineuses-légumes-un peu de produits animaux-aromates, le tout en fonction des ressources locales. Les publications scientifiques récentes confirment le bien-fondé de ces pratiques, qu'il s'agisse du régime crétois ou japonais traditionnel.

Revenons à la sagesse de toujours, en l'enrichissant des vraies améliorations apportées par les progrès des dernières décennies, nous vivrons ainsi au mieux notre potentiel humain et la Terre en sera encore plus belle. Cette aventure passe par notre assiette…

CHAT-PITRE 1



POURQUOI JE MANGE ?

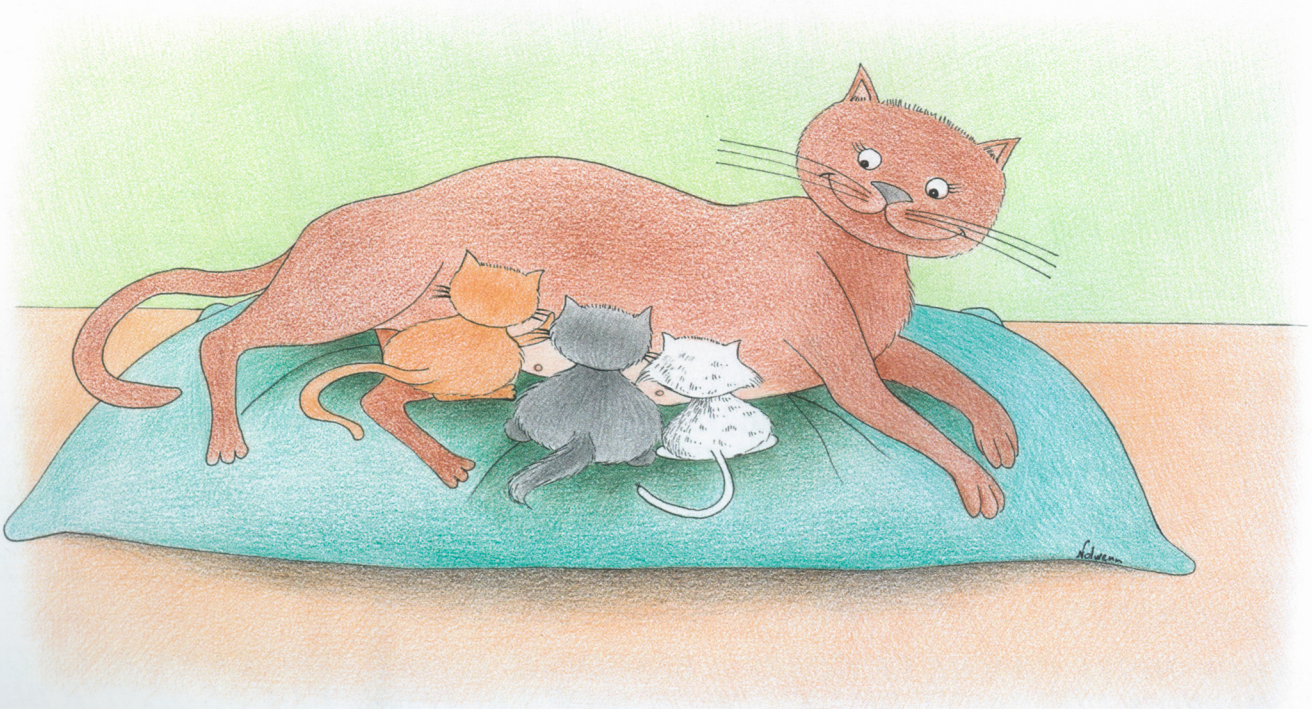
MANGER PERMET DE GRANDIR, D'AVOIR L'ÉNERGIE ET L'ENVIE DE COURIR, GRIMPER AUX ARBRES, FAIRE DES FARCES, RÉFLÉCHIR, RIRE ET BIEN DORMIR.

NE PAS MANGER ASSEZ EST BIEN TRISTE ET DÉSAGRÉABLE.

MANGER TROP ENTRAINE AUSSI BEAUCOUP DE COMPLICATIONS ET DE DÉSAGRÉMENTS.

MANGER JUSTE COMME LE CORPS A BESOIN (IL LE DIT AVEC LA FAIM, CE QUI EST PARFOIS DIFFÉRENT DE L'ENVIE DE MANGER) PERMET DE SE SENTIR BIEN PLUS HEUREUX ET EN FORME ET D'ALLER BEAUCOUP MOINS SOUVENT CHEZ LE MÉDECIN OU LE DENTISTE.

APPRENONS À BIEN MANGER EN REGARDANT COMMENT FONT NOS AMIS LES PETITS CHATS…



Apprenons à bien manger en regardant comment font nos amis les petits chats…

Au début tout est simple pour la Maman chatte et ses chatons.
Seul le lait de la maman peut donner aux petits tout ce dont ils ont besoin. Le lait nourrit, mais il fait bien plus que cela. Il apporte aux petits de nombreux moyens de défense contre toutes sortes de maladies. Il sème dans leurs intestins des microbes parfaitement adaptés, de vrais amis. Il leur permet de vivre au mieux leur nouvel environnement : ils étaient très protégés dans le ventre de leur maman et baignaient dans l'eau, les voici dans l'air et séparés de leur maman… Quel changement!!!

Le moment de la tétée est un grand instant de tendresse… Un vrai bonheur!

Quand une maman ne peut pas allaiter, elle donne à ses petits un lait d'une autre espèce animale (vache, chèvre….. et pourquoi pas chien, baleine ou éléphant!) avec un biberon.

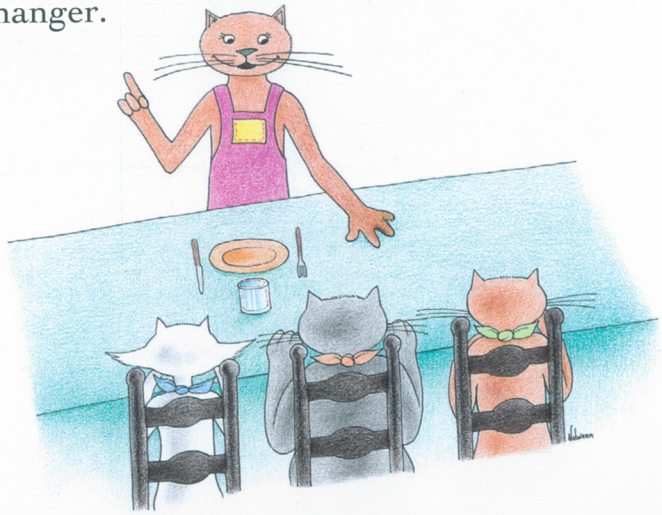
Mais c'est beaucoup moins agréable, moins pratique. C'est surtout en grande partie inadapté pour le développement harmonieux des petits.

Le lait de la maman est irremplaçable et inimitable.

Après quelques semaines le lait ne suffit plus, les chatons sont maintenant assez grands pour commencer à manger d'autres nourritures .
Pendant cette période de sevrage, la maman leur prépare de nouveaux aliments qu'elle mâche elle-même, elle leur apprend à manger; par moments, ils retrouvent encore la douceur du lait et la joie de téter.

Ensuite la maman ne fera plus de lait et les chats n'en boiront plus jamais, c'est ainsi dans la nature pour tous les animaux.

Pendant cette période la maman leur apprend à connaître leur corps et à bien manger.



Regardez bien les plantes, qui sont si jolies, même celles qu'on appelle les mauvaises herbes :

Avec les feuilles elles respirent, elles prennent dans l'Air ce dont elles ont besoin et y rejettent d'autres éléments que nous respirons pour notre plus grand bien.

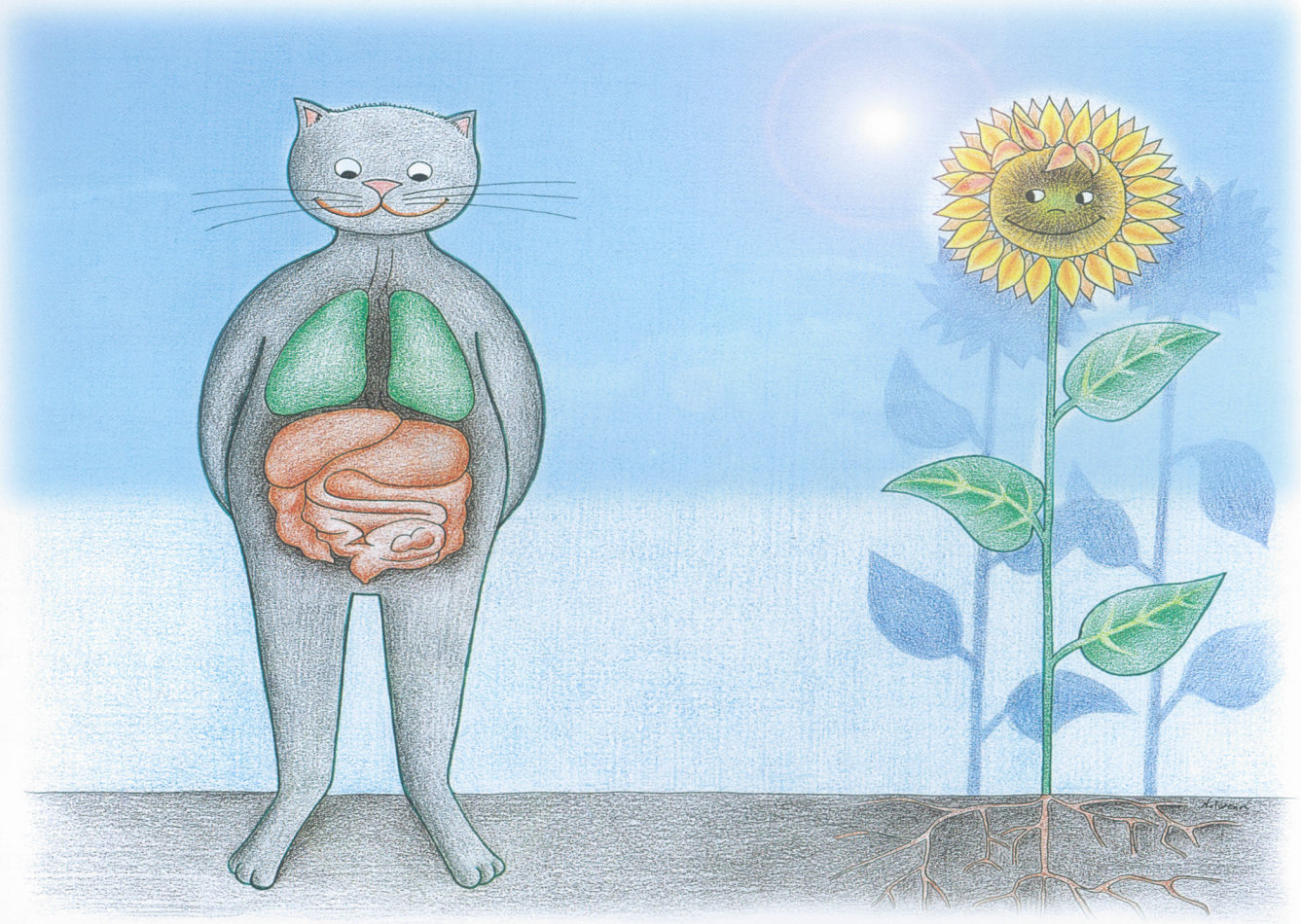
Avec leurs racines elles puisent dans la Terre tous les éléments qui les composent, c'est comme si elles buvaient et mangeaient grâce à leurs racines.

Leurs fleurs et leurs feuilles sont comme leur visage, leur sourire, leur regard. Elles permettent de savoir tout de suite si les plantes sont heureuses et bien portantes ou non.

Selon que la terre est pauvre ou riche, saine ou maladive, trop humide ou trop sèche, la plante n'a pas la même allure, la même couleur, le même parfum ni le même goût…

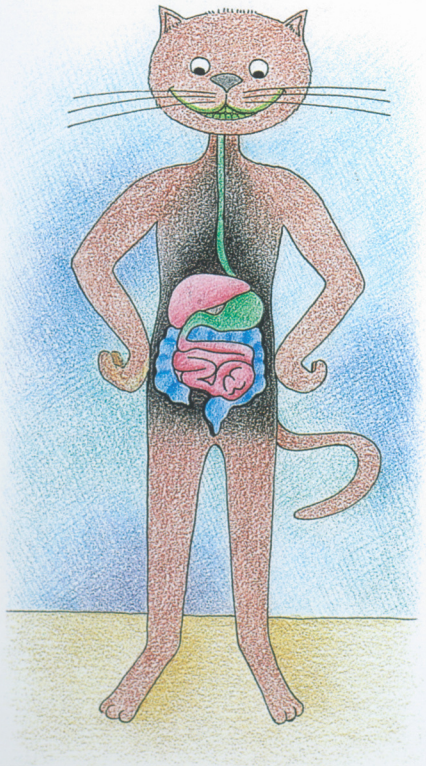
Vous êtes comme les fleurs et les plantes, mais vos feuilles et vos racines sont rangées à l'intérieur de votre corps ; votre regard et vos paroles montrent si vous êtes heureux et bien portants.

Pour vous, la terre c'est l'ensemble des aliments que vous avalez ; chaque jour vous fabriquez, vous choisissez la terre dans laquelle vous poussez, c'est votre bol Aliment-Terre (habituellement écrit "alimentaire"). Comme des racines, votre tube digestif y puise ce qui vous nourrit.



Quand on mange, d'abord il faut préparer le repas (nettoyer et éplucher les aliments, faire la cuisine, mettre le couvert) et puis on se met à table, on prend bien le temps de manger et puis ensuite il faut desservir (nettoyer, faire la vaisselle, vider la poubelle et remettre les fleurs sur la table).

La digestion se déroule de la même façon à l'intérieur de notre corps.



D'abord on prépare les aliments pour en faire comme une bouillie, c'est le travail de la bouche et de l'estomac.
L'estomac travaille comme un mixeur ou plutôt un pétrin de boulanger. Il se met en route tout seul quand on le remplit et fait son ouvrage très bien et très facilement s'il n'est pas trop chargé, il sécrète un liquide acide où baignent les aliments tandis qu'il les malaxe pour en faire une sorte de pâte. On le charge par la bouche, c'est pourquoi **il faut mastiquer "Mâchez, mes chats!"**

C'est très important, il faut mâcher le travail de l'estomac pour ne pas le surcharger, le fatiguer. La salive commence son travail et puis c'est très agréable de mâcher, ainsi on savoure les aliments, on ressent au mieux tout le plaisir que l'aliment peut nous offrir et la saveur nous nourrit déjà. Quand on ne mâche pas, le plaisir est bien moindre…il n'y a presque plus de plaisir. Il faut prendre le temps du plaisir, sinon on risque de trop manger pour se rattraper, pour compenser. Quand on a avalé rapidement, on cherche comment en avoir davantage.
Quand on a savouré, on est content et satisfait.

Voilà ce qui arrive quand on ne mâche pas!

Et encore il a eu bien de la chance
qu'elle parte par la bouche!
Imaginez qu'elle soit partie vers le bas....
ouh la la la la ! ! !

Après cela, quand la bouillie est bien prête, elle coule peu à peu dans le petit intestin qui fait suite à l'estomac.
Dans la première partie arrivent des liquides provenant du foie et du pancréas pour compléter l'œuvre de la bouche et de l'estomac. C'est comme si ces deux compères déversaient un liquide à vaisselle et une poudre à laver le linge, tout est simple s'ils en mettent assez et au bon moment. Cela décompose encore plus finement les aliments et les transforme en minuscules petits bouts (des molécules) qui vont pouvoir traverser la paroi de nos intestins et rentrer vraiment dans notre corps. **Si le foie ou le pancréas est fatigué** et ne fait donc pas bien sa part de travail, toute la digestion va en être perturbée. C'est comme si la vaisselle restait sale ou le linge plein de taches. Du coup **les petits chats sont moins gais et joueurs,** ça peut même les rendre tristes et ils vont avoir mal au ventre, à la tête ou ailleurs.

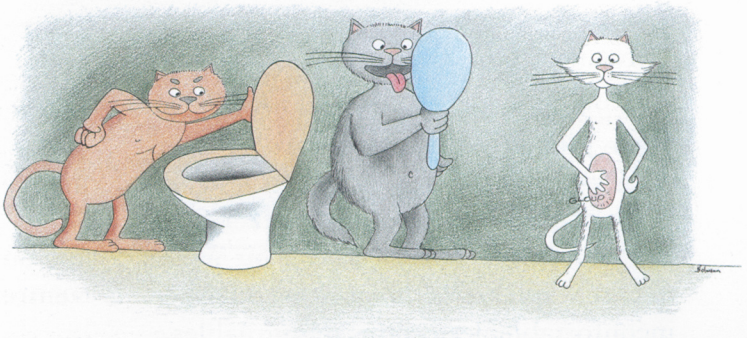
Ensuite la bouillie coule dans l'intestin grêle où il y a comme des milliers de toutes petites langues qui boivent ce qu'il nous faut pour construire notre corps et être en forme, comme les racines de la plante prennent dans la terre ce qui lui est utile. Tout ce qui est ainsi absorbé forme un liquide qui repasse par le foie avant de devenir notre sang. Le foie fonctionne alors comme un grand filtre qui doit tout trier et transformer avant de le laisser circuler. Il ne faut pas le laisser s'encrasser ou le surcharger sinon il devient fatigué et nous aussi, notre force et notre gaieté dépendent de sa vitalité.
Tout au long de l'intestin, se trouve un réseau de cellules, particulièrement sensibles et intelligentes, qui veillent à ne laisser rentrer dans notre corps que ce qui est prévu et donc nous défendent contre les intrus, c'est **une partie majeure de notre système immunitaire**. C'est comme une troupe de petits lutins qui peuvent voir ce qui se passe dans notre tube digestif ; ils communiquent entre eux et avec d'autres lutins dans tout notre corps pour bien garder l'entrée des intestins et avertir si quelque chose d'anormal est en train de survenir. Dans certaines circonstances ils peuvent être surmenés, voire débordés, alors ce sont toutes les défenses de notre organisme qui s'épuisent et peu à peu se trompent de plus en plus. **Beaucoup de maladies commencent à cet endroit.**

Enfin on débarrasse. Dans le gros intestin, qui fait suite au petit intestin et se termine par l'anus (le trou de balle !), des milliards de minuscules amis, des microbes appelés bactéries, travaillent

pour nous afin de transformer ce qui reste en crottes faciles à rejeter à l'extérieur. Ce faisant ils fabriquent un peu de gaz que l'on laisse sortir de temps en temps (c'est pourquoi on pète, un peu c'est normal) et font un travail fort utile. En fonction des aliments que l'on mange, le nombre et les races de microbes de nos intestins ne sont pas tout à fait les mêmes et dans certains cas (en particulier trop de sucres, sucreries ou beaucoup de mélanges) cela va entraîner la formation de beaucoup de gaz qui sentent plus ou moins mauvais et va nous rendre plus fatigables et tristounets. De plus, ces microbes fabriquent des produits qui nous sont utiles et, s'ils sont perturbés dans leur équilibre ou si des races anormales se trouvent là en grande quantité, ils peuvent devenir dangereux pour nos intestins et fatiguer les fameux lutins. Il faut donc prendre grand soin de garder tout ce système en équilibre, en bon état.

La digestion c'est comme un feu dans le four qu'est notre ventre : il faut l'entretenir, veiller sur lui. L'alimentation l'entretient, c'est un peu comme le bois que l'on met dans le feu. Mais attention ! ! si on charge trop, le feu va s'étouffer et avoir beaucoup de mal à repartir. C'est ce qui se passe quand on mange trop et que la digestion est pénible. De la même façon le feu ne va pas bien brûler si on ne lui fournit que du bois trop humide, ou au contraire si on ne met que du papier ou du bois d'allumettes. De même si on met trop d'eau ou s'il y a trop de vent... Regardez bien les feux quand vous en avez l'occasion, ça vous aidera à comprendre votre feu, le feu de votre digestion, le feu qui vous nourrit.

Il est très important et très simple de savoir si ce système marche bien, si on lui fournit une bonne terre, bien préparée, bien douce, bien nourrissante... Si le feu est bien entretenu... **Il suffit d'être à l'écoute, d'observer un peu**, ce qui est très facile, ne demande pas beaucoup de temps ni d'effort... Et pourtant apporte beaucoup et évite des tas et des tas de soucis, de fatigue et de temps passé chez les médecins.



À l'écoute de son corps!

Regardez votre langue

Si tout est bien, elle est d'un beau rose (à distance d'un repas) et votre bouche est agréable, alors vous vous sentez plus légers et souriants.

Si elle est chargée, blanche ou jaune, épaissie et donnant une sensation désagréable, alors vous vous sentez plus lourds, plus tristes et tout vous paraît plus difficile.

Écoutez votre ventre, c'est un centre du corps et de la santé, normalement il est calme, silencieux, agréable, confortable et alors vous êtes bien, votre ciel est bleu.

S'il est gonflé, plein d'air ou de bruits, lourd ou douloureux, que vous pétez beaucoup, c'est que quelque chose ne va pas, vous l'avez trop chargé ou mal chargé, alors votre ciel est gris et vous avez du mal à rire.

Observez vos crottes : une ou deux fois par jour de belles crottes bien formées, peu ou pas odorantes et faciles à faire, un vrai plaisir !

