

INTERSEL 2015 - Atelier Dominique S. (SEL Pyrénéen)
"Bien se nourrir sans se ruiner"
1ère édition (car atelier répété dans la semaine) du 17/08/2015

Compte-rendu réalisé par :

Véronique C. (Nan'Terre de SEL – 92 : <http://cean.nanterreasso.org/nanterre-de-sel/>)

Relecture et rajouts par :

Colette T. (Nantes en SEL – 44 : <http://nantes-en-sel.communityforge.net/>)

Sylviane P. (SEL des Bords de Loire – 42 : <http://seldesbordsdeloire.seliweb.net>)

Dominique S. (SEL Pyrénéen - 09 : <http://pyreeneen.communityforge.net/>)

*** Introduction – Présentation du contexte**

Discours souvent entendus : "Bien se nourrir, ça coûte cher, de se procurer des aliments de qualité" ; "Je n'en ai pas les moyens"...

Il est primordial de bien s'alimenter à la fois pour soi mais aussi pour la planète.

Avant de modifier quoi que ce soit, il est important d'être convaincu pour trouver la force de mettre en place l'organisation nécessaire pour s'alimenter correctement en se recentrant sur l'essentiel de l'existence.

Question à se poser :

- est-on en forme ?
- a-t-on une pleine santé sans artifice (comme le café et autres excitants) ?
- pourquoi se nourrit-on ?
- > pour nourrir son corps => le corps est "énergie" et sa nourriture est la "vie" d'où l'importance d'ingérer des aliments vitaux, emplis de vitalité. C'est l'énergie qui permet de faire fonctionner notre corps.

Qu'est-ce que la vitalité par rapport au langage habituel : lipides, glucides, protéines...

Les aliments vivants :

- de saison
- cueillis et consommés peu de temps après cueillette et mûrs
- poussés localement (en connaître l'origine) et dans une terre riche
- aliments "sains", si possible d'agriculture biologique,
- de la famille des fruits, céréales (les céréales étant des graines quand c'est cru sont dans la famille des fruits) et légumes.

Les céréales et légumineuses mangées vivantes : en les faisant tremper pour les faire germer : vitalité +++++

La santé est dans tout ce qui nous donne la vie.

Cette alimentation permet de réduire l'apport des protéines animales, diminue le coût et donc son budget "alimentation"... et est pleinement bénéfique au niveau planétaire sachant ce que coûte l'industrie de la viande, les subventions aux agriculteurs sans oublier les conditions déplorables des élevages (viandes polluées par les médicaments + stress des animaux qui font que l'on absorbe des médicaments et de l'adrénaline accumulés dans les cellules de ces animaux).

Il y a beaucoup de protéines végétales dans les légumes et les céréales.

Le documentaire "Que mangeons-nous vraiment ? De la terre à l'assiette" diffusé le lundi 29-06-15 à 20h50, sur FR3 (cf. <http://cean.nanterreasso.org/2015/07/01/que-mangeons-nous-vraiment/> et <http://www.tv-replay.fr/que-mangeons-nous-vraiment/>)

souligne bien la qualité nutritive des aliments cultivés en agriculture biologique par rapport à l'industrie sans compter les produits nocifs de l'agriculture non bio.

Les hommes sont frères à 97/98 % avec l'orang-outang, qui est donc l'animal se rapprochant le plus de l'homme par sa morphologie. Or, il ne mange que des graines et des fruits + quelques insectes.

La lacto-fermentation est intéressante.

*** Intérêt de la germination**

- l'herbe d'orge apporte une énergie colossale et détrône largement le café sans les inconvénients du café et autres excitants qui leurent le corps.

- les graines germées : certaines sont plus agréables à manger avec fruits ou miel et en 1ère partie de journée car ce sont des aliments très énergétiques.

- le petit épeautre : blé primaire non transformé qui a une qualité nutritionnelle importante dans son germe de 2 à 3 jours. C'est très sain, à manger avec des fruits, amandes, noisettes...

Le riz sauvage germé est extraordinaire quand on le mâche bien, c'est comme du lait de riz dans la bouche.

Manger des légumineuses en graines germées l'été.

Il existe beaucoup d'ouvrages sur le sujet et le temps de germination, il suffit de s'y référer.

