

SOMMAIRE

Introduction

Classification des aliments

La notion de comestibilité

Etymologie du mot « Aliment »

La théorie des quatre éléments

Les quatre éléments et l'alimentation

Le végétalisme

Légumes et légumineuses : un quiproquo de taille

Sans famille

Nouvelle classification des végétaux

Et de nouveau les quatre éléments

Les deux repas quotidiens

Une absence remarquée : les fruits

Des légumes et des graines

La question des œufs

Une philosophie du respect de la vie

Une alimentation alcalinisante

Montre-moi tes selles : je te dirai qui tu es

La question de l'eau

La question du pain et du gluten

Le sucre, une drogue tout simplement

Le mythe des produits laitiers

Le mythe des céréales complètes

Le mythe des légumineuses indigestes

L'importance des fruits à coque

Végétarisme ou végétalisme ?

Les carences alimentaires existent-elles ?

Les maladies sont-elles inéluctables ?

Malade et égotant

Des produits biologiques : une évidence

Une nouvelle définition du jeûne

Jeûne au repos ou jeûne à l'effort ?

Les premiers jours de jeûne

La reprise alimentaire

Toxines ou acides

Les différents types de jeûne

Un acte d'amour envers son propre corps

Alimentation n'est pas religion

Une vie de 40 000 jours

INTRODUCTION

Il faut probablement une bonne dose de prétention pour oser croire qu'en matière d'alimentation il est encore possible de proposer au lecteur des idées nouvelles, tant on peut lire d'articles dans le foisonnement actuel de revues et de livres sur l'art de bien s'alimenter. Il est vrai que depuis quelques années la diététique a le vent en poupe et les libraires sont unanimes pour reconnaître que la demande d'ouvrages de diététique va croissant. Cet engouement subit a ses racines dans la conscience de plus en plus vive que la santé individuelle et collective ne peut pas faire l'économie d'une nourriture saine à tel point que certains parlent désormais de l'alimentation comme d'une troisième médecine. Même si la population mange globalement de plus en plus mal avec des produits sophistiqués, dénaturés et souvent pollués par une agriculture utilisant des engrais et des pesticides, la chose est pourtant désormais entendue : pour vivre mieux, pour vivre vieux, mangeons sainement ! Il ne reste plus que quelques vieux irréductibles de l'arsenal médical ou des responsables de puissants lobbys pharmaceutiques pour faire croire encore que l'on peut mesurer l'état de santé d'une population au nombre de tonnes de pilules et de cachets vendus chaque année par nos chers apothicaires. Il n'est pas de mon propos de me livrer ici à un procès détaillé du système moribond médico-pharmaceutique qui mène aux impasses que nous connaissons : maladies iatrogènes ou nosocomiales, coût social exorbitant, état de dépendance aux médicaments...avec, malgré cette gabegie économique, une baisse constante de l'espérance de vie en bonne santé et même, depuis peu, une baisse de l'espérance de vie tout court. D'autres le font depuis longtemps avec suffisamment de talent et de conviction pour que je m'y attarde.

Mon propos est d'un autre ordre. S'il est vrai que l'alimentation peut être source de santé ou de maladie, il faut faire preuve d'une grande capacité de discernement pour trouver sa voie dans la jungle de toutes les théories alimentaires que l'on a vu fleurir depuis une cinquantaine d'années. Depuis les maniaques de la balance qui conseillent de peser au gramme près tous les ingrédients qui composent notre menu jusqu'aux partisans de l'instinctothérapie qui prônent la confiance absolue à notre instinct alimentaire profond, il y a une marge et, entre ces deux extrêmes, tout a été dit, contredit, récusé, réfuté, condamné avec souvent beaucoup de sectarisme. « Hors de mon système, pas de salut ! ». Chacun a vanté sa marchandise étayant ses convictions sur des preuves irréfutables apportées par de nombreux cas de guérisons de maladies dites incurables. Bravo ! La difficulté naît lorsque l'on constate que l'application de théories totalement opposées a entraîné autant de guérisons de part et d'autre. Problème, n'est-ce pas ?

La question est donc claire : est-ce vraiment la peine de s'atteler à écrire encore quoi que ce soit sur le sujet de l'alimentation, puisque tout semble avoir été écrit, puisque toutes les chamailleries et querelles de chapelles semblent avoir épuisé le sujet jusqu'à sa dernière goutte ? D'un point de vue scientifique, médical ou même diététique, je suis convaincu qu'il n'y a rien à rajouter et qu'en fouinant dans n'importe quel rayon de librairie on trouve réponse à toutes les questions touchant à ce sujet.