S'il faut pousser (ouf!! eh bien, ça a mis le temps aujourd'hui), si elles sont trop liquides, brûlantes, flottantes ou sentent mauvais… C'est aussi que quelque chose a été mal fait dans votre façon de manger.

Observez votre forme, votre sommeil et votre joie de vivre,

C'est bien mieux quand la langue est rose, le ventre confortable, les crottes faciles.

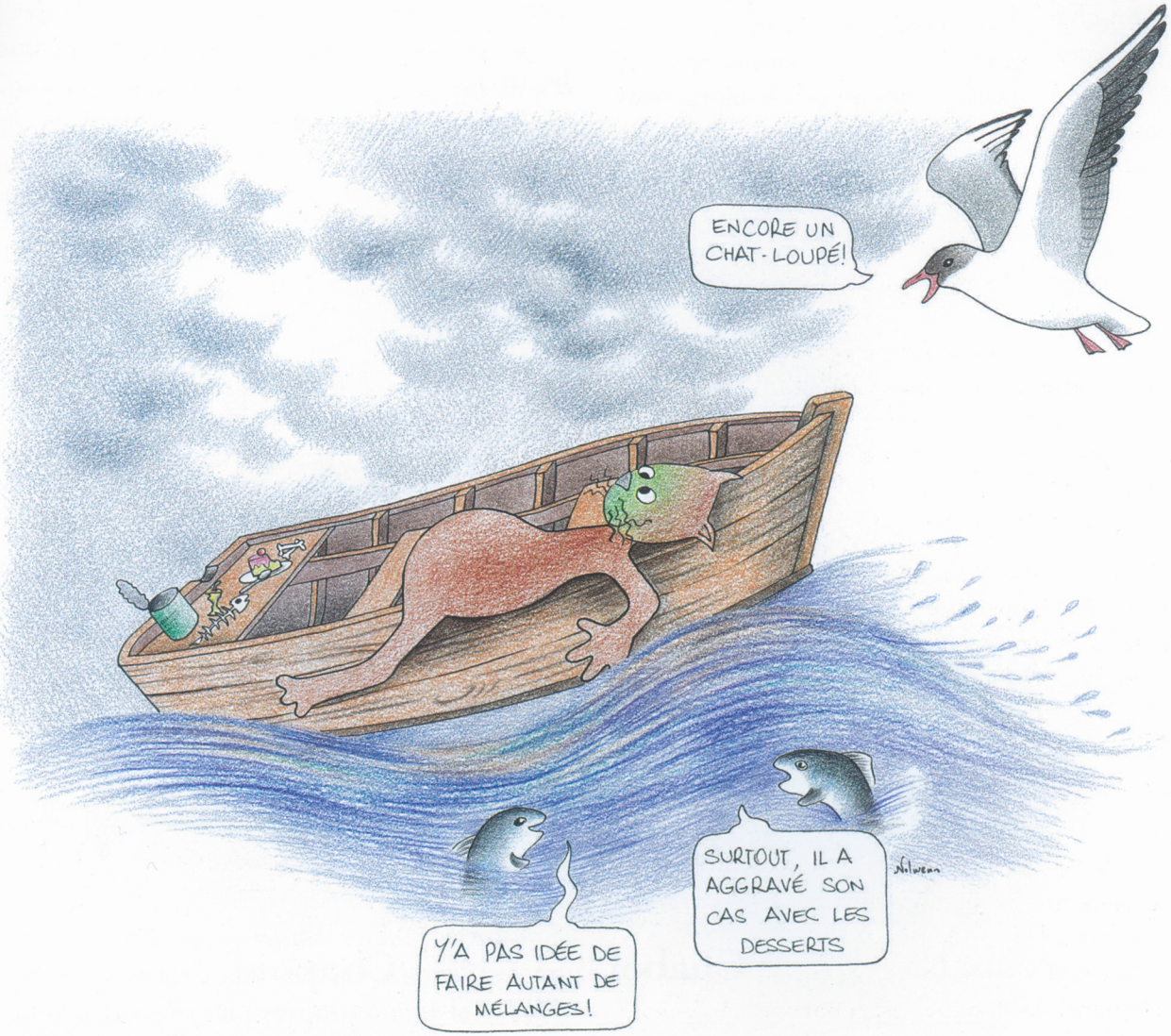
Vous serez fatigués, plus ou moins tristes ou nerveux quand la langue est chargée, le ventre inconfortable, les crottes désagréables.

C'est en général que le ventre a été trop ou mal alimenté.

Écoutez votre ventre c'est un des cœurs de la santé

C'est une réserve, une source de la force et d'une bonne partie des émotions (gaieté, tristesse, colère, peur…)

MÂCHEZ-LUI LE TRAVAIL,
BICHONNEZ-LE,
CÂLINEZ-LE,
RESPECTEZ-LE,
AIMEZ-LE,
ET IL VOUS NOURRIRA BIEN,
ET VOTRE CORPS ET VOTRE SOURIRE.

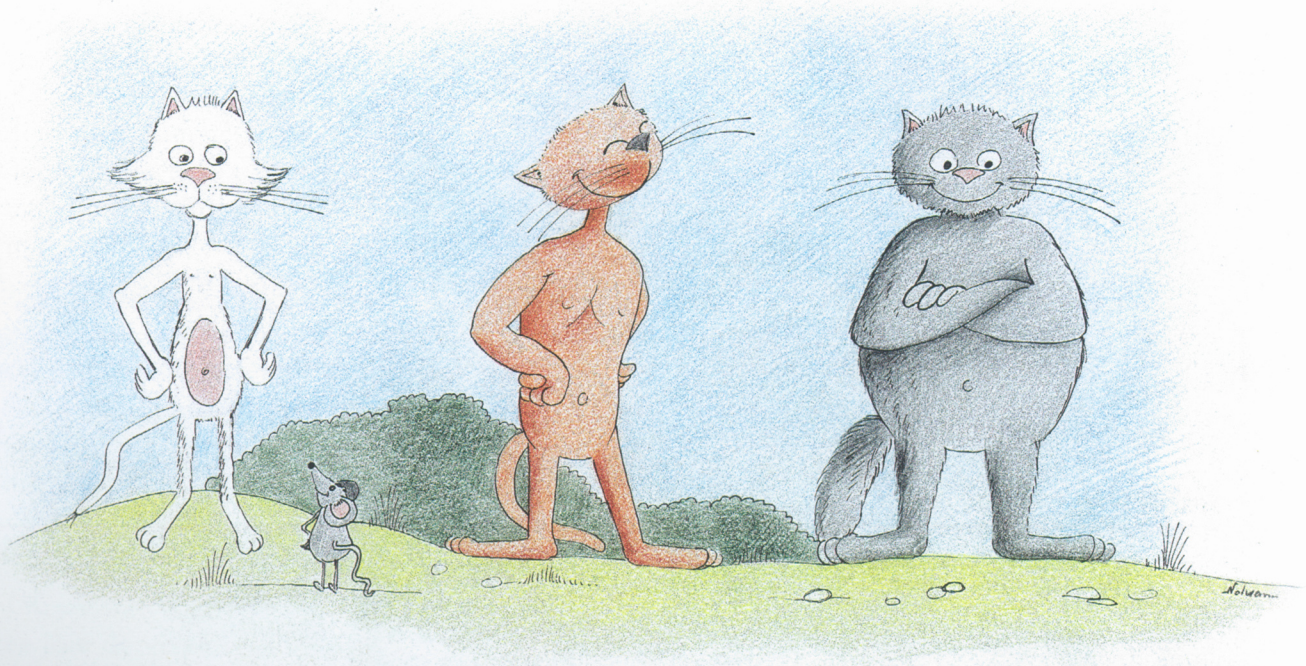

ENCORE UN CHAT-LOUPÉ!
SURTOUT, IL A AGGRAVÉ SON CAS AVEC LES DESSERTS
Y'A PAS IDÉE DE FAIRE AUTANT DE MÉLANGES!

La Maman continue…

Regardez bien comme nous sommes différents les uns des autres.

Dès la naissance nous sommes différents, avec chacun son charme, ses facilités, ses difficultés.

Accepter ses différences, ses particularités, sans regret, sans sentiment d'injustice, sans faire d'histoire est important. Que chacun mange à sa mesure, c'est-à-dire en fonction de ses capacités digestives et de ses activités ; un travail physique ou intellectuel ne réclame pas la même alimentation…, après avoir coupé du bois ou lu des livres l'appétit n'est pas le même…. Observez-vous tous les trois :

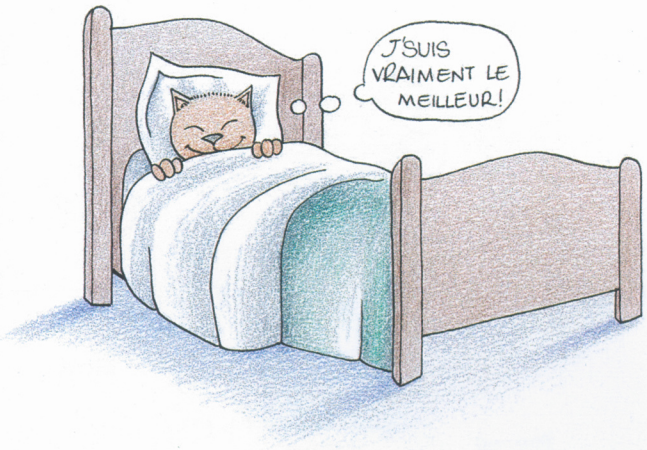


Maigrechat **Chabot** **Chapouf**

Après le coucher,

Maigrechat n'arrive pas à s'endormir, il tourne dans son lit et, malgré la veilleuse, il n'est pas tranquille, se soucie ou a peur….

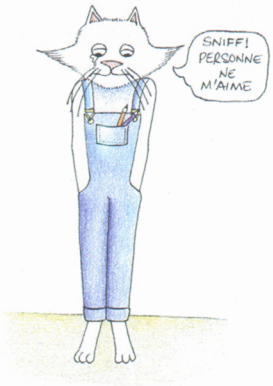
La nuit il se réveille, le moindre bruit ou l'envie de faire pipi… ou un mauvais rêve… Le matin il se réveille souvent tôt sans être vraiment reposé mais il faut qu'il se lève, il ne peut se rendormir. Son lit est tout défait, tant il a bougé.



Chabot, lui, lit un moment, mais ensuite il s'endort rapidement et jusqu'au matin. Il aime bien ouvrir la fenêtre ou fermer le chauffage. Le matin il se réveille gaiement, bien reposé, en chantant.. ……le plus souvent son lit est assez peu défait.

Chapouf, lui, est toujours endormi profondément et le matin il faut le secouer sinon il resterait très tard… Son lit est presque comme la veille au soir tant il dort calmement…

Dans la cour de récréation



C'est comme à la maison, Maigrechat est toujours agité, en mouvement.

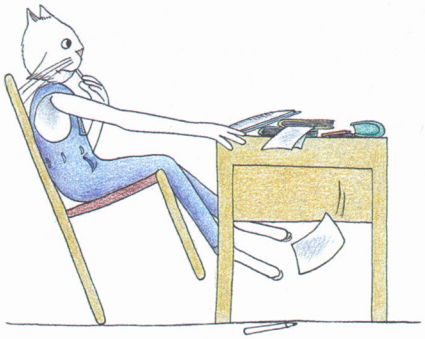
Il taquine tellement les autres que ça peut se terminer mal, d'autant qu'il est assez mauvais joueur.

Chabot : Écoutez-moi les copains je vais vous apprendre un nouveau jeu….

Si vous préférez on va jouer au foot, je suis avant centre, "prem!!"

Chapouf s'asseoit tranquillement à l'abri des courants d'air, ne bouge pas beaucoup, ne se fatigue pas à courir bêtement après un ballon mais oublie rarement son casse croûte ou ses friandises préférées…

En classe



Maigrechat est intéressant et curieux, mais il faut toujours lui donner confiance, c'est comme s'il avait peur de ne jamais y arriver alors qu'il est très capable… Mais alors quel désordre ! sans cesse il se balance, fait tomber ses affaires et pense à autre chose…

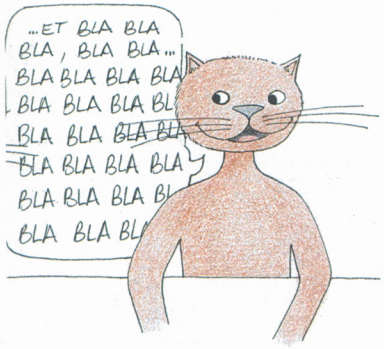
Chabot, il faut le freiner sinon les autres ne peuvent rien dire ; il aime bien se faire remarquer soit en étant dans les tout premiers soit en faisant le clown…

Chapouf est très calme et ordonné, mais pour le faire se presser c'est une autre affaire, il faut toujours l'attendre et ça ne le dérange même pas ; l'activité physique n'est pas son fort…

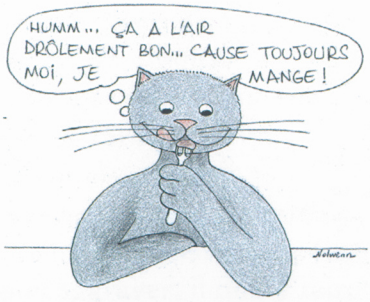
À table,

La maman :

"Maigrechat, ça t'embêterait d'être un peu plus calme, tu rentres, tu sors, tu te balances… C'est fatiguant à la fin. Allez, tiens-toi droit et mange ce qu'il y a dans ton assiette…"



Chabot à table il cause, les autres n'ont qu'à écouter ; mais il a faim et soif si bien qu'il engloutit très vite sa nourriture entre deux phrases…



Chapouf est encore plus tranquille qu'ailleurs et puis ça fait plaisir de lui faire à manger… Parce que lui il aime vraiment ça!!!…

Après la visite médicale

"Tiens tu n'as pas encore grossi, on ne va pas s'inquiéter pour cela, ce n'est pas une maladie". Et pourtant la voix maternelle cache mal son souci, la maigreur et la fragilité nerveuse de Maigrechat la préoccupe tout de même assez souvent mais elle sait bien qu'il faut surtout l'aider à vivre dans la confiance… Alors elle ne dit trop rien.

Chabot :

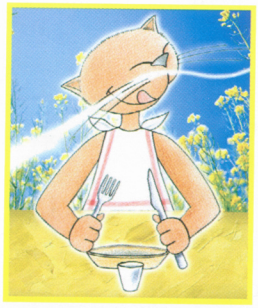
"Moi on m'a dit que j'étais un vrai mannequin, juste le poids qui ne pose pas de problème".

Chapouf :

"On m'a encore dit de manger moins et de bouger plus…" "Toi, tu es un peu lourd car tu n'es pas très grand et tes os sont épais et forts. Cela te donne l'air solide et jovial mais il faut tout de même te méfier de cette tendance, surtout à partir du moment où tu sentiras ta peau devenir plus épaisse…"

Sur tous ces aspects de la vie, et pas seulement sur le poids comme on le pense trop souvent, **l'alimentation** a son importance et peut aggraver ou améliorer les difficultés de chacun. **Elle influence aussi bien notre aspect physique visible que nos pensées, nos émotions et nos façons de nous comporter (dormir, rire, bouger……).**

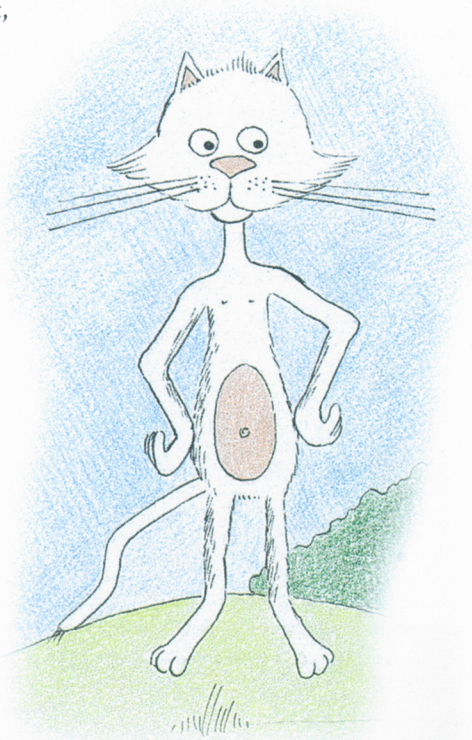
Bien sûr ce n'est pas le seul facteur mais c'est très important et puis **c'est de loin le plus facile à modifier.**



MAIGRE CHAT.

Même en mangeant beaucoup il ne grossit pas, il ne sait pas grossir, ce qui inquiète souvent à tort ses parents et grand-parents. Mais l'important n'est pas son poids, l'important c'est de calmer sa nervosité et de lui permettre d'avoir vraiment confiance en lui.

Plutôt agité, touche à tout, toujours en mouvement, comme le vent, il peut être maladroit à force de précipitation. Presque toujours frileux, il a des mains et des pieds facilement froids ce qui ne l'aide pas à s'endormir ; il attend souvent le marchand de sable assez longtemps en s'énervant ou en s'agitant ; son sommeil est fragile, un bruit ou une peur va suffire à l'éveiller... Son manque de confiance en lui est sans doute la source de son incroyable capacité à être mécontent de lui, des autres, de tout... Il ne sait même plus de quoi , mais il est mécontent... Il se crée ainsi beaucoup de soucis et, dès l'enfance, la vie pour lui n'est pas forcément simple, elle est même rarement simple malgré ou à cause d'un esprit plutôt vif et d'une curiosité souvent créatrice.



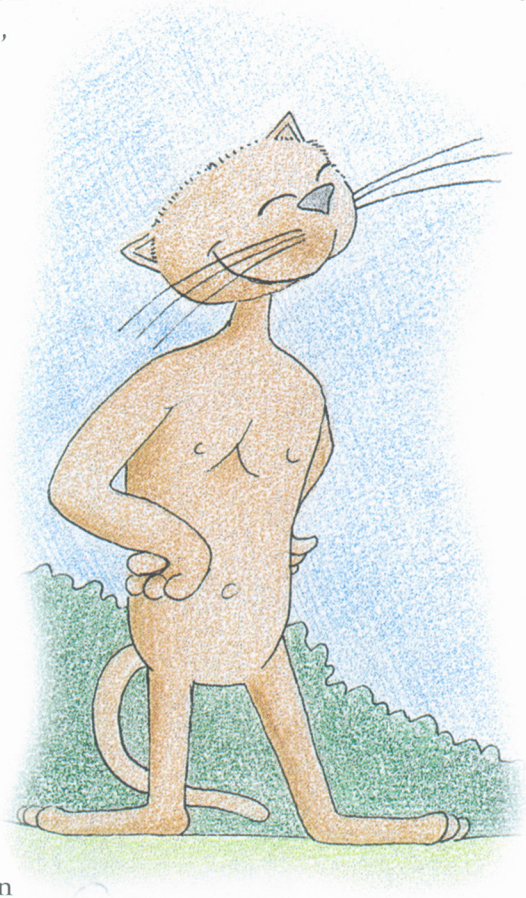
L'alimentation peut beaucoup l'aider ou l'aggraver, il doit y faire attention encore plus qu'un autre pour se sentir bien. Avec son système digestif un peu faible, il digère mal et assimile encore moins bien s'il mange trop ; son ventre est alors ballonné, sensible pour ne pas dire douloureux, il pète et rote gaillardement, c'est une véritable montgolfière. Il craint particulièrement les mélanges et pour lui mieux vaut multiplier les petits repas simples. Le sucre est son plus grand ennemi et pourtant il se console des difficultés de la vie en en mangeant beaucoup, sous forme de desserts ou de bonbons, boissons sucrées... tout est bon, c'est son tranquillisant mais les sucreries affaiblissent son organisme, le rendent de plus en plus agité, fatigable et mécontent, c'est un vrai poison. Il se trouvera mieux d'éviter les excitants (café, chocolat, certaines boissons sucrées...).

Le calme lui viendra d'une alimentation simple, régulière, à base de saveurs douces et comportant beaucoup d'huiles de bonne qualité et de graines oléagineuses qui sont pour lui comme un aliment miracle.

CHABOT

Sa voix agréable et son élocution facile en font un beau parleur d'autant qu'il aime briller ou du moins se faire remarquer, attirer l'attention. Son physique agréable, bien équilibré, du type "beau ou belle gosse" en rajoute ; son poids correspond aux normes idéales et ne bougera pas tant que sa vie restera saine et équilibrée.

Volontaire, il a tendance à forcer, à vouloir être le premier et l'esprit de compétition (sportif, scolaire, social ou professionnel) peut être très nocif pour lui en accentuant à l'excès sa fougue souvent à l'origine de ses déconvenues physiques et psychologiques. Il dort bien mais relativement peu sans en éprouver de fatigue. Assez peu couvert, même en hiver, il a plutôt trop chaud et la chaleur, même s'il l'aime bien étant jeune, peut lui être très nocive surtout en vieillissant. Son appétit est toujours excellent, il a habituellement faim et soif et digère tout sans problèmes. Comme dit le proverbe écossais "Il vaut mieux l'avoir en photo qu'à sa table" bien qu'il anime très agréablement les conversations. Comme souvent, il va abuser de ses facilités et l'alimentation peut devenir une source de problèmes à cause des excès. Si la sédentarité et le stress s'en mêlent, il va grossir et fatiguer son cœur et ses artères.

