

**Serge-Reiver Nazare**

**L'ALIMENTATION**

**Edition Juillet 2003**

## Sommaire

### Généralités

Introduction	4
Notre environnement physique	6
Le corps et la cellule	8
Les aliments	12

### Les aliments solides

Définition des aliments	15
Les différentes catégories d'aliments	16
Les protides	24
Les acides aminés	27
Les enzymes	28
Les lipides	29
Les glucides	31
Les minéraux	34
Les vitamines	45
Les fibres végétales	60

### L'eau

Généralités sur l'eau	62
La bioélectronique du Pr Vincent	68
Les eaux de boisson	74
Les traitements de l'eau	80
Conclusion	85

### Notions de diététique

Définition de la diététique	89
Les repas	91
Hygiène alimentaire	96
Diététique des protides	97
Diététique des glucides	98
Diététique des lipides	99
Diététique des vitamines	100

Diététique des acides aminés	101
Exemples de composés alimentaires	102
Tableau des calories	103
Récapitulation des aliments végétaux	108

## **Les toxines**

Introduction	111
Les émonctoires	112
Les intoxications	113
Notre corps et les liquides	116
La toxicose	117
Les systèmes d'épuration	118

## **GENERALITES**

## INTRODUCTION

Après avoir étudié la constitution matérielle, énergétique et subtile du corps humain, après avoir défini ce que sont la santé, la maladie, et après avoir abordé les causes psychiques des maladies, nous allons aborder dans cet ouvrage la dernière partie du grand chapitre de "l'Homme et sa santé", à savoir l'alimentation.

Il est bien évident que notre santé n'est pas liée uniquement à notre alimentation. Dans mes autres ouvrages, nous nous sommes attardés à l'hygiène physique, mais surtout à l'hygiène mentale et émotionnelle. Nous avons vu que les causes des maladies sont pratiquement toujours psychiques, mise à part les maladies liées directement aux pollutions.

Mais nous possédons un corps qui est chargé de nous faire vivre et de nous faire mouvoir correctement dans notre incarnation. C'est notre véhicule indispensable à la poursuite de notre existence.

Le garder en bonne santé est un garant supplémentaire. Il peut permettre de mieux lutter contre une maladie, ou une affection psychosomatique.

Une alimentation saine n'est pas la cause unique d'une bonne santé, mais elle y contribue largement. Une cause, toute psychosomatique qu'elle soit, se transformera d'autant plus facilement en maladie, que le corps est faible, fragile, encrassé. S'occuper de la santé de notre corps n'empêchera peut-être pas notre psychisme d'engendrer un problème physique, mais ce problème sera probablement atténué par la force de réaction de notre véhicule-corps.

De la même manière les pollutions ne sont pas toutes responsables de nos maladies, mais elles les amplifient, souvent dangereusement, parfois d'une manière inexorable.

La question de la santé est complexe, et ne répond pas brutalement d'une seule relation de cause à effet. Les causes sont toujours multiples, et les effets très personnalisés.

Il ne s'agit pas d'être rigide dans l'analyse de la santé et de la maladie, mais il s'agit d'être raisonnable. Les précautions d'hygiène n'empêchent pas forcément la maladie, mais elles sont nécessaires à la préservation de la santé. Il s'agit de mettre toutes les chances du même côté, mais aussi de respecter ce corps qui nous a été prêté par Gaïa (la conscience de notre Terre), pour le temps de notre incarnation.

D'autre part, notre corps est soumis à d'importantes perturbations dues aux différentes pollutions engendrées par l'organisation de nos sociétés, dans l'air que nous respirons et dans les aliments que nous absorbons.

Là aussi les pollutions, si dangereuses soient-elles, ne débouchent pas forcément sur la maladie, mais elles y contribuent.

Un corps sain pourra d'autant mieux lutter contre ces agents destructeurs. Mais pour mieux lutter contre ces pollutions, il doit commencer à n'en absorber qu'un minimum.

Dans cet ouvrage nous nous contenterons de dresser un tableau synthétique de l'alimentation, car de nombreux ouvrages existent sur le sujet.

Par contre, nous allons développer plus particulièrement le sujet de l'eau de boisson, moins traitée (sans jeu de mot) et qui, nous allons le constater, est un élément essentiel et indispensable à une bonne assimilation des aliments, et à une bonne épuration du corps.

Nous pouvons estimer qu'il est dangereux de s'occuper de son esprit en négligent notre corps, et qu'il est dommage de nourrir correctement ce corps en prenant des précautions alimentaires, et en oubliant la qualité de l'eau de boisson.

## NOTRE ENVIRONNEMENT PHYSIQUE

Il s'agit là d'une présentation, d'une extrême simplification, pour comprendre simplement la relation qu'il existe entre notre corps et son environnement matériel et énergétique.

### **Constitution de la matière :**

Notre Univers est constitué à l'origine d'hydrogène (H).

Sous l'action de particules universelles, cet hydrogène se transforme en hélium, puis en d'autres atomes dans des transformations thermo-nucléaires qui se passent dans le cœur des étoiles. L'hydrogène, l'hélium, et les autres atomes de base se dispersent dans le cosmos et peuvent donner naissance à des planètes, sous l'action de particules universelles.

La matière est constituée de molécules.

Les molécules sont composées d'ensembles d'atomes dont le nombre et la position des uns par rapport aux autres déterminent les différentes molécules.

Les atomes sont classés sous la forme d'un tableau dit «de Mendeleïev».

Les atomes sont constitués de noyaux autour desquels tournent des électrons, en nombre et positions différentes suivant les atomes.

Les noyaux sont constitués d'un ensemble de protons et de neutrons.

Les électrons, les neutrons et les protons sont des particules.

Les ions sont des atomes qui ont gagné ou perdu un ou plusieurs électrons.

### **La vie animée :**

En ce qui concerne notre planète, la Terre, c'est à partir d'éléments tels que l'hydrogène, le carbone, l'azote, l'oxygène, et d'autres, que la vie animée a pu se développer. Elle est partie de la création de molécules formées d'hydrogène et de carbone pour aboutir à la formation de cellules vivantes qui se sont développées de manière de plus en plus complexes.

Le début de la vie animée est située lors de l'apparition des premiers virus et des premières bactéries, il y a environ 3 milliards d'années.

Les virus sont des particules microscopiques constituées de plusieurs molécules d'ADN.

Les bactéries sont des éléments unicellulaires dépourvus de noyaux individualisés.

Dans la matière vivante, de nombreuses espèces chimiques en solution sont dissociées en ions.

## **Le règne minéral :**

Le règne minéral est composé d'éléments chimiques, de minéraux (qui sont la combinaison d'éléments chimiques, et de roches (qui sont la combinaison de minéraux).

Dans la classification dite de "de Mendeleïev", les éléments chimiques sont regroupés en métalloïdes et métaux.

Les métalloïdes sont des corps simples non métalliques. Ils sont classés en familles suivant le nombre d'électrons qui tournent autour des noyaux. On distingue :

7 électrons : Le fluor, le chlore, le brome, l'iode.

6 électrons : L'oxygène, le soufre, le sélénium, le tellure.

5 électrons : L'azote, le phosphore, l'arsenic, l'antimoine.

4 électrons : Le carbone, le silicium.

3 électrons : Le bore.

On peut y adjoindre les gaz rares : Le néon, le krypton, le xénon, le radon.

Les métaux possèdent une structure dite métallique (agglomérats de petits cristaux, 1 à 3 électrons périphériques). On distingue :

1 électron : Le lithium, le sodium, le potassium, le rubidium, le césium, le thallium.

2 électrons : Le calcium, le strontium, le baryum, le béryllium, le magnésium, le zinc, le cadmium.

3 électrons : L'aluminium, le gallium, l'indium, les terres rares.

1 ou 2 électrons : Le cuivre, le mercure.

1 ou 3 électrons : L'argent, l'or, le platine, l'iridium, l'osmium, le palladium, le rhodium, le ruthénium.

2 ou 3 électrons : Le chrome, le molybdène, le tungstène, l'uranium, le radium, le polonium, l'actinium, le manganèse, le fer, le nickel, le cobalt, le rhénium, le technétium, le bismuth, le niobium, le tantale, le vanadium.

2 ou 4 électrons : L'étain, le titane, le zirconium, l'hafnium, le thorium, le germanium, le plomb.

Dans la nature nous trouvons des composés métalliques, suivant leur association à des atomes sous forme : D'oxydes, de chlorures, de sulfures, de sulfates, de nitrates, de phosphates, de carbures, de carbonates.



# LE CORPS ET LA CELLULE

## **Présentation :**

Il s'agit, là aussi, d'aller à l'essentiel en ce qui concerne cette étude.

Nous savons tous que notre corps, pour assurer sa fonction primordiale de support matériel à notre conscience humaine, de véhicule nous permettant de nous déplacer sur ce plan matériel, doit assurer, pour rester en vie, les fonctions principales suivantes :

La fonction nutrition, (digestion, circulation, respiration, élimination).

La fonction relations, (liaisons avec le milieu extérieur ambiant, déplacements, par la fonction motrice et fonction d'informations par le système sensitif).

La fonction reproduction, (fonction instinctive permettant la création d'autres corps pour assurer la pérennité de la race humaine).

Ces fonctions sont assurées par divers membres, systèmes, muscles, organes, tissus, qui sont tous constitués de cellules.

C'est au niveau de la cellule que nous allons principalement étudier la fonction nutrition.

## **La cellule :**

### **- Introduction :**

La cellule est l'élément constitutif de tous les corps qui comportent les règnes végétaux, animaux, et l'homme.

En ce qui nous concerne, notre corps est constitué de soixante mille milliards de cellules qui baignent dans un milieu aqueux (milieu aqueux = qui est de la nature de l'eau).

Tout revient, dans les processus du maintien de la vie et de la santé, à apporter suffisamment de nutriments et d'énergie à ces cellules pour qu'elles puissent, chacune, remplir leur rôle dans chaque membre ou organe de notre corps. Nous allons voir que la vie de nos cellules dépend de la qualité des nutriments, mais aussi en grande partie, de l'eau que contient notre corps.

Quelle est donc la constitution de la cellule ?

## **- Constitution :**

Quelles que soient leurs fonctions dans notre corps, toutes les cellules ont la même constitution. Voici leur constitution simplifiée :

La substance vivante, dont sont composés les êtres vivants, s'appelle le Protoplasme. Cette substance est divisée en cellules. La matière vivante est composée de nombreux corps élémentaires (ou corps simple) qui sont :

Le carbone, l'oxygène, l'hydrogène, l'azote, le sodium, le potassium, le calcium, le chlore, le soufre, le phosphore, etc.

Ces corps simples sont groupés en molécules.

La matière vivante est composée essentiellement d'eau, mais aussi :

- De molécules organiques qui sont les protides, les lipides et les glucides.
- De molécules minérales telles que le bicarbonate de potassium, le chlorure de sodium, le chlorure de potassium, etc.

## **- Morphologie :**

Les cellules ont des formes et tailles variables mais sont constituées de matière vivante appelée cytoplasme entourée d'une membrane cellulaire. A l'intérieur du cytoplasme se trouve le noyau.

La matière vivante est appelée cytoplasme ou protoplasme cellulaire.

La membrane cellulaire est la limite extérieure de la cellule mais aussi la zone de protection et d'échange de la cellule avec le milieu extérieur. (C'est souvent un épaississement du cytoplasme à la périphérie de la cellule).

Le noyau est de forme et taille variables en rapport avec celles de la cellule. Il est constitué :

° D'une membrane nucléaire.

° D'un suc nucléaire constitué :

D'un ou plusieurs nucléoles.

De la chromatine, substance qui s'individualise en chromosomes au moment de la division cellulaire.

Les chromosomes sont de petits filaments (toujours par paires) d'épaisseur et de longueur variables. Sur ces filaments sont situés les gènes qui sont des granulations porteuses de l'hérédité. Nous allons y revenir.

## - Physiologie :

La cellule vit et est dotée de propriétés.

Elle vit dans le sens où :

- ° Elle respire, car elle consomme de l'oxygène et rejette du gaz carbonique.
- ° Elle se nourrit, car elle consomme des aliments organiques ou minéraux dans un but énergétique (création d'énergie pour pouvoir effectuer un travail) ou plastique (croissance cellulaire ou multiplication).
- ° Elle élimine les déchets de son alimentation ou de son travail.
- ° Elle grandit, se multiplie et meurt.

Elle est dotée des propriétés suivantes :

- ° Sensibilité : Elle peut être excitée par un produit chimique, par un agent physique ou traumatique.
- ° Fonction : Elle exerce un travail, elle a souvent une spécialisation (différents tissus).
- ° Mobilité : Pour certaines telles que les globules blancs et les spermatozoïdes.

Nous allons préciser quelques éléments de la chromatine :

A l'intérieur du noyau se trouve donc la chromatine constituée de molécules d'ADN et de protéines. Au début de la division cellulaire, la chromatine s'organise en structures caractéristiques appelés chromosomes. Définissons l'ADN et les fameux chromosomes :

### - L'ADN :

L'ADN est une molécule qui contient des milliers de gènes différents. Un gène représente donc une partie de cette molécule et l'ensemble de ces gènes représente la caractéristique de chaque être vivant. L'ADN est le constituant essentiel des chromosomes.

Un génome est constitué de toutes les molécules d'ADN contenues dans les chromosomes. Un génome contient toute l'information génétique contenu dans la cellule. Tout être possède son propre génome qui est unique mais peu différent des génomes des autres êtres de son espèce.

Chaque détail d'un corps est donné par un gène. Il existe des gènes régulateurs appelés aussi gènes architectes qui induisent des mutations qui elles-mêmes engendrent des modifications dans la morphologie du corps. D'où évolution des espèces. Ces mutations peuvent intervenir en fonction de différents critères tels que l'adaptation au milieu, la possibilité d'évolution ou d'involution d'une espèce, etc.

- Les chromosomes :

Les chromosomes sont le support de toute l'information génétique de la cellule. Ils possèdent un rôle fondamental dans l'hérédité. Leur synthèse par duplication assure la transmission intégrale du code génétique.

Dans la constitution de la cellule nous trouvons également, et entre autre :  
Le réticulum endoplasmique rugueux qui effectue la synthèse des protéines, le réticulum endoplasmique lisse qui est le siège de certaines synthèses chimiques de molécules produites par la cellule, les mitochondries qui permettent la respiration cellulaire donc de transformer les molécules des aliments en énergie utilisable par la cellule, etc.

- Les protéines :

Les protéines sont des macromolécules constituées d'acides aminés (composés organiques). Elles sont les constituants essentiels de notre corps. Les protéines sont souvent liées à des ions, des lipides, des glucides, ou à d'autres molécules complexes.

### **Conclusion :**

Une phase d'évolution fantastique a permis la création de la vie animée à partir des éléments inanimés de la Terre. Une autre phase d'évolution fantastique a permis la création de la cellule végétale et animale qui sont une merveilleuse usine chimique d'une grande complexité, et offrant déjà d'énormes possibilités de développement, de création, et de mutations. Une autre phase d'évolution fantastique a permis à partir de ces cellules la création d'une colossale diversité d'espèces dans ces règnes. Et tout cela baigne dans un liquide constitué essentiellement d'eau.

Nous comprenons que la cellule, et principalement la nourriture de son noyau, est l'élément constitutif de la vie animée, et que l'eau, dans notre corps, est l'élément essentiel au maintien de la vie.

# LES ALIMENTS

## **Introduction :**

Le maintien de la vie biologique humaine est réalisé par l'absorption d'aliments dans notre corps.

Les aliments représentent toutes les substances qui servent à la nutrition des êtres vivants.

Les aliments apportent les matériaux et l'énergie nécessaire à la croissance et à la vie de l'organisme c'est-à-dire au maintien de son intégrité.

On appelle aliments les produits comestibles complexes.

On appelle nutriments les produits chimiquement définis contenus dans les aliments et utilisables par l'organisme.

La nutrition représente le processus par lequel les organismes vivants utilisent les aliments pour assurer leur croissance et leurs fonctions vitales.

L'absorption de substances nutritives se réalise de différentes manières :

- Par l'extérieur : Respiration.

- Par l'intérieur : Digestion.

## **La respiration :**

- Respiration par les poumons :

Absorption de gaz, généralement de l'atmosphère.

L'atmosphère, dans des conditions normales, et au niveau de la mer, contient principalement :

78% d'azote (N<sub>2</sub>).

21% d'oxygène (O<sub>2</sub>).

0,95% d'argon (Ar).

0,04% de dioxyde de carbone, ou gaz carbonique (CO<sub>2</sub>).

Divers gaz dont le méthane (CH<sub>4</sub>), l'ozone (O<sub>3</sub>), la vapeur d'eau (H<sub>2</sub>O).

- Respiration par la peau.

Une partie des gaz atmosphériques.

Des nutriments absorbés par des liquides :

Eau (bains, douches).

Des traitements (huiles de massage, algues, boues).

## **La digestion.**

Les aliments qui passent à travers la digestion sont de deux sortes :

Les aliments solides ou semi-solides.

Les aliments liquides.

- Les aliments solides ou semi-solides :

Ils se composent :

° De substances à valeur énergétique (qui maintiennent le fonctionnement des organes, des muscles, etc.). La valeur moyenne de l'apport énergétique doit être de 1500 calories par jour pour un adulte. Nous avons :

Les protides.

Les lipides.

Les glucides.

° De substances non énergétiques mais spécifiquement indispensables à la vie. Nous avons :

Les vitamines.

Les minéraux.

La cellulose.

- Les aliments liquides :

On distingue l'eau pure, ou l'eau additionnée d'aliments dissous (soupes, jus de fruits ou de légumes).

On retrouve dans les aliments dissous les composantes des aliments solides nommés ci-dessus.

Un homme adulte de 65 kg est constitué d'environ :

43 kg d'eau .

9 kg de protéines.

8,5 kg de lipides.

1,2 kg de glucides.

3,3 kg de cendres.

La quantité d'eau varie suivant le sexe. L'homme à environ 15% de plus que la femme. La quantité d'eau varie aussi suivant les individus.

## **LES ALIMENTS SOLIDES**

## DEFINITION DES ALIMENTS

Les aliments sont donc des substances qui servent à la nutrition de notre corps matériel.

Les aliments solides que nous absorbons sont classés en 3 catégories suivant leur constitution chimique. Ils sont tous indispensables au bon équilibre du corps. Ils sont chargés, après transformations, de transmettre leur énergie aux cellules pour que celles-ci assument leurs fonctions.

Les aliments consommables contiennent donc 3 nutriments différents :

Les protides.

Les lipides.

Les glucides.

Ils sont en même temps les catégories chimiques qui entrent dans la composition du corps humain. Ils doivent être renouvelés périodiquement par l'alimentation pour assurer l'équilibre et la protection du corps et lui permettre de développer son activité.

L'organisme puise dans les aliments d'autres éléments qui lui sont nécessaires :

L'eau.

Les vitamines.

Les minéraux.

Afin que ces transformations chimiques puissent se faire, notre corps a besoin de catalyseurs, les enzymes.

Notre corps a aussi besoin de fibres végétales.

Dans les chapitres suivants nous allons définir les protides, les lipides, les glucides. Ainsi que les vitamines, les minéraux et les enzymes.

La quantité, les fonctions, et la qualité de l'eau dans notre organisme sont si importantes que nous y consacrons ci-après un grand chapitre spécifique.



## LES DIFFERENTES CATEGORIES D'ALIMENTS

### **Introduction :**

On peut distinguer les catégories d'aliments suivantes :

Les céréales y compris les dérivés, pains et pâtes alimentaires (blé dur, riz).

Les légumineuses (légumes à gousses).

Les légumes.

Les fruits.

Les viandes

Les poissons et coquillages.

Les produits laitiers y compris les œufs.

Des dérivés tels que graisses, huiles, sucres, confitures et sirops.

Des particularités telles que les algues, les champignons, le tofu.

### **Les céréales :**

#### **- Définition :**

Les céréales sont des plantes appartenant pour la plupart à la famille des graminées, cultivées pour leurs graines comestibles. Elles doivent leur nom à Cérès, déesse romaine des moissons.

Les céréales les plus cultivées sont le blé, le riz, le maïs, l'orge, le seigle, l'avoine, les différentes espèces de mil, de millet et de sorgho, le tournesol, le boulgour, l'épeautre, le sésame, le quinoa. Le sarrasin, qui n'est pas une graminée, est aussi considéré comme une céréale.

Elles contiennent une quantité importante d'amidon et sont très caloriques. Les céréales complètes ne sont pas riches en protides mais elles sont habituellement consommées en grande quantité et fournissent beaucoup d'énergie. Elles doivent cependant être complétées par d'autres aliments protéinés afin d'apporter à l'organisme tous les acides aminés essentiels.

Les céréales raffinées sont faibles en éléments nutritifs mais, lorsqu'elles sont complètes et contiennent le germe et l'enveloppe externe, elles constituent un apport important pour l'organisme : Fibres, sels minéraux, vitamines, enzymes, protéines, glucides.

**- Apports :**

° Blé tendre :

Minéraux : Magnésium, phosphore, fer, cuivre, fluor.

Vitamines : B1, PP, E.

° Semoule de blé dur :

Minéraux : Magnésium, phosphore

° Boulgour :

Minéraux : Magnésium, phosphore, fer, cuivre, fluor.

Vitamines : B1, PP, E.

° Epeautre :

Minéraux : Magnésium, phosphore, fer, cuivre, fluor.

Vitamines : B1, PP, E.

