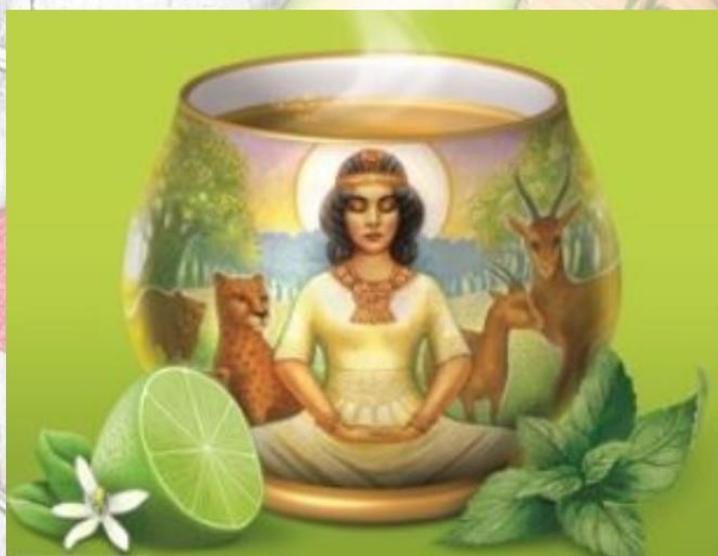


MÉMOIRE DE FIN DE FORMATION « CONSEILLERE EN NATUROPATHIE »

PROMOTION HIPPOCRATE

2017-2019

Une alimentation saine, pourquoi, Comment ?



Par Virginie DANIEL

Une alimentation saine, pourquoi, comment ?

Introduction

Chapitre 1 : qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

- 1) Saine par rapport aux capacités et besoins de notre système digestif
 - a. Frugivorisme (alimentation spécifique humaine)
 - b. Pourquoi ne pas consommer les « amidons » : céréales, farineux et légumineuses
 - c. Pourquoi dissocier protéines et glucides
 - d. Equilibre acido-basique
 - e. Les méfaits des produits laitiers
 - f. L'homme n'est pas un végétarien
- 2) Saine par rapport à elle-même
 - a. L'agriculture intensive
 - b. Les cuissons
 - c. Le raffinage
 - d. La conservation
 - i. Industrielle : appertisation, surgélation, irradiation, lyophilisation
 - ii. Naturelles : déshydratation à moins de 45°C et lacto-fermentation
 - e. L'ultra-transformation : quand le labo remplace la cuisine

Chapitre 2 : comment l'alimentation « traditionnelle » impacte notre santé

- 1) La digestion, première priorité de l'organisme
- 2) Les produits laitiers
- 3) Les aliments acidifiants
- 4) Le déséquilibre de la flore intestinale
- 5) Les carences
- 6) La prise de poids
- 7) Les toxiques et toxines

Chapitre 3 : comment l'alimentation saine influe bénéfiquement sur notre santé

- 1) La prévention
- 2) Le retour à la santé
- 3) L'influence de l'hérédité

Chapitre 4 : une alimentation saine, oui ! mais pas que

- 1) Le stress
 - a. Ses effets sur la santé
 - b. Comment lutter contre le stress et atténuer ses effets négatifs
- 2) Le sommeil
 - a. Ses effets positifs sur la santé et l'impact négatif des insomnies
 - b. Les solutions
- 3) La sédentarité
 - a. Ses effets sur la santé
 - b. Les solutions
- 4) La pollution
 - a. Les effets sur la santé
 - b. Les solutions

Les annexes

Annexe 1 : passer du cuit au cru en douceur

Annexe 2 : liste des produits alcalins

Annexe 3 : liste des produits ultra-transformés

Annexe 4 : Règles de nutrition pour améliorer la digestion, la vitalité et la santé

Annexe 5 : liste des aliments acides ou producteurs d'acidité

Annexe 6 : les cas concrets

Annexe 7 : six semaines de menus

Annexe 8 : les recettes

Annexe 9 : plan du guide/livre

La bibliographie

Irène Grosjean « la vie en abondance »

Jean Seignalet « l'alimentation ou la troisième médecine »

Grégoire Jauvais « la nouvelle diététique et nutrition », « que manger pour être en bonne santé, mince et rester jeune »

Dr Anthony Fardet « halte aux aliments ultra-transformés »

La newsletter de Michel Dogna

N° 77 les cahiers de la Bio-énergie interview de Stéphane Résimont, juillet 2019

Sarah Juhasz « ma bible de la naturopathie, spéciale alimentation végétale crue »

Dr Christian Pauthe et Jean-Marie Ozanne « l'alimentation crue »

Erwann Menthéour « et si on arrêta d'empoisonner nos enfants ? »

Dr Jean-Paul Curtay, dossiers de Santé et Nutrition n°68, mai 17 « les aliments dans tous leurs états »

Julien Venesson, Alternatif Bien-être n°110, novembre 15, « la cuisson est-elle notre poison ? »

Magali Walcovicz, Alternatif Bien-être n°126, mars 17, « supermarché, quelle maladie se cache derrière votre chariot ? »

Nicolas Wirth, naturopathe, Plantes et Santé n°12, mai 15, « savez-vous d'où viennent vos kilos en trop ? »

Interview du Dr Bruno Donatini, Plantes et Santé n° 13, juin 15, « Quand l'intestin va, tout va ! »

Dr Jean-Marc Robin, Révélations Santé et Bien-être, n°20, mai 18, « surpoids, un expert vous explique comment l'éviter »

Introduction

Pour bien faire comprendre l'importance d'une alimentation saine, je ne vois pas de meilleure façon de commencer que de vous raconter une histoire.