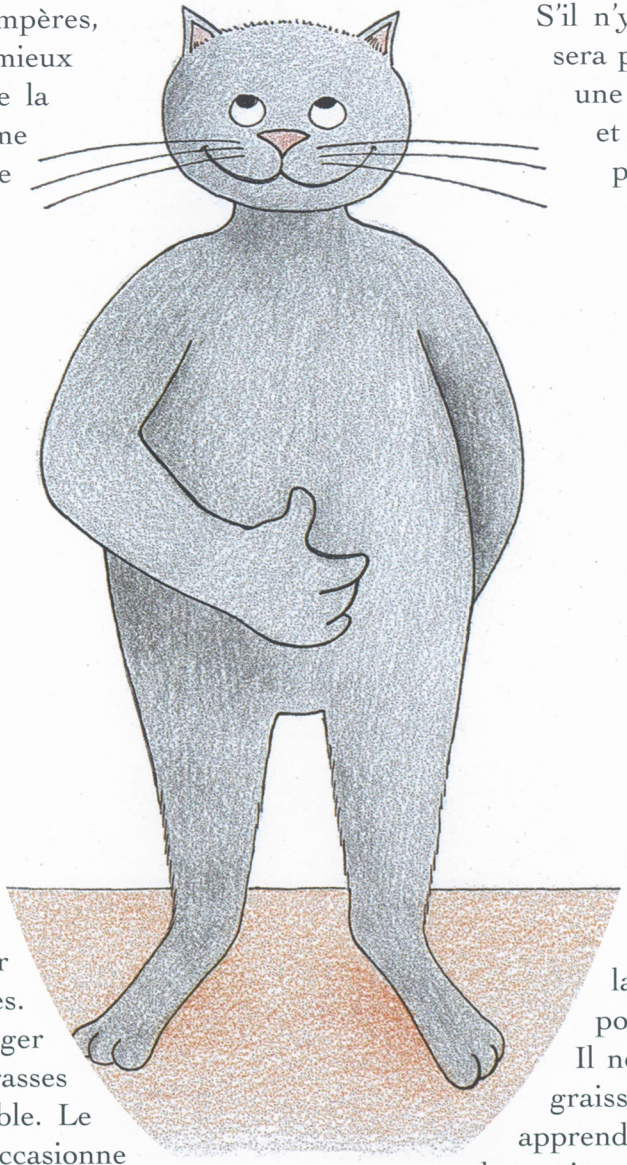


Mieux vaut pour lui se garder des excès réguliers, du TROP qu'il supporte apparemment très bien pendant des années…

En particulier il lui est bénéfique de ne pas abuser des excitants (café, tabac, alcool, épices forts, viandes rouges…) tout ce dont il raffole mais attise encore son feu intérieur déjà bien suffisant.

Les légumes et les fruits seront une bonne base alimentaire, avec des céréales, de bonnes huiles et un peu de produits animaux surtout des poissons et de la viande blanche.

CHAPOUF



De nos trois compères, Chapouf est celui qui sait le mieux comment faire du poids, de la masse, tout lui profite comme on dit. Sa sympathique silhouette joviale aux contours un peu arrondis peut faire place à celle d'un cha-pouf-pouf… Voire pouf-pouf-pouf… Qui a quelques difficultés à supporter et traîner son corps s'il n'y prend garde.

Assez lent, il aime prendre son temps, a horreur d'être bousculé et trouve assez stupide d'aller courir derrière un ballon ou même derrière rien du tout!!! Il n'est guère sportif. Plutôt frileux il recherche les coins douillets pour se poser et déguster ses gourmandises préférées. Il aime dormir et prolonger ses bonnes nuits par de grasses matinées quand c'est possible. Le froid humide de l'hiver lui occasionne facilement des rhumes et des bronchites.

S'il n'y prend garde, la nourriture sera pour lui un très mauvais ami, une source de grandes difficultés et pas seulement à cause de son poids. Son système digestif insuffisant ne fait pas face à tout ce qu'il lui donne à transformer et alors surviennent des glaires soit liquides (le nez en particulier coule…) soit solides (kystes ou tumeur…).

Pour être en forme il lui faut, plus que tout autre, éviter l'inutile et surtout, surtout le GRAS SUCRÉ qu'il adore et que tous les commerçants de la nourriture lui mettent sous les yeux, du petit déjeuner au goûter en passant par tous les grignotages. Les produits laitiers surtout sucrés sont pour lui un véritable poison. Il ne doit ingérer que de bonnes graisses et de bons sucres et apprendre à utiliser de façon modérée les excitants (aromates, épices, thé…).

Certains "individus-chats" sont moins caricaturaux, car souvent, même le plus souvent on observe un mélange de deux types dominants en proportion variable : Maigrechat-Chabot
Maigrechat-Chapouf
Chabot-Chapouf

Dans tous les cas l'important est de comprendre au mieux comment on fonctionne et de respecter ce fonctionnement en écoutant ses sensations qui vont du plaisir de manger à la facilité de digérer en passant par la sensation de bien-être physique et psychique normalement procurée par une alimentation bien adaptée.
L'écoute du corps et de ses réactions est la source des connaissances vraiment importantes et utiles ! Elle vous permet de vérifier ou de critiquer le bien-fondé de nombreux slogans répétés partout et dont beaucoup ne sont que le résultat d'habitudes ou de procédés commerciaux.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS,

ÉCOUTEZ L'AMBIANCE DE VOS ÉMOTIONS,

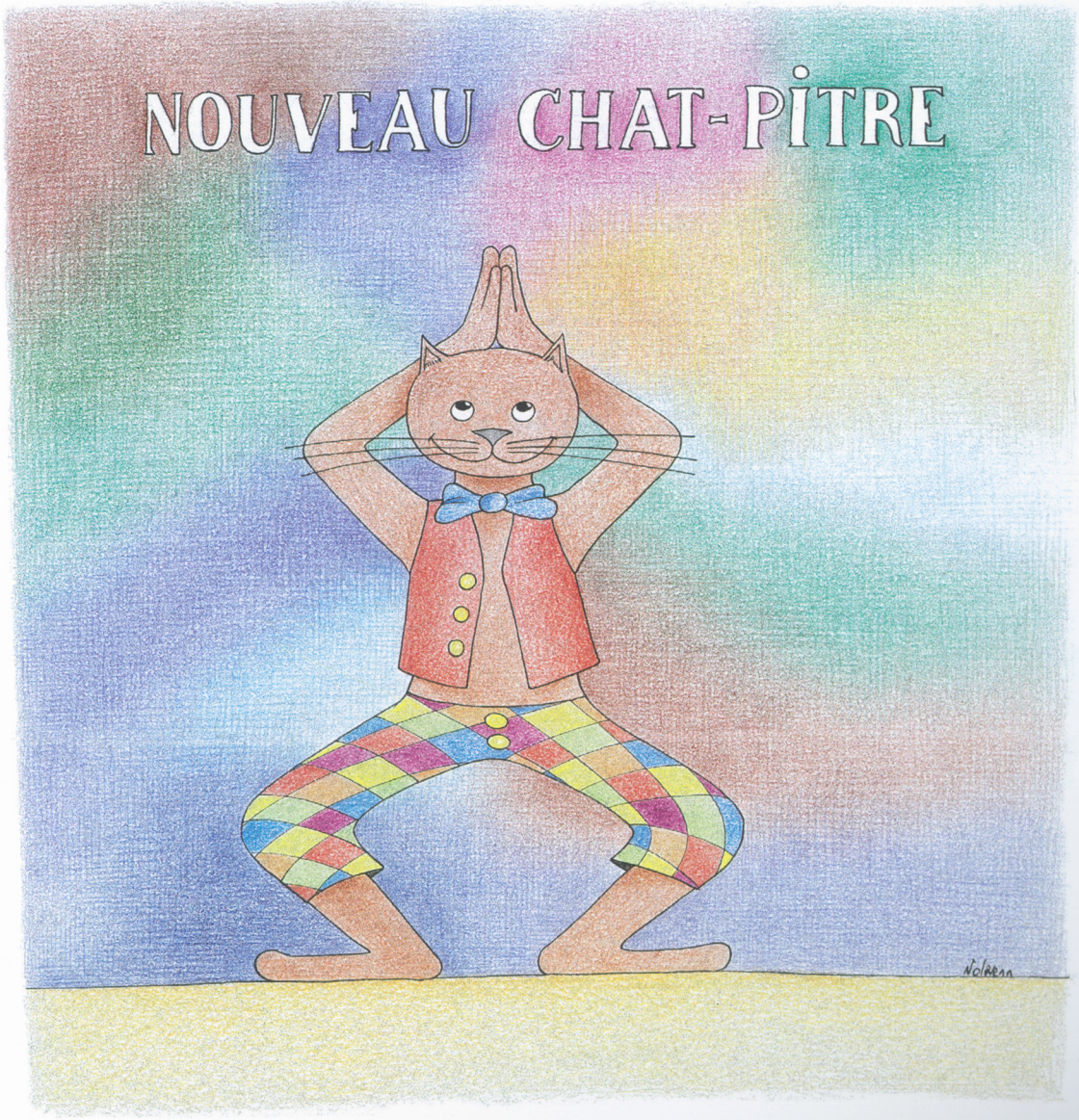
LE CHANT

DE VOTRE CŒUR,

VOTRE ALIMENTATION

INFLUENCE L'UN ET L'AUTRE.

CHAT-PITRE 2



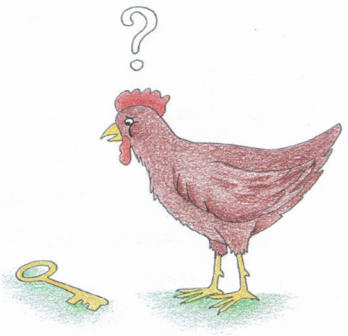
Les Aliments sont composés en proportion variable de

Eau
Sucres (glucides)
Graisses (lipides)
Protides (protéines)
Vitamines
Minéraux
Substances bioactives non nutritives qui aident notre corps à fonctionner et à se nettoyer

Ou pro-biotiques

Éléments indispensables à notre corps.

Éventuellement des molécules non naturelles c'est-à-dire rajoutées ou modifiées au cours du processus de production ou de transformation (cuisine incluse) : herbicides, pesticides, nitrates, phosphates, métaux lourds, colorants, édulcorants, pyrolysats, stabilisants…
Ces molécules surprennent notre organisme qui se trouve souvent devant elles comme une poule devant une clef.



Substances bio-freinatrices ou bio-négatives

Éléments nocifs pour notre corps.

Préférez toujours les aliments que la nature met à votre disposition dans la région où vous vivez, et de la saison.

Surtout utilisez des aliments propres.

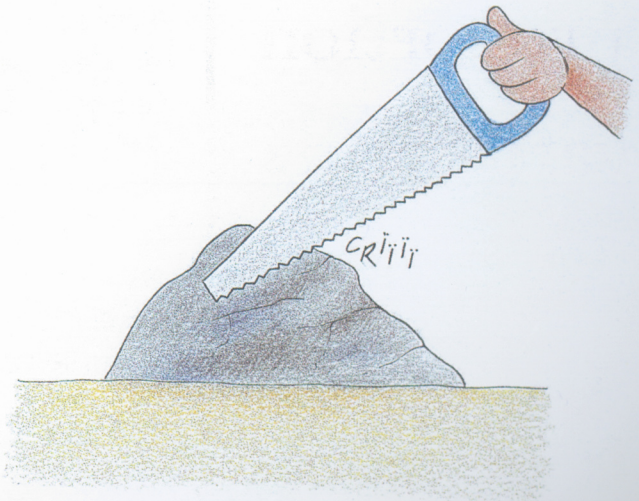
Bien sûr propre à l'extérieur, propre à voir, c'est comme se laver les mains c'est utile, facile et beaucoup plus agréable.

Mais pour les aliments il y a une autre forme de propreté qui ne se voit pas à l'œil nu : c'est en dedans ; ils ne devraient pas contenir de produits chimiques: antibiotiques, colorants, édulcorants, stabilisateurs ou des molécules très transformées par toutes les manipulations subies (les graisses et les protéines sont modifiées par le fait d'être mises en poudre)…

Ces produits-là sont très malins : ils donnent bonne apparence aux aliments mais ne valent rien pour notre santé, ils donnent une surcharge de travail à nos intestins et à notre foie qui ne savent pas toujours que faire de ces produits qu'ils ne connaissent pas.

Ces produits-là sont très malins : ils permettent de gagner du temps, ils sont très pratiques quand on est pressé : on ouvre la boîte et c'est prêt, on ajoute de l'eau et c'est prêt… quel bonheur, c'est magique!

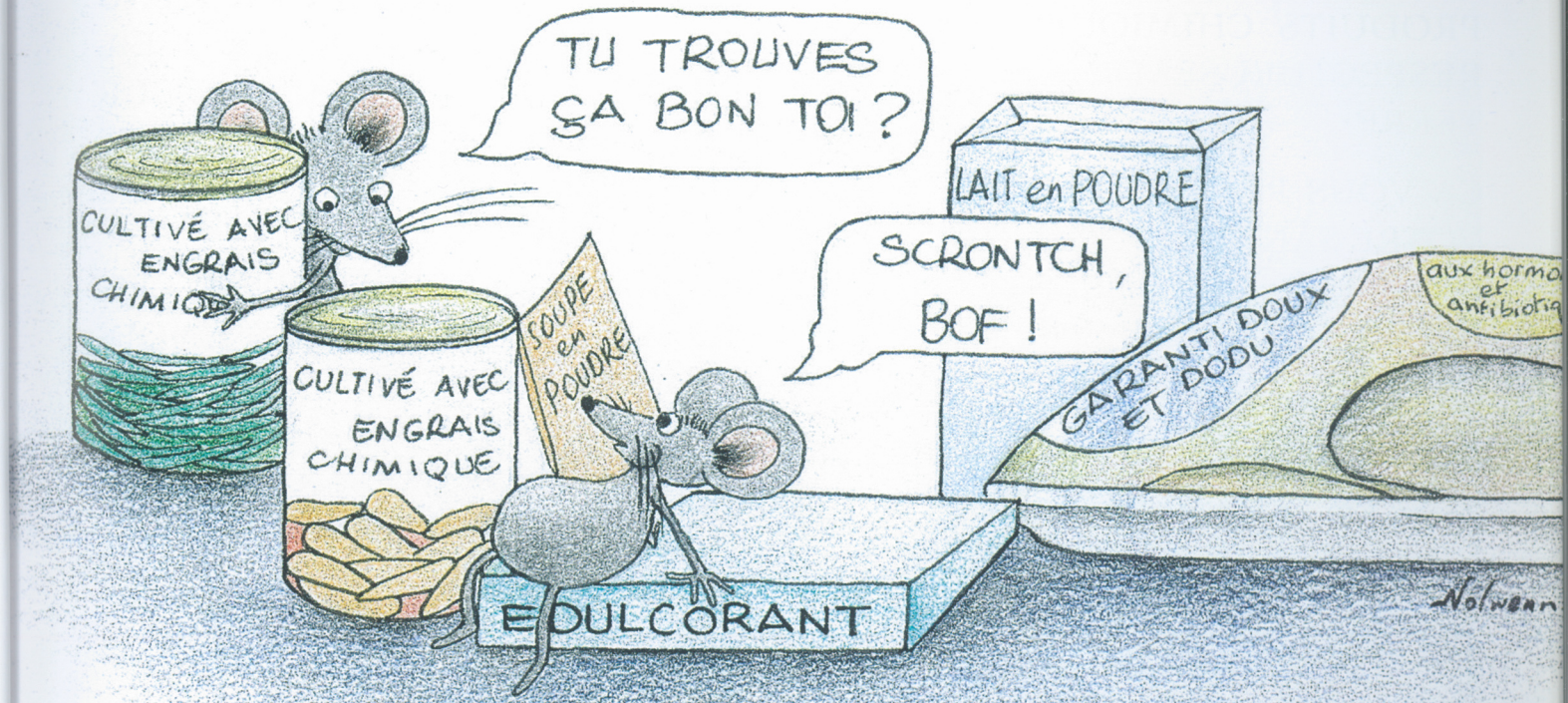
Notre corps est comme une usine qui transforme des matériaux (les aliments en particulier) pour les rendre utilisables. Il est parfaitement équipé pour travailler avec des molécules naturelles, par contre il doit faire un effort d'adaptation quand il rencontre une molécule qui a été transformée ou même carrément fabriquée. Parfois il lui est même impossible de s'adapter ; chaque molécule "anormale" (comme l'homme en fabrique de plus en plus depuis une cinquantaine d'années) est comme un stress pour lui, c'est comme s'il recevait une information dans une langue inconnue. C'est comme s'il devait couper une pierre avec une scie à bois ou couper du bois avec un couteau de cuisine. Il n'a pas les outils adaptés.



C'est pourquoi il faut les limiter le plus possible.

Quand le corps est mis en présence de produits non prévus, il essaye de se débrouiller mais il ne trouve pas toujours comment faire et la bonne marche de l'usine est perturbée; un peu, ça va encore, mais beaucoup c'est vraiment gênant et si on mange souvent

des aliments en contenant, ça finit par faire beaucoup, voire beaucoup beaucoup! Cela fatigue énormément le foie et diminue notre feu. Et puis tous ces produits dont on ne sait que faire c'est comme des déchets qu'il faut stocker et immobiliser. Alors le corps en met dans différents organes en attendant (en attendant quoi d'ailleurs ?)comme nous remplirions des placards avec des objets inutiles, ce n'est pas du tout pratique ni fonctionnel!



PRÉFÉREZ DONC, AU MOINS DE FACON HABITUELLE, LES ALIMENTS LES PLUS NATURELS POSSIBLES, LES MOINS TRANS FORMÉS POSSIBLES, LES ALIMENTS ISSUS D'UNE AGRICULTURE LA MOINS CONSOMMATRICE DE PRODUITS CHIMIQUES, LA PLUS RESPECTUEUSE DE LA VIE SUR TERRE.

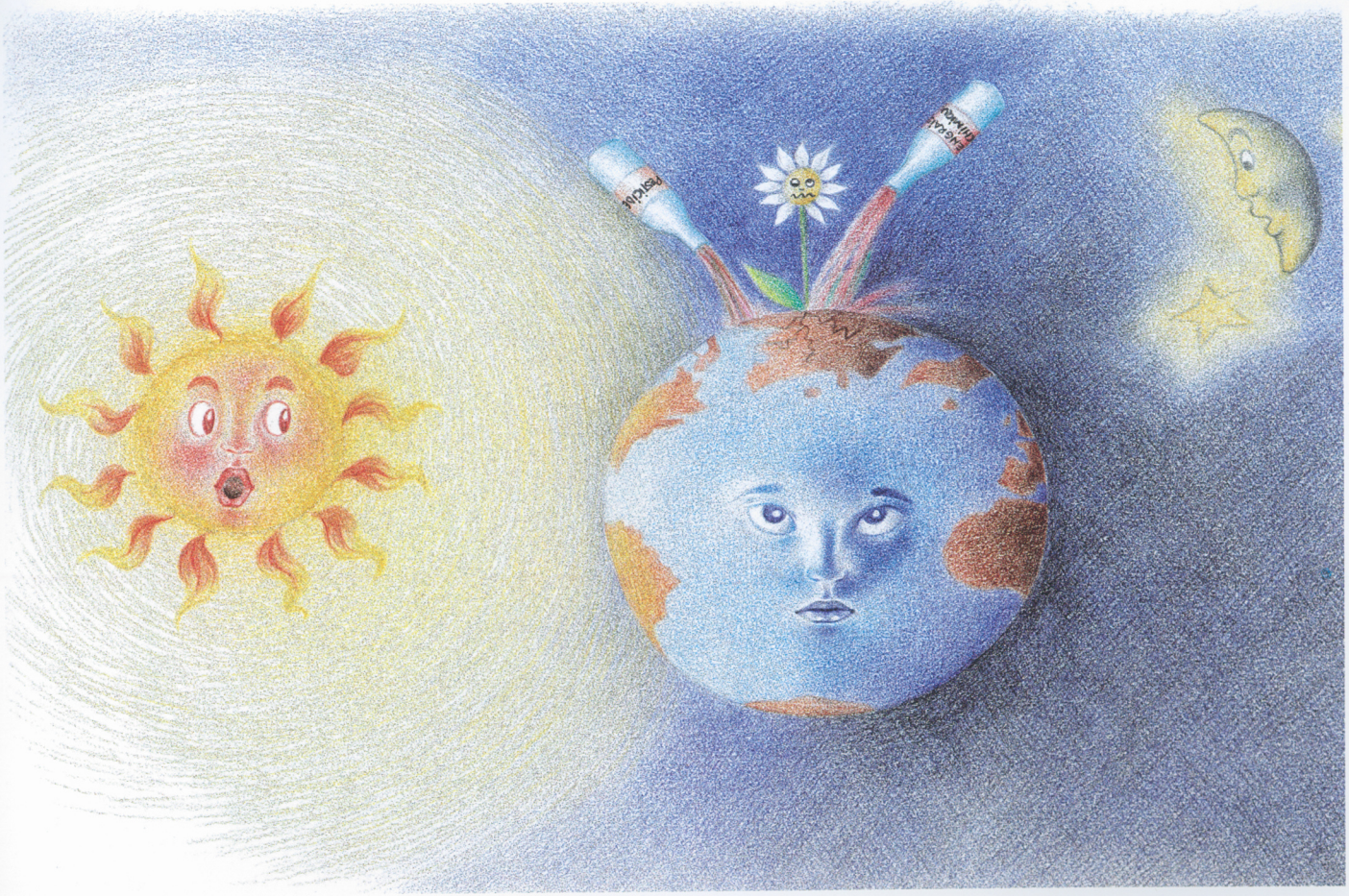
ÇA VOUS RENDRA SERVICE POUR VOTRE SANTÉ.
CHOISISSEZ LA SANTE, C'EST NOTRE GRAND TRÉSOR.