° Flocons d'avoine :

Minéraux : Magnésium, phosphore, fer, cuivre, fluor.

Vitamines : B1, PP, E.

° Millet :

Minéraux : Magnésium, phosphore, fer, fluor, silice.

Provitamine : A.

° Orge :

Minéraux : Phosphore, fer, cuivre.

Vitamines : B12, PP.

° Quinoa :

Protéines.

Minéraux.

° Riz :

Minéraux : Fer, magnésium, calcium.

Vitamines : B6, PP.

° Sarrasin :

Minéraux : Calcium, sodium, magnésium, fluor.

Vitamines : PP.

° Sésame :

Lécitine.

° Semoule de maïs :

Glucides.

Protéines.

Vitamines.

° Pâtes :

Glucides.

Fibres (pâtes complètes).

## **Les légumineuses :**

### **- Définition :**

Les légumineuses sont un groupe de plantes à fleurs (angiospermes) dicotylédones, dont le fruit est une gousse. On y trouve, dans les espèces alimentaires :

Les lentilles : Elles contiennent 24 à 30% de protéines.

Les haricots secs.

Les pois secs avec ou sans peau (pois cassés).

Les pois chiches.

Les azukis (petits haricots rouges).

Les fèves.

Le soja.

L'arachide.

La cacahuète.

Les légumineuses sont toutes riches en fibres, en acides aminés essentiels, en vitamines, en minéraux, en sucres complexes. Elles peuvent fournir une quantité de protéines beaucoup plus importante que les céréales ou les racines tubéreuses. Leur composition en acides aminés complète souvent celle du riz, du maïs et du blé qui constituent l'alimentation de base dans de nombreux pays pauvres.

Il faut donc en consommer avec modération.

Elles contiennent principalement, pour les sels minéraux, du magnésium, du fer, du cuivre, du phosphore, du calcium. Et pour les vitamines, A, B1, B2, B3.

Les graines de légumineuses sont appelés légumes secs. Elles sont plus riches en protéines que la viande.

#### **- Apports :**

° Lentilles vertes :

Protéines.

Minéraux : Fer, magnésium, calcium.

° Lentilles rouges :

Minéraux : Fer, magnésium, calcium.

° Pois chiches :

Protéines.

Lipides.

Vitamines.

Minéraux.

° Haricots secs (lingots, flageolets) :

Protéines.

Vitamines.

Minéraux.

## **Les légumes :**

Les légumes sont la partie comestible d'une plante herbacée. Les légumes peuvent être groupés en fonction de leur partie comestible :

Les feuilles : Laitue...

Les tiges : Céleri...

Les racines : Carotte, navet...

Les tubercules : Pomme de terre...

Les bulbes : Oignon, ail...

Les fleurs : Brocoli...

Les légumes verts non farineux sont :

Asperge, betterave (feuilles vertes), brocoli, cardon, carotte (feuilles vertes), céleri, civette, chicorée, choux commun, choux de Bruxelles, choux fleur, concombre, courge, courgette, endive, épinard, haricot vert, maïs vert, navelle, navet, poireau, poivron doux, pousse de bambou, radis, rhubarbe.

Ail, ciboulette, échalote, moutarde, oignon, oseille, persil.

Salade frisée, cresson, laitue, (feuilles vertes), pissenlit, scarole.

En outre, les fruits comme la tomate et les graines comme le pois sont communément considérés comme des légumes.

La majorité des légumes sont des sources précieuses de vitamines, de minéraux et de fibres et sont pauvres en lipides. Leur consommation apporte généralement peu de calories à l'organisme. Les légumes sont essentiels à l'équilibre d'un régime alimentaire

Les féculents, (racines tubéreuses), légumes particulièrement riches en amidon, comprennent divers types de pommes de terre, le manioc, l'igname et le taro. Ils contiennent beaucoup d'amidon et peu de protéines mais fournissent des vitamines et des sels minéraux.

Les légumes apportent de nombreux minéraux et vitamines qui font défaut dans les régimes à base de céréales, en particulier la vitamine A, fournie par le carotène des légumes à feuilles et des carottes. Le sodium, le cobalt, le chlore, le cuivre, le magnésium, le manganèse, le phosphore et le potassium sont présents dans les légumes, de même que la cellulose, en grande partie non assimilable, qui fournit les fibres nécessaires au transit des aliments dans l'appareil digestif. Beaucoup de vitamines hydrosolubles parmi les plus fragiles se trouvent dans les légumes et peuvent facilement être détruites par une cuisson excessive.

## **Les fruits :**

On distingue les fruits à pulpe et les fruits secs.

### **- Les fruits à pulpe :**

On y distingue plusieurs catégories :

Les Baies : Mure, framboise, myrtille, groseille, fraise, citrouille, melon, pastèque, tomate.

Les agrumes : Pamplemousse, orange, mandarine, citron.

Les fruits à pépins : Pomme, poire, coing, raisin.

Les fruits à noyau : Prune, cerise, avocat, pêche, olive.

Des fruits particuliers : Ananas.

### **- Les fruits secs :**

Ce sont des fruits sans pulpe produit par un végétal dont il contient la ou les graines. On y trouve les noix, noisettes, amandes, châtaignes, pistache.

Ce sont aussi des fruits à pulpe desséchés avant consommation.

Comme les légumes, les fruits apportent de nombreux minéraux et vitamines qui font défaut dans les régimes à base de céréales, en particulier la vitamine C fournie par les agrumes. Beaucoup de vitamines hydrosolubles parmi les plus fragiles se trouvent dans les fruits et peuvent facilement être détruites par une cuisson excessive.

## **Les viandes :**

Les viandes fournissent tous les acides aminés essentiels dont l'organisme a besoin pour constituer ses propres protéines. La viande contient généralement environ 20% de protides, 20% de lipides et 60% d'eau. Les abats sont riches en vitamines et en minéraux.

## **Les poissons et coquillages :**

Tous les poissons contiennent une quantité importante de protides et certains fournissent une huile riche en vitamines D et A.

## **Les œufs :**

Le blanc d'œuf est la forme protéique la plus concentrée.

## **Les produits laitiers :**

Le lait et les produits laitiers, lait entier, fromages, yaourts, et les crèmes glacées, sont connus pour être riches en protéines, en phosphore et surtout en calcium. Le lait est également riche en vitamines mais ne contient pas de fer et, une fois pasteurisé, plus de vitamine C. Le lait est indispensable à l'enfant, mais chez l'adulte, une consommation excessive de lait surcharge le sang en acides gras saturés.

## **Les dérivés :**

### **- Les graisses et les huiles :**

Elles comprennent le beurre, le saindoux, les autres graisses animales et les huiles végétales. Elles sont toutes très riches en calories mais, à l'exception du beurre et de certaines huiles végétales, elles contiennent peu de nutriments.

Les huiles sont issues de plantes dites « oléagineuses », riches en corps gras. On y trouve : L'arachide, le palmier, le cocotier, le sésame, l'olivier, le soja, le colza, le tournesol.

### **- Les sucres, les confitures et les sirops :**

Ils sont consommés en grande quantité dans les pays riches, où ils constituent une part importante de l'apport en glucides. Un Américain, par exemple, absorbe chaque année son propre poids en sucre. Le miel et le sirop d'érable sont composés de plus de 75% de sucre et contiennent peu de nutriments.

## **Des particularités :**

### **- Les algues :**

Elles sont des sources importantes de vitamines et de sels minéraux.

Par exemple :

Les Iziki contiennent 34 à 40% de sels minéraux. Elles sont très riches en calcium (14 fois plus que le lait).

Le combu est le légume des mers. Il est très riche en minéraux et en vitamine A et E.

Le Nori est un concentré de protéines et de vitamines.

### **- Les champignons :**

Ils appartiennent au règne végétal mais ils constituent un règne à part. Ils sont riches en amidon, en lipides, en protéines, et en acides.

### **- Le fotu :**

Il est un aliment à base de lait de soja coagulé. Il nous vient de l'Extrême-Orient. Il contient 13% de protéines végétales. Il renferme les 8 acides aminés essentiels à l'organisme.

Il est riche en sels minéraux (calcium, phosphore, magnésium), et en vitamines (B1, B2, B3). Il est pauvre en graisses et sans cholestérol

### **- Le Seitan :**

Il est une recette traditionnelle de l'Extrême-Orient. Il est fabriqué par l'extraction du gluten de la farine de froment, cuit dans un bouillon composé de soja, d'algues Kombu et d'herbes aromatiques.

Il agit comme remplaçant de la viande grâce à sa richesse en protéines.

### **- Le tempeth :**

Il est une fermentation de fèves de soja. Il est très digeste, il est riche en protéines, (19 à 20%), en lysine, en sels minéraux, (fer, calcium), en vitamine B12, en fibres. C'est un aliment complet. Il ne contient ni sel, ni gluten, ni cholestérol.



## LES PROTIDES

### Définition :

Les protides sont des substances organiques azotées. Ils sont le constituant essentiel des cellules. Ils servent surtout à reformer les constituants détruits par l'usure des tissus qui sont la conséquence naturelle du fonctionnement de l'organisme. Ils ont un rôle plastique plus qu'énergétique. Ils sont les seules sources d'azote. Ce sont des molécules très complexes qui apportent les acides aminés que l'organisme ne peut synthétiser.

La fonction principale des protides est de participer à la construction des tissus, de synthétiser des enzymes et certaines hormones comme l'insuline qui jouent le rôle de messager entre les organes et les cellules ainsi que d'autres substances complexes impliquées dans les processus vitaux.

La digestion des protides est assurée par des enzymes qui agissent successivement pour aboutir aux acides aminés, seuls éléments susceptibles d'être absorbés par l'intestin.

On peut comparer les protides aux briques qui permettent de reconstruire en permanence la matière vivante de notre corps.

Les protéines animales et végétales ne sont pas utilisées telles quelles mais dégradées par des enzymes digestives (protéases) en acides aminés. Les protéases cassent les liaisons peptidiques entre les acides aminés composant la protéine leur permettant ainsi de traverser la paroi intestinale, d'entrer dans la circulation sanguine et de se recombinaison dans un tissu cible spécifique.

Les protides représentent donc le caractère primordial parmi les constituants de la matière vivante. La vie est impossible sans protides car ils sont présents dans les fonctions les plus diverses, constituants des anti-corps, enzymes, transport des gaz, des hormones, de la matière contractile du muscle etc.

Les protides se trouvent en grande quantité dans les aliments d'origine animale et végétale. Parmi les vingt acides aminés qui constituent les protides, huit sont considérés comme essentiels ; l'organisme ne pouvant les synthétiser, ils doivent être présents tels quels dans les aliments. S'ils ne sont pas tous présents simultanément et dans des proportions spécifiques, les autres acides aminés ne peuvent être utilisés pour le métabolisme. Un régime alimentaire comprenant ces acides aminés essentiels est par conséquent très important pour la croissance et la santé. Lorsqu'un acide aminé essentiel manque, les autres sont transformés en composés énergétiques et l'azote qu'ils contiennent est éliminé. Dans le cas où l'alimentation est trop riche en protéines, ce qui est fréquent dans les pays où l'on consomme trop de viande, le surplus en protéines est dégradé et stocké de la

même façon. Les protides étant plus rares que les glucides et étant donné qu'ils fournissent également 4 cal/g, une consommation excessive de viande constitue un apport d'énergie inutile. Les aliments d'origine animale contiennent des protéines complètes, car ils comportent tous les acides aminés essentiels. Dans la plupart des régimes alimentaires, l'association de protéines animales et végétales est recommandée : 0,8 g par kg de poids corporel pour un adulte normal.

De nombreuses maladies et infections augmentent l'élimination de l'azote ; celle-ci doit être compensée par une alimentation plus riche en protides. Les nourrissons et les jeunes enfants ont également besoin, à poids égal, d'une quantité de protides plus importante. Un manque de protides accompagné d'un déficit énergétique est à l'origine d'une forme de carence en protides et en énergie appelée marasme nutritionnel qui se caractérise par une diminution des réserves lipidiques et une atrophie musculaire.

Parmi les protides, on distingue les peptides et les protéines.

### **Les peptides :**

Elles sont formées par l'union d'un petit nombre d'acides aminés (insuline notamment).

### **Les protéines :**

Elles sont formées d'acides aminés de masses moléculaires élevées.

Les protéines ont pour origine 2 sources :

- Les protéines d'origines animales :

Viandes, poissons, oeuf, produits laitiers, fromages.

- Les protéines d'origines végétales :

Les graines et les noix, riches également en huiles, (amande, noisette, pistache, arachide, sésame, etc.), les légumineuses, (Arachide, pois, haricot, lentille, fève, soja, trèfle, luzerne, sainfoin, etc.), le soja, les algues marines, etc.

**Remarques :**

Les protéines sont des éléments constituant la matière organique, ce n'est pas une source énergétique (sauf dans certains cas extrêmes). Il faut en consommer régulièrement dans les proportions relatives à l'activité physique. Les protides doivent représenter 15% de la ration journalière.

## LES ACIDES AMINES

### **Définition :**

Les acides aminés résultent de la décomposition des protides dans le tube digestif. Ils servent à la fabrication de cellules, d'hormones, d'enzymes et de vitamines.

Il existe un grand nombre de ces acides aminés, que l'on peut diviser en 3 catégories :

Les acides aminés essentiels.

Les acides aminés accélérateurs de croissance.

Les acides aminés non essentiels.

### **Les acides aminés essentiels :**

Ils sont strictement indispensables à la vie. Ils sont les briques sans lesquelles notre édifice organique ne peut pas être construit, ni entretenu. L'organisme humain peut fabriquer la majorité des acides aminés dont il a besoin, sauf 8 d'entre eux que l'organisme ne peut synthétiser. Ces 8 acides aminés sont indispensables. Il faut donc qu'ils soient fournis impérativement par l'alimentation.

Ces 8 acides aminés sont :

La lysine, la leucine, la valine, le tryptophane, l'isoleucine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine.

### **Origines des acides aminés :**

Œufs, viande, poisson, produits laitiers, légumes, légumineuses.

L'œuf est le seul qui contient les 8 acides aminés indispensables.

Dans l'alimentation d'origine végétale, les 8 acides aminés indispensables ne sont pas toujours présents.

## LES ENZYMES

Une enzyme est un catalyseur physiologique, un biocatalyseur protéique qui active une réaction biochimique spécifique. Elle permet à la plupart des réactions biochimiques (synthèse, dégradation, oxydation, réduction, transfert d'énergie, etc.), de se dérouler à des vitesses suffisantes.

Lorsque deux substances qui ne se combinent pas, qui ne réagissent pas normalement entre elles, sont mises en présence d'un catalyseur, celui-ci permet qu'une combinaison, qu'une réaction se fasse entre les deux substances sans que le catalyseur n'entre dans cette combinaison, cette réaction. Seule sa présence déclenche la combinaison, la réaction.

La transformation des aliments, au cours de la digestion, s'effectue sous l'action d'un groupe d'agents ou ferments inorganiques qui jouent le rôle d'enzymes.

On distingue :

La ptyaline dans la salive (qui agit sur l'amidon).

La pepsine dans le suc gastrique (qui agit sur les protéines).

La lipase dans le suc gastrique (qui agit sur les graisses).

La présure dans le suc gastrique (qui coagule le lait).

L'amylase dans la sécrétion pancréatique (qui agit sur l'amidon).

L'érepsine dans la sécrétion intestinale.

## LES LIPIDES

### **Définition :**

Ce sont des matières grasses. Ce sont des aliments énergétiques et fonctionnels. Ils représentent les réserves d'énergie pour le corps, et sont stockés sous forme de graisses, surtout stockés dans les tissus adipeux où ils représentent une réserve d'énergie. Les couches de graisses assurent également une isolation thermique.

Bien qu'ils soient plus rares que les glucides, les lipides fournissent une quantité d'énergie plus de deux fois supérieure. Combustibles compacts, les lipides peuvent être avantageusement stockés dans l'organisme pour être ensuite utilisés lorsque l'apport en glucides est trop faible. Les animaux ont besoin de stocker des lipides pour pouvoir survivre aux saisons sèches ou froides, il en est de même pour l'homme, parfois pour d'autres raisons. Dans les pays industrialisés cependant, où la nourriture est toujours disponible et où la vie est plus sédentaire, l'accumulation de graisses est devenue un problème sanitaire grave.

Les lipides alimentaires sont dégradés en acides gras, qui passent dans le sang pour constituer les triglycérides. On distingue les acides gras saturés et non saturés.

### **Les acides gras saturés :**

Ils comportent un nombre maximal d'atomes d'hydrogène sur la chaîne de carbone.

Ils sont principalement d'origine animale (Viandes, poissons, fruits de mer, beurre, crèmes, fromages, graisses animales, etc.).

On a découvert que les graisses saturées circulant dans le sang élèvent le taux de cholestérol. Les graisses saturées sont généralement solides à température ambiante.

### **Les acides gras non saturés :**

Dans les acides gras non saturés, certains atomes d'hydrogène manquent.

Ils sont d'origine végétale (huiles de maïs, de noix, d'olive, de sésame, de soja, tournesol, avocat, noix, succédanés de beurre).

Cette catégorie groupe les acides gras mono-insaturés, et les acides gras polyinsaturés.

**- Les acides gras mono-insaturés :**

Une seule paire d'atomes d'hydrogène manque.

**- Les acides gras polyinsaturés :**

Plus d'une paire d'atomes d'hydrogène manque. Les graisses polyinsaturées se trouvent principalement dans les huiles de graines oléagineuses.

Les graisses polyinsaturées ont tendance à réduire le cholestérol. Les graisses polyinsaturées sont liquides.

**Remarques :**

Ne pas consommer de lipides en trop grande quantité si l'on manque d'activité physique, sinon le corps les stockent en réserve. Ne pas en consommer dans les cas d'obésité, puisque le corps en a déjà stockés.

## LES GLUCIDES

### **Définition :**

Ils sont appelés aussi hydrates de carbone. Ce sont des aliments énergétiques. Ils sont les constituants de la matière vivante. Ils sont constitués de carbone, d'hydrogène, et d'oxygène. Par la digestion ils sont transformés en glucose, sont absorbés par l'intestin et sont transportés par le sang dans le foie qui le met en réserve, et le redistribue quand le corps en a besoin.

Ce sont des sucres qui représentent le carburant de notre organisme. Ils permettent de faire fonctionner les muscles et les organes. Ils sont indispensables aux cellules. Dès leur absorption, ils sont véhiculés par le sang vers les cellules et sont transformés en énergie selon les besoins.

Dans la plupart des régimes alimentaires humains, ce sont les glucides qui fournissent une grande partie de l'énergie. Ils sont, à tort, consommés en grande quantité, car peu chers. Les glucides sont brûlés au cours du métabolisme pour produire de l'énergie, en libérant du dioxyde de carbone et de l'eau. L'énergie est aussi emmagasinée mais, en quantité moindre, à partir des lipides et des protides de l'alimentation.

Les deux types de glucides sont les amidons d'origine végétale, qui se trouvent principalement dans les légumes secs, les légumineuses et les racines tubéreuses, et les sucres, présents dans les végétaux. Les glucides sont utilisés par les cellules sous forme de glucose, combustible principal de l'organisme. Après absorption à partir de l'intestin grêle, le glucose est transformé dans le foie qui en emmagasine une partie sous forme de glycogène (substance proche de l'amidon) et diffuse le reste dans le sang. Lorsqu'il est associé aux acides gras, le glucose forme les triglycérides, composés lipidiques qui peuvent facilement être dégradés en cétones combustibles. Le glucose et les triglycérides sont transportés par le sang jusqu'aux muscles et aux organes devant être oxydés. Ils sont stockés sous forme de graisse dans les tissus adipeux, entre autre, prêts à être consommés lorsque l'apport alimentaire est trop faible.

Ce sont les glucides complexes qui sont les plus riches énergétiquement : légumes secs non raffinés, racines tubéreuses, légumes et fruits; ils fournissent également des protides, des vitamines, des minéraux et des lipides. Les aliments à base de sucre raffiné sont moins intéressants diététiquement; les confiseries et les boissons édulcorées sont riches en calories mais faibles en principes nutritifs et saturent l'organisme en calories inutiles. De plus, ils favorisent grandement l'apparition de caries.



Les glucides se divisent grossièrement en 2 catégories : Les sucres simples (ou sucres rapides), et les sucres complexes (ou sucres lents).

### **Les sucres simples (ou sucres rapides) :**

Leurs priorités chimiques sont élémentaires :

Ils ne sont pas décomposables.

Ils représentent le terme final de la digestion des sucres plus complexes.

Ils sont solubles dans l'eau.

Ils sont directement assimilables sans qu'ils aient besoin de subir un processus digestif d'où leur appellation de sucres rapides ou "starter". C'est-à-dire qu'ils passent directement de l'estomac au sang sans digestion.

Sucres rapides = Energie pour l'organisme.

Ils se reconnaissent au goût sucré qu'ils libèrent. Ils sont très vite assimilés par l'organisme car ils ne nécessitent pas une longue digestion.

On les trouvent dans :

Les sucres : blanc, brun, de canne, d'érable,

Le miel.

Les fruits doux : Banane, datte, figue, kaki, poire, pruneau, raisin, etc.

### **Les sucres complexes (ou sucres lents) :**

Ils ne sont assimilables qu'au terme du processus digestif complet d'où appellation de sucres lents, car ils passent dans le sang après décomposition complète en sucres simples au niveau de la fin de l'intestin grêle.