Voir également ce lien : <http://www.cfaitmaison.com/germs/germes.html>

*** Comportement**

Le repas est le moment où l'on se retrouve et parle et du coup, nous ne faisons pas attention à ce que nous mangeons.

Le conseil juste est de manger en étant très présent à l'acte de manger, attentif aux aliments que l'on mange.

Penser à beaucoup mâcher car la mastication a un rôle très important au niveau digestif et permet d'être plus vite rassasié, ce qui permet des économies significatives.

La mastication est ainsi une pré-digestion même pour les liquides : « il faut boire le solide et mâcher le liquide ».

Respecter les associations alimentaires au cours d'un même repas.

* Associations alimentaires

Il y a des règles d'associations alimentaires à suivre si l'on souhaite avoir une excellente digestion. La digestion demande beaucoup d'énergie au corps, l'objectif est donc de l'aider en composant ces repas correctement.

Dans un même repas :

- les **légumes (A)** peuvent accompagner les **céréales et légumineuses (B)**

OU

- les **légumes (A)** peuvent accompagner les **protéines animales (C : viandes, poissons, laitages)**

mais ne pas mélanger B et C.

Les fruits se mangent seuls ou avec des graines (qui sont aussi des fruits).

Les fruits/Graines réclament une digestion plus rapide, ce qui explique qu'il faut éviter de les faire stagner avec des aliments de digestion plus lente. Ce mélange peut entraîner des fermentations dans le corps. Il faudrait les manger au moins 20 minutes avant.

Eviter de mélanger plusieurs protéines ensemble.

Les protéines végétales se trouvent principalement dans les céréales et légumineuses mais aussi, en quantité, dans certains fruits comme les olives et les avocats. De toute façon, en mangeant diversifié on acquiert les vitamines et minéraux dont nous avons besoin.

Le dessert est à supprimer du repas mais à manger (pour les gourmand(e)s) au goûter car la digestion des sucres bloque la digestion du reste et provoque une fermentation, de l'acidité.

Plus on mange simplement, plus on tire profit de ce qu'on mange.

* Cru /Cuit

L'intérêt des aliments crus par rapport aux aliments cuits s'expliquent également par le plein bénéfice des enzymes qui, présents dans les aliments crus, permettent une meilleure digestion sans que le corps ait à puiser dans ses propres enzymes. D'ailleurs, les graines sont consommées après trempage afin de libérer les enzymes, qui une fois libérés, permettent le début de la germination.

Il y a 3 aliments dont la cuisson est fortement déconseillée : Chou / Epinard / Tomate car il y a production d'un acide à la cuisson nocif pour l'organisme.

→ Les choux et les épinards cuits libèrent de l'arsenic, c'est pourquoi il faut les cuire juste un instant dans l'eau bouillante mais le mieux est de ne pas les consommer cuits,

→ Le placenta de la graine de tomate cuit est toxique.

Par contre, crus, ils sont très bénéfiques.

Le chou est un médicament et un anti-fièvre. Les feuilles de chou peuvent être utilisées pour soigner les plaies et éviter les insolation (à poser sur la tête sous le chapeau)

Les tomates doivent être mangées bien mûres (ne pas manger de graines vertes).

La pomme de terre présente peu de propriétés nutritives, c'est pourquoi on rajoute de la viande mais ce sont de très mauvaises habitudes qui ont de fâcheuses répercussions au niveau de notre santé et au niveau écologique.

La clef au niveau du corps, ce n'est pas le Ca (Calcium) mais le Mg (Magnésium) qui permet de

fixer tous les autres éléments, même dans le cuit raisonnablement.

La clef pour le cerveau est le P (Phosphore) qui ne se trouve que dans le "vivant" et dans des aliments de qualité.

Ne pas hésiter à prendre conseil auprès d'un naturopathe.