ÇA AUGMENTERA VOTRE PLAISIR CAR CES ALIMENTS SONT BEAUCOUP PLUS SAVOUREUX, LES MÂCHER EST UN PLAISIR, ILS ONT VRAIMENT BON GOÛT.

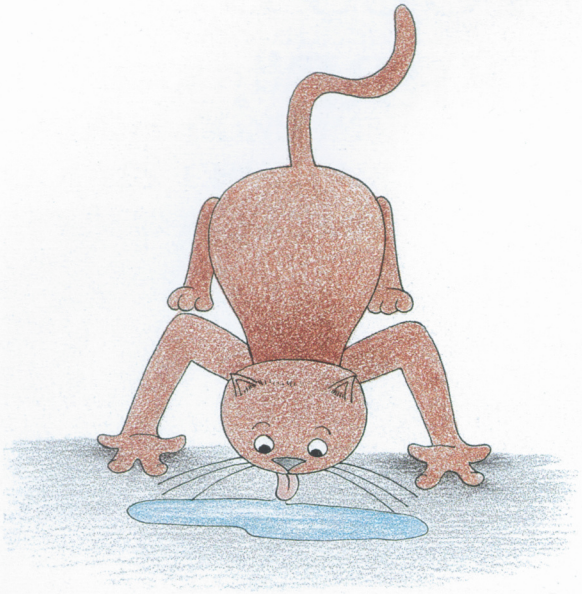
ÇA RENDRA SERVICE À LA TERRE, ELLE AUSSI SOUFFRANTE DE L'UTILISATION ABUSIVE ET IRRAISONNÉE DE TOUS CES PRODUITS QUI ABÎMENT L'EAU DES RIVIÈRES ET DE LA MER, QUI TUENT CHAQUE JOUR DES PLANTES SAUVAGES, DES INSECTES, DES OISEAUX...

LA VIE DE LA TERRE DÉPEND EN GRANDE PARTIE DE VOS CHOIX ALIMENTAIRES.

NOUS VIVONS TOUS DE “L’ALIMENT TERRE”.



NE BUVEZ PAS L'EAU DE N'IMPORTE QUELLE FLAQUE ! DE N'IMPORTE QUEL ROBINET!



Elle risque d'être pleine de cochonneries (nitrates, pesticides, phosphates, produits chimiques pour "nettoyer" comme ils disent…).

Choisissez une eau bien propre, pure, dont le goût vous plaît et changez d'eau de temps en temps.

BUVEZ SEULEMENT À VOTRE SOIF, de préférence entre les repas. Avant ça diminue l'appétit et l'efficacité du travail de l'estomac.

MÂCHEZ ET VOUS AUREZ NETTEMENT MOINS SOIF.

MOINS DE SEL, MOINS DE SUCRE ET VOUS AUREZ MOINS SOIF.

Surtout si vous êtes frileux, ne buvez pas froid, il faut réchauffer toute cette eau à 37°… vous n'êtes pas une bouilloire ni un chat-lumeau.

Votre ventre n'apprécie ni le glacé ni le sucré, que dire du sucré-glacé!


BOUM BOUM !
GRRR
GARONS-NOUS ! IL EN A ENCORE TROP PRIS !
CAFE
OUILLE OUILLE !
ALCOOL

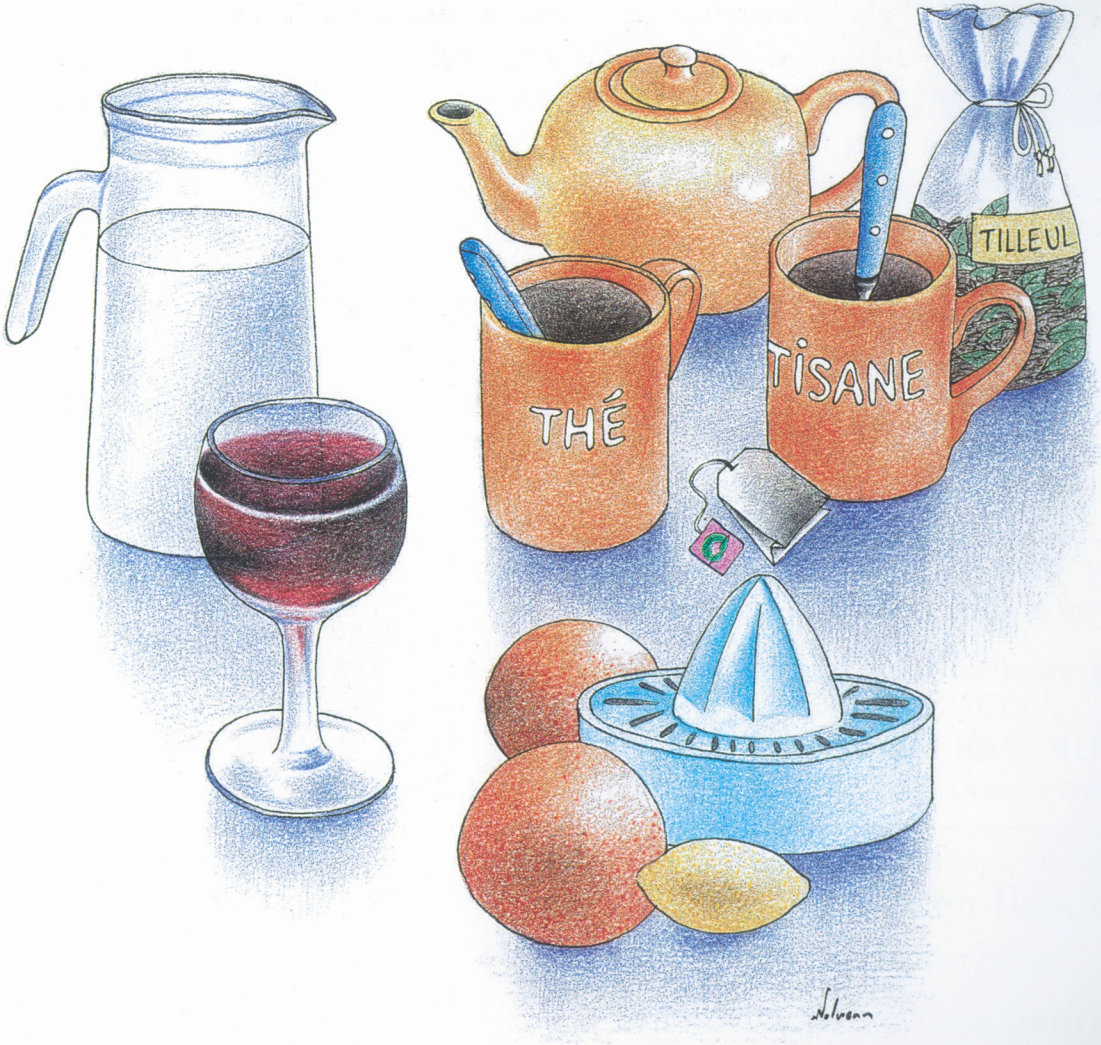
La seule condition pour laquelle il faut boire avant d'avoir soif est l'effort physique qu'il s'agisse de sport ou de travail physique intense (à part bien sûr dans quelques maladies).

Trop boire, se forcer à boire entraîne surtout de fréquentes envies d'uriner et bloque les échanges des liquides de l'organisme. C'est comme un vase trop plein : l'eau que l'on rajoute déborde mais cela ne vide pas le vase… au contraire!

Vous ne nettoyez pas, vous noyez; si vous buvez pour nettoyer, alors commencez par ne pas salir… c'est un système plus judicieux et plus efficace.
Le lait de vache ou de soja n'est pas une boisson, c'est un aliment ; de même les jus de fruits se digèrent mal avec des aliments. Évitez les excitants (café, alcool, boissons sucrées pétillantes ou non). Favorisez les boissons saines (eau, tisane, certains thés, jus de raisin ou vin rouge en petite quantité, jus de fruits ou de légumes frais…), apprenez à faire des tisanes ou du thé qui aient du goût.

BUVEZ À VOTRE SOIF ET AVEC PLAISIR,

NON PAR DEVOIR.


THÉ
TISANE
TILLEUL

L'ÉNERGIE DE TOUS LES JOURS, NOTRE CARBURANT EN QUELQUE SORTE , PROVIENT DES GLUCIDES (LES SUCRES).

MAIS IL Y A SUCRE ET SUCRE, C'EST UN PEU COMME DANS UNE STATION SERVICE : IL Y A PLUSIEURS POMPES ET IL NE FAUT PAS SE TROMPER.

NOS MUSCLES ET NOTRE CERVEAU EN PARTICULIER MARCHENT AU SUCRE MAIS AU SUCRE LENT QUI EST DOUX ET NON PAS SUCRÉ AU GOÛT... LES FRUITS MIS A PART, UN BON SUCRE N'EST PAS SUCRÉ AU GOÛT, MAIS DOUX.

NOUS AVONS BESOIN DE DOUCEUR, PAS DE SUCRE.

LE LAIT MATERNEL ILLUSTRE CELA À MERVEILLE, IL EST RICHE EN UN SUCRE (le lactose) DE SAVEUR DOUCE ET NON SUCREE.

LES SUCRES AU GOÛT SUCRÉ SONT À CONSOMMER EN PETITE QUANTITE ET ENCORE PAS TOUS, LES SUCRES DE SAVEUR DOUCE DEVRAIENT CONSTITUER LA BASE DE NOTRE ALIMENTATION.

LES ÉDULCORANTS INTENSES ARTIFICIELS SONT LES PIRES : ILS TROMPENT LE CORPS, DONNENT FAIM DE GRAS ET DE PROTIDES, BONJOUR LES DEGATS AVEC LES "ALLÉGÉS" OU LES "LIGHT".

Il y a les faux amis qui font plaisir un moment mais vous nuisent le reste du temps, créent et entretiennent de multiples maux.

TOUT SUCRE RAPIDE RAFFINÉ (à index glycémique supérieur à 60) *CAR PRIVÉ DE SON ENVIRONNEMENT NATUREL (PRÉSENT DANS LA BETTERAVE OU LA CANNE A SUCRE) SERA ÉVITÉ CAR PRESQUE AUSSI NOCIF QUE LE TABAC OU L'ALCOOL*

- sucre blanc ou coloré en brun, en poudre ou en morceau, visible ou caché,
- toute préparation en comportant : bonbons, confiseries en tous genres
- boisson sucrée, pétillante ou non, de toute couleur
- sirop, fruits au sirop
- confiture faite avec du sucre
- chocolat sauf le vrai noir (70% de cacao min.)
- laitage sucré, lait concentré sucré surtout
- yaourt, entremet ou flan, crème…
- glaces au lait ou sorbets
- viennoiseries en tous genres
- les soi-disant céréales pour enfant…

Pratiquement toute préparation sucrée du commerce :
- abîme les dents
- ronge les os (par acidification qu'il nous faut compenser)
- fatigue le pancréas d'où les coups de pompe d'abord, le surpoids et le diabète ensuite
- perturbe la vie des protides (glycation) d'où les problèmes cardio-vasculaires
- perturbe la vie des graisses du corps d'où l'augmentation des mauvaises graisses
- perturbe la digestion et la flore intestinale : on pète et ça irrite nos intestins
- créent beaucoup d'idées négatives, de rumination mentale, d'instabilité d'humeur

TROIS MOIS SANS SUCRE RAPIDE

ET TOUT VA MIEUX

BEAUCOUP MIEUX

IL N'Y A PAS BESOIN D'Y CROIRE

IL SUFFIT D'ESSAYER

RÉSULTAT GARANTI.

Les pains blancs, riz blancs, nouilles blanches… toute céréale raffinée, ne valant guère mieux, seront avantageusement remplacés par du pain biologique semi-complet, du riz, de la farine ou des nouilles semi-complètes ou complètes.


PRODUITS CHAT-MAUX
COCA
COCA
SODA
SODA
SUCRE BLANC
chocolat en poudre
petit dej
FRUITS AU SIROP
ORANGINA
GLACES
GLACES
BISCUITS
BISCUITS
SIROP
SIROP
BON
BON
CONFITURE
CONFITURE
CREMES
LIMONADE
LAIT CONCENTRE SUCRE
CH'EST BON MAIS QU'ECHE QUE CHA FAIS MAL AUX DENTS
OUH! MON VENTRE...
IDEES NOIRES
PROUT

Il y a les amis avec qui on passe un moment agréable de temps en temps à condition de ne pas trop se voir, de ne pas abuser.

LES SUCRES NATURELS NON RAFFINÉS UTILISÉS COMME ÉDULCORANTS, POUR RAVIVER LES SAVEURS ET LES PLAISIRS, SONT DES ALIMENTS PLAISIR À CONSOMMER DE FAÇON MODÉRÉE.

- purée de fruits
- jus de pomme ou de raisin
- fruits secs (trempés puis coupés en petits morceaux pour mieux sucrer)
- mélasse
- sucre complet roux
- fruits cuits très longtemps type "poiret"
- pâte de dattes
- sirop d'érable
- miel
- malt de céréales (orge ou maïs surtout)

À la fin d'un repas, en quantité importante, ils perturbent la digestion et entretiennent des fermentations.

Ils constituent un petit câlin dont il ne faut pas se priver

quand on en sent l'envie mais mieux vaut ne pas les associer à des féculents ou alors en petite quantité.

UN BON MOMENT POUR LEUR RENDRE VISITE OU LES INVITER : LE GOÛTER.

Petit instant de détente, besoin d'un peu de tendresse, ils seront là pour notre plaisir avec quelques fruits cuits ou crus ou oléagineux (amande, noisette, noix…)

Ils seront digérés pour le soir et au repas, la faim sera au rendez-vous.

Il y a les vrais amis avec qui la vie est toujours plus agréable, que le temps soit bleu et souriant ou gris et plutôt maussade.

LES CÉRÉALES COMPLÈTES *BIOLOGIQUES NOURRISSENT VRAIMENT NOTRE CORPS ET NOTRE JOIE DE VIVRE EN PROFONDEUR ET DURABLEMENT :*

Blé, blé dur, petite épeautre, kamut, avoine, orge, seigle, riz (il y en a plusieurs), millet, sarrasin ou blé noir, quinoa, amarante, maïs….

- les légumineuses : lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches, pois cassés

- les oléagineux : sésame, tournesol, graines de courge, amandes, noix, noisettes, soja jaune… mais pas les cacahuètes


PAIN BIOLOGIQUE mi-complet au vrai levain sauvage.
CE PAIN-LÀ SE CONSERVE 8 À 10 JOURS
BLÉ NOIR
RIZ
PETITE ÉPAUTRE
MILLET
HARICOTS SECS
AVOINE
MAÏS
LENTILLES
QUINOA
POIS CHICHES
POIS CASSÉS
RIZ

LES CÉRÉALES SE CONSOMMENT DE DIFFÉRENTES FAÇONS

Graines germées

Graines cuites (bien cuites, c'est bien meilleur !)

Elles peuvent être moulues en farine pour faire alors des tas de préparations différentes : le pain, les galettes ou les crêpes, les croquettes, toutes sortes de gâteaux…

Sans oublier les flocons (les vrais !).

Bien sûr un seul type de graine ne suffit pas, il faut les varier, les associer entre elles et éventuellement les compléter avec un peu de produits animaux. Ces graines aiment aller avec toutes sortes de légumes, mais elles s'associent un peu difficilement avec les fruits. Il ne faut pas abuser de ce dernier mélange.

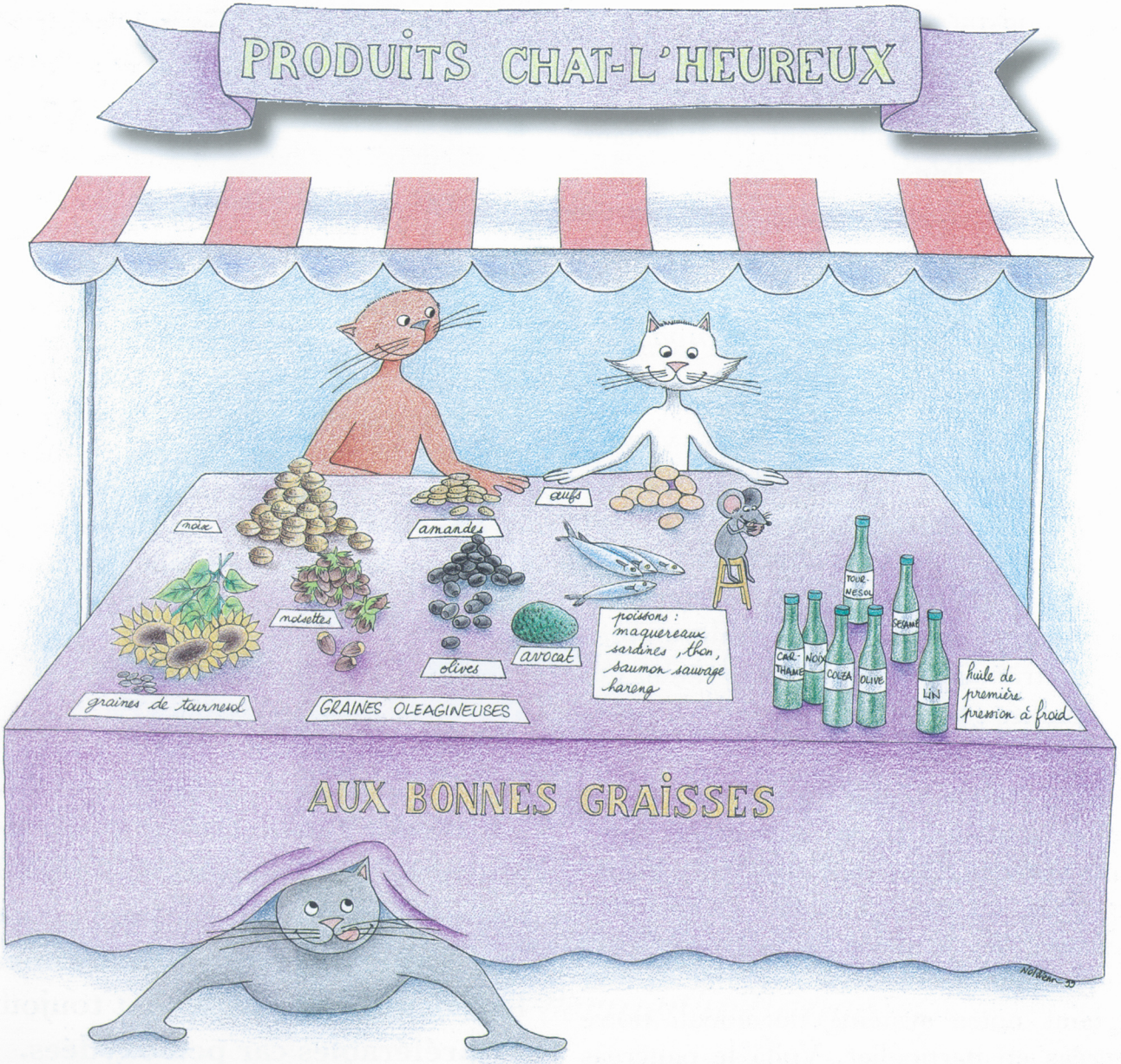
Une graine est comme un œuf végétal : elle va pouvoir donner naissance à une plante. Si elle est entière, elle comporte tout ce qui est nécessaire à cette transformation mais elle dort tranquillement en attendant les conditions favorables à une germination.

Les meilleurs sucres lents, issus d'une graine entière, sont ainsi accompagnés de tous les éléments permettant une bonne assimilation (minéraux, vitamines, fibres, molécules antioxydantes… et bio-actives diverses…). Il est important qu'ils soient issus de culture biologique pour éviter de nous faire consommer en même temps des herbicides et autres produits de traitement ou de conservation qui sont stockés préférentiellement à la périphérie de la graine.

Depuis quelques dizaines d'années, on n'utilise plus que la partie centrale de la graine : les produits sont alors plus blancs (riz blanc ou farine blanche…) mais très appauvris. Ils perdent beaucoup de protéines, minéraux et vitamines… et surtout fatiguent notre système hormonal, notre pancréas en particulier. Voilà le pancréas qui nous fait à nouveau "Coucou c'est moi". Il est le gardien de l'équilibre du sucre dans le corps, c'est un rôle très important ! Quand cet équilibre est perturbé, d'abord on est fatigué avec de grands coups de pompe (hypoglycémie) et puis à la longue on devient vraiment malade (diabète). C'est pour éviter cela qu'il déploie toute son énergie pour maintenir le sucre stable mais s'il doit faire trop d'efforts il va s'épuiser et ne peut plus assumer ses fonctions. Les bons sucres doux sont pour lui d'un grand repos. Les sucres sucrés raffinés l'épuisent littéralement, les céréales blanches le fatiguent aussi beaucoup. C'est une des principales origines de "l'épidémie" de surpoids et de diabète actuellement en pleine expansion.