Mais si l'on tentait une autre approche, une autre voie pour donner un éclairage nouveau qui permette une éventuelle avancée dans la perception des données qui concernent l'alimentation ! Un peu comme les aiguilles dans les massifs montagneux qui sont escaladées par des voies très fréquentées mais qui possèdent encore des faces totalement vierges, qu'aucun alpiniste n'a jamais osé emprunter. Cette voie nouvelle, vierge pour autant que je le sache, qui va nous aider à jeter un regard nouveau sur le sujet de l'alimentation, elle se situera tout au long de ma réflexion sur le plan symbolique et sur le plan étymologique. Le

symbolisme, l'étymologie, deux domaines qui n'ont bien sûr rien à voir avec une approche de caractère scientifique et j'entends déjà toutes les critiques que l'on va me faire pour récuser l'argumentation générale que je vais proposer dans ce livre.

Je me méfie de la science. Sous son apparence d'objectivité, elle ne peut jamais prétendre appréhender totalement la vérité. Elle n'est qu'une approche de la réalité, un moment précis de la relation de l'homme avec son environnement à un moment donné de son histoire et on a vu assez souvent de prétendues certitudes scientifiques être démenties et abandonnées quelques décennies ou quelques siècles plus tard. L'Histoire est riche de ces exemples où de nouvelles découvertes obligent les scientifiques à de cruelles conversions. A la science qui joue parfois le rôle de l'arbre qui cache la forêt, je préfère le savoir qui intègre les données scientifiques d'une question mais qui les dépasse en les confrontant avec l'expérience des générations antérieures, en se référant à la tradition et en observant des faits qui viennent parfois contredire le discours officiel. La science peut devenir une petite fille très orgueilleuse qui devrait parfois apprendre l'humilité auprès de son grand frère, le savoir. L'alimentation est un exemple précis qui vient illustrer mon propos car, dans ce domaine, la science a bien évidemment des choses à nous apprendre mais elle ne peut pas prétendre, à elle seule, nous apporter toute la lumière que l'on serait en droit d'attendre.

Etymologie, symbolisme, deux approches qui vont nous tenir compagnie tout au long de ce travail et qui vont peut-être nous aider à ouvrir une nouvelle piste dans la jungle de ce pays appelé « Alimentation » où s'affrontent, dans une guerre souvent sans merci, omnivoristes, crudivoristes, végétariens, végétaliens, hygiénistes, macrobiotes, instinctothérapeutes...et autres confessions, toutes persuadées du bien-fondé de leurs propos qui se contredisent souvent les uns les autres. Car, à la vérité, chacun est parti en croisade pour évangéliser les populations attardées et leur apprendre à se bien nourrir sans prendre le temps d'analyser en quoi consiste l'acte de s'alimenter. Pourquoi l'Homme a-t-il besoin de manger pour vivre ? La question peut surprendre mais elle est de taille. Elle est hélas toujours éludée car la répétition de cet acte machinal nous a fait oublier cette interrogation majeure : « Pourquoi mangeons-nous ? Pourquoi tous les mammifères et tous les animaux ont-ils besoin de manger, de s'alimenter pour que la vie puisse se développer en eux ? ». Car rien n'empêche d'imaginer l'éclosion de la vie sans se plier à cette fastidieuse corvée que représente l'acte de s'alimenter tous les jours et plusieurs fois par jour ? On va me rétorquer que cette question est absurde car l'acte de manger correspond à un besoin primordial de survie et est également une source de plaisir. Cela est vrai mais ne répond nullement à la question de fond : « Pourquoi mangeons-nous ? ». Faisons preuve d'imagination et esquissons l'idée d'une espèce future qui pourrait habiter la planète Terre et vivre tout à fait normalement en se contentant d'aspirer chaque matin et chaque soir un fluide vital, invisible à nos yeux, avec l'absence totale d'aliment au sens où nous l'entendons classiquement ? Nous sommes bien sûr dans le domaine de la science-fiction et, pour l'instant, les animaux et les humains de cette planète sont contraints de se plier à cette règle de s'alimenter régulièrement.

D'apparence inutile, nous allons nous apercevoir que la réponse à cette simple question risque d'entraîner toute une série de modifications de nos comportements alimentaires. Prenons donc le problème par le bon bout ! Avant de nous poser la question : « Que devons-nous manger pour être en bonne santé ? », il faut apporter au préalable une réponse à cette question, d'apparence sans intérêt, mais pourtant primordiale : « Pourquoi mangeons-nous ? ».