

# Se Nourrir

## sous toutes ses formes

Se nourrir de nourriture. Manger. Est-on ce que l'on mange? Haïssons-nous ce que nous mangeons, et aimons-nous ce dont on se nourrit? La différence est peut-être là. La réflexion ne date pas d'hier, et la diététique non plus.

par Sandrine Toutard

**B**ien avant de se soucier du poids, la diététique s'est surtout préoccupée de la santé. Plus subtilement, elle a observé que la santé et l'équilibre dépendaient de ce que l'on mangeait.

### La diététique chinoise

Celle-ci est d'abord conçue pour entretenir la santé, à partir des principes de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). « La médecine et les aliments proviennent de la même source », dit un proverbe chinois. Cette diététique est d'ailleurs une des cinq pratiques de la MTC, les quatre autres étant l'acupuncture, la pharmacopée, le massage Tui Na et les exercices énergétiques. En Occident, toutes les personnes sont considérées comme ayant des besoins à peu près comparables et les aliments sont analysés en fonction de leur teneur en vitamines, gras, protéines, etc. Dans la diététique chinoise, chaque personne représente un « terrain » particulier, auquel peuvent contribuer divers aliments selon leurs propriétés. Elle est constituée par un ensemble de règles d'hygiène alimentaire dont la théorie et la pratique sont basées sur des observations établies au cours des millénaires. Leur objectif n'est pas de nature philosophique, mais pratique: s'assurer une aussi bonne santé que possible, en fonction de notre constitution et avec l'aide des produits de la nature.

### La diététique ayurvédique

Similaire à bien des égards, la médecine ayurvédique considère l'alimentation comme le moyen d'enrayer ou de prévenir la maladie. Comme dans la MTC, celle-ci se soucie de l'individu et de ses particularités, et le régime est adapté en fonction de chacun.

Originaire de l'Inde, l'Ayurvéda, ou médecine ayurvédique, est un système médical complet et cohérent, tout comme le sont la médecine occidentale ou la MTC. Considéré comme le plus ancien système médical de l'histoire humaine, la tradition indienne fait remonter ses débuts à 5000 ou même 10000 ans, mais les écrits sur lesquels repose le savoir médical ayurvédique que nous connaissons aujourd'hui sont moins anciens: le *Caraca Samhita* fut écrit aux environs de 1500 avant notre ère tandis que le *Sushrut Samhita* et l'*Ashtang Hrdayam* datent des débuts de l'ère

chrétienne (entre 300 et 500). Ces trois textes décrivent les principes de base de la médecine ayurvédique telle qu'on la pratique encore de nos jours en Inde. En Sanskrit, *ayur* signifie « vie » et *véda*, « connaissance » tout comme la biologie, qui a emprunté au grec les mots *bios*, « vie » et *logia*, « connaissance ». L'Ayurvéda postule que tout est énergie et que les énergies qui régissent le macrocosme sont identiques à celles qui œuvrent dans le microcosme. L'Univers fonctionne à partir de l'énergie des 5 éléments: éther, air, eau, feu et terre; l'homme qui est un microcosme de la Nature étant aussi constitué de ces 5 éléments, dans des proportions différentes. Ce sont ces proportions qui déterminent sa nature profonde. L'Ayurvéda distingue ainsi 3 « doshas », humeurs, ou types de constitution. Et dire de quelqu'un qu'il est de constitution Vata signifie que chez lui l'humeur Vata est en excès. Lorsque les trois humeurs sont équilibrées, c'est l'état de santé.

Ainsi, ces traditions millénaires ont inspiré les spécialistes de la nutrition du monde occidental, et même s'il n'y a pas réellement de référence à une diététique ancestrale, j'imagine que « nos » anciens avaient eux aussi la connaissance du lien entre alimentation et bien-être.

*Le régime est adapté en fonction de chacun.*

### Panorama des « diététiques » modernes

De nos jours, nombreuses sont les options et les expérimentations: la boîte de Pandore est ouverte et se nomme la « nutrition ». Se nourrir. Pour maigrir, tous les régimes possibles et imaginables ont été inventés. Pour rester en bonne santé, ou pour guérir, nous ne sommes plus dans l'invention, mais dans la recherche et la réflexion: nutrition orthomoléculaire, nutrithérapie, végétalisme, végétarisme, crudité, instincto-thérapie, macrobiotique, harmonisisme, naturopathie, et les grands noms précurseurs d'une remise en question de la santé par la nourriture.

### La naturopathie

Dans son approche, ce qui me semble le plus complet et semblable aux traditions diététiques chinoise ou indienne est la naturopathie. De tout temps, les hommes se sont soignés avec les aliments, les plantes, l'eau, les applications d'argile, les bains, les manipulations, etc. Cette médecine

non violente a été représentée dans le passé par les Américains Tilden et Trall, les Allemands Schrott et Kneipp ainsi que le grand Khune qui jeta les bases de « l'unité morbide », les Français Durville, Rouhet, Carton et tant d'autres. Plus récemment, les grands vulgarisateurs de la naturopathie furent les américains Shelton et Jensen, l'anglais Thomson, le portugais Colucci et le biologiste français Marchesseau qui, en 1935, l'a codifiée et développée. Il a notamment été le premier à parler des hygiènes, en fonction de la constitution énergétique de l'homme (minérale, vitale, mentale et spirituelle). La naturopathie est avant tout, une hygiène véritable, conforme à la physiologie humaine (alimentaire, musculaire et psychique).