Le choix du pain est de première importance :

cherchez un pain, agréable au goût, à base de farine biologique fraîchement moulue, semi complète et levée par un levain sauvage (et non un levain de levure). Les farines fraîchement moulues sont toujours préférables car peu oxydées.


PRODUITS CHAT-L'HEUREUX
noix
amandes
oeufs
noisettes
olives
avocat
poissons : maquereaux sardines, thon, saumon sauvage hareng
graines de tournesol
GRAINES OLEAGINEUSES
TOURNESOL
SÉSAME
CARTHAME
NOIX
COLZA
OLIVE
LIN
huile de première pression à froid
AUX BONNES GRAISSES

Nous avons besoin de graisses, mais des bonnes. Sélectionnez soigneusement les graisses que vous mangez :

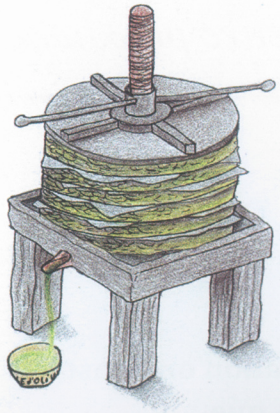
Évitez les mauvaises : viandes grasses, charcuteries grasses, produits laitiers (beurre, crème, lait entier ou demi-écrémé..), la plupart des margarines ou pâtes à tartiner, huile de palme, lait de coco…

Recherchez les bonnes : poissons gras (vivant en liberté de préférence, pas ceux d'élevage), fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, avocats, olives, noires de préférence, graines de courge, sésame ou tournesol mais pas de cacahuètes) et huiles de première pression à froid (surtout olive, noix, colza, lin, tournesol, sésame…)

Il ne faut pas hésiter à en manger suffisamment en quantité : de 50 à 100 grammes selon l'importance de la ration alimentaire soit un minimum d'une part de poisson gras ou de fruits oléagineux et deux à trois bonnes cuillères à SOUPE par jour, de préférence crue (seule l'huile d'olive supporte bien la cuisson) en évitant les mauvaises graisses cachées un peu partout.

Le lait maternel est un produit très gras, mais les graisses qui le composent sont soigneusement choisies et triées, elles diffèrent notablement d'une espèce à l'autre. Les graisses du lait de vache sont bonnes pour le veau mais pas pour les autres petits mammifères, donc pas pour le petit homme.

Les bonnes graisses ne font pas grossir comme les mauvaises, car elles dynamisent le fonctionnement de l'organisme au lieu de l'alourdir et de lui donner un surcroît de travail ; ce n'est pas une raison pour en consommer démesurément, elles ne sont dynamisantes qu'en justes proportions ; même bonnes, elles deviennent nuisibles en excès : comme toujours ou presque, la quantité tue la qualité.



Ancien moulin à huile.

Une graine ou un fruit oléagineux pressé à froid (moins de 40 degrés) donne naissance à deux produits :

Une huile dite de Première Pression à Froid

Très riche en bonnes graisses
(acides gras de bonne qualité
sous forme "cis"
riche en vitamines, surtout E),

bien sûr très goûtue aussi ;
comme tous les produits naturels
elle a de la saveur

Avec ces huiles-là on est bien huilé.

+

Un tourteau, résidu solide :
Qui va être travaillé avec de la chaleur d'une part et différents produits chimiques d'autre part
Pour donner les huiles dites "raffinées" qui n'ont pas plus d'intérêt gustatif (elles n'ont aucun goût)… que nutritionnel car les acides gras sont en partie sous une forme particulière dite "trans" qui les rend encore plus nocifs que les graisses saturées. Leur nom est très trompeur, car en fait d'huiles raffinées, elles font vraiment grossir et elles blessent tous nos tissus, elles nous encrassent.

La meilleure pression à froid c'est de bien mâcher un bon produit oléagineux !

Avec les bonnes graisses tout glisse souplement.

Avec ce type d'alimentation on constate vite (en deux à trois mois) que :

- la peau devient douce et lisse, un vrai plaisir ! et non pas comme avec les autres graisses, sèche par endroit, grasse et boutonneuse ailleurs. Une belle peau fabrique

plus de vitamine D ce qui est très important pour les os. Chaque cellule est entourée d'une membrane qui est comme la peau de la cellule, toutes ces membranes deviennent douces et lisses et tout notre corps s'en trouve beaucoup mieux car toutes les cellules communiquent alors plus aisément entre elles.

- les articulations, les muscles, les tissus deviennent plus souples et malléables, ce qui est beaucoup plus confortable et évite de très nombreuses douleurs et raideurs.

- La réflexion et la mémoire sont plus efficaces, les émotions ne sont plus sources d'agitation. Notre système nerveux a énormément besoin de bonnes graisses pour bien fonctionner, pour que les informations passent bien, ne soient pas altérées en allant d'une cellule à l'autre (comme dans le jeu du téléphone arabe ?). Le lait maternel est d'ailleurs très gras.

Il faut être bien huilé pour avoir une bonne mémoire, pour bien réfléchir et surtout pour être bien calme.

Les bonnes graisses sont le plus grand calmant qui existe, qu'on les absorbe par la bouche ou par la peau lors d'un doux massage. De nombreux troubles du sommeil sont dus aux mauvaises graisses ingérées .

En mangeant de bonnes graisses en juste quantité

Soyez RELAX COOL comme une mer d'huile !

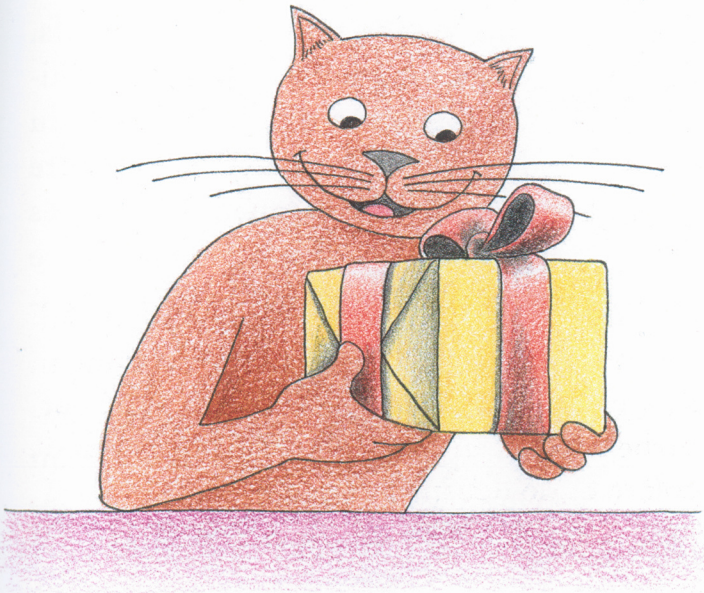
Tout en étant EFFICACE et PRÉCIS .

Les mauvaises graisses et les mauvais sucres sont habituellement associés pour constituer des calories vides .

Chapouf : "Dis maman, c'est quoi une calorie vide ? Peut-être que si j'en mangeais je ne grossirai pas ?"
La maman : "Au contraire, c'est cela qui fait le plus grossir".

"Une calorie vide c'est comme un beau paquet cadeau et puis, quand tu déballes, tout content un moment, tu t'aperçois qu'il n'y a rien dedans et alors tu es très déçu. Une partie de toi a été contente un instant mais globalement c'est plutôt une mauvaise farce…"
"Une calorie vide (par exemple une boisson sucrée, un bonbon, une viennoiserie…) te fait de la même façon plaisir un instant (au goût) mais après le corps est très insatisfait car il s'aperçoit qu'il n'a pas été vraiment nourri, qu'on s'est moqué de lui et ça le perturbe de plus en plus… il enfle peu à peu de colère et de déception.

LA CONSOMMATION RÉGULIÈRE DE CALORIES VIDES EST L'UNE DES RAISONS MAJEURES DE L'EMBONPOINT".



Produits animaux

De tous temps les hommes ont mangé des produits animaux, plus ou moins selon les époques et les endroits. Les végétariens ne consomment ni viande ni poisson mais des œufs et des produits laitiers. **Dans presque toutes les grandes civilisations, la plus grande partie des protéines était d'origine végétale avec un complément d'origine animale.**

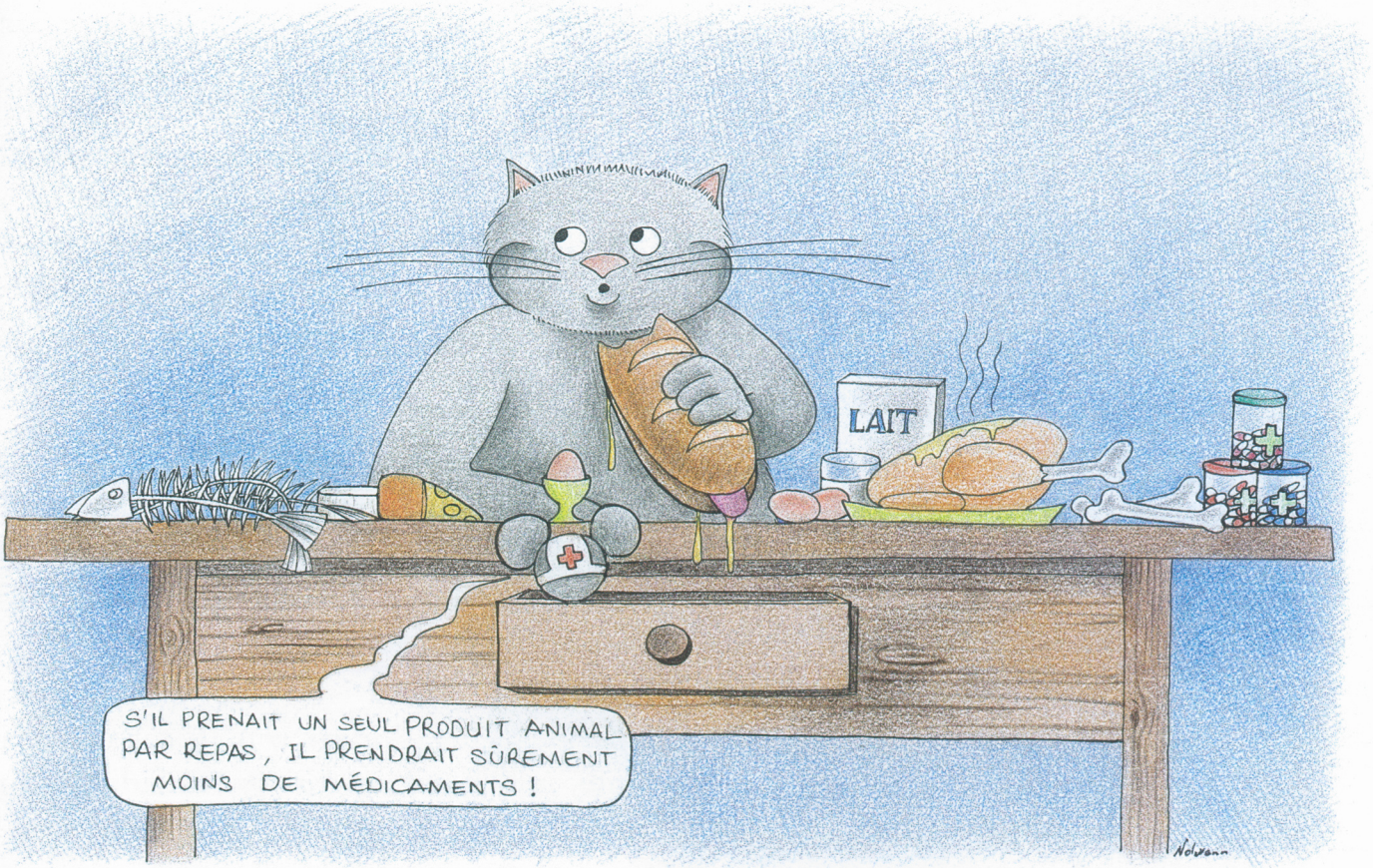
Les protéines servent de matériaux de construction, de charpente pour nos différentes structures et celles de nos cellules. Elles servent aussi de support pour les informations nécessaires aussi bien pour notre développement que notre fonctionnement. C'est dire leur importance ! Elles sont de forme et de volume encore plus variés que les nuages et chacune a sa note à jouer dans la symphonie du corps, c'est pourquoi mieux vaut éviter de les dénaturer pour ne pas modifier leur chant.

Nous ne savons pas les stocker. Un apport alimentaire insuffisant est nuisible (il entraîne fatigue et amaigrissement musculaire). Un apport excédentaire est tout aussi mauvais car il fatigue et encombre nos organes.

Nous sommes les premiers hommes, depuis environ seulement 50 ans, à consommer autant de produits animaux en tous genres à chaque repas : souvent deux, trois voire quatre produits (charcuterie ou crustacés, puis viande ou poisson ou œufs, ensuite fromage ou yaourt avant de terminer par un dessert comportant souvent du lait ou/et des œufs). Les méfaits de cette hyperconsommation sont encore aggravés par le fait de notre consommation de sucre rapide (phénomène de glycation des protéines).

Cet excès surcharge gravement notre organisme, nous rend malade en perturbant notre système immunitaire (système d'information) et en fatiguant nos principaux organes. **Il serait bien préférable de ne consommer qu'un produit animal par repas, nous consommerions aussi beaucoup moins de médicaments…**

La terre et la mer s'en trouveraient aussi bien mieux, car pour avoir tout cela dans notre assiette, nous les appauvrissons et cela ne peut pas durer indéfiniment.


LAIT
S'IL PRENAIT UN SEUL PRODUIT ANIMAL PAR REPAS, IL PRENDRAIT SÛREMENT MOINS DE MÉDICAMENTS !

LE LAIT est un aliment extraordinaire, fait par une femelle mammifère pour son petit, par une maman pour son enfant.

Les laits sont très différents d'une espèce à l'autre car les besoins du petit sont très différents (le baleineau par exemple n'a pas les mêmes contraintes qu'un souriceau ou qu'un petit éléphant), le lait est fait sur mesure par la maman, c'est particulièrement important sur le plan immunitaire et hormonal, donc dans la prévention des allergies et problèmes de défense de l'organisme du petit.

QUEL ANIMAL PEUT BOIRE À TOUT ÂGE LE LAIT QUI SEUL LUI EST DESTINÉ, C'EST-À-DIRE CELUI DE SA MAMAN ?

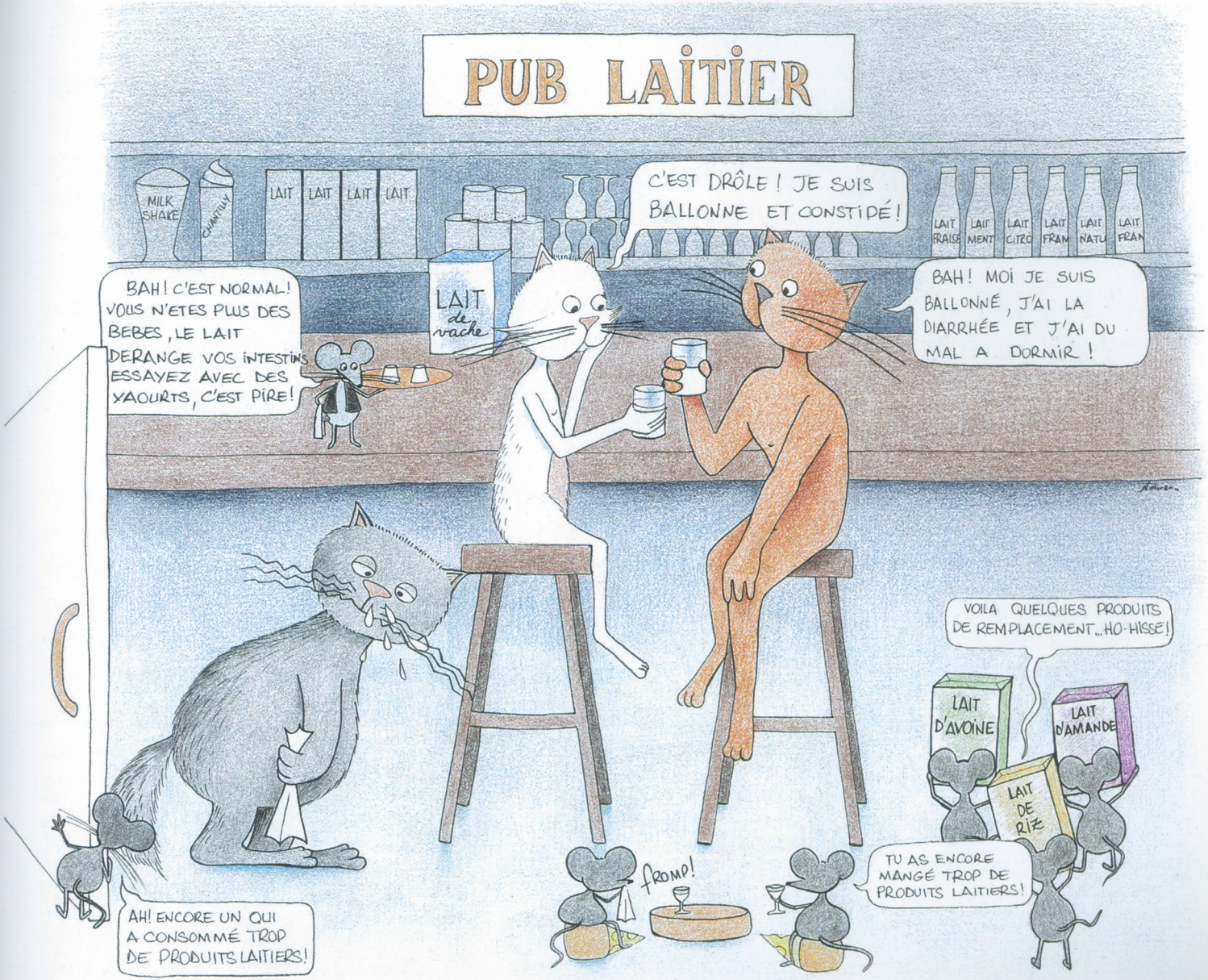
IL N'Y EN A PAS, CAR LA NATURE N'A PAS PRÉVU CELA !

"C'est l'ingéniosité de l'homme qui lui a permis de détourner cette règle fondamentale, et de prendre le lait non pas de son espèce mais d'un autre mammifère", dit la maman.

Ce lait n'est donc pas vraiment adapté et peut créer des problèmes surtout quand la consommation en devient importante et que les produits sont très transformés. Ces laits procurent de bien mauvaises graisses (celles qui font que ça ne glisse pas harmonieusement !), favorisent l'excès de protéines tandis que leur sucre, mal digéré par la plupart d'entre nous, perturbent nos intestins.
Certains, comme Chabot, peuvent ressentir un minimum de troubles mais Maigrechat et Chapouf doivent beaucoup s'en méfier et faire très attention. Si tout va bien, pas de problème ; **mais attention s'ils sont gênés par :**

Des troubles digestifs (maux de ventre, constipation, diarrhée, maux de tête…),
Des troubles respiratoires (rhino-pharyngites à répétition, otites, toux chronique…),
Des troubles du sommeil (surtout si les pieds deviennent trop chauds la nuit…),
Des troubles du système immunitaire (allergies quelle qu'en soit la cause apparente, infections répétitives, maladies auto-immunes…).

Il est indispensable de faire l'épreuve de suppression pendant trois mois, pour voir si cela s'arrange, ce qui est fréquent !


PUB LAITIER
MILK SHAKE
CHANTILLY
LAIT
LAIT
LAIT
LAIT
LAIT de vache
LAIT FRAISE
LAIT MENT
LAIT CITRO
LAIT FRAM
LAIT NATU
LAIT FRAN
C'EST DRÔLE ! JE SUIS BALLONNE ET CONSTIPÉ !
BAH ! C'EST NORMAL ! VOUS N'ETES PLUS DES BEBES, LE LAIT DERANGE VOS INTESTINS ESSAYEZ AVEC DES YAOURTS, C'EST PIRE !
BAH ! MOI JE SUIS BALLONNÉ, J'AI LA DIARRHÉE ET J'AI DU MAL A DORMIR !
VOILA QUELQUES PRODUITS DE REMPLACEMENT... HO-HISSÉ !
LAIT D'AVOINE
LAIT D'AMANDE
LAIT DE RIZ
TU AS ENCORE MANGÉ TROP DE PRODUITS LAITIERS !
AH ! ENCORE UN QUI A CONSOMMÉ TROP DE PRODUITS LAITIERS !
FROMP !

LES LÉGUMES ET LES FRUITS *NOUS FOURNISSENT EN GRANDE PARTIE DES VITAMINES, DES MINÉRAUX, DES FIBRES ALIMENTAIRES, DES SUBSTANCES TRÈS UTILES DITES BIO-ACTIVES OU PRO-BIOTIQUES. ELLES AIDENT NOTRE CORPS À SE NETTOYER ET À BIEN FONCTIONNER (flavonoïdes, phytostérols……)*

Mais la richesse de ces aliments dépend avant tout :

Du mode de culture et de la teneur de la terre en minéraux et micro-organismes,

De leur fraîcheur (une salade toute ratatinée est triste mais surtout n'apporte plus grand-chose à celui qui la mange),

De leur degré de mûrissement (un fruit ou un légume mûr est beaucoup plus nourrissant),

Du mode de conservation (les meilleurs sont le froid, le séchage naturel ou du moins doux, surtout la lacto-fermentation),

Du mode de cuisson (les cuissons violentes créent des substances bio-freinatrices ou bio-négatives et détruisent ou endommagent d'utiles principes actifs).