Ils sont contenus sous forme d'amidon dans les végétaux, tels que les céréales et les légumineuses. Les sucres doivent suivre une assez longue digestion avant d'être assimilés par l'organisme.

On les trouvent dans :

Les céréales : Blé, seigle, avoine, orge, riz, maïs, millet, sorgho, etc.

Les amidons ou farineux : Arachide, toutes les céréales, châtaigne, fève, haricot, pois secs (à l'exception du soja), les pommes de terre, le potiron, topinambour, les amidons légers ou petits farineux tels que artichaut, betterave, carotte, choux-fleur, navet, rutabaga, salsifis, etc.

**Remarques :**

Mais attention : Les besoins en sucres du sédentaire sont minimes, compte tenu de la faible dépense d'énergie, ce qui peut entraîner des surcharges, (cellulite, graisse, etc.)

## LES MINÉRAUX

### **Définition :**

Je rappelle que le règne minéral est composé des éléments suivants :

- Les éléments chimiques appelés corps simples, (métalloïdes et métaux).
- Les minéraux, qui sont la combinaison d'éléments chimiques.
- Les roches qui sont la combinaison de minéraux.

Dans la nature nous trouvons souvent les métaux associés à d'autres atomes sous la forme de sels (oxydes, chlorures, sulfures, sulfates, nitrates, phosphates, carbures, et carbonates). D'où le nom commun de sels minéraux.

Des sels minéraux sont nécessaires à la composition des tissus. Ils participent également à certains processus comme celui du fonctionnement des enzymes, la contraction musculaire, les réactions nerveuses et la coagulation du sang. Ces substances, qui doivent toutes faire partie du régime alimentaire, sont divisées en deux catégories :

Les éléments principaux.

Les oligo-éléments.

### **Les éléments principaux :**

Certains se trouvent en quantité plus importante dans notre organisme. Ce sont des matériaux de construction, notamment du squelette et des dents. Ils jouent également un rôle dans la régulation de l'équilibre acido-basique du sang.

Ils sont principalement : Le calcium, le phosphore, le magnésium, le sodium, le fer, l'iode, le potassium, le soufre, le chlore.

### **Les oligo-éléments :**

Les oligo-éléments existent dans notre corps à l'état de traces, mais ils sont indispensables à la vie de notre corps.

Ce sont les éléments métalloïdes ou métalliques qui jouent le rôle de transporteur d'oxygène. Ce sont des bio-activateurs de la plupart des enzymes. Ils agissent rarement à l'état libre mais forment des complexes. Ils représentent un pourcentage infime des constituants de l'organisme, souvent à l'état de traces, mais sont nécessaires à la croissance et à la vie du corps.

Ils se comportent comme des catalyseurs physiologiques.

Leur fonctionnement est très peu connu. On dispose seulement d'informations concernant les effets des carences en oligo-éléments sur la santé. La majorité des aliments comportent des oligo-éléments en quantités suffisantes.

Dans les oligo-éléments nous trouvons : Le cuivre, le zinc, le fluor, le cobalt, le manganèse, le chrome, le molybdène, le sélénium, etc.

## **Fonctions des principaux éléments chimiques :**

### **- Le Calcium :**

#### ° Rôles :

Il intervient dans le processus de la coagulation. Il entre dans la composition des os. Il a une action neuro-régulatrice. Il a un rôle important dans la contraction musculaire.

Le calcium est nécessaire au développement et à la solidité des os. Il contribue également à former l'épithélium intracellulaire et les membranes cellulaires ainsi qu'à réguler l'excitabilité nerveuse et la contraction musculaire. Environ 90% du calcium est emmagasiné dans les os, où il peut être réabsorbé par le sang et les tissus.

#### ° Besoins :

Chez le travailleur de force ou le sportif 1,5 à 2g par jour. La carence entraîne des troubles métaboliques.

#### ° Sources :

Le lait et les produits laitiers sont les principales sources de calcium.

Mais on en trouve également dans les produits suivants :

Fruits frais, fruits secs, légumes, produits laitiers.

Chou, cresson, chicorée, pissenlit, laitue, céleri.

Amande, noix, noisette, figue sèche, abricot sec,

Œuf, yaourt, lait, crème fraîche, fromages à pâte durcie et à pâte molle, bleus.

Sole, saumon, hareng fumé.

## **- Le Chlore :**

### ° Rôles :

Il régule l'excitabilité des tissus musculaires et nerveux. Il joue un rôle important dans la contraction musculaire. Il régule la quantité d'eau du milieu extracellulaire.

### Besoins :

1 à 2g par jour.

### ° Sources :

Assaisonnements.

## **- Le Chrome :**

### ° Rôles :

Métabolisme des sucres régulateurs de la tension artérielle. Equilibre du cholestérol, diabète.

### ° Sources :

Fruits de mer, blé complet, champignons.

## **- Le Cobalt :**

### ° Rôles :

Il améliore les troubles circulatoires, a une action régulatrice sur le système neurovégétatif. Tensions nerveuses, spasmes, angoisses.

### ° Sources :

Abats, œufs, poulet, champignons, tomate, poire, lentilles.

## **- Le Cuivre :**

### ° Rôles :

Anti-infectieux et anti-inflammatoire. Il intervient dans la formation des globules rouges. Difficultés respiratoires.  
le cuivre se trouve dans plusieurs enzymes et dans certaines protéines sanguines, cérébrales et hépatiques. Une carence en cuivre s'accompagne d'une incapacité à utiliser le fer dans la formation de l'hémoglobine.

### ° Sources :

Fruits secs, légumes secs, haricots, huîtres, aubépine.

## **- Le Fer :**

### ° Rôles :

Il joue un rôle important dans la respiration. Il entre dans la constitution de l'hémoglobine. Il a une action antianémique, anti-anorexique.  
Le fer, nécessaire à la formation de l'hémoglobine, pigment des globules rouges assurant le transport de l'oxygène, n'est pas facilement assimilé par l'appareil digestif. Il est présent en quantité suffisante, mais les femmes ont besoin de deux fois plus de fer en raison des pertes de sang des règles. Elles souffrent souvent de carences et doivent avoir un complément en fer.

### ° Besoins :

Une alimentation équilibrée suffit.

### ° Sources :

Viandes, chocolat, légumes secs (lentilles) , fruits secs, légumes (épinards), foie, céréales complètes, bœuf.

## **- Le Fluor :**

Le fluor, emmagasiné principalement dans les dents et les os, est nécessaire à la croissance animale. Les fluorures, catégorie de composés fluorés, contribuent de façon importante à la protection contre la déminéralisation des os. Faiblesse des

articulations, déformation vertébrale. L'administration systématique de fluor (la fluoration) entraîne une réduction des caries dentaires de 40%.

° Sources :

Pissenlit.

### **- L'Iode :**

° Rôles :

Il entre dans la composition de l'hormone thyroïdienne. Il intervient dans le métabolisme de l'organisme.

L'iode est nécessaire à la synthèse des hormones de la glande thyroïde. Une carence en iode provoque un goitre, augmentation du volume de cette glande siégeant à la base du cou. Un apport trop faible en iode pendant la grossesse peut être à l'origine du crétinisme ou du retard mental chez le nourrisson. Le goitre, jadis répandu dans les pays occidentaux, reste très fréquent dans certaines parties d'Asie, d'Afrique et d'Amérique du Sud. On estime que plus de 150 millions de personnes dans le monde souffrent d'une carence en iode.

° Sources :

Fruits de mer, radis rouge, graines de céréales, asperge, fucus.

### **- Le Lithium :**

° Rôles :

Antidépresseur. Difficultés psychiques.

° Sources :

Végétaux, betterave.

### **- Le Magnésium :**

° Rôle :

Il contribue au maintien de l'excitabilité. Il est un anti-infectieux, un anti-

cancéreux, un décontractant du système nerveux, il donne du tonus, il combat la dépression et l'irritabilité, l'anxiété, les insomnies.

Le magnésium, présent dans la plupart des aliments, est indispensable au métabolisme et joue un rôle important dans le maintien du potentiel électrique des cellules nerveuses et musculaires. Une carence en magnésium chez les personnes dont le régime alimentaire est déséquilibré, en particulier les alcooliques, est responsable des tremblements et convulsions.

° Besoins :

0,5 à 1g par jour.

° Sources :

Féculeux, viandes, poissons, fruits secs, chocolat, pain complet, légumes verts, cacao.

#### **- Le Manganèse :**

° Rôles :

Anti-allergique.

° Sources :

Amandes, légumes secs, radis, betterave, céleri, prune.

#### **- Le Nickel :**

° Rôles :

Antidiabétique, activateur des sucres.

° Sources :

Chocolat, noisette, pomme, céréales complètes, oignon.



## **- L'Or :**

### ° Rôle :

Il intervient contre les troubles circulatoires, les varices, les rhumatismes.

### ° Sources :

Levure de bière.

## **- Le Phosphore :**

### ° Rôle :

Il fait parti de la composition des composés énergétiques de la cellule. Son action est très importante.

Le phosphore se combine au calcium dans les os et les dents. Il joue un rôle important dans le métabolisme énergétique des cellules impliquant les glucides, les lipides et les protides.

### ° Besoins :

Une alimentation équilibrée suffit (1g par jour).

### ° Sources :

Présent dans de nombreux aliments et en particulier dans le lait.  
Mais aussi dans les céréales, viandes, foie.

## **- Le Potassium :**

### ° Rôles :

Il régule l'excitabilité des tissus musculaire et nerveux. Il régule la quantité d'eau en milieu intra-cellulaire.

### ° Besoins :

1 à 1,5g par jour.

° Sources :

Viandes, chocolat, fruits secs oléagineux, légumes secs.

### **- Le Soufre :**

° Rôle :

Elimine les toxines de fatigue. Il intervient dans les troubles du foie et de la vésicule, contre l'asthme, les allergies.

° Besoins :

Une alimentation équilibrée suffit.

° Sources:

Les légumineuses, le radis noir.

### **- Le Sodium :**

° Rôles :

Il régule l'excitabilité des tissus musculaires et nerveux. Il joue un rôle important dans la contraction musculaire. Il régule la quantité d'eau du milieu extracellulaire.

On le trouve dans le liquide extracellulaire, qu'il contribue à réguler. Un excès de sodium provoque des œdèmes, accumulations excessives de liquide extracellulaire. On a maintenant la preuve qu'un régime alimentaire trop riche en sel favorise l'hypertension artérielle.

° Besoins :

Ils varient en fonction de l'activité physique, 1 à 2g par jour.

° Sources :

Le sodium, présent en faible quantité dans la plupart des aliments naturels, est présent en plus grande quantité dans les aliments assaisonnés ou cuisinés.

## **- Le Sélénium :**

### ° Rôles :

Stimulant des défenses immunitaires, antioxydant, prévention du cancer, protection cardio-vasculaire. Il intervient contre le vieillissement, les cheveux blancs, les tâches de peau.

### ° Sources :

Levure de bière, germe de blé, hareng, ail, oignon.

## **- La Silice :**

### ° Rôles :

Elle intervient dans la santé des ongles, des cheveux, des os fragiles.

### ° Sources :

Presle.

## **- Le Vanadium :**

### ° Rôles :

Activateur des corps gras, anti-cholestérol.

### ° Sources :

Fruits de mer, céréales complètes.

## **- Le Zinc :**

### ° Rôles :

Régulateur de l'énergie. Il combat les troubles ménopausiques, il a une action sur les vergetures, l'acné, l'odorat. Il combat la fatigue sexuelle, intervient dans les faiblesses des défenses.

Le zinc joue également un rôle important dans la formation des enzymes. On pense qu'une carence en zinc peut compromettre la croissance et, dans les cas graves, être à l'origine de nanisme.

° Sources :

Laitue, maïs, brocoli, cresson, fruits de mer, oignon, levure de bière.

**Nota :**

Certaines affections peuvent être combattues par des complexes d'oligo-éléments. Par exemple :

**- Cuivre-Or-Argent :**

° Rôles :

Anémies, infections, ORL, stress, inflammations, rhumatismes.

° Sources :

Laminaires.

**- Cuivre-Zinc :**

° Rôles :

Fatigue, coup de pompe, infections génito-urinaires.

° Sources :

Champignons.

**- Manganèse-Cuivre-Magnésium-Lithium :**

° Rôles :

Hyposthénie, allergies, affections de la peau.

° Sources :

Lithotames.

**- Manganèse-Cobalt :**

° Rôles :

Dystonie, jambes lourdes, maux de tête.

° Sources :

Artichaut.

**- Zinc-Nickel-Cobalt :**

° Rôles :

Tendances boulimiques, fringales.

° Sources :

Laitue.

## LES VITAMINES

### **Définition :**

Les vitamines sont des substances azotées indispensables au métabolisme de notre organisme. Notre corps n'en a besoin qu'en très petites quantités, (doses infinitésimales), mais il ne peut en effectuer lui-même la synthèse. Il est indispensable de les trouver dans l'alimentation (végétale et animale).

Pour l'organisme les vitamines ne sont pas des sources d'énergies, mais elles permettent l'aboutissement de nombreuses réactions chimiques.

Le rôle de chaque vitamine lui est propre et elle seule, peut le remplir.

Ces composés organiques, qui agissent comme des catalyseurs, favorisent le métabolisme des protides, des glucides et des lipides. Sans elles, la dégradation et l'assimilation des aliments seraient impossibles. Certaines vitamines jouent un rôle dans la formation des globules sanguins, des hormones, des médiateurs chimiques du système nerveux et du matériel génétique.

Une fois absorbées, ces vitamines sont utilisées ou mises en réserve, par des organes différents et bien définis : glandes, foie, cœur, reins, os, muscles, etc.

Chimiquement elles peuvent appartenir à des corps très différents les uns des autres. Par beaucoup de points de vue elles se rapprochent des hormones secrétées par les glandes endocrines, et leurs effets peuvent être voisins ou identiques. D'autre part, certaines glandes à sécrétion interne sont riches en vitamines. Remarquons que l'action des vitamines est spécifique. C'est la carence de telle vitamine qui déclenche telle pathologie.

Les vitamines sont dénommées par des lettres, (de A à P), et des chiffres pour des sous-groupes.

Les principales sont les vitamines : A, B, C, D, E, H, K, P.

Parmi ces vitamines, on distingue les vitamines liposolubles (solubles dans les corps gras), et les vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau).

### **Les vitamines liposolubles :**

Les vitamines liposolubles sont les vitamines A, D, E, K.

Elles ont la possibilité d'être stockées dans le foie et les tissus adipeux.

Les vitamines liposolubles sont généralement présentes dans les aliments contenant des lipides. Elles sont dégradées dans le foie par la bile. Les molécules passent par les canaux lymphatiques et les veines et sont distribuées par les artères. L'excès de vitamines est emmagasiné dans les tissus lipidiques,

le foie et les reins. Les vitamines liposolubles peuvent être stockées et ne doivent donc pas obligatoirement être consommées quotidiennement.

### **Les vitamines hydrosolubles :**

Les vitamines hydrosolubles sont les vitamines B, C, P. Elles se dissolvent dans le sang et dans le liquide des tissus. Le corps ne les stockent donc pas. Ces vitamines ne peuvent être emmagasinées et doivent donc être consommées quotidiennement pour satisfaire les besoins de l'organisme.

### **Caractéristiques des vitamines :**

#### **Vitamine A :**

Elle se présente sous la forme de carotène (hydrocarbure), dans le végétal, et sous forme de rétinol dans l'animal.

##### ° Rôles :

C'est la vitamine de la croissance et de la vue.

La vitamine A est indispensable aux cellules épithéliales et à une croissance normale, surtout dans la formation du squelette. Elle agit, en outre sur le bon état des muqueuses, sur la cicatrisation des plaies. Elle agit dans la solidité des ongles, sur la douceur de la peau. Elle aide à un teint lumineux. De plus elle maintient et augmente la résistance aux infections, en particulier celles des yeux. Elle est stockée dans le foie. Elle intervient dans le métabolisme des lipides et des protéides. Elle est nécessaire à la formation du pourpre rétinien. Elle agit sur les fonctions thyroïdienne et ovarienne. Antixérophtalmique (Kératinisation et sécheresse de la conjonctive et de la cornée).

##### ° Besoins :

4 à 6000 unités, assurées par une alimentation équilibrée pour le sédentaire.

##### ° Sources :

La carotène, provitamine, est transformé en vitamine A dans l'organisme au niveau du foie. La vitamine A se trouve dans les aliments suivants :

Légumes : Principalement dans les carottes, mais on la trouve un peu partout

dans la nourriture végétale, dont le persil, choux-fleur, pissenlit, épinards, laitue, piment, petits pois, tomate, courge, etc.

Fruits : Pêche, prune, pruneau, abricot.

Produits laitiers : Lait, beurre, crème fraîche, fromage.

Œufs : Jaune.

Poissons : Huile de foie de morue et de flétan, thon.

Viandes : Foie d'agneau et de veau, rognons de mouton.

## **Vitamines B en général :**

C'est la vitamine antibériberique.

En outre, elle aide à lutter contre la nervosité, la fatigue, les idées noires. Elle évite les lourdeurs des jambes. Elle lutte contre la sécrétion du sébum (pour les peaux grasses).

Nous devons parler des vitamines du groupe B, comprenant B1 à B 15.

Ces vitamines interviennent dans des fonctions métaboliques majeures très variées. Nous ne traiterons que les principales.

## **Vitamine B 1 :**

Elle se présente sous la forme de thiamine.

° Rôles :

C'est la vitamine du système nerveux.

Antibériberique. Elle est essentielle au métabolisme des glucides. Elle permet la synthèse des graisses à partir des glucides. Elle facilite la synthèse à partir des glucides en lipides. Elle aide aussi au transit intestinal, maintient en bon état les tissus musculaires et nerveux, favorise la croissance, stimule l'appétit, potentialise l'action en particulier des vitamines B, C, P. Elle est antalgique et stimulante. Elle est aussi antinévritique (lésions inflammatoires ou dégénératives des nerfs). Elle est stockée dans le foie, les reins, les muscles.

° Besoins :

Sédentaire, 1,5 mg par jour. Sportif ou travailleur de force, 5 à 10 mg par jour.

° Sources :

Légumes : Légumes verts (épinards, laitue), choux, carotte.

Céréales : Riz, malt, céréales germées, levure de bière.



Légumineuses : Lentilles, pois.

Fruits : fruits divers (orange, figue, abricot) et fruits secs (châtaignes, pruneaux).

Produits laitiers : Lait cru.

Œufs : Jaune.

Poissons : Divers.

Viandes : Abats (Porc, agneau, mouton, bœuf). Viandes diverses.

Nota : L'organisme ne sait pas la synthétiser.

## **Vitamine B 2 :**

Elle se présente sous la forme de riboflavine.

° Rôle :

C'est la vitamine de l'énergie et des crampes musculaires. Elle favorise l'assimilation des lipides, glucides et protides, maintien en bon état les muqueuses, favorise la croissance. Elle fonctionne dans la contraction musculaire et la respiration tissulaire. Elle est stockée dans le foie. Elle fait partie de différents ferments. Utilisation nutritive.

° Besoins :

5 mg par jour pour un sédentaire, 15 mg par jour pour un sportif (ou travailleur de force).

° Sources :

Légumes : Aubergine, choux-fleur, navet, betterave, épinards, artichaut, concombre, carotte, pissenlit, poireau, radis.

Céréales : Levure de bière, germes de blé, pain complet, pain de seigle.

Légumineuses : Soja, lentilles, haricots, pois.

Fruits : Noisette, noix, pruneau, châtaigne, amande, cassis, cerise, figue fraîche et sèche, groseille, poire, raisin frais et sec.

Produits laitiers : Lait cru, caillé et concentré, fromages à moisissures.

Œufs : Jaune.

Poissons : Poissons divers, huîtres.

Viandes : Abats (veau, bœuf, porc).

### **Vitamine B 3 (ou PP) :**

Elle se présente sous la forme d'acide nicotinique.

#### ° Rôle:

C'est aussi la vitamine de l'énergie. Elle est indispensable au bon fonctionnement cellulaire en contribuant au transport de l'oxygène, d'où une action sur la circulation sanguine (action vasodilatatrice). Elle a aussi une action dans le métabolisme des glucides. Elle est antipellagreuse (Erythèmes prurigineux sur la face, le cou, les mains). Elle est stockée dans le foie. Elle fait partie de différents ferments transporteurs de l'hydrogène. Elle joue un rôle dans les oxydations.

#### ° Besoins :

20 mg par jour pour un sédentaire, 50 mg par jour pour un sportif ou un travailleur de force.

#### ° Sources :

Légumes : Choux, épinards, pomme de terre, rave, tomate.

Céréales : Levures sèches, levure de bière, son, céréales non décortiquées, céréales germées, millet, pain, riz.

Légumineuses : Haricots rouges, lentilles, pois, soja.

Fruits : Abricot, banane, café, citron, datte, figue, poire, prune, pruneau.

Produits laitiers : Fromages, camembert, lait, petit lait.

Œufs.

Poissons : Divers, huîtres.

Viandes : Diverses, jambon, foie, rognons.

### **Vitamine B 4 :**

Elle se présente sous la forme d'adénine.

#### ° Rôle :

C'est la vitamine des globules blancs.

#### ° Sources :

Céréales : Levure.

Poissons : Laitances.  
Viandes : Ris de veau.

### **Vitamine B 5 :**

Elle se présente sous la forme d'acide pantothénique.