* Economies : règles à suivre

- bien mâcher
- respecter les associations alimentaires
- réduire sa consommation de viande et laitages
- consommer les fruits une demi-heure avant les repas : on mange moins ensuite
- cueillettes sauvages et si cela se fait chez quelqu'un, proposer la moitié de la cueillette, et/ou idée des "jardins généreux" : cueillette chez l'habitant en offrant au restos du cœur

- cuisson solaire
- trempage de quelques heures avant cuisson et pré-germination d'où diminution du temps de cuisson.
- "marmite norvégienne" : on démarre la cuisson puis on éteint la source de chaleur en laissant la cuisson se terminer à l'étouffée
- cuisson douce : "Vitaliseur" de Marion kaplan
(cf. <http://www.vitaliseurde Marion.fr/officiel/vitaliseur-de-marion/>)

- viser les circuits courts pour s'approvisionner en aliments de qualité : AMAP, achats groupés, jardins partagés en bio, etc. et ça apporte de la cohérence à des démarches éthiques.
- viser le bon relationnel, le "bien-vivre", le "vivre ensemble" : SEL, réseaux de convivialité... qui aident à éviter l'émotionnel et l'alimentation compulsive et à faire des économies.
- échange de savoirs : faire son vinaigre de cidre, son dentifrice,...
- idée des "contrats aidés" : parcelles dans des jardins de particuliers chez des personnes âgées mais peur pour les gens que l'on rentre chez eux, trouver des idées et les mettre en commun vide-grenier.
- réduire toutes les consommations d'énergie inutiles dans la maison : veilles des appareils électriques, etc...
- récupérer l'eau de pluie, l'eau de rinçage de la machine à laver, eau froide avant l'arrivée de l'eau chaude... pour les toilettes...
- économie d'eau au jardin : récupérer l'eau de pluie et paillage pour éviter l'évaporation rapide, l'érosion, etc. : "les herbes sont les cheveux de la nature".
- et le SEL bien sûr.

* Eviter les aliments toxiques

Les excitants (café, thé sauf le thé vert, non grillé) sont des leurres qui font puiser l'énergie dans les réserves du corps non acquises, cercle vicieux qui réclame une constante consommation d'excitants en réduisant les capacités du système immunitaire.

Le maté n'est pas un excitant mais est "énergisant" et contient de la B12.

La digestion demande de l'énergie et nécessite donc d'être au repos mais la prise de café bloque la digestion, ce qui donne l'impression de coup de fouet, de réveil et le cercle vicieux s'enclenche.

Les laitages : c'est un leurre de faire croire aux gens le besoin de laitages car les molécules du lait ne sont pas adaptées à l'homme : le fromage cuit de vache le moins pire serait le Cantal (car pâte

cuite à basse température < 60 °C) . Préférer les fromages frais de chèvre et brebis à manger avec des légumes frais ou cuits.

Alimentation des nourrissons :

Quand l'être humain vient au monde, son système digestif n'est pas fini. Les parois intestinales sont poreuses et il est achevé après 6 mois de vie. Durant ces 6 mois, seul le lait maternel est digéré par le bébé ou le "Jus de raisin" passé à l'extracteur. Sinon, c'est la porte ouverte aux intolérances et allergies alimentaires par le fait que le système immunitaire s'en défend en envoyant des anticorps. Avant 3 ans et demi, il faut apprendre à l'enfant à manger diversifié.

Le lait d'amandes : pas avant 9 mois

Pendant ces 6 premiers mois de vie, la maman qui allaite doit faire aussi attention à son alimentation.

Les céréales à n'introduire qu'après les 1 an.

*** Divers**

Le citron est un aliment acide mais alcalinisant dans le corps grâce à la salive.

Le persil est un aliment extraordinaire qui permet l'assimilation des céréales et légumineuses prises ensemble. A avoir constamment : mais c'est un condiment et non pas un aliment, donc à consommer en petite quantité.

Les algues sont aussi très riches en apports

La tisane de thym est à consommer sans miel, ni sucre sinon elle perd ses capacités.

*** Question sur l'eau du robinet**

L'eau du robinet est morte et déstructurée : éviter de faire tremper ses aliments dans une telle eau mais comment faire ?

Les eaux minérales sont à consommer en cure (1-2 mois) mais pas au-delà car leur consommation au quotidien fatigue les reins. Trop d'apport en minéraux génère des "cailloux".

Boire des eaux de source et non pas minérales.

**Merci à Dominique pour l'animation de cet atelier
et à tous les participants pour ces échanges fructueux.**