Un fruit ou un légume bien mûr, bien frais, ça sent tellement bon et puis alors dans la bouche c'est un vrai plaisir !

GRAINES TREMPÉES GRAINES GERMÉES

Voilà un beau jardin à faire à la maison, c'est facile, amusant et très sain.

Une graine est faite pour passer à travers le temps et les adversités et permettre à la vie de se redéployer quand les circonstances deviennent favorables. C'est un peu une forme de conserve et elle se présente donc sous une forme biologique un peu particulière.

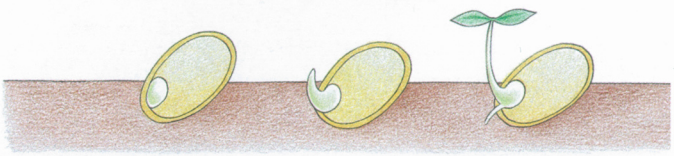
Il ne nous viendrait pas à l'idée de manger une boîte de conserve sans l'ouvrir (ceux qui ont essayé disent que ça passe mal !). Eh ! bien une graine c'est pareil : il faut l'ouvrir, ainsi elle redevient vivante et pour l'ouvrir c'est très simple : il suffit de la tremper dans l'eau quelques heures (de 4 à 12 en général) et elle devient beaucoup plus digeste, toutes les graines devraient ainsi être trempées avant la cuisson.

Si, après trempage, on les laisse à l'air (elles aiment bien l'obscurité) en se contentant de les laver matin et soir, elles germent. C'est un plaisir de les observer: on voit sortir ce qui va devenir les racines et les feuilles et puis c'est très riche en vitamines et minéraux parfaitement assimilables et en substances bio-actives.

On les mange crues (avec le blé ça fait comme un chewing-gum), sans préparation dans les salades ou même simplement par gourmandise, soit sous forme de pâte obtenue en les broyant avec un peu d'eau dans un mixeur de type mixeur à ail-persil et édulcorée ensuite comme le cœur nous en dit (salé ou sucré ou sans rien).

Si on a la patience de les laisser encore plus longtemps, on voit les feuilles qui commencent à verdir : ce sont les jeunes pousses que l'on peut aussi croquer.

VOILÀ UN BEAU JARDIN QUE L'ON PEUT ENTRETENIR MÊME SI ON HABITE EN VILLE.




céréales
légumineuses
graine de légumineuses
mixer plongeant
moulin à café
trousse à légumes
couvercueil
théière
moulin à légumes
presse-légumes
épices
aromates
tisanes
thés
huiles
graines germées
germoir
herbes fraîches
- persil
- cerfeuil
- basilic
poisson cuit au citron
poubelle à autres déchets
poubelle à compost
poubelle à
- verre
- métal
- plastique
- papier

À la cuisine soyez créatifs, **jouez avec les couleurs des aliments, leurs saveurs et leurs odeurs…** Faites de votre assiette un clin d'œil de la vie… Amusez-vous bien. Utilisez les **aliments les plus frais possible,** c'est tellement meilleur !

Cuisinez les quantités justes, ni trop, ni trop peu afin de ne pas avoir à réchauffer. Les aliments réchauffés sont beaucoup moins chat-voureux et ont perdu leur vitalité.

Les cuissons douces et non violentes respectent au mieux les goûts naturels des aliments et développent leurs arômes.

La cuisson vapeur est simple et agréable.

La cuisson à l'étouffée, des légumes en particulier, permet de savourer toute la douceur des mets, ce qui contente notre envie de sucré. Les crudités seront aisément blanchies ou décrudies (une petite minute dans l'eau bouillante) ou préparées au presse-légumes pour les faire dégorger ; ces techniques permettent de varier les goûts et de diminuer les gênes éventuelles dues aux crudités. Celles ci seront toujours râpées au dernier moment avant de servir.

Le sel, non raffiné, est heureusement complémenté par les **aromates** (herbes de Provence, fenouil, sauge, coriandre, cumin, laurier, thym…), ainsi l'utilisation du sel est plus modérée, ce qui est souhaitable pour les petits comme pour les grands. **Le sel aux herbes** est une solution simple et pratique. Les aromates sont une source très précieuse de substances bio-actives.

Utilisées avec tact, **les épices** permettent de varier les saveurs et aident la digestion (poivre, cannelle, noix de muscade, galanga, clou de girofle, curry…).

Les herbes vertes fraîches (persil, basilic, ciboulette, menthe…) sont dans votre assiette comme un sourire du printemps.

Une dernière recommandation : triez bien les déchets afin de les recycler au mieux. **Le nettoyage** le plus écologique possible **est un travail noble** qui mérite soin et attention.


ALLÉGÉ
SUCRÉTTES
LIGHT
POF!
BOUM!
PLUS ON CONSOMME DE PRODUITS ALLÉGÉS PLUS ON GROSSIT, PLUS ON EST MALADE...

Les aliments allégés n'ont jamais allégé personne.

Au début on a cru avoir trouvé le Pérou et la solution à de nombreux problèmes mais, maintenant avec le recul du temps, on le voit bien :

Ils n'ont jamais fait maigrir personne,

Ils n'ont jamais fait baisser le cholestérol ou le sucre de quiconque,

Ils n'ont jamais donné le sourire non plus.

Ils ne servent vraiment à rien et en plus ils ne sont même pas bons !

Maintenant la mode est aux alicaments (*ali* ments-médi *caments*), pourquoi pas !?!? Nous sommes très inventifs et rêvons toujours d'être en excellente santé en faisant n'importe quoi ! Alors ces alicaments permettent au moins un nouveau rêve et puis ils font marcher le commerce !

Ils sont supposés pallier les effets de la mauvaise alimentation quotidienne et du surmenage de la vie courante.

Pour les réaliser, les grands chats industriels prennent des aliments ordinaires et y rajoutent des vitamines et des minéraux ou même de bons microbes (sous forme de ferments merveilleux), et ces nouveaux cocktails sont pour le moment censés tout arranger.

Ne vous laissez pas abuser
Mangez sainement
Faites un peu d'exercice
Détendez-vous, allez à la pêche... Éventuellement essayez les alicaments mais observez soigneusement le bien qu'ils vous font... ou qu'ils ne vous font pas.

Recette simple, délicieuse et très nutritive :

Mettre 30 à 50 g de graines de tournesol à tremper 6 à 12 heures.

Laver deux ou trois fois à grande eau en laissant s'évacuer les petites peaux des graines (elles surnagent étant plus légères).

Laisser à nouveau 12 heures… et c'est prêt !

Les graines peuvent se déguster ainsi simplement ou servir de base à une petite crème : les mettre dans un mixeur ail-persil avec un peu de lait d'avoine ou de riz, une demi-pomme coupée en morceaux, quelques raisins secs. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une crème bien lisse.

Miam-Miam… Miaouûû-Miaoûûûu.

Chewing-gum santé : faire germer du blé pendant deux ou trois jours, ne pas oublier de laver matin et soir chaque jour, puis mâcher lentement et longuement. Sucrer si besoin en mélangeant dans la bouche avec un fruit sec.

LA MAMAN LEUR DIT ALORS :

Voici un secret pour être toujours en forme :

Ayez habituellement une alimentation qui vous fasse plaisir tout en étant simple et surtout ne mangez pas trop.

Soyez gourmet et frugal.

Une petite fête ou un excès de temps en temps pour le plaisir de l'amitié ou de la rencontre, mais au quotidien soyez dans le plaisir et la modération.

Évitez le sucre, le trop et les mélanges qui nous alourdissent tant, ainsi vous pourrez jouir pleinement de la Vie qui s'offre à vous.

Monodiète

Le jour où vous sentez votre digestion difficile, votre ventre gonflé, douloureux ou la tête lourde, suite à de petits excès (trop de crêpes de la grand-mère, trop de réglisse ou de bonbons au chocolat, trop de glaces…) **le meilleur moyen pour retrouver rapidement la pleine forme est de ne manger qu'un seul aliment pendant toute une journée,** même parfois deux si besoin… Matin, midi et soir, la quantité n'est pas limitée. **Il ne s'agit pas de se priver, encore moins de se punir, au contraire on se bichonne,** on prend soin de son corps mais on ne consomme que l'aliment choisi du matin au soir, du lever au coucher. Bien sûr on boit, mais pas trop, juste à sa soif, de préférence chaud et pas sucré pour éviter au mieux les mélanges. Ce sont les mélanges qui nous fatiguent le plus…

Soit du bouillon de légumes (grand-mère fait bien cela),

Soit du riz de préférence complet,

Soit un fruit s'il fait chaud, le raisin par exemple à la saison.

Cela paraît très difficile tant qu'on n'a pas essayé, en fait **c'est un jeu d'enfant** et c'est très agréable.

Cela ne demande pas vraiment d'effort et ça fait tellement de bien !

Tiens, c'est comme si on donnait des vacances à notre tube digestif… il les mérite bien, on lui en donne si peu et on lui en fait tellement voir !

Même si on se trouve bien il est possible de savourer les bienfaits d'une monodiète, du coup c'est la grande forme ! Cette pratique peut être régulière, elle marche à chaque fois: une fois par semaine ou par mois, quelques jours par an au changement de saison…

Voilà quelque chose de

SIMPLE
COOL
BON
TOP
DOUX
FACILE
RELAX
TRANQUILLE
EFFICACE

ET SANS AUCUN DANGER

Si vous sentez que quelque chose en vous ne fonctionne pas au mieux et que les monodiètes vous font du bien mais ne suffisent pas (ça revient toujours au bout d'un certain temps) **il faut essayer de comprendre. Vous êtes souvent le mieux placé pour voir ce qui ne va pas.**

Par exemple , vous avez toujours mal à l'estomac ou vous êtes constipé ou plein de gaz ; le nez est toujours gênant, plein de glaires ; la fatigue ne vous quitte pas ou vous dormez mal ; vous êtes triste sans grande raison ou très irritable voire coléreux…

Cela peut venir de votre alimentation , pas toujours bien sûr, mais c'est tellement bête de prendre plein de médicaments et de consulter de nombreux chat-médecins alors qu'il suffit peut-être de changer un peu ou même beaucoup, mais qu'importe, ce que vous mangez.

Alors pour comprendre il faut supprimer pendant un moment le ou les aliments susceptibles de créer ce qui vous ennuie.

Souvent vous le savez très bien mais vous faites la sourde oreille ! C'est curieux, on adore souvent ce qui nous fait du mal ! En réalité c'est parce qu'on en abuse depuis longtemps que cela nous fait du mal : le café, le miel, le chocolat… sans parler bien sûr du tabac ou de l'alcool !

Parfois c'est plus difficile et le conseil d'un autre chat peut être utile.

Le plus souvent **il faut se donner trois mois de suppression stricte** pour voir vraiment les résultats, c'est pas bien long trois mois dans la vie d'un chat ! et pendant cette période, il faut être très strict, sinon on se prive à moitié mais pour rien, c'est bien le pire !

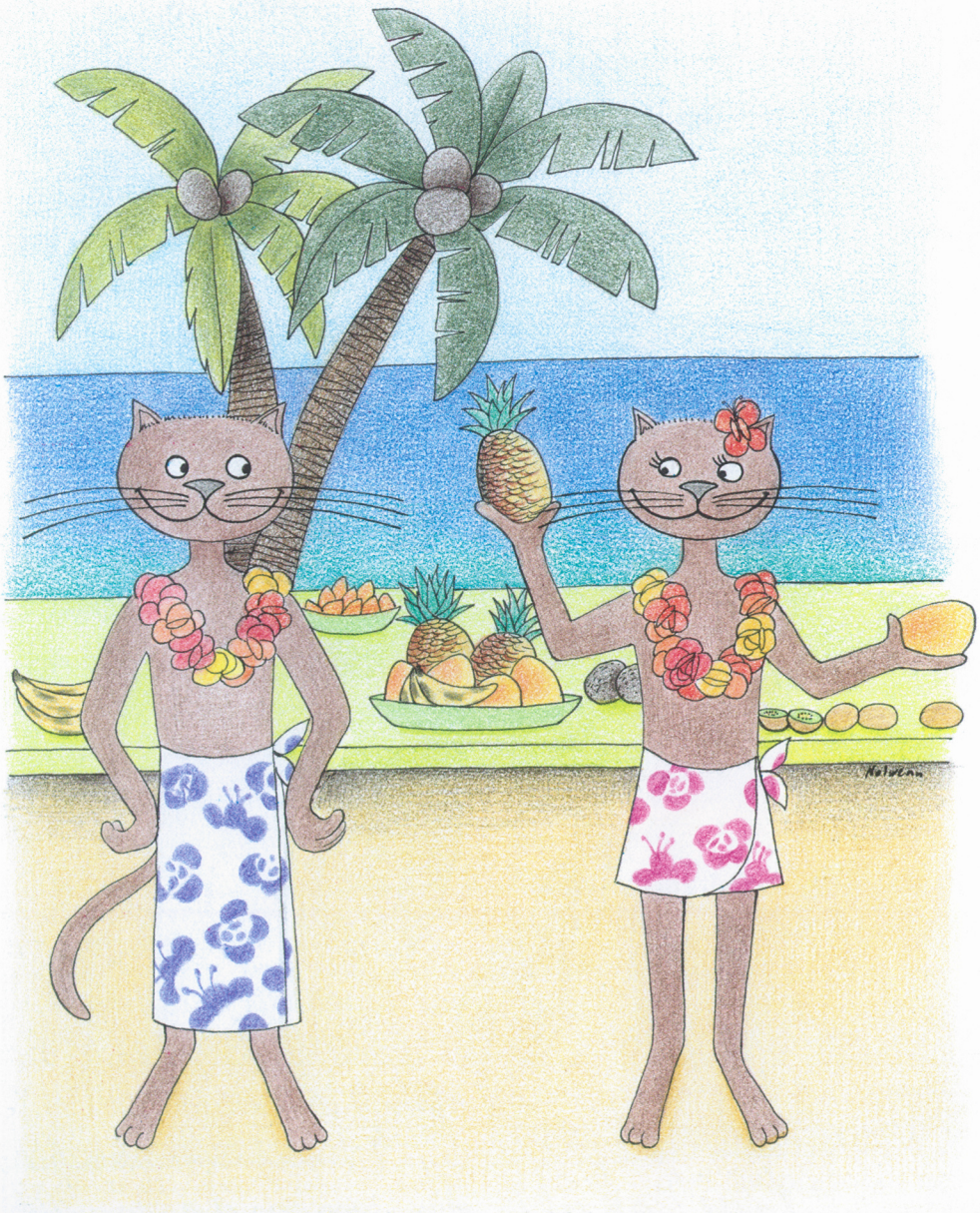
Les principaux aliments à tester sont (hormis ce dont on abuse à l'évidence) :

- **le sucre sucré** (sous toutes ses formes sauf les fruits),
- **les produits laitiers** (sous toutes leurs formes : lait, beurre, crème, yaourt ou petit suisse, fromage, entremets et nombreux gâteaux…). On peut très bien vivre trois mois sans produits laitiers sans aucun danger… au contraire,
- **les céréales contenant du gluten** : le blé (pain, pâtes, nombreux gâteaux, viennoiseries bien sûr), avoine, orge, seigle. On utilise alors le riz, le blé noir ou sarrazin, le millet, la quinoa,
- **la viande** (charcuterie en tous genres, volailles, bœuf, mouton…) si on en mange à chaque repas.

Bien sûr on ne fait qu'un essai à la fois, à moins que la maladie ne soit vraiment grave.

CHAT-PITRE 3

Les chats du monde



REPAS DE FRUITS : VIVE LE SOLEIL ET L'ÉTÉ

Lorsqu'il fait chaud les fruits constituent une agréable nourriture.

Un repas de fruits est un délice inhabituel pour nous, mais les cousins du soleil, dans leur île, le pratiquent souvent.

Tous les fruits peuvent être consommés, sans autre limitation de quantité que celle de ne plus avoir faim :

Ananas Pommes/Bananes Poires/Goyaves Pêches/Pastèques Abricots/Melons Prunes/ Cherimoyas Cerises/Avocats…

… tous sont choisis bien mûrs c'est tellement meilleur et plus sain !
(les fruits pas mûrs sont par contre peu recommandables)

Après notre voyage chez eux on a essayé ici, mais c'est moins facile, sauf en été où l'on peut trouver de nombreux fruits bien mûrs. Après il fait plus froid et un bon repas de fruits doit comporter :

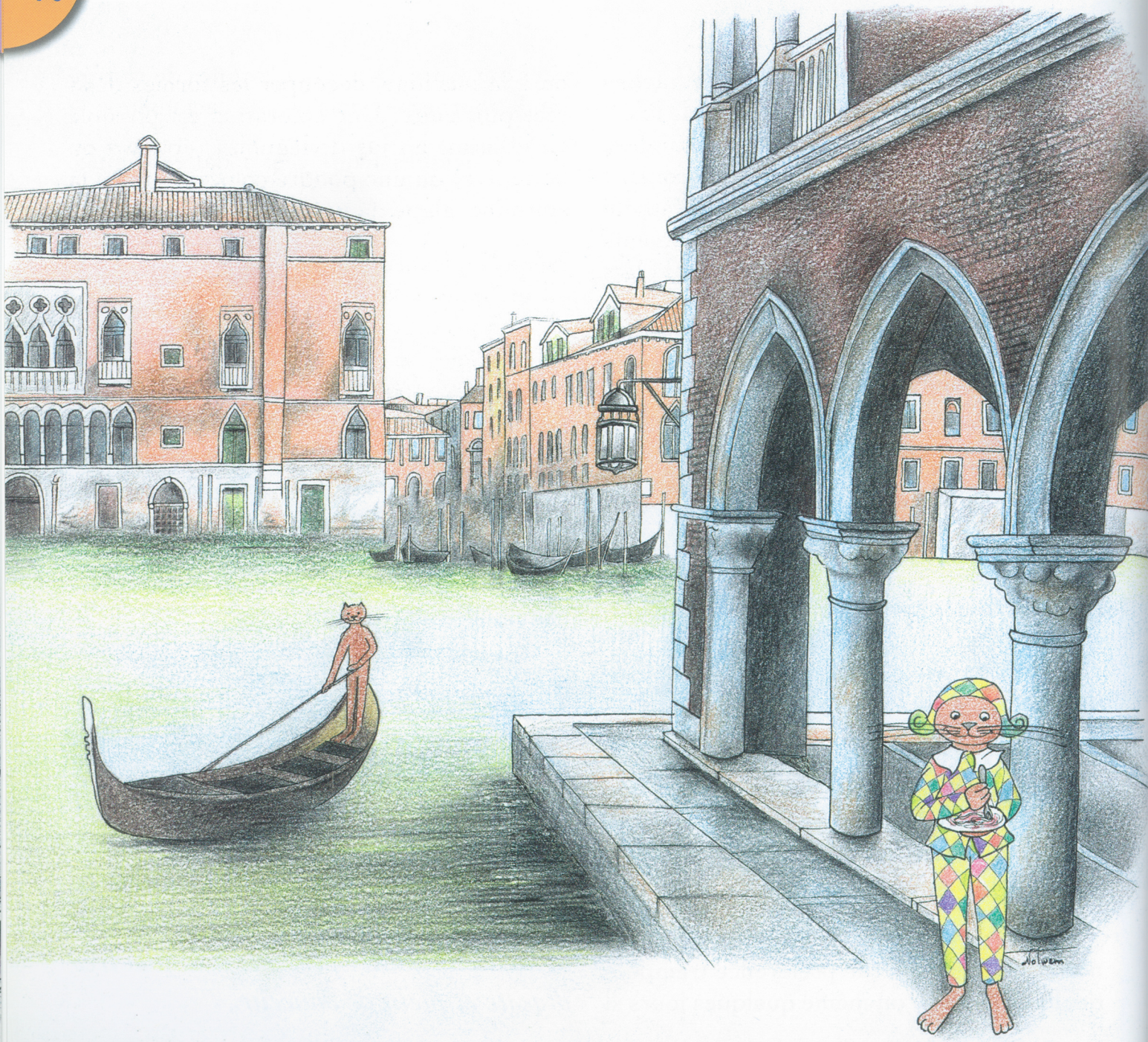
- Quelques fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes (de préférence trempées quelques heures ou même quelques jours si elles ont leurs coques) ou graines de courge ou de tournesol (mais pas de cacahuète),

- Quelques fruits secs : dattes, figues, pruneaux…

- Quelques fruits frais : pommes, poires, bananes… en évitant les fruits acides (oranges, cassis, fraises) qui seront consommés à part, en tous cas sans fruits secs sucrés.

Autant il est dommage de prendre un fruit à la fin d'un repas, car cela complique beaucoup la digestion, crée des renvois ou des ballonnements comme presque tous les desserts. De même d'ailleurs que de boire le jus de fruit pendant le repas, y compris le petit déjeuner (encore plus les fruits acides comme l'orange).

Autant il est regrettable de ne pas faire des repas de fruits qui sont délicieux et très digestes ; soit le matin soit à la place d'un grand repas. C'est sûrement le meilleur goûter possible à la fois très digeste et plein de douceur.