° Rôle :

C'est la vitamine de la peau et des cheveux. Elle est indispensable au bon état des cheveux, de la peau, des muqueuses, elle régénère les épithéliums et les phanères. Elle favorise aussi la cicatrisation. Son rôle important tient du fait qu'elle est un des constituants essentiels du co-enzyme A, indispensable à toute vie cellulaire et à de nombreuses réactions de synthèse.

° Besoins :

5 à 10 mg.

° Sources :

Légumes : Choux, tomate, épinards, asperge, champignons.

Céréales : Diverses, tournesol, riz, blé, levure de bière.

Légumineuses : Diverses, soja.

Produits laitiers : Lait entier.

Œufs.

Poissons : Huîtres.

Viandes : Bœuf, volailles, abats, jambon.

Miel, gelée royale.

Nota : Un déficit alimentaire en B5 est inconnu, la vitamine B5 étant largement distribuée dans la nature.

### **Vitamine B 6 (ou G) :**

Elle se présente sous la forme de pyridoxine.

° Rôles :

C'est la vitamine des carnivores. Plus on mange de viande, plus l'organisme a besoin de vitamine B6. Elle agit dans le métabolisme des protéines, intervient

dans le stockage des lipides, joue un rôle dans le métabolisme des glucides (formation du glycogène). Elle fait partie des ferments permettant la décarboxylation des acides aminés. Favorise l'absorption et l'utilisation du magnésium. Concours au maintien de la cellule nerveuse.

° Besoins :

2 mg par jour pour un sportif, 20 à 30 mg par jour en période d'entraînement intensif.

° Sources :

Légumes : Légumes verts, choux, épinards, pomme de terre, tomate.

Céréales : En général, céréales germées, levures, pain complet.

Légumineuses : Soja, pois.

Fruits : Frais, orange.

Produits laitiers : Fromages, lait cru.

Œufs : Jaune.

Poissons : En général.

Viandes : Foie de bœuf. Viande rouge, abats, jambon.

Nota : L'organisme ne sait pas les synthétiser.

### **Vitamine B 7 (ou I et J) :**

Elle se présente sous la forme de méthicol, méthionine-inositol-choline, inositol, et choline.

° Rôles :

C'est la vitamine des troubles fonctionnels d'origine digestive. Elle mobilise les graisses protégeant ainsi le foie et les artères. Elle lutte contre l'anémie, et possède des propriétés antitoxiques.

° Sources :

Légumes : Epinards, betterave.

Céréales : Blé, levure de bière, maïs, céréales germées.

Légumineuses : Soja.

Fruits : Citron.

Produits laitiers : Lait, yaourt.

Viandes : Foie, cervelle.

### **Vitamine B 8 (ou H1) :**

Elle se présente sous la forme de biotine.

° Rôles :

Comme la vitamine B5, c'est la vitamine de la peau et des cheveux. Elle joue, en outre, un rôle dans le métabolisme des lipides, des glucides, des protides, ainsi que dans le fonctionnement cellulaire.

° Sources :

Légumes : Champignon, choux, choux-fleur, épinards, pomme de terre, laitue, légumes verts.

Céréales : Levure de bière, blé, maïs, riz.

Légumineuses : Pois, arachide, cacahuète.

Fruits : En général, banane, tomate.

Produits laitiers : Lait, yaourt.

Œufs : Jaune.

Viandes : Foie, rognon, agneau, mouton, cervelle, poulet.

Chocolat, gelée royale.

### **Vitamine B 9 (ou L1) :**

Elle se présente sous la forme d'acide folique.

° Rôles :

C'est la vitamine anti-anémique. Elle est indispensable à l'équilibre de la formule sanguine et son bon fonctionnement.

° Sources :

Légumes : Epinards, choux, choux-fleur, carotte, haricot vert, pomme de terre, asperge, blette, champignon, concombre, salades.

Céréales : Levure de bière, germe de blé, blé.

Fruits : Banane, orange, pomme.

Produits laitiers : Fromages, lait.

Œufs.

Poissons : Huître.

Viandes : Foie, ris de veau, poulet.

## **Vitamine B 10 (ou H2) :**

Elle se présente sous la forme d'acide para-amino-benzoïque.

° Rôles :

C'est la vitamine anti-sclérodermique. Elle a une action cutanée anti-actinique, elle participe à une élévation de la teneur en oxygène du sang artériel.

° Sources :

Légumes : Champignon, choux, choux-fleur, laitue, haricot, épinards, légumes verts, pomme de terre.

Céréales : Diverses, levure de bière, riz, maïs.

Légumineuses : Arachide.

Fruits : Tomate, banane.

Produits laitiers : Petit-lait, yaourt.

Œufs.

Viandes : Foie, rognon, agneau, cervelle, mouton, poulet.

Chocolat, gelée royale.

## **Vitamine B 11 (ou O) :**

° Rôles :

C'est la vitamine de l'appétit. Elle combat les troubles de la nutrition (anorexie, etc.). Elle stimule les sécrétions gastriques et pancréatiques.

° Sources :

Légumes :

Céréales : Levure de bière.

Légumineuses :

Fruits :

Produits laitiers : Laitages

Œufs :

Poissons :

Viandes : Muscles, jus de viande, viandes rouge, viscères.

## **Vitamine B 12 (ou L2) :**

Elle se présente sous la forme de cyanocobalamine.

### ° Rôles :

C'est la vitamine antianémique. Elle aide à la formation des globules rouges. Elle maintient en bon état les cellules nerveuses de la peau. Anabolisant non hormonal. Accentue la pénétration des acides aminés dans les cellules. Rôle anti-toxique par son action protectrice de la cellule hépatique. Intervient dans le métabolisme des glucides et les lipides. Elle a une action hématopoïétique.

### ° Besoins :

Pour le sportif 1,5 à 200 unités par jour, pour le sédentaire la carence est rare sauf pour les végétaliens.

### ° Sources :

Céréales : Levure de bière.

Produits laitiers : Lait, fromages.

Œufs : Jaune.

Poissons : Poudre de poissons, huître.

Viandes : Foie, rognon.

Nota : Les végétaux ne contiennent pas de vitamine B12.

## **Vitamine B 13 :**

Elle se présente sous la forme d'acide orotique.

### ° Rôles :

Elle est hypo-uricémiante et protectrice de la flore intestinale.

Elle se rapproche de la vitamine B6.

## **Vitamine B 15 :**

Elle se présente sous la forme d'acide pangamique.

° Rôles :

C'est la vitamine anti-fatigante des sportifs.

° Besoins :

1 à 2 mg par jour.

° Sources :

Céréales : Cuticule de riz, levure de bière.

Fruits : Noyau d'abricot.

Viandes : sang de bœuf.

## **Vitamine C :**

Elle se présente sous la forme d'acide ascorbique.

° Rôles :

C'est la vitamine de défense de l'organisme. Elle joue, en outre, un rôle important dans la synthèse et l'entretien du tissu conjonctif. Elle prévient le scorbut, qui attaque les gencives, la peau et les muqueuses. Elle a aussi un rôle anti-infection et anti-fatigue. Elle stimule les défenses de l'organisme, favorise l'absorption du fer, apporte du tonus, de la souplesse, un teint frais, des cheveux résistants, des dents saines. Elle potentialise l'action d'autres vitamines. Elle aide à la structuration des globules rouges. Facilite la synthèse de nombreuses hormones, (progestérone, testostérone, etc.). Elle est stockée dans les corticosurrénales, les testicules, le foie. Elle agit sur différents métabolismes. Elle a un rôle hématopoïétique. Antiscorbutique.

° Besoins :

100 mg par jour pour le sédentaire, 250 mg par jour pour le sportif.

° Sources :

Légumes : Tous les légumes frais, concombre, cresson, oseille, aubergine, asperge, céleri, radis, artichaut, ail, navet, betterave, fenouil, chou-fleur, haricots verts, pomme de terre.

Fruits : Tous les fruits. Les agrumes (orange, citron) constituent la source la plus importante de vitamine C. Raisin, pomme, mandarine, groseille, fraise, noix,



cassis, ananas, cerise, melon, tomate.

Produits laitiers : Lait frais, fromages crus.

Poissons : Frais, huîtres.

Viandes : Fraîches, foie de mouton et de poulet.

Nota: L'organisme ne la synthétise pas. Le corps ne peut pas la stocker. Le surdosage n'est pas nécessaire car l'organisme élimine le surplus dans les urines. De plus cela peut engendrer de l'insomnie, des diarrhées, de la tachycardie, des crampes. La vitamine C est fragile, la cuisson la détruit à 50%. 48h après la cueillette, les fruits et légumes au contact de l'air ne contiennent plus que 20% de vitamine C. Ne pas laisser les comprimés à la lumière et à l'air, ils perdent leur action.

## **Vitamine D :**

Elle se présente sous la forme de calciférol.

° Rôles :

C'est la vitamine antirachitique. Elle intervient dans le développement du squelette. Elle favorise la fixation du calcium dans les os. Favorise les bonnes dents et une ossature solide. Tonus musculaire. Absorption intestinal du calcium et du phosphore. Elle est stockée dans le foie. Elle régularise le métabolisme du phosphore et du calcium.

La vitamine D agit comme vitamine et comme hormone et régule l'absorption et le métabolisme du calcium et du phosphore. Un déficit en vitamine D provoque le rachitisme chez l'enfant et l'ostéomalacie chez l'adulte.

° Besoins :

400 unités par jour (sédentaires et sportifs).

° Sources :

Produits laitiers : Beurre, lait.

Œufs : Jaune.

Poissons : Huiles de foie de poissons, anguille, thon, saumon, sardine, hareng, morue fraîche.

Viandes : Foi de porc, de bœuf, d'agneau, de veau, cervelle, ris de veau, lard.

Pour l'homme cependant, la source principale de vitamine D est l'exposition au soleil. On la trouve aussi dans les aliments suivants :

## **Vitamine E :**

Elle se présente sous la forme de tocophénol.

### ° Rôles :

C'est la vitamine de la fécondité, de la reproduction, du tonus musculaire. Elle a aussi un rôle antioxydant, elle maintient en bon état les tissus musculaires et nerveux, favorise la fertilité. Elle protège la vitamine A. Elle a un rôle dans le métabolisme neuromusculaire. Elle économise les sources d'énergie musculaire. Elle est stockée dans le foie et les muscles. Elle favorise de bons muscles et une peau en bonne santé.

Elle agirait comme un antioxydant dans l'organisme, protégeant les cellules des dommages causés par les radicaux libres.

### ° Besoins :

20 mg par jour, alimentation équilibrée suffit.

### ° Sources :

La vitamine E se trouve dans les huiles de graines oléagineuses.

Légumes : légumes verts, salade, choux, épinards, cresson.

Céréales : Germes de céréales, pain complet, sarrasin.

Légumineuses : Arachide fraîche, soja.

Fruits : Amande, noix, olive.

Produits laitiers : Crème fraîche, beurre.

Œufs : Jaune.

Poissons : Hareng, saumon frais.

Viandes : Foie de bœuf et de veau, poulet, agneau, veau, lard.

Huiles et margarines végétale.

## **Vitamine F :**

### ° Rôles :

C'est la vitamine anti-eczématologique.

### ° Sources :

Viandes : Lard frais.

Huiles végétales : colza, lin, soja.

## **Vitamine K :**

Elle se présente sous la forme de naphthoquinone.

### ° Rôle :

C'est la vitamine antihémorragique. Elle se rapproche ainsi des vitamines C2 (esculoside) et P (rutine), toutes les trois vitamines de la coagulation.

Elle favorise aussi la croissance. Elle est stockée dans le foie. Elle favorise la synthèse hépatique de la prothrombine. Elle contribue à la formation de la prothrombine, qui, à son tour, est nécessaire à la production de la fibrine intervenant dans la formation des caillots sanguins (voir Thrombose). La vitamine K est produite en quantité suffisante par des bactéries intestinales.

### ° Besoins :

Une alimentation équilibrée suffit.

### ° Sources :

Légumes : Choux, épinards, carotte, choux de Bruxelles, choux-fleur, ortie, pomme de terre, les feuilles vertes en général.

Céréales : Germes d'orge et d'avoine, blé, maïs, riz.

Légumineuses : Pois.

Fruits : Tomate, fraise.

Produits laitiers : Beurre, lait.

Œufs : Jaune.

Poissons : Farine putréfiée.

Viandes : Foie de porc, de poulet, rognons de veau, saindoux frais, les tissus en général.

Huile de soja.

Elle est synthétisée par la flore intestinale.

## **Vitamine P :**

Elle se présente sous la forme de rutine.

### ° Rôle:

C'est la vitamine anti-hémorragique, et régulatrice de la fragilité capillaire. Elle est ainsi très proche de la vitamine C2 (esculoside) et de la vitamine K (ménadione).

Elle augmente la résistance des capillaires, elle diminue leur perméabilité. Elle écourte le temps de saignement, elle économise la vitamine C et renforce son action.

### ° Sources :

Légumes : Laitue.

Fruits : Citron, orange, pamplemousse, tomate, marron d'inde, abricot, amande.

Paprika.

## **LES FIBRES VEGETALES**

Nous avons vu que notre corps a aussi besoin de fibres végétales.

Les fruits et les légumes sont des sources de fibres.

Elles sont riches en cellulose. Elles sont en grande partie non assimilables, (peu digestible), mais elles sont nécessaires à un bon transit intestinal. Elles facilitent le bon fonctionnement de l'intestin. Elles ont un rôle de nettoyeur du système digestif. Composées des parois cellulosiques des cellules végétales et non assimilables par l'organisme, les fibres que l'on trouve dans les fruits et les légumes activent le transit intestinal. Elles contribueraient également à faire diminuer le taux de cholestérol et joueraient un rôle bénéfique dans la prévention de certains cancers.

## **L'EAU**

## GENERALITES SUR L'EAU

### Définition et rôle de l'eau :

L'eau est le lien qui relie toutes les molécules dans la matière vivante. C'est elle qui va transférer son énergie à tout ce qu'elle va rencontrer.

Les océans recouvrent 71% de sa surface, pour 97% du volume d'eau de la planète. Les 3% restant sont sous la forme de glace et de vapeur d'eau dans l'atmosphère.

En tant qu'élément chimique, l'oxygène représente 47% de la totalité des éléments.

Nous savons maintenant que la vie animée a pris naissance dans les océans primitifs il y a 3 milliards d'années, pour sortir du milieu marin beaucoup plus tard, en fonction des lois de l'évolution.

Lorsqu'une femme fabrique un fœtus, la gestation se fait bien dans un milieu aquatique.

Le corps humain contient environ 80% d'eau à la naissance, 70% d'eau à l'âge adulte, et 60% à la vieillesse (déshydratation).

Un corps adulte contient en moyenne 50 litres d'eau. Un être humain consomme en moyenne 40 000 litres d'eau dans son existence.

L'eau est bien l'élément le plus répandu sur Terre, et dans notre corps, et elle reste indispensable à la vie.

Elle est le composant le plus important de l'organisme humain.

Dans notre corps, l'eau joue le rôle de plusieurs fonctions indispensables au développement et à la survie des cellules. Elle est le milieu dans lequel se produit la plupart des réactions chimiques de l'organisme.

Le but de l'eau n'est pas d'apporter des nutriments, mais de permettre leur digestion et leur métabolisme. Il faut ensuite qu'elle assure l'évacuation des déchets et des toxines alimentaires.

L'eau joue le rôle de catalyseur de presque toutes les réactions biochimiques.

Elle permet l'assimilation des vitamines, des minéraux issus de végétaux, des métaux, des protéines des aliments.

L'eau est le transporteur des constituants à l'intérieur du noyau des cellules. Si le moyen de transport est dégradé, les constituants seront mal ou même pas du tout arrivés à destination. Il s'ensuit une diminution ou un blocage des fonctions métaboliques.

## **Structure moléculaire de l'eau :**

La molécule d'eau est constituée de l'association de 2 atomes d'hydrogène et d'1 atome d'oxygène (H<sub>2</sub>O).

L'atome d'hydrogène, élément le plus simple de l'univers, comporte un noyau constitué seulement d'un proton (de charge positive), autour duquel tourne un seul électron (de charge négative).

L'atome d'oxygène comporte un noyau constitué de 8 protons (de charge positive) + 8 neutrons (de charge neutre), autour duquel tournent 8 électrons (toujours de charge négative)

Dans les molécules H<sub>2</sub>O, une partie se dissocie en H<sup>+</sup> (proton), par perte de l'électron, et en OH<sup>-</sup>, H ayant récupéré l'électron -.

La proportion d'H<sup>+</sup> et OH<sup>-</sup> détermine d'acidité ou l'alcalinité de l'eau. Nous y reviendrons. En se scindant en deux, les molécules d'eau procurent de l'énergie, et ces moitiés de molécules interviennent dans toutes les réactions biochimiques du corps. L'ion H<sup>+</sup>, ce proton de charge positive, court librement le long des réseaux de molécules d'eau.

Nous savons que ce proton H<sup>+</sup> est utilisé par les enzymes (catalyseurs physiologiques), comme chalumeau pour découper, séparer les macro-molécules en éléments simples afin de les acheminer au niveau cellulaire.

Les ions sont des atomes qui ont gagné ou perdu un ou plusieurs électrons.

Un ion est positif (cation) lorsque l'atome perd un ou plusieurs électrons, et acquiert ainsi une ou plusieurs charges positives.

Il est négatif (anion) lorsque l'atome gagne des électrons, et acquiert ainsi des charges négatives.

Les électrons peuvent changer de niveau de rotation autour du noyau, s'échapper d'un noyau pour aller vers un autre. Ils sont les messagers de la vie.

Dans une cellule, lorsqu'il y a surcharge d'électrons, elle vit, les électrons s'échappent vers l'extérieur, ils communiquent. Lorsqu'il y a déficit d'électrons, la charge positive extérieure forme un rempart pour les électrons piégés à l'intérieur de la cellule. Voir ci-après.

## **Structure vibratoire de l'eau :**

Deux mots au sujet de la mémoire de l'eau dont l'étude n'en est qu'à ses débuts : Jacques Benveniste, directeur de recherche à l'INSERM (Institut National Scientifique d'Etudes et de Recherches Médicales), a pu démontrer que l'eau a la propriété d'enregistrer des informations chimiques en l'absence de molécules correspondantes, et de se comporter comme si elle possédait ces molécules, à la manière d'une mémoire d'ordinateur.



L'homéopathie à hautes dilutions utilisait déjà cette propriété mais sans l'avoir démontrée.

Jacques Benveniste a aussi réussi à transférer électroniquement à de l'eau pure l'activité biologique d'une trentaine de substances.

Le phénomène de la mémoire de l'eau pose la question des véhicules immatériels de l'information sur des supports énergétiques et matériels.

L'eau devient un support vibratoire.

Mais, en dehors des laboratoires, de nombreux chercheurs, se sont rendu compte des qualités subtiles des éléments de la nature, règnes minéral, végétal, animal et humain. Et en particulier de l'eau qui, de part sa structure moléculaire même, est un excellent capteur d'énergies cosmo-telluriques, un remarquable récepteur de vibrations.

### **L'énergie de l'eau :**

La spectrophotométrie Raman-laser, qui permet de mesurer l'état de vibration des électrons avec des fréquences précises, a montré que l'eau peut prendre 5 états différents. L'eau peut en effet être monomère, dimère, trimère, tétramère, ou pentamère. Il existe plusieurs états de l'eau en même temps dans un volume, mais certaines eaux contiennent plus d'un état qu'un autre.

Par exemple la rosée et l'eau d'orage contiennent plus d'eau trimère, l'eau de réserve (eau du robinet, glace), contient plus de pentamères.

L'eau trimère, apparemment, est la plus active. La moins active est l'eau pentamère.

L'eau est polarisée, ce qui lui permet de se lier aux groupements protéiniques chargés positivement et négativement.

Elle transmet ses propriétés aux colloïdes in vitro et in vivo. C'est la molécule la plus facile à charger dans le bon ou dans le mauvais sens, car elle va conserver ses propriétés ou en acquérir de nouvelles selon la manière dont elle circulera. L'eau peut ainsi prendre l'énergie vibratoire d'un ion, et la transporter, par exemple vers un ADN, comme si l'ADN avait reçu cet ion.

### **L'équilibre bioélectronique de la cellule :**

G. Lakhovski a mis en évidence la structure électronique de la cellule vivante.

Daniel Pinon, chercheur en bioélectronique, a établi l'importance de l'équilibre électrique et minéral pour un bon fonctionnement des cellules du corps.

La cellule est une véritable usine bioélectronique :

Le noyau de la cellule est de charge -.

Le cytoplasme est de charge +.

La paroi interne de la membrane est de charge -.

La paroi externe de la membrane est de charge +.

Le liquide extra-cellulaire dans lequel baigne la cellule est de polarité -.

Cellule saine : La bioélectronique démontre qu'une cellule est saine lorsqu'elle reçoit suffisamment d'ions négatifs. On dit qu'elle est électronégative. La cellule est stable et équilibrée électriquement et sur le plan minéral (entre autre, rapport entre magnésium et potassium). Elle est correctement nourrie, les nutriments peuvent entrer à l'intérieur de la cellule, et les déchets peuvent s'évacuer.

Cellule malade : Par contre, lorsqu'une cellule est malade, cet équilibre s'inverse : Le noyau devient +, le cytoplasme devient -, le liquide extra-cellulaire devient +. Nous sommes en présence d'une multiplication anarchique centrifuge. La cellule n'est plus nourrie. Nous constatons un déséquilibre minéral (carence en magnésium excès de potassium, excès de calcium, carence en sodium, etc.).

Nous constatons l'importance de l'équilibre intra et extra-cellulaire pour la santé, et c'est l'eau qui amène les polarités aux cellules.