## Les précurseurs du 20<sup>e</sup> siècle

Ces recherches sur la diététique semblent naître au même moment, début du 20<sup>e</sup> siècle, quand les habitudes alimentaires et la consommation changent, avec le tout industriel, le progrès...

### La vague Kousmine

La doctoresse Kousmine incrimine directement ce nouveau mode alimentaire trop riche et déséquilibré. En réponse, elle a insisté en particulier sur les bienfaits des acides gras polyinsaturés qui interviennent dans la protection des cellules. On les trouve dans les huiles vierges de première pression à froid. Elle a également donné la priorité aux légumes crus et cuits, aux fruits, aux céréales complètes (cruées et cuites), le tout si possible de culture biologique. Les médecins « kousminiens » ont suivi des milliers de patients atteints de cancers, de scléroses en plaques, et aujourd'hui de sida. La littérature suisse — la doctoresse Kousmine a exercé à Lausanne dès 1934 — abonde de témoignages de gens dont l'état a été largement amélioré par sa méthode.

Le Dr Paul Carton, médecin très actif entre 1920 et 1940, a proposé un régime ovo-lacto-végétarien, assez global, que sa base apparente aux régimes de la Doctoresse Catherine Kousmine et André Passebecq, excepté en ce qui concerne les acides gras, que l'on connaissait mal à l'époque. Il a mis en garde contre trois aliments « meurtriers » : le sucre, le pain blanc et la viande. Selon lui, la ration devait être modérée, ce qui est effectivement indispensable.

### La méthode harmoniste

Dans la lignée des précurseurs, Raymond Dextreit fonde la méthode harmoniste. Il est né en 1908 et un de ses premiers livres : *Vivre Sain* fait référence à près de 200 auteurs, médecins ou chercheurs. L'alimentation végétarienne est ainsi présentée comme un élément essentiel de votre santé, et de solidarité universelle. Beaucoup connaissent Raymond Dextreit et son livre phare : *L'Argile qui guérit* ou encore *La Méthode Harmoniste*. La Méthode Harmoniste est basée sur les soins naturels et la réforme de l'alimentation. Cette réforme peut se faire progressivement avec pour finalité le végétarisme en tant que mode de vie et non de régime (moins de toxines et de déchets toxiques à éliminer grâce à une large consommation de fruits et légumes), pour le respect de la vie.

**Médecine et aliments proviennent de la même source.**



photographe : Imanou

### La macrobiotique

Elle est peut-être la méthode diététique la plus connue en Occident, mais beaucoup de ses préceptes ont été simplifiés. Le terme de macrobiotique est composé à partir des éléments grecs *macro*, « grand », et *bio*, « la vie ». Il s'agit d'une philosophie japonaise, fondée sur des règles d'hygiène alimentaire, dont le but serait de vivre mieux et plus longtemps. Ces règles, établies par G. Oshawa, introduisent un équilibre entre le yin et le yang : chaque aliment est donc classé dans l'une de ces deux catégories. Le principe de base de la macrobiotique étant le respect de cet équilibre qui varie en fonction du sexe et de l'âge. Certains aliments sont idéaux, car ils comportent un équilibre naturel yin yang, comme le riz, qui constitue, avec les autres céréales et les légumes, le fondement de l'alimentation macrobiotique. En revanche, il est déconseillé de manger trop de viande, et il en est de même pour certains fruits, à l'instar de l'ananas, de la banane ou de l'orange. Enfin, quel que soit l'aliment, il faut le mastiquer longtemps. Les règles de la macrobiotique sont assez proches du végétarisme et du fletcherisme (Fletcher est l'instigateur d'une théorie qui repose essentiellement sur la nécessité de bien mastiquer les aliments).

### Doit-on manger de la viande ?

La chasse aux mauvais aliments place la viande en tête des réflexions alimentaires et philosophiques : peut-on manger un être vivant ? Un animal ? N'importe lequel ? Et surtout nous, omnivores, pouvons-nous nous passer de viande ? Petit à petit, la diététique écarte les aliments qui lui paraissent nocifs : de « manger de tout raisonnablement à quantités égales », elle essaie de (re)trouver une façon plus naturelle de se nourrir, et se focalise sur les bienfaits

et apports d'un groupe d'aliments restreint.

Le **végétarisme** recommande ainsi une majorité de végétaux. Il ne comporte pas de produits animaux, excepté leurs dérivés: œufs, lait et ses sous-produits (fromage, yaourts, beurre...). Une étude portant sur 5000 omnivores et 6115 végétariens, suivis pendant douze ans, a montré 40 % de cancers en moins chez les végétariens, ainsi qu'une baisse des accidents cardiaques.