L'Italien a rendu célèbres deux façons particulières de manger la farine de blé : les pâtes et la pizza. Spaghetti, tagliatelles, raviolis, lasagnes, coquillettes, macaronis… sont autant de formes illustrant la créativité culinaire italienne. Les accompagnements sont aussi multiples réalisant des plats variés à l'infini, complets et sains grâce à l'association de légumes, de produits animaux en petite quantité (surtout la viande comme dans les pâtes à la Bolognaise ou le fromage, fort utilisé en Italie).

Les pâtes fraîches sont délicieuses, les réaliser est un jeu d'enfant :

Un œuf pour 100 g de farine fraîche, bien mélanger et malaxer pour obtenir une boule de pâte, l'aplatir finement à la main ou à la machine, découper les formes désirées puis cuire. Une coloration est possible en utilisant un jus de légumes (épinard ou betterave) ou une poudre colorée comme la spiruline, algue de couleur verte.

Née à Naples et d'abord très simple (oignons, ail et huile d'olive), progressivement enrichie en produits animaux (anchois, jambon ou fromage), la pizza a maintenant conquis le monde entier. Beaucoup d'Américains sont même persuadés que c'est un plat de chez eux. Si la pizza a gagné en célébrité, elle a souvent perdu en saveur et n'est plus qu'un support de produits animaux, ce qui la rend beaucoup moins saine qu'à l'origine. Redécouvrons les saveurs et les agencements initiaux !


bouillie
d'avoine

Pour faire face aux rigueurs de l'hiver, **le cousin d'Écosse** mange une céréale réchauffante : l'avoine. Elle donne de l'énergie, c'est pourquoi les chevaux en consomment avant les courses, il ne faut donc pas en prendre quand il fait trop chaud (l'été ou en cas de bouffées de chaleur ou de colère fréquente).
Son grand père, qui prenait le temps de faire mijoter les plats, faisait un porridge délicieux (Maman en parle encore) : faire tremper les graines une douzaine d'heures après lavage, voire même les laisser prégermer une journée supplémentaire (sans eau bien sûr) puis les faire cuire dans six à dix fois leur volume d'eau pendant plusieurs heures jusqu'à absorption de toute l'eau. À déguster ensuite salé ou sucré selon les goûts de chacun.

Maintenant pour aller plus vite on utilise des flocons, mais des vrais quand même ! pas des flocons d'opérette qui s 'envolent au premier courant d'air et ne sont qu'un amas de sucres rapides. Non, des vrais flocons, des grains d'avoine aplatis. Ceux-là, il est préférable de les faire tremper la veille au soir dans de l'eau ou un lait (d'avoine par exemple), éventuellement avec quelques fruits secs coupés en petits morceaux et de les cuire rapidement le matin. Ce n'est pas long à préparer et ainsi nourri on peut affronter le froid du matin pendant plusieurs heures. Des graines germées peuvent les décorer et les compléter (graines de tournesol par exemple, elles sont si bonnes !).

Les flocons peuvent aussi être utilisés pour réaliser rapidement des petits gateaux, des fonds de tarte ou des croquettes salées (avec des légumes).

Ce sont de vrais flocons de Soleil.


riz

Le cousin chinois (sha-sia-moi) mange beaucoup de riz.

C'est la base de son alimentation avec des légumes (choux et navets en particulier), du soja et un peu de produits animaux. Tous ces aliments sont coupés en petits dés et cuits de façons variées.

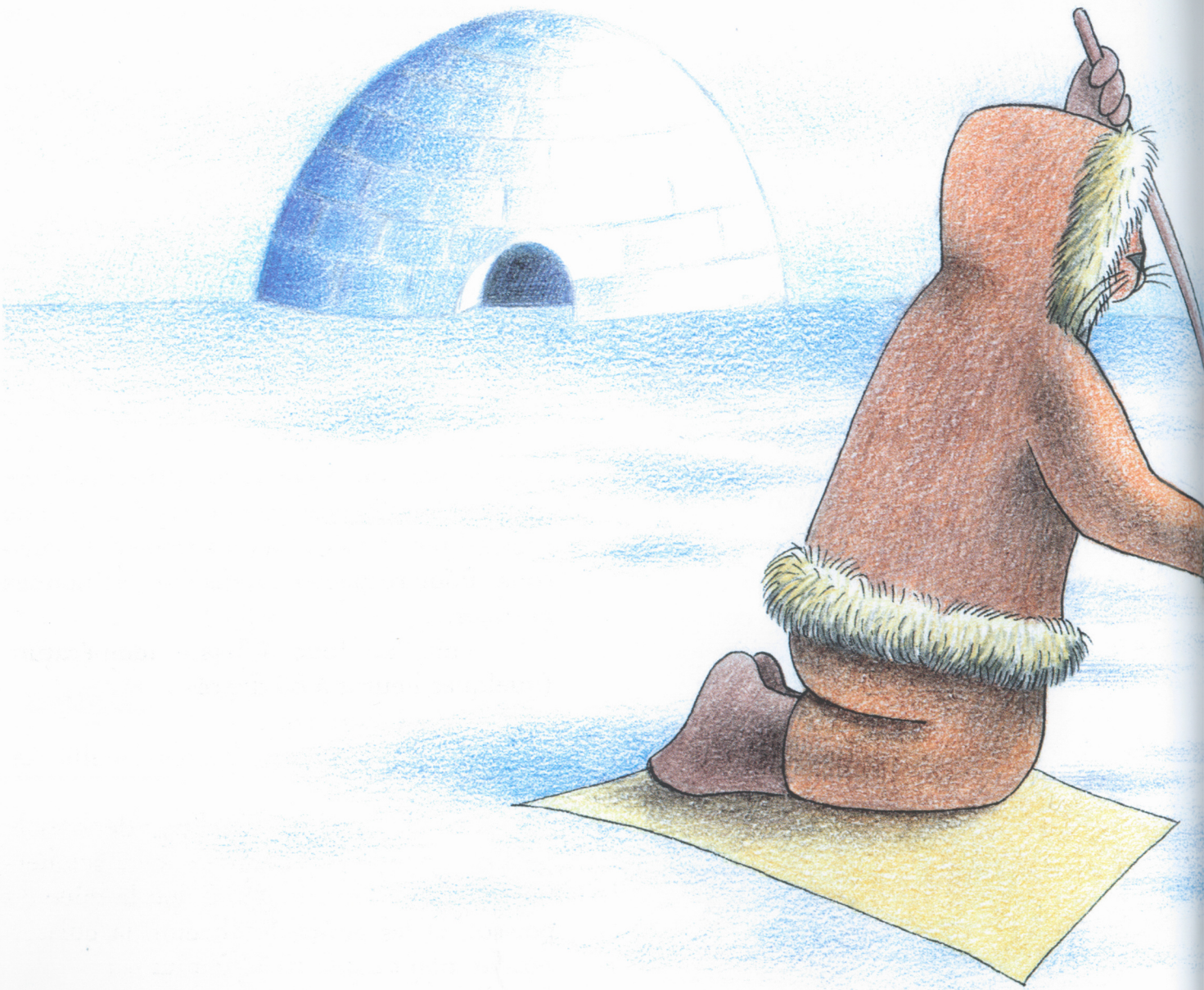
Il a voulu garder l'alimentation traditionnelle et n'utilise pas le riz blanc, importé depuis peu, mauvais sucre qui fatigue le pancréas.

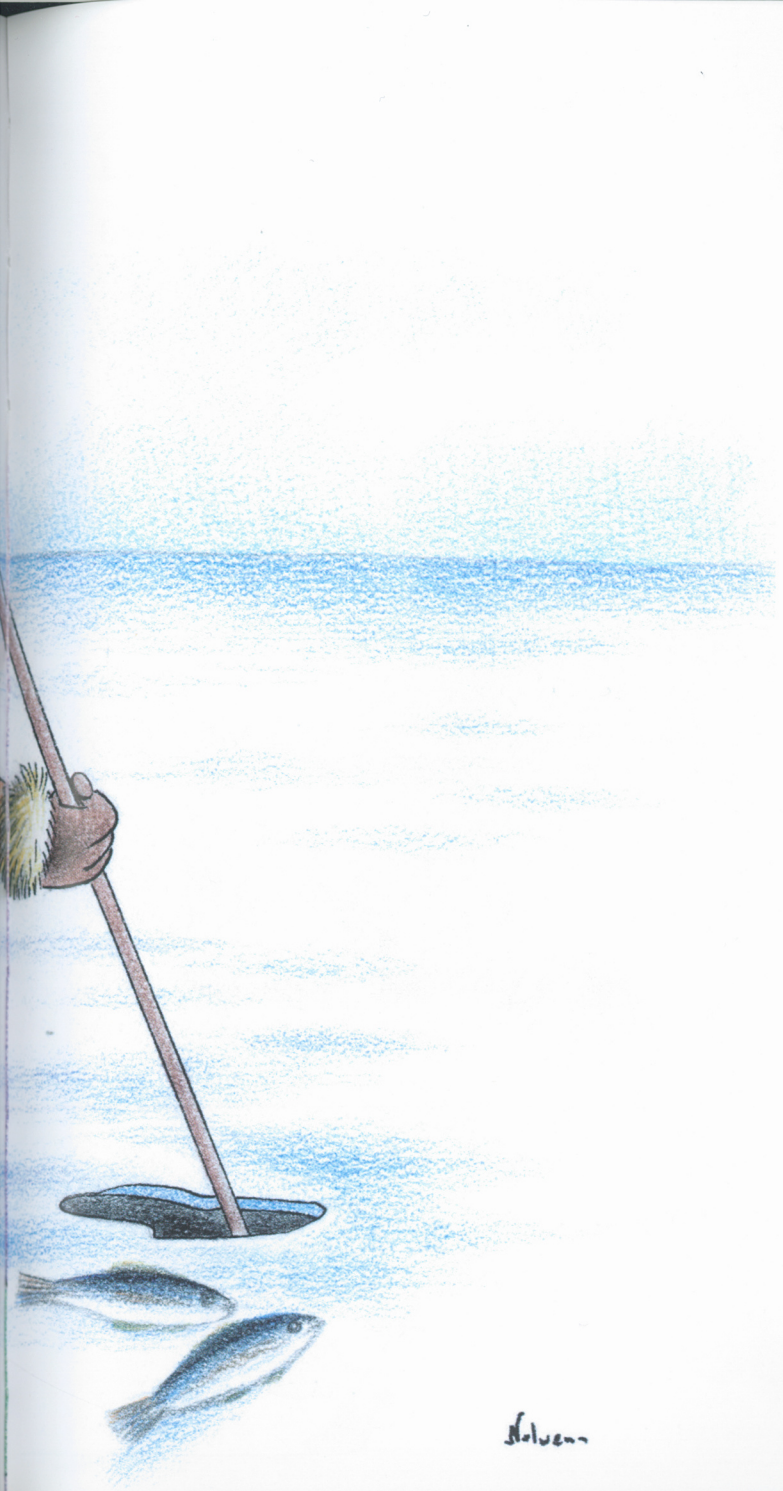
La cuisson du riz complet est assez longue, s'il est mal cuit, il n'est ni bon ni digeste.

Pour un verre de riz complet, mettre deux verres d'eau dans une casserole épaisse ou une cocotte en fonte avec un couvercle (il est préférable de laisser tremper quelques heures avant cuisson pour que la graine "se réveille"). Porter à ébullition puis mettre le feu le plus doux possible jusqu'à absorption de toute l'eau par la graine. Cela peut durer de trois-quart d'heure à une heure mais bien cuit c'est tellement chat-voureux ! Le mâcher est un vrai plaisir.

Ce chat là utilise certains produits du soja (tofu, miso, tempeh, sauces fermentées comme le soyu ou le tamari) mais évite le soja sucré sous forme de dessert ou sous forme de boisson. La consommation de soja sucré est une invention très récente faite par les Occidentaux et semble plutôt malsaine (lait sucré, "yaourt", desserts au soja).

Avec ce type d'alimentation il n'est pas gros mais infatigable et en pleine forme.





Les poissons gras sont une excellente source de graisses et de vitamine D.

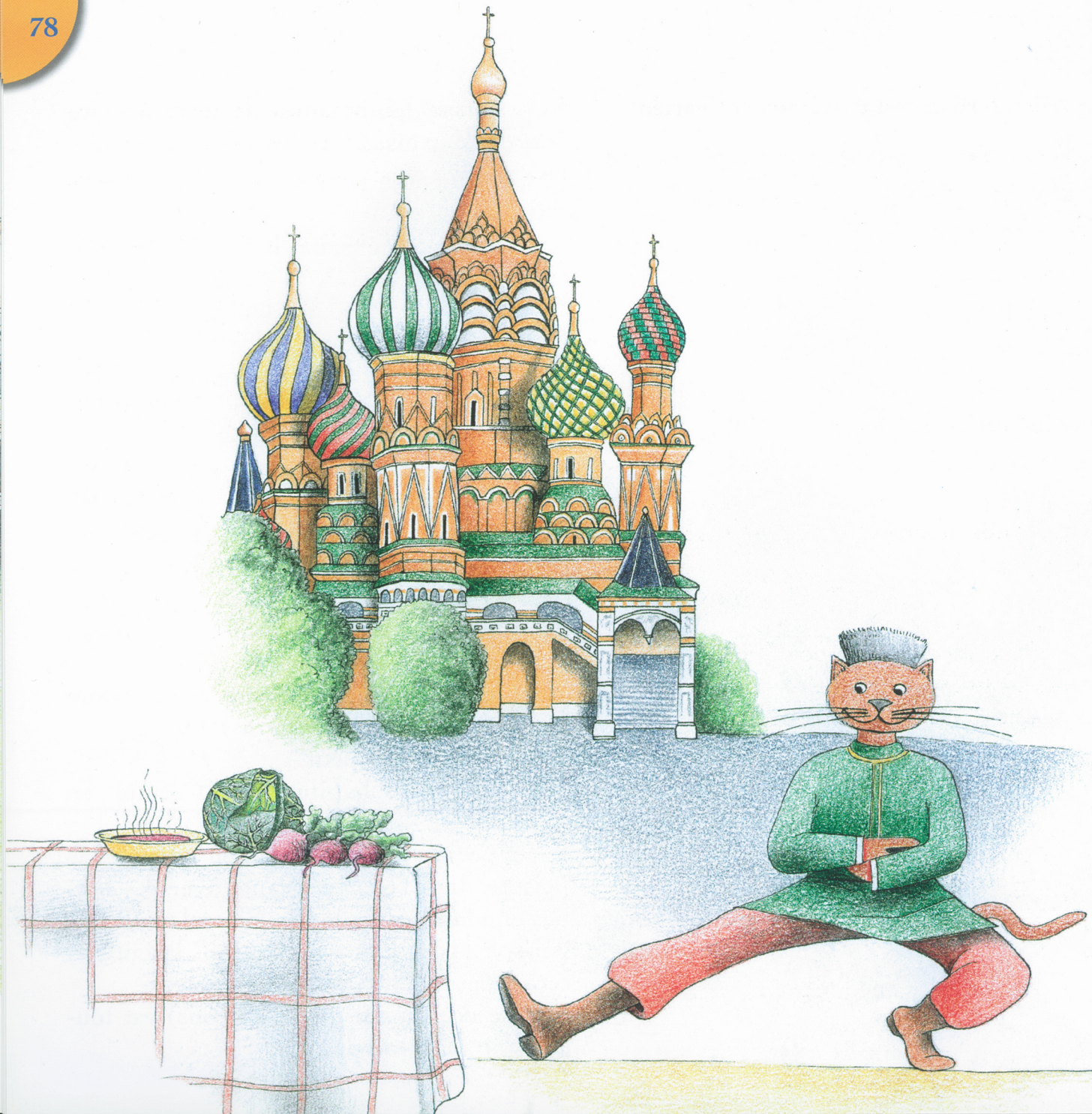
Ils peuvent être consommés de différentes façons.

Les chats esquimaux les préfèrent bien frais et crus.

Mais ils ne laissent pas leur part s'ils ont été :

- fumés (lentement et doucement pour conserver leur souplesse, leur goût et ne pas trop endommager les graisses),
- cuits dans le citron ou le vinaigre de cidre (les filets baignent une petite heure dans le jus de préférence après avoir été deux ou trois heures recouverts d'un peu de gros sel puis lavés). La plus saine des "cuissons" pour respecter totalement les bonnes graisses…
- cuits au four à basse température (quelques heures à 80 degrés),
- cuits à la vapeur,
- ou plus habituellement cuits en papillote, au four,
- pochés au court bouillon : déposer le poisson dans l'eau bouillante avec ses herbes et couper alors le feu. Selon la taille du poisson et les goûts de chacun, la cuisson sera au point entre 10 à 20 minutes.

Le foie cru ou cuisiné (bien frais) est toujours un morceau de roi.



La cuisine russe est extrêmement variée.

Le Bortsch est une soupe aussi agréable que surprenante :

Par sa couleur rouge

Et par son goût.

Essentiellement constituée de légumes (betteraves et choux),

Aromatisée à l'aide de quelques herbes (aneth, laurier, fenouil…),

C'est une excellente recette plaisir santé.

Et il n'est pas obligatoire de l'accompagner de quantités immodérées de vodka !

Recette :

- Faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive des légumes coupés en petits morceaux (oignons, betteraves, poivrons, tomates, racines de persil…).

- Mettre les pommes de terre à cuire dans l'eau ou dans un bouillon de viande maigre avec des aromates (aneth par exemple).

- Vers la fin de la cuisson des pommes de terre, jeter dans la casserole les légumes revenus à la poêle et laisser bouillir à nouveau quelques minutes. Ajouter ensuite le chou coupé en fines lamelles et le persil. Attendre une minute d'ébullition à nouveau et éteindre alors le feu.

- Pour colorer davantage la soupe on peut préparer séparément un bouillon de betteraves que l'on rajoutera.


PIMENT
EPICES
CURRY

Le riz long, auparavant complet mais, hélas, maintenant blanc, constitue la base de l'alimentation **indienne**.

Habituellement cuisiné avec des aromates et de multiples épices (dont le curry est le mélange le plus célèbre) il est accompagné de succulents plats de légumes, eux aussi épicés et de lentilles préparées de multiples façons (les «dhâls»).

Différentes sortes de galettes de blé remplacent notre pain, les chapatis sont à la fois les plus connus et les plus simples à réaliser.

Les produits animaux complètent les repas pour les nombreux Indiens qui ne sont pas uniquement lacto-végétariens.

Le lait et ses dérivés représentent une base de leur alimentation et pourtant ils en consomment beaucoup moins que nous (de deux à trois fois moins).

Il est bu salé, acide (comme du lait ribot ou du yaourt) et épicé, ce qui le rend meilleur pour la santé (le pire étant de le sucrer !) . C'est le "lassi".

Recette :

Mélanger à parts égales le yaourt et l'eau, ajouter alors les épices (jus de gingembre, cumin, cardamome, poivre environ une à deux cuillerées à café ; plutôt coriandre ou fenouil pour ceux qui ont habituellement trop chaud), ainsi il facilite la digestion. Les "sucrés" mettent en plus un peu de miel ou de sirop d'érable. Ils ont la mauvaise habitude de mettre du lait dans le café comme dans le thé ! Le lait est aussi très utilisé en patisserie bien sucrée.

Les graisses du lait sont consommées sous forme de "ghee" connu dans notre pays sous le nom de beurre clarifié. Ils en disent grand bien et en font même une base de médicament. Ceux pour qui le ghee est trop cher utilisent surtout l'huile de sésame ou de moutarde.


fromage de chèvre
huile d'olive
VIN
aromates

Le régime **crétois** est par excellence un régime santé.

Il permet notamment de disposer d'un bon cœur et de bonnes artères, facteur numéro un d'une bonne qualité de vie à tout âge mais encore plus après 40-50 ans. Cela se prépare par le choix d'une bonne alimentation dès la première enfance, dès le choix du lait dans le biberon après le sevrage.