Nous constatons en même temps l'importance de la quantité d'électrons dans l'eau.

### **Remarques :**

Le système sanguin répond aussi à la loi des équilibres électriques. Prenons, par exemple le cas d'une veine ou d'une artère :

La bioélectronique constate que la partie externe du tuyau est chargée + et la partie interne chargée -. Si le sang qui circule est globalement chargé +, les molécules vont être attirées contre la paroi, (les charges contraires s'attirent et inversement). Il y a freinage des particules, dépôt, encrassement.

Si le sang qui circule est globalement chargé -, les molécules vont être repoussées de la paroi. Il y a fluidité du sang, pas ou peu de dépôts, le cœur se fatigue moins, etc.

Notre sang doit aussi être électronégatif afin d'améliorer la circulation sanguine.

D'autre part, la bioélectronique nous démontre que le rein se comporte comme une pompe osmotique qui maintient les constantes sanguines, élimine l'eau, les

acides, la créatine, les minéraux, et surtout, c'est le seul émonctoire capable d'éliminer l'électricité excédentaire.

### **Les ions négatifs :**

Il est démontré que notre vitalité est renforcée lorsque nous absorbons (par l'air et par les aliments dont l'eau principalement), une majorité d'ions négatifs sous la forme d'oxygène enrichi d'un électron.

Dans la nature, nous trouvons d'ailleurs ces ions négatifs, en altitude, dans des ambiances de montagne et de forêts, dans l'eau des torrents et des cascades.

Exemples de quantité d'ions - / cm<sup>3</sup> :

Au pied d'une cascade : 50 000.

En montagne : 5 000 à 10 000.

Après un orage : 2 000 à 5 000.

Dans la campagne : 500 à 1 000.

En milieu urbain : 20 à 500.

En appartement bureau : 10 à 50.

En local climatisé : 0 à 10.

### **Conclusion :**

Vie = quantité d'ions négatifs. (cela reste valable aussi pour l'air que nous respirons).

Nous pouvons parler d'eau vivante et d'eau morte (comme tout aliment d'ailleurs).

Nous avons constaté que les énergies de vie se transmettent au moyen d'électrons. Une eau vivante doit répondre à 3 critères : Quantité, qualité, taux vibratoire.

La quantité correspond à l'énergie physique, au dynamisme de l'eau par le nombre d'ions négatifs qu'elle contient. Nous avons constaté que notre corps a besoin d'un maximum d'ions négatifs pour rester en forme. Une eau qui comporte beaucoup d'électrons (négatifs) va donc agir en dynamisation de notre organisme.

La qualité correspond à l'énergie fonctionnelle. Notre corps doit utiliser correctement l'énergie qu'il reçoit.

Nous savons que nos cellules fonctionnent avec des programmes, des mémoires. Les électrons sont, entre autre, des porteurs d'informations en plus de leur charge électrique. Voir mémoire de l'eau. Il a été démontré que la mémoire de l'électron est affectée par son passage dans un corps. Cette mémoire se transmet jusqu'à nos cellules.

Le taux vibratoire correspond à l'énergie vibratoire que renferme l'eau. Tout élément de la nature possède une vibration propre, de même que tout être vivant. Cette vibration est d'ordre cosmo-tellurique. Une eau, (comme toute nourriture d'ailleurs), à haute vibration va élever notre taux vibratoire propre si elle est supérieure à la nôtre. Voir dynamisation de l'eau en fin d'ouvrage.

# LA BIOELECTRONIQUE DU PROFESSEUR VINCENT

## Introduction :

Gustave Stromberg a démontré que le vivant est soumis à certains courants électromagnétiques.

Fred Vlès a établi l'interdépendance du PH et du RH2.

Le Pr Vincent, a déterminé 3 facteurs bioélectroniques connus qui mesurent objectivement les courants électromagnétiques de la vie, c'est-à-dire un état normal et pathologique du vivant.

Ces 3 facteurs sont : Le potentiel hydrogène PH, Le potentiel électronique RH2, La résistivité Rô.

J. Kemeny, professeur de physique mathématique, a établi que ces 3 facteurs correspondent rigoureusement à la cybernétique biologique, et que ces 3 facteurs sont nécessaires et suffisants pour définir, puis représenter physiquement un état organique ou un terrain biologique.

Louis-Claude Vincent, ingénieur spécialiste en hydrologie, a abouti à la découverte que ces lois bioélectroniques sont applicables à tous les milieux aqueux. Il a démontré statistiquement que le taux de mortalité de maladies de tous ordres, est directement liés à la qualité des eaux délivrées aux populations, y compris les épidémies liées à la composition de l'eau de source et des puits.

Ces taux croissent, en particulier, lorsque ces eaux sont très minéralisées et rendues artificiellement potables après traitement et adjonction de produits chimiques oxydants.

Ces 3 facteurs permettent donc de sélectionner une eau (ou un aliment, mais restons sur l'eau), qui convient à la santé. Il a établi qu'une eau se caractérise principalement par ces 3 critères que nous allons maintenant définir.

## Le potentiel hydrogène PH :

Nous avons vu que, dans un ensemble de molécules H<sub>2</sub>O, une partie se dissocie en H<sup>+</sup> (proton), par perte de l'électron, et en OH<sup>-</sup>, H ayant récupéré l'électron -.

Le potentiel hydrogène PH est la concentration en ions d'Hydrogène H<sup>+</sup>, ou protons, contenus dans l'eau. Il détermine donc l'acidité ou l'alcalinité de l'eau. Plus la quantité d'atomes libres H est élevé, plus le liquide est acide.

L'échelle varie de 0 à 14. Le neutre correspond au PH7. De 0 à 7 l'eau est acide, de 7 à 14 l'eau est alcaline (basique).

La vie ne peut se créer, qu'en milieu acide. Le milieu acide est donc résistant aux maladies, et le milieu alcalin est perméable aux maladies.

## **Le potentiel électronique RH2 :**

Il détermine, pour un PH donné de l'eau, sa charge en électrons, c'est-à-dire le potentiel d'oxydation ou de réduction de l'eau,

L'échelle varie de 0 à 42. Le neutre correspond à 28. De 0 à 28 l'eau est réductrice, de 28 à 42 l'eau est oxydante.

Le RH2 du sang est = 21.

## **La résistivité Rô :**

Elle détermine la résistance de l'eau au passage d'un courant électrique. Elle se mesure en Ohms/cm/cm<sup>2</sup>. Elle varie de 0 à 40 000 Ohms.

La résistivité permet d'apprécier la concentration en minéraux de l'eau. Une eau faiblement minéralisée a un Rô très élevé. Elle définit donc la pureté de l'eau.

La minéralisation de l'eau concerne les quantités de minéraux dissous dans l'eau. Elle se mesure en mg/l d'ions dans le liquide.

Pour l'eau on distingue principalement :

Les cations : Calcium, magnésium, sodium, potassium, silicium.

Les anions : Chlorures, sulfates, nitrates, carbonates.

## **L'eau et les minéraux :**

Les oligo-éléments sont indispensables à la vie.

Un oligo-élément est un élément métalloïde ou métallique qui jouent le rôle de transporteur d'oxygène. Il existe à l'état de trace dans l'organisme, mais il est indispensable à la vie.

Les oligo-éléments se comportent comme des catalyseurs physiologiques.

Mais attention, contrairement aux idées répandues, il faut savoir que les minéraux contenus dans l'eau ne sont pas assimilables par les cellules. Les minéraux qui sont assimilables par les cellules sont les minéraux contenus dans les végétaux (légumes, fruits, etc.), et éventuellement dans des aliments d'origine animale.

Il a été démontré, par de nombreuses analyses en laboratoire, qu'un minéral n'est assimilable par l'organisme humain que lorsqu'il se présente sous la forme d'oligo-éléments ou de complexes organo-métalliques que l'on trouve essentiellement dans les végétaux.

C'est une question d'énergie. Un ion calcium, par exemple, provenant d'un minéral et un ion calcium provenant d'une plante sont chimiquement identiques. Mais l'énergie du calcium minéral est faible, sinon absente. Par contre, l'énergie du calcium provenant d'une plante est très élevée. On constate la différence par les photos Kirlian.

Les mesures effectuées ont montré que seulement 1% des minéraux contenus dans les eaux de boisson est utilisé par l'organisme, assimilé. Et seulement une partie du reste peut être évacué par les reins.

Donc, plus une eau contient des minéraux, plus elle encombre le corps, et plus les reins sont obligés de travailler pour purifier l'organisme. Ce que les reins ne peuvent éliminer reste stocké dans l'organisme, et cette surcharge minérale peut provoquer un certain nombre de maladies.

Remarque : Le sel de cuisine fait exception.

Des études biologiques ont démontré que seuls les êtres vivants autotrophes (plantes, micro-organismes) ont la possibilité d'assimiler directement le minéral. Les êtres vivants hétérotrophes (animal, homme) sont incapables d'assimiler les minéraux si ceux-ci ne sont pas transformés au préalable par le règne végétal. Sans entrer dans les détails des analyses, il est démontré que l'être humain ne peut assimiler que des minéraux organiques.

Les analyses biochimiques montrent que la majorité des organismes sont saturés de minéraux inutilisables.

Il est prouvé que les métaux alcalino-ferreux (calcium, magnésium, entre autre), sont mieux absorbés par l'organisme lorsqu'ils sont sous la forme de complexes organo-métalliques, mais à condition que les végétaux ne soient pas perturbés par un épandage inconsidéré et intempestif d'engrais minéraux simplifiés !

Le Pr Schroeder, spécialiste mondial en matière de minéraux, affirme que le corps ne peut assimiler plus de 1% des minéraux contenus dans l'eau. Les minéraux non assimilés encrassent l'organisme.

Le Pr Degrez a constaté que le calcium de l'eau ne peut pas être absorbé par l'intestin.

Le Prix Nobel Walburg a démontré que les organismes encrassés par des minéraux favorisent l'apparition de cancers par perturbation de la pression osmotique extra-cellulaire.

En effet, la consommation d'eau chargée en minéraux engendre une inversion des polarités du milieu intra-cellulaire, à cause de l'élévation de la pression osmotique du milieu extra-cellulaire.

Le Dr Damoor a démontré que, lorsqu'on perfuse un rein avec de l'eau chargée en minéraux, le rein gonfle et la membrane rénale permettant l'élimination des toxines se ferme. Si l'on perfuse ensuite avec de l'eau pure, le rein dégonfle et la membrane s'ouvre.

Des études statistiques ont montré que les habitants de régions où l'eau est très calcaire souffrent en plus grande quantité de déminéralisation, et de décalcification.

D'autres études statistiques ont démontré que chez les habitants de régions où l'eau est très pure, le taux de cancers, de maladies cardio-vasculaires, et de mortalité était de moitié inférieure aux régions autres.

Les minéraux amorphes apportés par l'eau en trop grande quantité empêchent même l'assimilation de ces mêmes minéraux apportés par les végétaux et les animaux (métabolisés). Il est prouvé que le calcium minéral en excès dans le corps est un agent de décalcification car il empêche l'utilisation du calcium provenant des végétaux et animaux.

La médecine a même constaté qu'une surcharge en calcium minéral dans l'organisme produit, par un ensemble de phénomènes diélectriques bien déterminés, de la décalcification de la colonne vertébrale (ostéoporose), et que ce calcium est transféré sur le système artériel générant de l'artériosclérose calcaire !

Lorsque le corps ne peut plus dissoudre et éliminer les minéraux en excès, les cristaux se déposent dans le corps sous la forme de calculs (biliaires, néphrétiques). 3 500 000 opérations de retraits de calculs sont exécutées chaque année en France.

Conclusion : Une eau pure permet une meilleure assimilation des minéraux issus des plantes, une meilleure assimilation des nutriments. Elle permet aux cellules de mieux se nourrir, de mieux évacuer leurs déchets, d'être donc plus toniques et résistantes. Elle évite une surcharge et même un colmatage des reins. Il est recommandé de boire 1 à 2 litres d'eau pure par jour en moyenne.

### **L'eau et le PH :**

Le Dr Roth du muséum de Paris a démontré l'influence directe du PH de l'eau sur l'apparition de cancers sur des souris. PH alcalin = cancers favorisés.



De très nombreuses observations, et des milliers de mesures bio-électroniques, ont démontré que les cancéreux ont toujours un PH sanguin alcalin.

### **L'eau et la résistivité :**

Les Pr Vincent et Pr Richard ont établi que les reins fonctionnent suivant des principes d'osmose et de contre-osmose, et qu'il est nécessaire de boire de l'eau très pure et à très haute résistivité pour éliminer parfaitement les toxines et purifier le sang.

### **L'eau idéale :**

En conclusion des notions définies ci-dessus, la composition de l'eau idéale est donc :

PH = 6,3 à 6,8 (Eau légèrement acide).

RH2 inférieur à 28 (Eau légèrement réduite). L'idéal étant 21. L'oxygène de l'eau est un capteur d'électrons. L'oxygène oxyde. Une eau oxydée manque d'électrons, attaque les cellules du corps et favorise donc la dégénérescence, le vieillissement.

Remarque : Il existe des aliments anti-oxydants tels que les aliments lacto-fermentés, le cidre, la choucroute.

R = supérieure à 8 000 Ohms. L'eau pure ne laisse pas passer le courant.

Minéraux = minimum.

Eléments de pollution et de traitement = 0.

Nous constatons qu'une eau :

Acide et réductrice est favorable à la vie et au développement, donc à la santé. Elle contient beaucoup de protons et d'électrons.

Acide et oxydée est non vitale.

Basique et réductrice est favorable aux maladies infectieuses à microbes pathogènes, à la putréfaction.

Basique et oxydée est favorable au développement des virus, des graves maladies. C'est l'eau souillée qui a été traitée par des produits oxydants ou stérilisée. C'est l'eau du robinet des villes. Elle comporte peu de protons et d'électrons.

L'eau pure est un nettoyeur cellulaire et un draineur lymphatique.

En outre, lorsqu'il est alimenté en eau pure, le corps est capable de réagir plus efficacement et rapidement aux agressions extérieures, microbiennes, virales, bactériennes, et va renforcer sa structure immunitaire.

## LES EAUX DE BOISSON

### Caractéristiques de l'eau de boisson :

Nous comprenons l'importance d'absorber une eau vivante, la plus pure et la plus dynamique possible pour notre bien être et la préservation de notre santé.

Mais l'eau de notre consommation courante renferme rarement ces caractéristiques. Elle renferme des quantités plus ou moins importantes d'éléments simples ou composés. De plus les différentes eaux ont des caractéristiques électroniques différentes suivant leur provenance et leurs traitements.

Les eaux naturelles peuvent être amenées à contenir les ions suivants :

Cations : Calcium, magnésium, sodium, potassium, fer, cuivre, zinc, aluminium.

Anions : Carbonate, hydrogénocarbonate, sulfate, chlorure, nitrate, nitrite, fluorure, phosphates.

Certaines eaux pourront contenir d'autres métaux en fonction des pollutions :  
Chrome, nickel, plomb, cadmium, etc.

L'utilisation de l'eau est liée à 6 catégories de paramètres :

Les paramètres dits organo-leptiques (couleur, odeur, saveur, turbidité).

Les paramètres physico-chimiques (température, PH, magnésium, sodium, etc.).

Les paramètres concernant les substances indésirables (nitrates, nitrite, phénols, etc.).

Les paramètres concernant les substances toxiques (Arsenic, hydrocarbures, aromatiques, etc.)

Les paramètres microbiologiques (salmonelles, entérovirus, coliformes, etc.).

Les pesticides et produits apparentés (insecticides, herbicides, fongicides, etc.).

Il existe différentes eaux de boisson. On distingue :

L'eau du robinet traitée.

Les eaux mises en bouteille.

Les eaux de source.

Les eaux thermales.

Les eaux additionnées.

## **L'eau du robinet traitée :**

Elle provient de captages, généralement en profondeur.

Suivant les régions, c'est-à-dire la nature du sous sol, la profondeur de captage de l'eau, etc. l'eau a des caractéristiques différentes.

En plus des éléments naturels qu'elle contient, il faut y ajouter des pollutions dues aux activités humaines, et qui se sont infiltrées dans le sol. Agriculture, industries, etc.

Nous pouvons y trouver : Des pesticides, des herbicides, des nitrates, du radon, des métaux lourds (plomb, mercure, etc.), des phénols, du trichloréthylène, du trihalométhane, des hydrocarbures, des virus, des bactéries, des microbes, de la radioactivité non naturelle, etc.

Nous y trouvons également des restes de filtration et de traitement (Chlore, etc.).

Les compagnies de distribution de l'eau potable, pour diminuer les nuisances, ont tendance à fabriquer une eau potable aseptisée, donc morte. C'est une eau qui a perdu toutes ses caractéristiques vitales, une eau fermée à la vie, et qui bloque progressivement toutes ses capacités d'échange et de lien entre les cellules et leur environnement.

En conclusion, l'eau du robinet est en général :

Trop alcaline (PH souvent = 8 ou plus).

Oxydée (RH2 souvent = 30).

Pas pure (R souvent = 1000 à 2000 Ohms).

Elle contient des molécules pentamères (fermées).

Des études statistiques ont montré que des animaux buvant l'eau du robinet contenaient beaucoup de protéines, vitamines et sels minéraux qui n'avaient pas pu être assimilés, et les animaux buvant de l'eau pure avaient des selles presque sans perte de ces éléments vitaux.

## **Les eaux mises en bouteille :**

C'est de l'eau de source mise en bouteilles. Il en existe actuellement une grande quantité, une grande variété. Elles ne contiennent pratiquement pas de pollutions. Elles se distinguent les unes des autres par leur goût, leur composition en minéraux, leurs qualités chimiques.

Mais hélas, les eaux de sources, même lorsqu'elles enferment des vertus médicamenteuses (sources thermales), perdent leurs vertus dès qu'elles sont

mises en bouteille. Les minéraux qu'elles contiennent se désactivent, flocculent en fonction du temps et des conditions de stockage. Elles ne sont plus vitalisées, elles sont amorphes, inertes, souvent trop chargées en minéraux. Si l'eau n'est pas récente, elle contient des bacilles en grande quantité.

L'eau mise en bouteille est encore en général :

Trop alcaline (PH souvent = 7 ou plus).

Oxydée (RH2 souvent = 25 à 30).

Pas pure (R souvent = 500 à 5000 Ohms).

On trouve, entre autre, les marques suivantes :

Les eaux gazeuses : San Pellegrino, Perrier, Badoit, StYorre, Vernière, Salvéta, Arvic, etc.

Les eaux non gazeuses : Vittel, Evian, Contrex, Volvic, Montcalm, Hépar, Cristaline Luciole, Mont Roucous, Thonon, Valvert, Cristaline Ste Cécile, Taillefine, St Amand, etc.

Voici les compositions de principaux éléments de quelques marques d'eau en bouteille :

Eaux gazeuses

Ions mg/l	San Pelle	Perrier	Badoit	St Yorre	Vernière	Salveta	Arvic
-----------	-----------	---------	--------	----------	----------	---------	-------

Cations :							
Calcium	186	149	190	90	190	253	170
Magnésium	53	7	85	11	72	11	92
Sodium	35	12	150	1708	154	7	650
Potassium	3		10	132	49	3	130
Silicium			35				77
Anions :							
Chlorures	59	23	40	322	18	4	387
Sulfates	444	42	40	174	158	25	31
Nitrates		19	5	0	0	0	0
Carbonates		420	1300	4368	1170	820	2195

Résidus	952		1200			850	2520
PH		5,5	5,9	6,6		6,0	6,3
RH2		24,3	24,9	25,0			

R		1369	519	144			
---	--	------	-----	-----	--	--	--

### Eaux plates

Ions mg/l	Vittel	Evian	Contrex	Volvic	Rosée de	Montcalm	Hépar
-----------	--------	-------	---------	--------	----------	----------	-------

Cations :							
Calcium	202	78	486	12	0,5	3	555
Magnésium	43	24	84	8	0,2	1	110
Sodium	5	5	9	12	2,9	2	14
Potassium		1	3	6	0,4	0,4	
Silicium		14		32	7	8	
Anions :							
Chlorures		5	10		2,9	0,6	
Sulfates	336	10	1187	8	2,4	9	1479
Nitrates	5	4	3	6	1	1	4
Carbonates	402	357		71	7	5	

Résidus	841	309	2125	130	18	28	2580
PH	7,6	7,1	7,2	7,0	6,1		7,0
RH2	26,9	26,5	26,6	26,6	26,3		30
R	825	1697	431	5263	43 500		383

Ions mg/l	Luciole	Roucous	Thonon	Valvert	St Cécile	Taillefine	St Amand
-----------	---------	---------	--------	---------	-----------	------------	----------

Cations :							
Calcium	108	1	108	68	44	250	17615
Magnésium	15	0,2	14	2	24	50	46
Sodium	102	3	3	2	19	6	28
Potassium	1	0,4	1	0,2	2	2	5
Silicium		7					
Anions :							
Chlorures	80	3	9	4	4	250	37
Sulfates	105		13	18	5	240	372
Nitrates		2	8	4	1	6	0
Carbonates		5	350	204		305	312

Résidus	622	19	342	201	270		859
PH	7,4	6	7,4		7,6		
RH2		26,0					
R		40 000					

### **Les eaux de source :**

Elles sont les plus naturelles.