Le **régime végétalien**, lui, ne comprend que des produits végétaux, et peut s'apparenter à un régime de détoxification du corps. Il ne comporte aucun produit animal ni aucun produit dérivé, il exclut même parfois le miel. Les protéines sont donc apportées par les oléagineux, les légumineuses.

Le **crudivorisme** se compose de légumes, de fruits et parfois d'œufs crus. Certains aliments racines cuits donnent des fermentations: carottes, betteraves. Même remarque pour les fruits et les oléagineux. On a donc grand intérêt à les manger crus. De plus, non cuits, les aliments renferment davantage de vitamines et d'oligoéléments, ils sont donc plus vitaux et sont dit aussi plus faciles à digérer.

## Et si se nourrir ce n'était pas manger ?

et respectent des normes draconiennes — on apporte à l'organisme l'exacte quantité du nutriment nécessaire à une remise en forme, et également les éléments protecteurs (antioxydants) qui vont permettre une protection optimale de la cellule, ainsi que l'élimination maximum de tous les toxiques.

Ce passage au microscope du corps humain peut conduire à l'élaboration de théories surprenantes au premier abord: ainsi une étude regroupe les individus, non pas sur leur morphologie ou leur « élément », mais en fonction de leur groupe sanguin. Peter J. D'Adamo, docteur en naturopathie, chercheur et conférencier, a poursuivi les travaux de son père, James D'Adamo, également docteur en naturopathie, qui fut un pionnier en matière de recherche sur l'incidence des groupes sanguins sur l'état de santé. Selon ses travaux, les mêmes aliments ne sont pas bénéfiques à tous les groupes sanguins, et chaque groupe, étant prédisposé à certaines maladies plutôt qu'à d'autres, peut pallier ces menaces par une diététique appropriée et des traitements anti-stress spécifiques.



photographe: Imanou

La simplification et le « retour aux sources » alimentaire donnent ainsi lieu à des expérimentations intéressantes, comme l'**instinctothérapie**: cette méthode prône la consommation d'aliments « originels ». Le critère « originel » est plus exigeant que le critère « biologique ». Les céréales et le lait sont prohibés. L'alimentation est crue. Les aliments sont pris séparément et non assaisonnés. L'instinct doit guider le mangeur. L'eau est la seule boisson autorisée. L'exercice et la relaxation sont prônés.

La cellule serait-elle aujourd'hui la nouvelle cible à atteindre? c'est elle qu'il faut nourrir, qu'il faut préserver du vieillissement, de la déshydratation, et que l'on doit stimuler pour son renouvellement. Ainsi la **nutrition orthomoléculaire**, ou « nutrition cellulaire » fait appel aux nutriments. Elle permet d'apporter une correction beaucoup plus efficace aux carences et aux excès de chaque individu (en fonction de son âge, de ses activités et de son état de santé), quel que soit son régime alimentaire de base. Par l'utilisation de compléments nutritionnels correctement dosés — d'origine naturelle, et dont les moyens de production sont très strictement contrôlés, maîtrisés,

## Les mangeurs de lumière

Dans le dépouillement et l'infiniment petit, est-il possible d'envisager de recevoir ce dont nous avons besoin (eau, nutriments, énergie...) autrement? Et si se nourrir, ce n'était pas manger. Ou bien, si manger n'incluait pas forcément l'absorption d'aliments. Et si l'aliment n'était pas ce que l'on croit, solide, mastiquable, et assimilable par notre appareil digestif... où je veux en venir? Aux mangeurs de lumière... Ainsi s'identifier à un corps de chair nous oblige

à concevoir la nourriture comme un autre nous-même, un pareil que l'on doit accumuler pour se renforcer. Mais puisque nous ne sommes pas que cela. Puisque certains sont des «êtres de lumière», dont la spiritualité en s'ouvrant et s'élargissant rend inutile l'ingurgitation.

Physique moléculaire? Hira Ratan Manek ne vivrait que d'énergie solaire et en buvant de l'eau depuis maintenant 8 ans. Cet Indien de 64 ans se nourrirait par les yeux, en regardant le soleil de face. Et il assure ne plus avoir de problème de santé. L'Australienne Jasmuheen se nourrit de lumière depuis 1993, et parle d'une étape vers la maîtrise de soi et la rencontre avec le Divin. Se nourrir de lumière, d'énergie, d'orgone, de prâna... Est-ce une nouvelle voie? Plutôt un retour aux sources, à des temps proches des fondements de l'ayurvéda, ou de la diététique traditionnelle chinoise, ou encore de cette connaissance ancestrale perdue? Ou un rappel de notre passé minéral, végétal, qui se souvient de l'air, de l'eau, de la photosynthèse, comme certains se souviennent de leurs branchies? Et plus loin encore, d'avant notre Naissance, un passé qui viendrait des étoiles, de la Lumière et quelque chose chez nous tous, qui espère et tend à recontacter cet essentiel. —■