Le régime crétois est un mélange aussi agréable

Pour la vue

Pour l'odorat

Pour la gustation,

- de céréales et de légumineuses,

- de légumes variés et de fruits,

- de corps gras végétaux : olives et huile d'olive, noix, salade de pourpier,

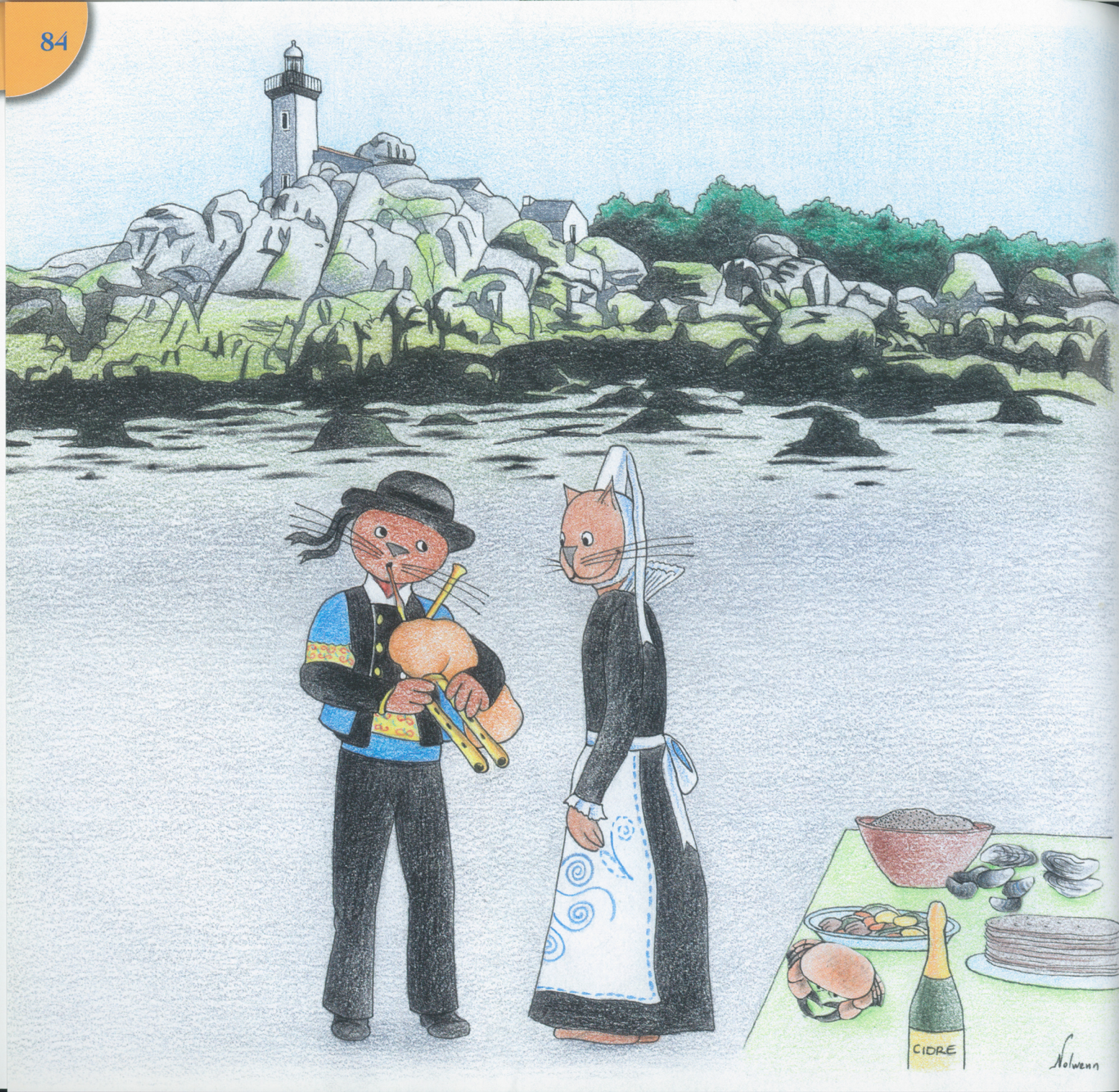
- de multiples aromates et herbes sauvages (sauge, thym, fenouil…),

- d'un peu de produits animaux : viande (volaille, escargot, agneau ou chèvre), poisson, œufs, et fromage habituellement frais, le plus souvent de chèvre,

- très peu ou pas de sucre.

Comme beaucoup de Méditerranéens, le matin ils trempent le pain dans l'huile d'olive ou l'étalent sur leurs tartines.

À la maison il est possible de remplacer la salade de pourpier par une délicieuse salade de jeunes pousses de tournesol : mettre les graines quelques heures dans l'eau, puis faire comme un semis avec un terreau de préférence biologique dans un cageot ou un grand plat, arroser régulièrement et récolter après quelques jours les jeunes pousses à l'aide d'un ciseau.


CIDRE
Nolwenn

En Bretagne, le blé noir, aux belles fleurs blanches estivales, respire l'air de la mer.

Les beaux plateaux de fruits de mer sont une spécialité locale toujours présente les jours de fête : crevettes, langoustines, crabes, langoustes ou homards parfois, moules, palourdes et bien sûr les célèbres huîtres bretonnes. Tous ces fruits de la mer sont des amis de notre santé (s'il n'y a pas trop de pain et de beurre avec !).

Le blé noir est une graine bien nourrissante, en forme de pyramide, ne contenant pas de gluten ce qui ajoute à son intérêt. Avec la farine, un œuf, du sel et de l'eau se réalisent les galettes de blé noir que chaque région confectionne à sa façon, épaisses ici, très fines là-bas. Fourrées aux légumes et accompagnées d'un peu de produits animaux (œuf, fromage ou charcuterie) elles constituent un repas complet.

La galette peut aussi être simplement trempée dans un bol de lait ribot.

Les crêpes bretonnes sont faites avec du lait, des œufs et de la farine de froment (ou blé). Elles sont habituellement sucrées. Voici une recette beaucoup plus légère à base de lait de riz :

- 250 g de farine de blé
- trois œufs
- un demi-litre de lait de riz

(ceux qui suivent un régime sans gluten peuvent mettre de la farine de blé noir ou de quinoa, dans ce dernier cas ne mettre que 150 g de farine et laisser reposer une ou deux heures avant cuisson).

Au pays des Incas, sur les hauts plateaux de la Cordillère des Andes en Amérique du Sud, il faut être fort et résistant pour vivre dans des conditions géographiques et climatiques assez rudes.

La graine de quinoa fournit aux habitants toute l'énergie nécessaire… et le sourire ! Petite graine très riche en protéines bien équilibrées, elle se mange aussi bien salée avec des légumes qu'en dessert avec des fruits secs. Elle aussi est dépourvue de gluten et de plus elle est vite cuite (environ 15 minutes).

La faire tremper dans deux volumes d'eau la veille au soir ou le matin, porter à ébullition puis mettre au feu le plus doux possible jusqu'à absorption de toute l'eau (bien sûr dans une cocotte ou une casserole épaisse avec un couvercle). Ainsi cuite elle accompagne bien les légumes.

Pour en faire un dessert, rajouter en fin de cuisson à nouveau deux volumes d'un lait (végétal de préférence) et prolonger la cuisson jusqu'à absorption à nouveau de tout le liquide, en ayant soin d'ajouter alors quelques fruits secs et un peu d'épices.

La farine de quinoa permet de réaliser des crêpes ou différents gâteaux habituellement à base de farine de froment, ce qui est très utile dans le cadre du régime sans gluten. La farine de quinoa ayant un pouvoir d'absorption beaucoup plus prononcé que celle de froment, il suffit d'en utiliser environ deux fois moins pour avoir un résultat agréable. Une merveilleuse petite graine. Elle paraît encore bien grosse à côté de sa petite cousine, l'amarante, que l'on trouve aussi dans les mêmes régions du globe.

La paëlla est avant tout une délicieuse façon d'accommoder le riz, celui de Calaspara en **Espagne** est particulièrement bon.

Dans l'Espagne traditionnelle, le riz constitue l'essentiel de ce plat ; il est accompagné selon les ressources locales et les saisons :

- d'un peu de fruits de mer : calamars, moules, palourdes et crevettes,

- d'un peu de viande : agneau ou poulet,

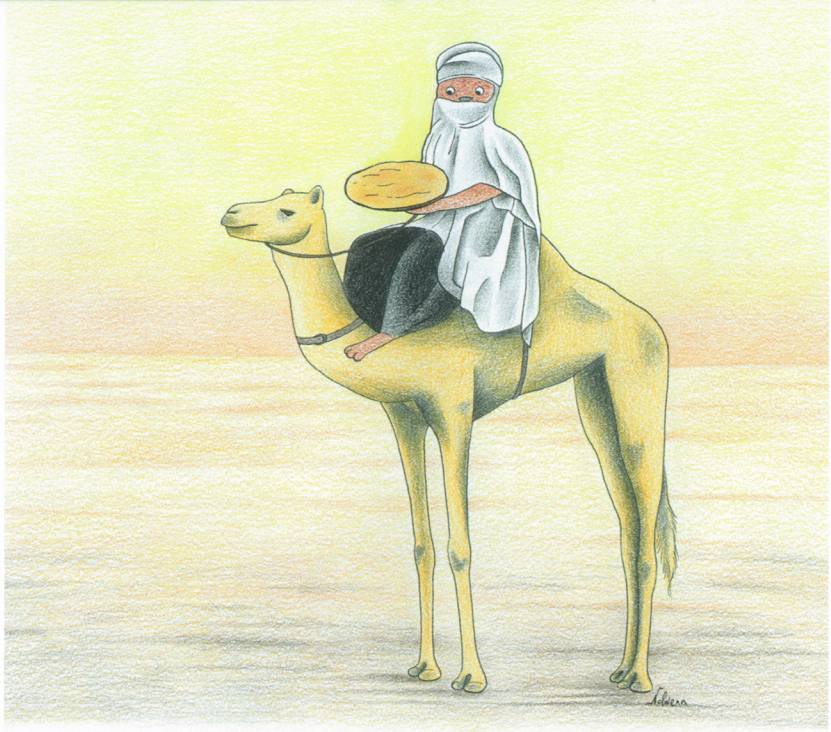
- de légumes en petits morceaux : poivrons, haricots verts, oignons, petits pois,

- d'aromates et d'épices, en particulier le safran qui colore le riz en un si beau jaune.

L'eau de cuisson des fruits de mer est utilisée pour cuire le riz après l'avoir fait revenir dans de l'huile d'olive avec des aromates… délicieux !

C'est un grand plat de fête et en même temps les convives chantent, dansent et jouent des castagnettes ! C'est très animé d'autant que le vin de pays est goûté et généreusement servi.

Ensuite les Espagnols savourent les fruits de pays ou une pâtisserie, c'est un jour de fête !



Les dromadaires et les chameaux, vaisseaux du désert, permettent **aux nomades** de rejoindre silencieusement les oasis en traversant les paysages grandioses du désert.
Leur alimentation est frugale. Ils transportent des sacs de grains de blé, des légumes achetés ou troqués dans les oasis, des dattes, des épices, de l'huile d'olive et du fromage de chamelle qu'ils font eux-même. Ils s'arrêtent près des points d'eau pour reposer les bêtes et faire un peu de cuisine.
D'abord avec un moulin de pierre, ils font de la farine fraîche, bien meilleure au goût et bien plus saine que la farine des paquets, emballée depuis on ne sait quand. Les femmes transformeront cette farine en couscous, les hommes cuiront le pain, vaste galette plate à peine levée, dans un plat ou un lit de pierres sur le feu dans le sable.

La semoule de couscous représente l'essentiel du repas avec des légumes, des pois chiches ou des lentilles et parfois un peu de produit animal, par exemple une volaille ou de la chèvre quand ils passent près d'une oasis.
La nuit est souvent froide, aussi le soir une soupe bien chaude et épicée est bienvenue ; elle est faite avec les mêmes produits et accompagnée de pain.
Le matin, pour faire le plein d'énergie, ils mangent souvent leur pain avec de l'huile d'olive ou une soupe.

Comme dans toute alimentation traditionnelle, le **Mexicain** associe :

- une céréale : le maïs avec lequel sont confectionnées des galettes "les tortillas" ou les "tacos",
- une légumineuse : les haricots rouges,
- un peu de produit animal : le poulet est le plus fréquent,
- des légumes variés selon les saisons et les régions,
- des fruits sous forme de jus ou entiers.

Le jus de cactus est un produit nourrissant typique de cette région du monde.

Il est fait grand usage aussi, de piments et de citrons verts qui accompagnent chaque repas.

Le chou est un ami de la santé de l'homme :

- rouge, blanc ou vert,

- frisé ou lisse,

- de Bruxelles, de Milan, de Chine ou d'ailleurs,

- cru, cuit ou lacto-fermenté,

- en jus (grâce à une centrifugeuse),

- en cataplasme (sur un endroit du corps en difficulté),

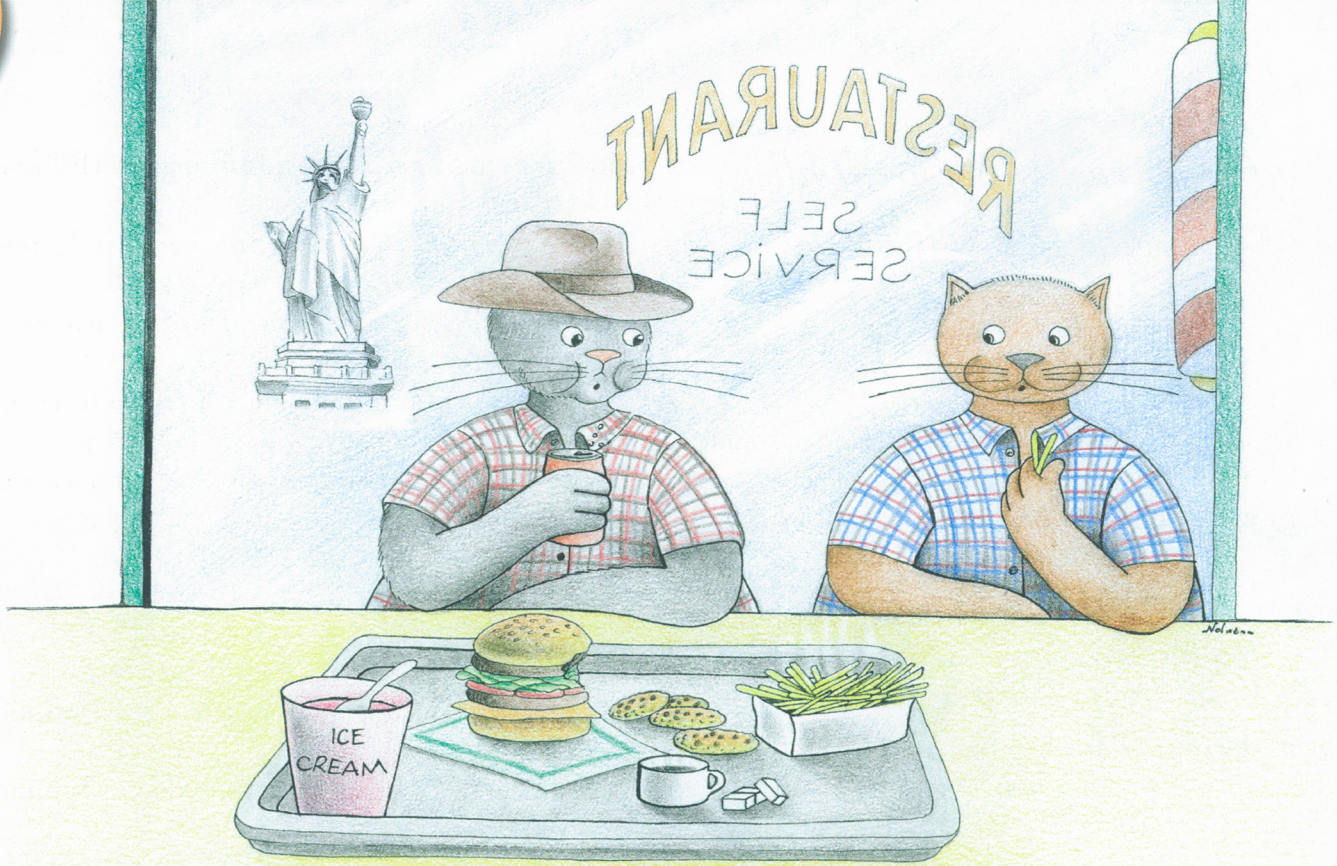
Il est toujours là pour nous aider à bien vivre, être fort et heureux, grâce à sa richesse en minéraux (calcium en particulier), en vitamines (A, C et E entre autres) et à ses multiples substances bioactives.

La lacto-fermentation est un procédé très intéressant de conservation des légumes, simple à réaliser et d'utilisation facile (véritable "fast-food santé"). Les légumes accommodés de cette façon, de saveur doucement acidulée, sont à la fois plus digestes et plus riches en vitamines, en protéines et en substances bioactives anti-oxydantes.

Le presse-légumes permet de faire des lacto-fermentations sur deux ou trois jours, voire simplement sur quelques heures : râpés ou coupés en fines tranches, les légumes sont pressés fortement avec un peu de sel ou de vinaigre (de cidre ou de prune).

La choucroute est une des préparations lacto-fermentées la plus célèbre. Souvent accompagnée maintenant d'un excès de charcuteries grasses, elle perd certes pas mal de ses effets bénéfiques mais certaines façons de la consommer sont très bonnes et profitables : crue avec des olives et un peu d'huile d'olive ou de colza voire un ou deux filets de poissons marinés ou cuite avec quelques pommes de terre ou du potimarron et du poisson chaud en particulier gras comme le haddock.


BIER



AVEC CE QUI EST SERVI AU FAST-FOOD

MÊME CHABOT DÉRÉGLE SON POIDS ET DEVIENT TROP GROS ET GRAS.

MAIGRECHAT LUI NE GROSSIRA PAS MAIS SERA MALADE (pas du premier coup bien sûr mais peu à peu), FATIGUÉ ET TRISTE.

CHAPOUF LUI… CHAPOUF-POUF, POUF-POUF-POUF…

À NE FRÉQUENTER QU'UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS POUR BIEN VOIR CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE HABITUELLEMENT.

Pour tous ceux qui désirent aller plus loin dans les explications et les connaissances

Coin Bureau

Aubert Claude : Les aliments fermentés traditionnels (Éditions Terre Vivante)

L'assiette aux céréales (Éditions Terre Vivante)

Curtay Jean Paul Dr : La Nutrithérapie (Éditions Boiron)

Encyclopédie des vitamines (Éditions Hachette)

Le programme de longue vie (Éditions Le Seuil)

Cusin Jacques Pascal : Santé et Vitalité par l'alimentation vivante : une révolution diététique (Éditions Albin Michel)

Dittrich Kathi, Leitzmann Claus : Ces aliments qui nous protègent (Éditions Terre Vivante)

Dufty William : Le roman noir du sucre blanc (Sugar blues) (Éditions Guy Trédaniel)

Fradin Jacques Dr : Alimentation hypotoxique (Institut de médecine environnementale)

Kousmine C. Dr : Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus (Éditions Sand)

Le Berre Nicolas Dr : Le lait, une sacrée vacherie ? (Éditions Équilibre Aujourd'hui)

Le Goff Lylian Dr : Nourrir la Vie (Éditions Roger Jollois)

Mérien Désiré : Compatibilités alimentaires (Éditions Nature et Vie)

Morrison Judith : Le livre de l'Ayurveda (Éditions Le Courrier du Livre)

Nogier Raphael : Ce lait qui menace les femmes (Éditions du Rocher)

Odent Michel Dr : Les acides gras essentiels (Éditions Jacques Ligier)

Seignalet Jean Dr : L'alimentation ou la troisième médecine (Éditions Fr. Xavier de Guibert)

Vannier Léon Dr : La typologie et ses applications thérapeutiques (Éditions Doin)

Coin Cuisine

Aubert Emmanuelle : Les 9 grains d'or dans la cuisine (Éditions Le courrier du livre)

Aubert Claude : La cuisine à Quat'sous (Éditions Terre Vivante)

Belou Claude : Les délices du potager (Éditions Vie et Santé)

Clergeaud Chantal et Lionel : Les graines germées, Les pâtés végétaux, les pains, la cuisine au Tofu, Les galettes, Tartes salées et sucrées (Éditions Dangles)

Les céréales, Les laits végétaux, Les protéines végétales, l'Agar-agar, La cuisine provençale naturelle, Le végétalisme (Éditions Les 3 Spirales)

De Bardo Ludmillla : Vitalité et graines germées (Éditions Ludmilla de Bardo)

Fichaux Brigitte : La nouvelle cuisine familiale (Éditions GabriAndre)

Le Berre Nicolas Dr et Queinnec Hervé : Soyons moins lait (Éditions Terre Vivante)

Montignac Michel : Prévenir et combattre l'obésité chez l'enfant (Éditions Flammarion)

Impression :
Imprimerie GRAFICHE ZANINI,
Bologne (Italie)
Dépôt légal : 4e trimestre 2004

ALIMENTATION SAINE ET Chat-voureuse

Après un parcours éclectique à travers différentes médecines, l'auteur nous transmet de façon ludique et imagée, son approche de l'alimentation et de la santé par l'analyse des trois types morpho-psychologiques - utilisés en homéopathie et en médecine ayurvédique- sous la forme de trois petits chats sympathiques.
Les points forts de cet ouvrage peuvent être résumés ainsi :
** Dire les choses simplement et éviter tout discours ennuyeux et dogmatique,*
** Bannir la notion de "régimes" au profit de celles d'expériences et de découvertes,*
** Apprendre à observer ce qui se passe dans notre corps (physique et mental), accepter nos différences et éviter intolérance et sectarisme, trop souvent répandues lorsqu'il s'agit de diététique.*
Ce livre parle à l'enfant, avide de savoir, présent en chacun de nous.
Mais ne vous y trompez pas ! Par delà son prime abord, simple et enfantin, cet ouvrage nous concerne tous et repose sur des années de pratique assidue et de réflexion. Il nous délivre l'essentiel de ce qu'il est utile d'emporter sur le chemin de la Santé et de la Forme.

Médecin, homéopathe, acupuncteur, Nicolas Le Berre s'est initié également à la médecine ayurvédique et pratique régulièrement le yoga.
En 1982, une première expérience alimentaire de suppression du sucre, puis des produits laitiers représentera pour lui une étape décisive. Il prend alors profondément conscience des dangers de notre alimentation moderne, excessive et pléthorique.
Après 35 ans d'exercice de la médecine, il multiplie stages, conférences et livres.
Nicolas Le Berre est à la tête d'une grande famille : 4 enfants et onze petits-enfants.

9 782847 730258
ISBN :2-84773-025-7
EAN:9782847730258
Les 3 Spirales

€ 21,00