L'eau, à l'abri de l'atmosphère et non en contact avec du métal, est riche en potentiel électrique négatif, potentiel de vie. Mais au bout de très peu de temps, en contact avec l'oxygène de l'air, elles s'oxydent et perdent une grande partie de leur valeur (RH2 augmente).

### **Les eaux thermales :**

Ce sont des eaux de source qui contiennent des éléments qui soignent certaines affections (Rhumatismes, bronches, etc.).

Elles sont énergétisées, réductrices et riches en potentiel électrique négatif. C'est ce qui fait leur valeur, mais à la condition d'être bues à la source.

Par contre, elles sont souvent très chargées en oligo-éléments. Elles contiennent souvent des éléments toxiques (arsenic, fluor, cuivre) qui nuisent à une consommation prolongée (les cures sont limitées à 21 jours).

Dès le jaillissement, au contact de l'air, elles s'oxydent et perdent leurs vertus si on les met en bouteilles.

Le bénéfice des cures est dû beaucoup plus au fait d'absorber de l'eau énergétique, à fort potentiel électronégatif, qui ramène des énergies captées à travers des courants telluriques et radio-actifs souterrains, et non oxydées, que le fait qu'elles soient minéralisées.

On distingue en France : La Bourboule, Chatel-Guyon, le Mont Dore, Royat, Vichy, etc.

### **Les eaux additionnées :**

Il existe actuellement de nombreuses eaux contenant des additifs alimentaires qui flattent le goût. Elles contiennent généralement : Du sucre (en grande quantité), des extraits de plantes, d'écorces, etc., de l'acidifiant, des arômes naturelles ou chimiques, des conservateurs, des colorants.

Elles sont oxydées.

Nous trouvons, entre autres :

Coca Cola, Pepsi Cola, Schweppes, Fanta, Orangina, Canada Dry, Sprite, Gini Lemon, Seven Up, Ricqlès, Limonade, etc.

Notons que d'autres boissons telles que le vin, la bière, le cidre, les jus de fruits, contiennent aussi de l'eau, apportent, certes, des éléments nutritifs au corps, mais ces boissons assurent mal l'équilibre hydrique du corps qui doit en extraire l'eau et la remettre en conformité avec l'eau cellulaire. Boire ces boissons n'empêche pas de boire également de l'eau pure qui, elle, est directement assimilée au niveau des cellules sans dépense d'énergie de transformation.



## LES TRAITEMENTS DE L'EAU

### **Introduction :**

Il s'agit là des traitements que l'on peut effectuer par soi-même. Nous ne pouvons intervenir, bien sûr, sur les eaux qui arrivent jusqu'à notre robinet ou nos bouteilles.

Nous pouvons améliorer les caractéristiques physiques, chimiques, et même vibratoires à l'aide de plusieurs méthodes et appareillages simples.

Nous avons actuellement à notre disposition divers procédés de filtration qui font appel à une technologie purement physique et chimique.

Mais il ne faut pas négliger des procédés dits de dynamisation, qui augmentent les qualités de vitalité ou les qualités physico-chimiques de l'eau en faisant appel à des notions vibratoires et de mémoire de l'eau.

### **La filtration :**

C'est un procédé physique.

On fait passer l'eau à travers un filtre chargé d'établir une barrière physique qui retient les éléments d'un diamètre supérieur aux pores ou mailles de filtre. La sélection se fait donc à travers le filtre.

Voici les principaux procédés :

- La céramique :

Le filtre est un bloc de céramique poreux dont la taille des pores est inférieure à la taille des bactéries et des virus.

- Les résines :

Les plus courantes sont les résines anioniques sélectives des nitrates. Elles captent les ions nitrates présents dans l'eau.

- Les résines échangeuses d'ions :

L'eau traverse une résine spécifique qui a la particularité de capter et retenir à sa surface certains ions présents dans l'eau en libérant d'autres ions dont la résine était initialement chargée.

Ces résines sont généralement des matières synthétiques sous forme de granules ou particules. Elles sont échangeuses d'anions ou de cations.

Ce principe est utilisé dans la majorité des adoucisseurs d'eau. La résine fixe les ions magnésium et calcium présents dans l'eau et responsables de sa dureté, et en même temps libère des ions sodium.

- Le charbon actif :

Ce procédé permet d'éliminer certaines substances comme le chlore, les détergents, les colorants, les solvants, les phénols. Les impuretés se fixent à la surface du charbon actif. Plus il est poreux, et plus grande est sa capacité.

Les matériaux utilisés pour produire le charbon actif sont, le charbon, le bois, le coke, la lignite, la noix de coco. Des traitements leur confèrent des capacités spécifiques d'absorption.

- L'osmose inverse :

Ce procédé est utilisé depuis 30 ans. Il utilise une membrane d'une extrême finesse, du triacétate de cellulose (CTA), ou matière composite (TFC), qui est capable de filtrer les virus, les bactéries, les microbes, et 80% à 90% des molécules contaminantes (Chlore, nitrates, minéraux, pesticides, etc.).

Une partie de l'eau qui arrive sous pression sur la membrane passe à travers le filtre, c'est l'eau filtrée (environ 1/3), le reste s'évacue en lavant le filtre pour éviter son encrassement. Pression nécessaire 3 à 6 bars. Matières solides dissoutes maximum = 2000 mg/l.

C'est le procédé le plus efficace existant actuellement. Il est utilisé par la NASA pour le recyclage de l'eau des cosmonautes.

Caractéristiques moyennes de l'eau osmosée :

PH = 6,6.

RH2 = 22

R = 11 000

Nitrates = 0

Analyse type :

Ions	Eau du réseau	Eau osmosée
Calcium Ca	178	8
Magnésium Mg	12	1,4
Sodium Na	43,7	5,5
Potassium K	9,8	1,6
Chlorures Cl	98	7
Sulfates SO4	164	5,5
Nitrates NO3	73,8	0,04
Carbonates HCO3	305	30
Fer Fe	1,86	0,01
Plomb Pb	0,19	0,009
Chrome Cr	0,2	0,004
Zinc Zn	5,7	0,03
Dureté totale	49,5	2,6
Résistivité	1010	11360

Nota :

Ces procédés peuvent se combiner. Par exemple associer les systèmes :

Charbon actif + osmose inverse.

Résines échangeuses d'ion + filtre céramique + charbon actif.

### **La dynamisation :**

- Le vortex :

Il a été constaté que, lorsqu'on imprime un tourbillon dans un récipient rempli d'eau pure, à travers le vortex créé, il y a enrichissement de cette eau en ions négatifs. On retrouve ici le principe des eaux vives des torrents et cascades. Nous avons vu les intérêts d'une eau chargée négativement.

L'expérience montre qu'un nombre de tourbillons de 50 à 70 est suffisant. Le tourbillon doit être créé avec un instrument non métallique, pour ne pas oxyder l'eau. Le récipient doit être en verre car le plastique altère la production d'ions H-.

#### - Le Soleil :

Il a été constaté que, si on laisse au soleil, durant quelques heures, un récipient en verre transparent rempli d'eau pure, de l'énergie de l'astre se transmet à l'eau. C'est un phénomène vibratoire qui augmente le dynamisme de cette eau. Le récipient doit être en verre, et mieux, en cristal car la structure et la pureté du cristal renforcent l'effet du Soleil.

Nota : On peut associer les deux procédés ci-dessus. L'énergie globale de l'eau n'en est que plus renforcée.

#### - Les appareils divers :

A la suite de recherches effectuées par quelques spécialistes, nous trouvons dans le commerce différents systèmes qui renforcent la concentration d'ions négatifs dans l'eau. Depuis des systèmes faisant intervenir de la cire d'abeille et de l'or, jusqu'à des complexes électroniques. Les différents résultats peuvent se mesurer par la radiesthésie (échelle de Bovis).

#### - Les ondes de forme :

Les objets, leur composition, les formes, des dessins même, émettent des ondes, des vibrations. La radiesthésie permet de mesurer, (entre autre choses), le degré vibratoire de ces formes. La quantification est donnée par l'échelle de Bovis.

Il a été déterminé que certaines formes émettent des vibrations à hautes fréquences qui dynamisent les lieux où elles se trouvent, ainsi que les aliments et l'eau qui sont déposés sur ces figures. Le taux vibratoire de la forme se transmet à l'eau par des phénomènes électroniques liés à des champs vibratoires encore mal connus par la science qui manque encore actuellement d'appareillages susceptibles d'effectuer des analyses à ces niveaux subtils.

#### - Le magnétisme :

L'action du magnétisme sur l'eau l'enrichit en eau trimère. Elle augmente également le taux vibratoire de celle-ci

- L'application de la conscience :

Sans entrer dans une démonstration faisant appel à des notions hors de propos dans un tel ouvrage, nous avons constaté la puissance de la pensée positive, créatrice sur les structures vivantes, et même sur les actions de l'être humain.

Plus l'être est conscient d'un phénomène de la nature, d'une possibilité naturelle de la vie, des qualités d'un de ses constituants, et s'il applique sa conscience à travers son mental créateur (visualisation entre autre), plus les qualités en question seront démultipliées.

Il peut en être de même pour l'eau.

Si l'on boit une eau pure, énergétisée, et si, en la buvant, nous visualisons ses énergies, sa vibration, etc., si nous nous efforçons de ressentir en nous entrer la vie, la santé, l'énergie nécessaire au corps, etc., nous renforçons les capacités de cette eau. Nous sommes alors en mesure d'élever encore la vibration de cette eau, et d'élever la nôtre en même temps.

## CONCLUSION

Nous sommes des consciences humaines intégrées dans des corps matériels. Mais nous sommes avant tout vibration. L'univers est vibration, l'eau est vibration. Elle a le pouvoir de nous transmettre les éléments nécessaires à notre vie, à notre développement. Elle est un transmetteur universel de la vie, et plus elle est pure, plus elle nous purifie.

Les développements précédents nous montrent que la qualité et la quantité de l'eau qui se trouve dans notre corps a une grande importance, plus grande que ce que nous pensions. Et nous pouvons rajouter qu'il faut être conscient que tout n'est pas dit, et je crois même que tout n'est pas encore découvert au sujet des effets de l'eau dans notre corps.

Il est à remarquer aussi que nous devons réviser nos croyances en ce qui concerne l'influence des minéraux contenus dans les eaux que nous buvons. Et je crois que cette prise de conscience est une des plus importantes. En effet, nous devons éviter le plus possible les eaux chargées en minéraux.

Une autre prise de conscience concerne l'influence des vibrations des aliments que nous absorbons, et ici, de l'eau.

Pratiquement, que résulte-t-il de cette étude ? Quelles sont les actions à mener ? Pour ma part, voici ce que je propose :

- Ne pas boire de l'eau du robinet pour les pollutions qu'elle contient. Ne pas l'utiliser non plus pour les soupes, infusions, etc.

- Choisir en première action des eaux en bouteille à faible teneur en minéraux. Les moins chargées en minéraux sont, en fonction des tableaux ci-dessus :

° La rosée de la reine. (résidus secs = 18). Elle est rare dans le commerce, et assez chère.

° Mont Roucous (résidus secs = 19).

° Montcalm (résidus secs = 28).

Nous avons constaté que les autres marques varient entre 201 et 2580 mg de résidus secs!

Il est à remarquer que, pour la plupart des eaux en bouteille, le PH, le RH2, et la résistivité s'éloignent souvent considérablement des normes idéales.

- En deuxième action, préférer un système de filtration à osmose inverse. Il en existe de nombreux modèles dans le commerce.

Avantages :

Nous avons constaté que ce système se rapproche le plus de l'eau idéale. C'est actuellement le système le plus performant.

Réserve permanente d'eau filtrée. Un robinet indépendant sur l'évier évite des transports et manipulations de nombreuses bouteilles.

Inconvénient :

Il nécessite un investissement au départ (environ 700 à 800 € posé). Mais, dans le temps, l'économie réalisée sur l'achat des bouteilles rattrape cet investissement.

- Réaliser une dynamisation de l'eau lorsqu'elle est le plus pure possible. Il est inutile de dynamiser une eau qui contient des polluants, des minéraux en grande quantité. La dynamisation gratuite est le système du vortex associé à une exposition au soleil de plusieurs heures.

Sinon, choisir des systèmes du commerce.

Attention à ne pas consommer trop d'eau ainsi dynamisée, car cela pourrait provoquer une surexcitation par trop d'énergie absorbée. Une bonne moyenne est 1 à 2 verres par jour, le matin et éventuellement à midi, avant les repas.

Remarque :

Certains diront que beaucoup ne prennent pas toutes ces précautions, et ne sont pas pour autant malades.

Bien sûr, il ne s'agit pas d'une relation directe de cause à effet. Ne pas prendre de précautions n'engendre pas automatiquement des maladies. Mais il s'agit d'appliquer le principe de précautions. Adopter une bonne hygiène de nourriture, donc de boisson, comme une bonne hygiène de vie en général, c'est vouloir mettre toutes les chances de son côté. Bien sûr il y a des natures plus résistantes que d'autres. Mais les statistiques sont là. Telle nature d'eau de boisson engendre tel pourcentage de telle maladie parmi la population locale. Des études montrent bien que tels types de boisson, qui correspondent à tels critères de PH, de RH2 et de résistivité, impliquent l'apparition statistique de telles maladies.

Il s'agit de savoir si l'on veut prendre le risque. Il s'agit de savoir si l'on a la volonté de se remettre en question, de changer quelques habitudes. Lorsque des

problèmes de santé apparaissent, la médecine sait nous traiter; mais pensons-nous à établir la relation de cause à effet? pensons-nous que, un des responsables peut être notre eau de boisson?, notre nourriture ? ou autre facteur non évident ?

Nous avons vu, dans des ouvrages précédents, comment les maladies prennent leur origine sur des plans psychiques, émotionnels et mentaux. Par contre, l'influence négative des pollutions, n'a rien à voir avec quelque faiblesse interne que ce soit, sinon la non volonté d'assainir notre nourriture. S'il est difficile de modifier la qualité de l'air que l'on respire dans l'endroit où nous vivons, par contre, il est de notre ressort de modifier les autres nourritures.

C'est ce que l'on appelle notre libre-arbitre.



## **NOTIONS DE DIETETIQUE**

## DEFINITION DE LA DIETETIQUE

### **Présentation :**

La diététique est une branche de l'hygiène qui traite de l'alimentation mais d'une manière saine, équilibrée, et pauvre en calories.

Nous avons vu que les aliments se divisent en nutriments : Protides (protéines), lipides, et glucides. La ration journalière normale se compose de :

15% de protéines.

30% de lipides.

55% de glucides.

La consommation journalière idéale de protéines est de 1 gr de protéines pour 1 kg de poids. Ce besoin augmente s'il s'agit d'un enfant, d'un sportif, ou de personnes très actives.

La ration énergétique moyenne journalière doit être de 2 400, 2 500 calories pour un sédentaire, et de 3 000, 3 500 calories pour une personne qui exerce une activité physique (son action dépense plus d'énergie).

Par temps froid, ces valeurs peuvent augmenter.

Rappelons que les aliments doivent couvrir le besoin énergétique et le besoin plastique de l'individu.

### **Le besoin énergétique :**

Il couvre les dépenses énergétiques de l'organisme, ces derniers sont décomposés en dépenses de base, de travail, de thermorégulation, de croissance.

Le besoin de travail : L'organisme pour effectuer les tâches de la vie dépense de l'énergie.

La dépense de base : Correspondant à l'énergie nécessaire à l'entretien de la vie au repos.

Le besoin de thermo-régulation : Lutte contre la chaleur et le froid.

Le besoin de croissance : Seulement chez l'enfant. C'est l'énergie nécessaire à la croissance.

### **Les besoins plastiques:**

L'apport de substances énergétiques est insuffisante. En effet les cellules de l'organisme s'usent et l'alimentation doit pourvoir à cette destruction. Ces éléments plastiques sont indispensables à l'organisme.

L'eau, les protéines, les minéraux et les vitamines sont les éléments qui permettent la réparation des tissus.

L'alimentation pallie les besoins énergétiques, (action = usure), et les besoins plastiques, (réparation).

## LES REPAS

### Le nombre de repas :

La majorité des pays ainsi que certains organismes internationaux publient des tableaux de rations alimentaires types indiquant les quantités maximales de nutriments à ne pas dépasser pour avoir un régime alimentaire sain et équilibré. Les quantités seront cependant différentes d'une personne à l'autre. Plusieurs expériences ont montré que la meilleure efficacité est obtenue lorsque l'apport alimentaire est effectué en 3 ou 4 repas. Car si le nombre est inférieur (2 repas par jour), il entraîne une lassitude après la prise alimentaire (repas trop important), et un risque d'hypoglycémie, l'espace entre 2 repas étant trop important.

Petit déjeuner	25% à 30% de la ration journalière.
Déjeuner	30% à 45% de la ration journalière.
Goûter	10% de la ration journalière.
Dîner	30% de la ration journalière.

### La composition des repas :

Le repas type conseillé comprend :

Des légumes crus.  
Des légumes cuits.  
Des céréales (complètes si possible).  
Des légumineuses.  
Œuf, ou poisson, ou viande.

#### - Les légumes crus :

Ils sont indispensables au début de chaque repas. Ils sont riches en minéraux et/ou en éléments catalytiques (qui favorisent l'assimilation des aliments). Ils sont capteurs d'énergie solaire. Ils nourrissent le filtre éthérique. Ils sont régulateurs des cellules.

Nota : La plus grande richesse des légumes crus se situe dans leur peau, d'où l'intérêt des légumes biologiques qui ne nécessitent pas d'épandage.

### **- Les légumes cuits :**

La seule cuisson valable est la cuisson à la vapeur, ou mieux, dans des ustensiles ne nécessitant pas d'eau, et cuits à feu doux. Sinon ils perdent, dans l'eau et à une température supérieure à 60°, leurs principales propriétés (sels minéraux, vitamines).

### **- Les céréales :**

Les céréales raffinées n'ont pratiquement plus de valeur nutritive et se transforment en sucres.

Les céréales complètes doivent être utilisées de façon variée (plusieurs céréales différentes, si possible, dans un même repas. Elles offrent la même valeur protéinique que la viande. Elles sont l'aliment équilibrant (point d'équilibre entre le yin et le yang). Elles sont particulièrement bien assimilables. Il n'est pas nécessaire d'en consommer une grande quantité à chaque repas.

Inconvénient : L'absorption de céréales peut provoquer des flatulences.

Variation des plats avec du blé (pilpil, boulgour, semoule), du riz, du millet, du maïs, du sarrasin, de l'épeautre, etc.

Recommandation : Ajouter aux plats de céréales un peu de légumes secs (lentilles, soja, pois, haricots secs, etc.).

### **- Le poisson :**

Il n'y a pas de réserve diététique à la consommation de poissons et coquillages, hormis les pollutions provoquées par l'eau des mers. Eviter, peut-être, de consommer trop souvent, des poissons gras.

D'autre part, la vibration du poisson ramène à la terre, et à la mort. Il est constitué de cellules mortes. La consommation de coquillages vivants échappe à ce problème.

Cependant la vibration du poisson reste très éloignée de celle de l'homme qui possède un corps animal terrestre. L'influence est moins lourde que la viande.

### **- La viande :**

La viande contient toutes les protéines nécessaires à l'organisme.

Inconvénients : Elle contient des toxines, des graisses non assimilables par l'organisme qui sont stockées et provoquent à la longue les maladies issues de la surconsommation de graisses.

La plupart des conditions actuelles d'élevage induisent, entre autre, des vaccins,

des accélérateurs de croissance, etc., et la nourriture n'est pas souvent adaptée aux animaux.

Ajouter les problèmes de pollution de leur nourriture.

D'autre part, la vibration de la viande ramène à la terre, et à la mort. Elle est constituée de cellules mortes. L'influence sur l'équilibre vibratoire de l'homme est particulièrement négative.

Dans l'ordre croissant de négativité on a :

Les volailles, les viandes blanches (veau), les viandes rouges, les abats.

Le porc, sous toutes ses formes est l'animal le plus toxique.

### **- Les œufs :**

Ils remplacent avantageusement la viande.

Poules, cannes, cailles, etc.

### **- Les assaisonnements :**

Eviter dans les salades trop d'acidité qui perturbe la bonne assimilation des repas.

Bannir les huiles ordinaires (dites de cuisson), qui ont subi de multiples procédés de transformations chimiques, et qui les rendent toxiques. Elles gardent des traces de produits nocifs.

Préférer les huiles extra vierges de première pression à froid (huile d'olive), les huiles diététiques.

L'huile d'olive extra vierges de première pression à froid est de loin la meilleure pour la santé.

L'huile de sésame est réputée pour sa légèreté.

Penser, pour les assaisonnements, au tamari (extrait de soja), aux graines de sésame, etc.

### **- Les produits laitiers :**

Ils restent valables en petites quantités, à condition que leur origine animale ne soit pas trop polluée.

Ils sont lents à digérer (l'enzyme de la digestion du lait disparaît du corps vers l'âge de 7 ans), et ils sont très gras.

Préférer les fromages maigres.

Eviter leur association avec le pain et les céréales.

Par contre la consommation raisonnable de yaourts ne pose pas de problèmes.

### **- Les sucres :**

Ils sont acceptables lors d'un effort physique ou sportif car ils sont directement brûlés et ils ne laissent pratiquement pas de traces dans l'organisme.

Mais, paradoxalement, il affaiblit le potentiel énergétique de l'organisme ainsi que les défenses immunitaires.

Il faut savoir que la quantité de glucides contenus dans une alimentation normale et équilibrée (fruits et légumes), est suffisante pour un corps sédentaire, et dans un climat tempéré comme le nôtre. On peut déjà pratiquement supprimer tout ajout de sucres rapides.

Les sucres blancs sont à bannir. Ils ont subi de multiples transformations chimiques et gardent des traces de produits nocifs.

La plupart des êtres consomment trop de sucres qui ne participent pas à un métabolisme équilibré de l'organisme, qui fatiguent l'organisme et qui sont stockées sous formes de graisses.

Les sucres roux, (cane), sont moins nocifs, mais ils sont à éviter tout de même.

Le miel est à préférer aux sucres, mais il est à utiliser avec réserve pour les mêmes raisons.

### **- Les fruits :**

Les sucres qu'ils contiennent sont parfaitement assimilables par l'organisme. Ils suffisent à l'organisme.

Ils contiennent de nombreux sels minéraux et des vitamines.

A consommer en dehors des repas, ou un peu avant, en raison de leur acidité.

A noter qu'un fruit, lorsqu'il a été coupé par un couteau métallique, s'oxyde rapidement s'il n'est pas consommé de suite. De même pour tout fruit épluché et laissé à l'air libre.

### **- Remarques :**

Ces conseils sont une base et ne peuvent être utilisés qu'à travers le ressenti de chacun, et les besoins de son corps.

Les meilleurs repas sont les repas simples, équilibrés, dont les ingrédients sont de bonne qualité. Eviter le plus possible les combinaisons grossières et les plats compliqués, chargés en calories, sucres et graisses, qui demandent de gros efforts digestifs.

Penser à bien mastiquer pour préparer le bol alimentaire qui facilitera le

digestion.

Boire un minimum durant les repas car l'eau rend la digestion plus difficile. Un quart de vin maximum, et de qualité, à chaque repas principal apporte les bienfaits du tanin. La bière, le cidre, apportent aussi, entre autre, des sels minéraux et des vitamines, mais il faut en boire très peu car ils contiennent tout de même de l'alcool, néfaste à l'organisme.

Quand aux divers régimes et associations d'aliments, c'est la bouteille à l'encre. Chacun y va de sa recette miracle. Et, à longue échéance, on ne voit pas trop les résultats. L'établissement d'un régime doit faire intervenir beaucoup plus d'éléments que les simples aliments.

### **- Associations incorrectes :**

Cependant, il y a des choses à éviter un maximum. Par exemple :

Tous les desserts sucrés après un repas. Le sucre inhibe l'action des enzymes digestifs et bloque la digestion.

Les plats riches en graisses animales, les graisses cuites, les fritures.

Les fruits acides avec les farineux.

Le lait liquide, déjà indigeste chez l'adulte, aggrave la non digestion des autres aliments.

Deux aliments azotés de catégories différentes au même repas (fromage, et viande).

Deux éléments farineux au même repas (pain, céréales).

Un aliment azoté (viande, œuf, fromage), avec un farineux (pain, céréales diverses). Préférer un peu de biscottes complètes ou pain bis.

Des fruits frais mélangés avec des légumes crus ou cuits, ce mélange favorisant des fermentations acides et alcooliques. Prendre les fruits avant les repas.

Les assaisonnements acides dans les salades (vinaigre, citron, cornichons, moutarde, etc.), surtout si le repas est composé de farineux.



## **HYGIENE ALIMENTAIRE**

### **Quelques principes d'hygiène alimentaire :**

Quelques règles simples assurent une bonne digestion :

Manger dans une atmosphère de détente.

Manger lentement, en prenant soin de bien mastiquer.

Repas pris à heures fixes.

Eviter de boire pendant les repas, mais une 1/2 heure avant ou entre les repas, afin de ne pas diluer les sucs gastriques et diminuer leur efficacité.

Ne pas manger au delà de son appétit.

Veiller à l'aspect quantitatif par une surveillance du poids.

Nota :

Il n'existe pas de régime type. Le régime doit être adapté aux besoins du métabolisme de chacun, pallier aux excès ou aux carences qui sont propres à chaque individu.

Régime ne signifie pas restriction ou surabondance.

Régime signifie alimentation équilibrée selon le tempérament et l'activité physique du moment.

### **La préservation des éléments catalytiques :**

(Vitamines, sels minéraux, enzymes.)

Au niveau familial, les éléments catalytiques peuvent être détruits par :

- Le lavage fait dans de mauvaises conditions (eaux polluées).
- L'oxydation produite au contact de l'air et au contact d'éléments métalliques de cuisine (couteau).
- Par le contact avec certains ustensiles métalliques de cuisson (casseroles en cuivre, en aluminium).
- Par le contact avec certains condiments acides (vinaigre, et produits vinaigrés).
- Par la cuisson :

De 40 à 75° : Destruction des diastases.

A partir de 60° : Disparition des vitamines hydrosolubles.

A 100° : Les minéraux sont précipités et rendus peu ou pas assimilables.

A 110° : Disparition des vitamines liposolubles.

A 120° : Les graisses se décomposent avec apparition de substances toxiques.

## DIETETIQUE DES PROTIDES

Les acides aminés sont le résultat de la décomposition des protides dans le tube digestif. Il existe un grand nombre de ces acides que l'on peut diviser en 3 catégories :

Les acides aminés essentiels.

Les acides aminés accélérateurs de croissance.

Les acides aminés non essentiels.

Les acides aminés essentiels :

Il est difficile de les trouver toutes réunies à l'intérieur d'un même végétal, surtout la lysine et le tryptophane.

Les protéines d'origine animale les contiennent tous.

Si un aliment apporte 9 acides aminés essentiels sur 10, celui qui manque empêchera la bonne assimilation des 9 autres.

L'organisme humain ne peut pas les synthétiser. Il faut donc qu'ils soient fournis impérativement par l'alimentation.

Des carences en acides aminés essentiels peuvent amener à des maladies graves.

Origines des acides aminés :

Œufs, viande poisson, produits laitiers, légumes, légumineuses.

L'œuf est le seul qui contient les 8 acides aminés indispensables.

Dans l'alimentation d'origine végétale, les 8 acides aminés indispensables ne sont pas toujours présents. C'est pourquoi il faut associer les légumes ou les légumineuses (lentilles, haricots secs) avec des produits laitiers qui ont une bonne teneur en lysine, et une céréale pauvre en lysine.

Les protéines végétales apportent tous les acides aminés essentiels à condition de savoir panacher les espèces. Elles sont propres, elles n'encrassent pas l'organisme. Attention tout de même aux risques de carences.

Les protéines animales apportent tous les acides aminés essentiels. Risques d'engraissement de l'organisme par les nombreux déchets qu'elles contiennent. Une surcharge énergétique amène à une dégradation du terrain qui est à l'origine de nombreux problèmes de santé.

## DIETETIQUE DES GLUCIDES

Les glucides concernent les sucres. On distingue diverses sortes de produits sucrés. Ils y a 2 types de sucres :

Les sucres rapides : Ils sont assimilés rapidement par l'organisme, (sucres blancs, sucres roux).

Les sucres lents : Ils sont intégrés à des fruits et des légumes. Leur assimilation est lente et requiert des transformations dans notre organisme.

- Le sucre blanc :

Il peut provoquer de la décalcification, des carences en vitamine B, des caries, du rachitisme, de l'ostéoporose, de la cataracte, etc. Il est à rejeter. Il est anti-physiologique.

- Le sucre roux :

Il est moins mauvais que le sucre blanc. Il reste un sucre industriel qu'il faut consommer à petites doses. Il est peu physiologique.

- Le sucre des fruits et de certains légumes :

Il est le plus physiologique. La figue sèche en contient 79%.

- Le miel :

Il est facilement assimilé. Il est physiologique.

Remarques :

Les glucides sont des sources importantes d'énergie. Il faut en consommer journallement dans des proportions relatives aux dépenses physiques de l'individu, 55% de la ration journalière.

Tout excès de glucides est stocké, d'une part au niveau du foie sous forme de glycogène, et par ailleurs sous forme de graisses dans les tissus adipeux.

Il est recommandé de ne pas absorber de sucres rapides lors des repas car ils fermentent avant d'être assimilés.

Réserver les sucres rapides pour des besoins énergétiques immédiats.

Favoriser la consommation de glucides complexes.

## DIETETIQUE DES LIPIDES

Les lipides concernent les graisses.

On ne peut pas parler de lipides sans parler de cholestérol, responsable de nombre de maladies surtout cardio-vasculaires.

Il existe 2 types de cholestérol :

Le cholestérol endogène. Il est formé par l'organisme.

Le cholestérol exogène. Il est apporté par certains aliments tels que les graisses animales, les huiles de poisson, le beurre.

Les huiles végétales en contiennent très peu.

La régulation métabolique du cholestérol dépend de ses combinaisons avec les acides gras fournis par les aliments.

Les acides gras sont de 2 natures :

- Les acides gras saturés. Combinés avec le cholestérol, ils donnent des composés lourds, difficilement dissociables, qui augmentent la viscosité du sang et tendent à s'accumuler sur les parois artérielles, d'où maladies cardio-vasculaires.

- Les acides gras insaturés. Combinés avec le cholestérol, ils donnent des composés faciles à dissocier.

D'une manière générale on peut dire que :

- Les corps gras d'origine animale sont riches en résidus toxiques, en cholestérol, en acides gras saturés.

- Les huiles végétales sont riches en acides gras insaturés.

- Les huiles végétales raffinées et les margarines sont riches en résidus toxiques, plus ou moins saturées en acides gras par le raffinage et l'hydrogénation, et elles sont rendues indigestes par la dégradation de leurs composés.

- Les huiles végétales de première pression à froid sont pauvres en cholestérol, déchets et résidus toxiques. Elles sont riches en acides gras insaturés.

## **DIETETIQUE DES VITAMINES**

Les produits alimentaires courants sont le plus souvent raffinés et cultivés à l'aide d'engrais chimiques. Ceci nuit à leurs qualités nutritionnelles et leur richesse en vitamines est généralement très faible.

Il est donc conseillé de privilégier les aliments complets et issus de culture biologique.

Chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, et les personnes âgées, les besoins en vitamines sont plus importants. Il en va de même chez les consommateurs de café, tabac et d'alcool.

## **DIETETIQUE DES ACIDES AMINES**

Les légumineuses, dont surtout les légumes secs, doivent être mélangées aux céréales, car ensemble elles apportent à l'organisme des protéines de qualité.

Associations de légumes secs et céréales :

Riz et soja.

Couscous et pois chiches.

Maïs et haricots secs.

Blé et lentilles.

Ces associations regroupent les 8 acides aminés indispensables.

## **EXEMPLES DE COMPOSES ALIMENTAIRES**

Certains composés sont particulièrement riches en nutriments. Citons, par exemple :

### **La levure de bière :**

Elle contient, des protéines, des glucides, des lipides, des fibres, des minéraux (sodium, fer, magnésium, phosphore, zinc), des vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12).

### **Les germes de blé :**

Ils contiennent, des protéines, des glucides, des lipides, des fibres, des minéraux (chrome, cuivre, fer, magnésium, potassium, manganèse, phosphore, zinc, sélénium), des vitamines (E, B1, B2, B3, B6, B9).

## TABLEAU DES CALORIES

(pour 100 gr de chaque aliment)

### Abats :

Cervelle	130
Foie	135
Rognon	125

### Boissons :

Cidre	25
Eau	0
Jus de fruits	60
Lait de vache	70
Lait écrémé frais	36
Sirop	270
Vin ordinaire	65

### Charcuterie :

Bacon	350
Boudin	200
Jambon	200
Lard gras	780
Rillettes	600
Saucisson	450

### Fromages :

Brie	300
Camembert	300
Cantal	375
Coulommiers	300
Demi-sel	200
Emmenthal	375
Gorgonzola	360
Gruyère	375
Hollande	375
Livarot	300
Petit-suisse	260



Pont-l'évêque	300
Port-salut	375
Roquefort	360
Yaourt	100

### **Fruits :**

Abricot	60
Amande	600
Ananas	70
Banane	100
Brugnon	65
Cerise	75
Citron	45
Datte	300
Figue fraîche	80
Figue sèche	320
Fraise	44
Framboise	62
Mandarine	44
Melon	40
Mûre	50
Noisette	600
Noix	620
Orange	50
Pamplemousse	45
Pêche	65
Poire	65
Pomme	60
Prune	75
Pruneaux	300
Raisin frais	90
Raisins secs	290

### **Légumes :**

Artichaut	75
Asperge	20
Betterave	45
Carotte	45
Céleri	30
Champignon	40
Châtaigne	240

Chou	18
Choucroute grasse	400
Chou-fleur	34
Concombre	16
Courgette	35
Endive	25
Epinard	50
Fenouil	30
Haricots-verts	40
Lentilles	330
Navet	35
Petits pois frais	60
Poireau	35
Pomme de terre	90
Radis	25
Tomate	22

**Matières grasses :**

Beurre	760
Crème	300
Huile	900
Margarine	760

**Œufs :**

2 œufs coque	170
--------------	-----

**Pain :**

Pain blanc	250
Pain complet	240
Pain de seigle	250

**Pâtes :**

Pâtes	350
Riz	340

**Poissons :**

Anchois	150
Brochet	80

Colin	80
Crabe	120
Crevette	130
Huître	30
Limande	80
Maquereau	120
Merlan	80
Raie	95
Sardine à l'huile	320
Sole	75
Thon à l'huile	280
Truite	130
Turbot	140

### **Salades vertes :**

Chicorée	20
Cresson	22
Laitue	16
Mâche	30
Pissenlit	22
Romaine	15
Scarole	25

### **Sucreries :**

Bonbon	400
Chocolat	600
Confiture	300
Miel	300
Pâtisserie environ	500
Sucre	400

### **Viande :**

Agneau grillé	200
Agneau rôti	200
Bœuf rôti grillé	200
Lapin	150
Mouton grillé	200
Mouton ragoût	600
Mouton rôti	200
Oie	300

Porc	260
Poulet.	110
Veau	160

## RECAPITULATION DES ALIMENTS VEGETAUX

### Les céréales :

Avoine.	Boulgour.	Epeautre.	Maïs.	Mil.
Millet.	Orge.	Quinoa.	Riz.	Seigle.
Sorgho	Sésame.	Sarrasin.	Tournesol.	

### Les légumineuses :

Azukis.	Arachide.	Cacahuète.	Fèves.
Haricots secs.	Lentilles.	Pois secs.	Pois chiches.
Soja.	Haricot vert.	Petits pois.	

### Les légumes :

A feuilles : Salades (laitue, scarole, frisée, feuilles de chêne, cresson, doucette, mâche, romaine...), chicorée, pissenlit, épinard, endive.

A tiges : Céleri, cardon, rhubarbe, asperge.

A racines : Carotte, navet, radis, betterave, salsifis, topinambour, rutabaga.

A tubercules (Féculents) : Pomme de terre, manioc, igname, taro.

A bulbes : Oignon, ail, ciboulette, échalote, poireau, pousse de bambou.

A fleurs : Brocoli, choux, choux fleur, choux de Bruxelles, choux rouge, artichaut.

Herbacées : Poivron doux, courgette, aubergine, piment.

Rampants : Concombre, courge (pâtisson, potiron, citrouille).

Divers : fenouil.

Condiments : Moutarde, poivre, oseille, persil, cumin, cerfeuil, menthe, thym, romarin, basilic, sauge, coriandre, ciboulette, cannelle, origan, cerfeuil, paprika, gingembre, sésame, anis, clou de girofle, aneth, câpre, cornichon, noix de muscade.

### **Les fruits :**

- A pulpe :

Baie : Mûre, framboise, myrtille, groseille, fraise, cassis, grenade.

Agrumes : Pamplemousse, orange, mandarine, citron, clémentine.

A pépins : Pomme, poire, coing, raisin, tomate, figue.

A noyau : Prune, cerise, avocat, pêche, olive, datte, abricot, brugnon, mirabelle, mangue, papaye.

Divers : Ananas, noix de coco, banane, melon, pastèque.

- Les fruits secs :

Noix, noisette, amande, châtaigne, pistache, noix de cajou.

Nota : Les plantes oléagineuses :

Ce sont des plantes très riches en corps gras, et appartenant à différentes espèces : Arachide, palme, cocotier, sésame, olive, soja, colza, tournesol, maïs.

### **Divers :**

Algues.

Champignons.

## **LES TOXINES**

## INTRODUCTION

De plus en plus de thérapeutes constatent qu'une partie des maladies proviennent d'organismes encombrés de toxines.

Ces toxines peuvent avoir plusieurs origines :

- Déchets du corps accumulés au cours du temps. Ces déchets proviennent, soit d'une alimentation mal adaptée, soit d'un système de vie mal adapté (stress).
- Déchets provenant d'une intoxication brutale (nourriture avariée, produits chimiques, pollution atmosphérique, etc.).
- Déchets déjà présents dans le corps à la naissance et venant de la mère.

Notre corps fabrique des déchets en permanence, résultat de la décomposition des aliments, élimination de cellules mortes, etc., mais notre organisme est organisé pour les éliminer en permanence sans aucun problème.

Si le corps subit une attaque brève de toxines, il est également capable d'y remédier sans trop de problèmes.

Mais si la fabrication de toxines est importante et dure dans le temps, les systèmes chargés d'épurer ce corps sont en surcharge, les toxines ne sont plus éliminées au fur et à mesure de leur fabrication, le corps s'encrasse, et une maladie peut survenir.

Les toxines empoisonnent le sang, gênent le fonctionnement harmonieux des organes, provoquant ainsi des réactions défensives de la part du corps qui cherche à se libérer des toxines qui l'empoisonnent.

Il faut savoir que les microbes, les virus, les enzymes, les anti-corps, les lymphocytes, etc., sont dépendants de la qualité du terrain dans lequel ils se trouvent.

Les déchets en surcharge que rejettent les cellules s'accumulent dans les tissus mais aussi dans le sang où ils vont se déposer sur les parois internes des vaisseaux, rétrécissant petit à petit le diamètre de passage du sang. Les organes, de plus en plus saturés de déchets peuvent de moins en moins assurer leurs fonctions, et les émonctoires, congestionnés ne parviennent plus à évacuer cette surcharge.



## LES ÉMONCTOIRES

Qui dit toxines, dit émonctoires. En effet, les émonctoires sont les organes qui assurent l'évacuation des déchets de l'organisme. Le sang irrigue les cellules des tissus, se charge des toxines qui stagnent et les transportent vers les différents émonctoires qui agissent comme des filtres, débarrassant le sang ainsi encombré.

Les différents émonctoires sont :

Les principaux : Le foie, les intestins, les reins.

Les secondaires : La peau, les poumons, les muqueuses.

Notre santé dépend de l'équilibre entre l'entrée des éléments nourriciers dans notre corps (air, eau, aliments solides), et la sortie des déchets (solides, liquides, gazeux).

Les émonctoires peuvent réagir activement pour éliminer les toxines qui les empoisonnent. Lorsque les émonctoires principaux sont débordés, les secondaires viennent en renfort, et vont procéder à des nettoyages en puissance.

Voies digestives : Hypersécrétion biliaire et salivaire, vomissements, diarrhées.

Voies rénales : Urines épaisses, acides, brûlantes, chargées.

Voie cutanée : Sueurs profondes, suintements, affections au niveau de la peau telles que mycoses, eczémas, psoriasis, acné, furoncles, boutons de toutes sortes, rougeurs.

Voies respiratoires : Rejets de déchets colloïdaux par les bronches, les sinus et le nez, asthme, emphysème, bronchiolite, alvéolite, etc.

Voies de muqueuses : Les glandes salivaires, l'utérus, les amygdales, les glandes lacrymales.

Emonctoires artificiels créés : Hémorroïdes, fistules, ulcères, etc.

Le but recherché par l'organisme est une épuration de son terrain, et la maladie traduit, dans ce cas, les efforts du corps pour se débarrasser de ces toxines, et le passage par les émonctoires est, par définition, le plus direct.

## LES INTOXICATIONS

### **Définition :**

On désigne sous le terme général d'intoxication le résultat d'une accumulation de toxines dans l'organisme. Cette accumulation peut provenir de 2 causes différentes :

Soit une accumulation de déchets métaboliques.

Soit un empoisonnement par des substances toxiques.

### **Accumulation de déchets métaboliques :**

#### **- Provenance :**

Les toxines proviennent, soit :

° De résidus de la digestion des aliments qui n'ont pas été correctement transformés en nutriments.

° De déchets provenant des métabolismes internes qui s'accumulent dans l'organisme, et qui n'ont pas pu être évacués.

Ces déchets accumulent dans les milieux intra et extra cellulaires, les muscles, les articulations, etc.

#### **- Origine alimentaire :**

En cas d'excès alimentaires, de consommation de produits alimentaires anti-physiologiques, d'abus de protéines animales, etc., le milieu digestif s'encrasse, le foie ne peut plus faire face à ses multiples fonctions (assimilation, stockage, épuration). Les déchets résiduels sont alors stockés dans le tissu conjonctif.

L'équilibre acido-basique est rompu, mettant le corps en état d'acidose, première étape vers la maladie.

Notons que l'équilibre acido-basique correspond à un sang légèrement alcalin (PH 7,2 à 7,4), à des urines faiblement acides (PH 6,5 à 6,8), et à un potentiel d'oxydoréduction modéré (22).

Plus notre corps est chargé de toxines, plus le milieu tissulaire est acide (foie, reins, urines) et le sang est alcalin (PH supérieur à 7,4).

## - Les différentes toxines :

### ° Présentation :

Les toxines sont stockées sous forme de cristaux et de colloïdes appelés glycololles ou colles. Les cristaux sont issus de la transformation des acides.

Parmi les acides, on distingue :

L'acide urique (déchets issus de la dégradation des protéines).

L'acide pyruvique (dû globalement à l'irritation des nerfs).

L'acide oxalique (issu de la transformation incomplète des glucides en énergie).

L'acide lactique (issu de l'oxydation cellulaire au niveau des muscles).

L'acide nicotinique.

L'acide aspartique.

Etc.

L'adrénaline en excès déversée dans la circulation sanguine.

Les hormones en surcharge.

### ° Les déchets de type cristaux :

Ils sont solubles dans l'eau.

Ils vont donner des troubles ou des maladies en "ite" (types inflammatoires).

Ce sont des manifestations du type arthritique : Gastrite, cystite, artérite, colite, pleurite, sinusite, néphrite, gingivite, sciatite (appelée sciatique).

### ° Les déchets de type colloïdal :

Ils ne sont pas solubles dans l'eau, mais plutôt dans les graisses. Ils résultent d'une mauvaise assimilation des sucres, (glucose, saccharose, fructose, lévulose), ou de leur saturation. Ils résultent en général d'un sang alcalin et oxydé.

Ils vont donner des troubles ou des maladies en "ose" (troubles chroniques ou récurrents).

On distingue : Les scléroses, les cirrhoses, les mycoses, les arthéroses (appelés athéromes), les mastoses, les cancéroses (accumulation de cellules anarchiques enkystées, et non pas cancer installé).

Ils vont donner également des rhumes à écoulement épais (ne pas confondre avec des sinusites à écoulements liquides).

Ils vont se manifester sous la forme de catarrhes séborrhémiques (écoulement du nez gras, épais, pertes vaginales importantes sous forme de glaires épaisses), peau suintante, grasse, dont les glandes sébacées fonctionnent à plein rendement pour rejeter les colloïdes.

° Nota :

Plus notre corps est chargé en toxines, plus sa capacité à retenir les déchets toxiques est importante (surcharge des émonctoires).

Plus notre corps est chargé en toxines, plus il retient de l'eau. 200 gr de toxines peuvent retenir jusqu'à 5 kg d'eau (polluée!).

### **Empoisonnement par des substances toxines :**

#### **- Provenance :**

Les toxines proviennent d'un empoisonnement de l'organisme par des substances toxiques d'origines différentes :

° Origine alimentaire (champignons vénéneux, métaux toxiques tels que le plomb, le mercure, l'aluminium, additifs alimentaires, certains aliments, etc.).

° Origines extérieures (gaz d'échappement de véhicules, usines, etc.).

° Origines médicamenteuses.

° Drogues douces ou dures y compris la cigarette.

Ce sont des déchets accumulés dans des tissus qui peuvent développer des tumeurs cancéreuses dans des zones cibles telles que : L'estomac, le foie, le côlon, les seins, l'utérus, la prostate, les fibres nerveuses, le cerveau, les os, la moelle, etc.

## NOTRE CORPS ET LES LIQUIDES

Nous savons que, pour un adulte, la quantité de liquides représente 70% de son poids. Dans ces liquides nous avons :

- Les liquides nourriciers : Le sang (4 litres), la lymphe (1 litre), les liquides articulaires (synovie), le liquide céphalo-rachidien, le liquide pleural, la bile, les sucs digestifs, les urines, etc.

Ces liquides nourriciers sont également chargés de faire transiter les déchets de l'organisme vers les émonctoires.

- Les liquides interstitiels : (10 à 12 litres). C'est dans ces liquides que baignent toutes nos cellules, y compris celles de la peau.

Nota :

Le sang artériel est foncièrement nourricier. Il apporte les substances nourricières indispensables à la vie au niveau des cellules.

Le sang veineux est principalement nettoyeur, il est chargé d'évacuer les déchets vers les émonctoires. Mais il amène aussi des nutriments issus de la digestion de nos aliments dans le foie, via l'intestin grêle.

Le système lymphatique est chargé principalement d'évacuer les déchets des cellules vers le foie, mais il approvisionne également le foie en nutriments.

## LA TOXICOSE

Si notre organisme possède suffisamment de réserve d'énergie vitale, et si la quantité de déchets à évacuer reste dans une certaine norme, notre système d'épuration est capable d'évacuer les toxines vers l'extérieur à travers les émonctoires.

Si la capacité de nettoyage est dépassée, il s'ensuit le processus suivant :

Les émonctoires réagissent violemment.

Si cela n'est pas suffisant, la peau prend le relais, d'où réactions à ce niveau.

Si cela n'est pas encore suffisant, le système pulmonaire réagit, d'où problèmes respiratoires.

Si cela n'aboutit pas, nous assistons à des maladies de type dégénératives.

Il est important de comprendre qu'il ne faut pas empêcher le nettoyage de s'effectuer, sinon l'overdose de toxines qui reste dans le corps va trouver un autre passage pour sortir, et souvent plus violemment. Le corps éprouve un besoin instinctif de s'épurer. Une fièvre, une diarrhée, une éruption, etc., peuvent être salutaires dans le sens où elles correspondent à un processus d'élimination de toxines. Il faut aider le corps à évacuer ces déchets et non pas bloquer le processus par des traitements.

Il s'agit là de prendre conscience que le corps est encrassé, rechercher la cause, qui peut être alimentaire, ou psychique, ou due au stress, et procéder à une épuration de l'organisme.

## LES SYSTEMES D'EPURATION

### **Présentation :**

Parmi la panoplie des thérapies que l'on connaît bien aujourd'hui, et dont certaines sont très anciennes, nous allons définir les plus connues, et les plus pratiquées.

Notons que pour certaines thérapies, il est recommandé de prendre conseil auprès d'un spécialiste, car toute action non maîtrisée peut apporter des problèmes au lieu de les résoudre.

La désintoxication passe obligatoirement par un rééquilibrage acido-basique de notre corps.

Je rappelle que l'élimination naturelle et normale des toxines se fait par la respiration, l'élimination urinaire, la sueur et le rejet des matières fécales.

Il existe divers moyens d'épurer notre organisme des toxines qui l'encombrent. Les fonctions d'absorption et d'assimilation des aliments consomme environ 35% de notre capital d'énergie. Dans les phases de réduction alimentaire volontaire, une économie d'énergie considérable est effectuée, et il y a une diminution importante de fabrication de toxines à partir des aliments. L'énergie ainsi économisée peut servir à régénérer des fonctions amoindries par les toxines, et permettre aux émonctoires d'être moins surchargés et donc de diminuer le taux de toxémie dans l'organisme.

### **Le jeûne hydrique :**

Jeûner consiste à s'abstenir de prendre de la nourriture solide durant un laps de temps plus ou moins long, variant d'une journée à plusieurs dizaines de jours. Durant ce temps le corps se sustente de ses propres cellules. L'absorption de liquide est tout de même indispensable durant tout le jeûne. Cependant, il doit obligatoirement s'effectuer sous contrôle médical, car un jeûne inadapté peut être dangereux pour l'équilibre organique. Il existe plusieurs types de jeûnes totaux, mais il est inutile, ici d'entrer dans les détails.

### **La diète :**

La diète consiste à s'abstenir momentanément de certains aliments au profit d'autres.

## **La monodiète :**

La monodiète consiste à ne consommer qu'un seul aliment, voire qu'une seule famille alimentaire. Par exemple, que des fruits, ou par exemple que du raisin, ou par exemple que du riz.

A noter qu'une monodiète de fruits ou de légumes, en entiers ou en jus, permet une reminéralisation basique. De plus, ce sont les seuls aliments qui nourrissent le corps tout en le drainant. Choisir toujours des fruits ou des légumes de saison. Dans les jus la cellulose a été éliminée ce qui représente un gain d'énergie pour le corps par simplification de la digestion.

## **Amélioration de l'alimentation :**

Boire de l'eau pure, non minéralisée, légèrement réductrice et acide.

Boire des jus de fruits frais pressés, de préférence biologiques et de saison.

Supprimer toutes les boissons préparées industriellement.

Alimentation à base de fruits frais, de légumes, de préférence biologiques et de saison, et de poisson. Eliminer au maximum les aliments contenant beaucoup de lipides et de glucides. Supprimer les viandes.

Pour rééquilibrer la balance acido-basique de notre corps, notre organisme a besoin de sels minéraux d'origine végétale (sels de calcium, sodium, potassium, phosphore, magnésium, etc.). Donc alimentation riche en végétaux.

Le tout en quantités raisonnables et en fonction de l'activité.

## **Irrigation du côlon :**

Une intoxication du corps peut provenir de déchets incrustés, parfois depuis longtemps sur les parois du côlon (gros intestin), perturbant son bon fonctionnement. Ces déchets sont dus à des matières fécales non évacuées, des muqueuses mortes des résidus irritants, des parasites, des toxines diverses, etc., qui provoquent des fermentations putrides dont les toxines se diffusent insidieusement dans tout le corps. C'est le foie qui est chargé de neutraliser les impuretés que peut contenir le sang provenant de l'intestin, avant de le redistribuer dans l'organisme. Lorsque le foie est saturé, il ne peut plus remplir sa fonction et c'est le sang, contaminé, qui va recevoir ces toxines.

De plus, l'engrassement de cette partie de l'intestin gêne son action d'élimination et absorption, en même temps que cet engrassement altère la flore intestinale (d'où prolifération de microbes et de bactéries pathogènes), et retient des gaz.



L'évacuation de ces déchets morbides peut s'effectuer en introduisant par le rectum de l'eau pure tiède et adoucie par une plante (mauve par exemple), et en quantité suffisante (1 litre minimum). Le travail peut être accentué par des massages abdominaux pour faciliter le décollage des résidus des replis de la paroi intestinale.

### **L'hygiène nasale :**

Le nez, passage respiratoire fait partie des émonctoires. Il fait partie intégrante du système respiratoire. Il participe à l'élimination des toxines, mais il filtre les impuretés de l'air. Les muqueuses des fosses nasales, entre autres, purifient l'air inhalé à travers leur possibilité de capturer virus, bactéries, poussières, pollutions grâce à leur mucus (liquide physiologique). Les muqueuses nasales produisent 1 litre de mucus par jour.

Des conduits propres et dégagés conduisent donc, entre autres, à une absorption minimum de toxines et une élimination maximum des toxines introduites.

La méthode la plus simple est la "douche nasale".

Elle consiste à effectuer un drainage des sinus en faisant couler un liquide (eau pure salée, ou autre additif, tiédie), à travers une narine, puis dans l'autre. Le liquide qui est introduit par une narine, doit s'écouler automatiquement par l'autre, et non dans la bouche. Sinon la recracher.

Il existe dans le commerce un petit appareil spécifique très pratique pour exercer cette hygiène.

D'autre part, cette pratique permet de combattre les affections ORL, de diminuer les ronflements, de renforcer l'odorat, de combattre l'assèchement des muqueuses nasales, etc.

### **Le massage du corps :**

Nous devrions dire "les massages", car il existe de nombreuses techniques de massage. Sans entrer dans les détails, certains types de massage, effectués en douceur sur l'ensemble du corps, procurent une profonde détente, amenant une relaxation qui va faire lâcher les tensions internes, réénergétiser l'ensemble du corps, revitaliser les organes, tout en relançant la circulation de retour.

La conséquence en est une meilleure élimination des toxines.

### **Le drainage lymphatique :**

La lymphe, avant de se jeter dans le cœur, entraîne dans sa circulation les toxines produites ou accumulées dans notre corps. Par des drainages

lymphatiques, cette circulation est stimulée, d'où élimination accrue de ces toxines. Le liquide lymphatique représente 15% du poids du corps et contient 95% d'eau. La lymphe baigne la plupart de nos tissus, et leur permet de se purifier et de se régénérer. Entre autres fonctions, elle évacue les toxines et les grosses molécules que le système veineux ne peut récupérer. On estime que son débit, au niveau du canal thoracique est de 2 à 5 litres par jour, mais il peut atteindre 20 litres en cas de pathologie.

Ce liquide n'étant pas propulsé par une pompe comme pour le sang artériel, peut être facilement ralenti (mauvaise respiration, stress, fatigue, manque d'exercices physiques). Il est salutaire de combattre ce ralentissement, c'est le rôle du drainage lymphatique.

En outre, ce type de drainage, combat le stress, le ralentissement circulatoire, la rétention d'eau, la cellulite, les jambes lourdes, et provoque bien-être et détente.

### **La réflexologie plantaire :**

Chaque organe trouve une correspondance nerveuse et énergétique sur la plante des pieds. Un toucher précis et dosé d'une zone réflexe permet de drainer les toxines à distance.

On a mis en évidence 7 000 terminaisons nerveuses à ce niveau, et 200 points réflexes différents.

Cette technique permet de réactiver, réénergétiser, l'énergie nerveuse et l'énergie vitale, ainsi qu'accélérer le flux sanguin.

Elle est effectuée par massages et pressions diverses avec les doigts, principalement le pouce, afin de provoquer des décharges d'influx nerveux et énergétiques dont la cible réflexe est une partie du corps et, en ce qui nous concerne ici, surtout des viscères (régulation, élimination).

Le massage permet l'élimination des déchets par dispersion dans la circulation générale.

Les praticiens ont élaboré des cartes précises des zones réflexes des pieds pour travailler d'une manière précise et ciblée. Il est à regretter que ces cartes ne soient pas toujours concordantes!

Liste principale des troubles qui peuvent être soignés par cette méthode :

Stress, névralgies, migraines, insomnies, problèmes de circulation sanguine (varices, tension artérielle), troubles digestifs (maux d'estomac, constipation, ballonnements), douleurs musculaires et articulaires (dorsalgies, torticolis, crampes, lombalgies, arthrose du genou et de l'épaule), troubles respiratoires (rhume, sinusite, toux, laryngite, pharyngite), etc.

## **La sudation :**

### **- Présentation :**

La sudation consiste à faire transpirer la peau pour faciliter l'élimination des toxines du corps. Elle assure une dérivation des toxines vers la peau en soulageant les autres émonctoires, et conduit à un nettoyage en profondeur de la peau. Elle équilibre le système neuro-glandulaire.

De plus, cette technique favorise le relâchement des tensions nerveuses, provoquant détente et bien-être.

Il existe plusieurs techniques pour transpirer : Deux types de sauna, le hammam.

D'autre part, ces techniques favorisent un sommeil réparateur, stimulent le système endocrinien, stimulent l'appétit, soulagent dans les maladies cardiovasculaires, aident dans le cas de règles douloureuses, aident à l'élimination de la cellulite, combat l'obésité, augmentent la vitalité, réduisent les radicaux libres, facilitent les travaux de développement personnel dans les domaines des émotions et du stress, etc.

### **- Le sauna :**

Le sauna désigne une pièce en bois dans laquelle on transpire grâce à la chaleur d'un poêle rempli de pierres volcaniques. La température dans cette pièce varie généralement de 60° à 100°

Il existe deux types de sauna :

#### ° Le sauna sec :

Il n'y a pas de jet d'eau sur les pierres.

L'effet sur le corps est d'ouvrir les glandes sébacées de la peau, provoquant un drainage de la lymphe porteuse de viscosités.

Le sauna sec est recommandé en cas de maladies qui coulent, avec présence de toxines visqueuses non solubles (acné, rhume, etc.).

#### ° Le sauna humide :

L'humidité est obtenue par jets d'eau sur les pierres à intervalles réguliers.

L'effet sur le corps est de solliciter les glandes sudoripares de la peau, provoquant un drainage du sang qui éliminera les toxines solides cristalloïdales, mais qui sont solubles dans le sang.

Le sauna humide est recommandé en cas de maladies locales sans écoulement et douloureuses (rhumatismes, goutte, etc.).

#### **- Le hammam :**

Le hammam désigne une pièce, généralement en carrelage, dans laquelle règne une chaleur humide qui fait également transpirer la peau. Il est à rapprocher du sauna humide.

#### **La phytothérapie :**

Un certain nombre de plantes ont pour effet de drainer notre corps de ses toxines. Il est à noter que la prescription de certaines plantes doit se faire par un spécialiste de la santé (médecin, naturopathe).

Parmi les principales citons :

#### **- Le drainage général :**

Le Baccharis, plante aromatique amère d'Amérique du sud (propriétés dépuratives reposant sur des actions digestives, laxatives, diurétiques, régulatrices du taux de sucre dans le sang).

Le Kinkéliba, arbuste d'Afrique occidentale (stimulation des fonctions hépatobiliaires et rénales).

La levure de betterave apporte nombre de vitamines, sels minéraux, protéines, et des facteurs de protection et de stimulation hépatiques, ainsi que des éléments favorisant le métabolisme des lipides.

Le radis noir, l'aubier du tilleul, l'Orthosiphon.

#### **- Le drainage de l'intestin :**

Mauve (feuilles ou fleurs), tilleul (fleurs), konjac, gomme guar, ispaghul (graines), psyllium (graines).

- Le drainage du foie et de la vésicule :

Artichaut (feuille), chicorée sauvage (racine), kinkeliba (feuille), radis noir (racine), romarin (feuille), fumeterre, chrysanthellum Americanum, chardon-marie, desmonium.

- Le drainage de la peau :

Bardane, bourrache, sureau (fleur), pensée sauvage (plante), salsepareille (racine), douce amère, aloès.

- le drainage de reins :

Prêle, busserole, piloselle, reine des près, verge d'or, cassis (feuille), chiendent, cerise (queue), maïs (stigmate), alkékenge, aunée, frêne, pissenlit, bouleau, poireau, l'orthosiphon (thé de Java).

- Le drainage des poumons :

Polygala, grindélia.

- Le drainage lymphatique :

Mélilot.

- Nota :

Certains laboratoires proposent des complexes constitués de certaines de ces plantes. Il est conseillé d'effectuer une cure d'un mois, deux fois par an, au printemps et à l'automne, pour un drainage général.

## **Les argiles thérapeutiques :**

### **- Définition :**

L'argile peut avoir des effets efficaces dans la désintoxication du corps. En effet l'argile a, entre-autre, le pouvoir de retenir les toxines, les gaz, et l'eau grâce à des échanges cathioniques entre les milieux mis en contact. En effet, la charge électrostatique de l'argile lui permet d'absorber sur sa surface des ions positifs (cations) qui pourront être évacués du corps plus aisément.

On distingue plusieurs sortes d'argiles :

### **- L'argile verte de Provence (Monmorillonite) :**

Elle est originaire du Vaucluse.

Plus efficace dans les cas d'acné, anthrax, aphte, angine, asthme, bronchite, colite, dartres, fissures anales, foie et vésicule chargées, hémorroïdes, otite, règles douloureuses ou irrégulières, sinusite.

### **- L'argile verte du Nord (illite) :**

Elle est originaire du Bassin parisien, et du nord de la France.

Elle sert plus particulièrement à pomper les impuretés et les toxines. Elle est utile dans les cas d'œdèmes (gonflements, traumatismes, foulures).

Plus efficace dans les cas d'abcès, aérophagie, entorse, foulure, cicatrice bourgeonnante.

### **- L'argile blanche (kaolinite) :**

Elle est originaire de Chine, Bretagne, et région de Limoges.

Elle permet de neutraliser les excès d'acidité et d'alcalinité. Elle possède de bonnes qualités absorbantes.

Plus efficace dans les cas d'infection intestinale, d'intoxication alimentaire, hyperacidité digestive.

### **- L'argile bleue :**

Elle est originaire du Canada.

Elle est utile dans les cas de tumeurs.

### **- Utilisation de l'argile :**

L'argile peut être utilisée en voie externe et en voie interne.

° En voie externe :

Sous forme de cataplasmes, d'enveloppements, de bains. Elle est utile particulièrement, dans les cas d'œdèmes, de rhumatismes, d'arthrite, de problèmes de peau. Elle peut être légèrement chauffée.

° En voie interne :

Sous forme d'argile diluée dans de l'eau pure. Elle sert surtout à pomper les toxines stockées dans les muqueuses des organes (estomac, intestin grêle, colon). La dilution doit reposer au moins 8 heures. On peut utiliser l'argile également sous forme de lavements, bains de bouche, de bains de nez, injections vaginales dans les cas de situations d'infection, d'aphte, de mycoses.

### **- Lutte contre toutes les formes de stress :**

Ce chapitre est un chapitre important de la santé en général. Le stress est abordé dans d'autres ouvrages que j'ai écrits sur la santé. Précisons simplement qu'il est admis que le stress accélère la production de toxines dans notre corps, et joue donc un rôle ici aussi dans la dégradation de notre santé.

Le stress intervient principalement dans les cas suivants :

Rythme de vie trop rapide.  
Désirs et besoins non satisfaits.  
Déséquilibre affectif.  
Tension mentale.

On distingue 4 types de stress qui peuvent d'ailleurs s'associer.

- Le stress conscient :

Il correspond à des épisodes de la vie : Décès, divorce, séparation, perte de travail, etc.

- Le stress non conscient :

Il correspond à des faits accumulés depuis la naissance, et qui sont oubliés dans l'apparence.

- Le stress venant de l'extérieur :

Bonnes ou mauvaises nouvelles, insultes, surmenage, stimulations violentes, traumatismes physiques ou psychiques, etc.

- Le stress venant de l'intérieur :

Tel que mémoire familiale, développement psychoaffectif, problématiques durant l'enfance, etc.

L'état de stress correspond à une prédominance du système sympathique.

Il est compensé par un état de repos qui correspond à une prédominance du système vagotonique.

Le bilan de ces 2 états ne doit pas dépasser un seuil de tolérance, qui varie selon des individus.