L'histoire d'une femme, née dans les années 1970 dans l'Est de la France. En Alsace, pour être plus précise.

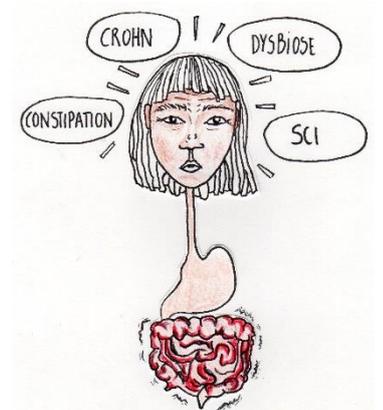
L'histoire commence par un accouchement qui s'éternise, et un bébé en souffrance dans le ventre de sa mère. L'équipe chirurgicale décide d'intervenir, et le bébé naît par césarienne.

Dans les années 70, l'éloignement du monde médical et de la nature commence à être de plus en plus creusé, et il en est ainsi pour beaucoup de domaines. C'est l'ère des premiers plats tous prêts, des biberons et des stérilisateurs. C'est ainsi que ce bébé né par césarienne, n'a pas été allaité, mais nourri au biberon.

A l'âge de trois ans, cette petite fille a subi une ablation des amygdales et des végétations, à cause d'angines à répétition. Traitées par antibiothérapie il va de soi. Ceci pendant plusieurs mois avant que l'intervention chirurgicale soit décidée.

A l'âge de sept ans, suite à de sérieuses douleurs intestinales du côté gauche, l'appendice fut également ôté.

Vers l'âge de quarante ans, cette femme commença à subir des troubles digestifs, bénins au départ (diarrhées passagères, digestion lente, ballonnements, gaz...) puis de plus en plus fréquents et invalidants. Le spectre des « syndrome du côlon irritable, dysbiose intestinale, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique » commencèrent à flotter autour d'elle.



Bien décidée à ne pas entrer dans la danse des visites chez des spécialistes, elle se pencha sur le sujet, et découvrit de nombreux articles qui faisant mention d'une alimentation saine, pour améliorer, voire faire disparaître tous ces désagréments.

Au moment même où elle lut ces articles, l'évidence de l'importance d'introduire des aliments sains dans son corps pour avoir des organes sains lui parut évidente.

Hippocrate disait déjà : Que ton aliment soit ta seule médecine ! La loi, XIII - IVe s. av. J.-C.

Observons de plus près les quatre événements marquants du début de sa vie :

- *Naissance par césarienne* : on sait aujourd'hui, que la naissance par voie basse favorise l'implantation d'une flore intestinale chez le nourrisson lors du passage de sa bouche en contact avec la flore vaginale de la maman.

- *pas d'allaitement* : pour continuer à nourrir la flore du bébé, rien de mieux que le lait maternel, et le « peau à peau » avec la maman. C'est bien au contact de bactéries que se forme le système immunitaire. Si on ajoute à ça la stérilisation systématique des biberons, on obtient un univers bien stérile !

- *antibiothérapie prolongée durant les trois premières années de la vie* : anti-bios : contre la vie. Si les antibiotiques sauvent bien des vies, on sait aussi qu'ils ne font pas de distinction entre les bonnes et les mauvaises bactéries, et qu'ils endommagent les flores de l'organisme. Sans compter qu'une trop forte consommation d'antibiotiques peut mener à l'antibio-résistance.

- *appendicectomie* : on sait aujourd'hui que l'appendice, dont on a longtemps pensé qu'il ne servait à rien et était un vestige organique, est en fait un réservoir de flore intestinale saine, très utile pour rendre à un intestin fragilisé toutes ses capacités digestives.

On comprend donc déjà une bonne partie des problèmes digestifs et intestinaux de notre sujet.

J'ai précisé au début de cette introduction que cette femme est née en Alsace. C'est un détail qui a son importance, car à cette époque, il était de tradition de dîner avec du pain, du fromage, et de temps en temps de la charcuterie. La génération précédente allait même jusqu'à tremper les tartines dans du café au lait !

Le midi, sa mère, pressée car travaillant, profitait des bienfaits des progrès de l'alimentation toute prête naissante : raviolis en conserve, Bolinos, etc.

Les plats qu'elle cuisinait étaient traditionnels : choucroute, bœuf bourguignon et son riz, pot au feu avec ses légumes, sa viande mais aussi ses patates rostées, souvent accompagné de lanières de crêpes épaisses trempées dans le bouillon. Mais aussi pizzas, gratins de pâtes, clafoutis, tartes aux fruits, gâteaux au chocolat et autres aliments bien gourmands et bien riches. Le petit-déjeuner était traditionnel : pain, beurre, confitures ou miel, chocolat chaud.

Cette alimentation étant la base de sa culture culinaire, notre sujet développa tout naturellement un goût prononcé pour ces plats à tendance grasse, sucrée ou salée, nourrissante et très riche en goûts. Et, à son sens, équilibrée et saine, puisque malgré tout dans sa famille, aucun problème de poids ni de santé particuliers.

Au regard de mes connaissances actuelles d'étudiante en naturopathie, tout ce qui précède me fait penser à une énorme bombe à retardement.



Certes au fil du temps cette femme avait modifié son alimentation, veillant, particulièrement à la naissance de ses enfants et au moment de perdre du poids, à y rajouter des légumes en plus grande quantité, des fruits un peu plus souvent, au dessert, pour éviter les Flanby, Danette, et yaourts sucrés.

Notez bien que je précise : rajouter. Et non, remplacer.

Et pourtant, les recommandations du PNNS (Programme national nutrition santé) sont claires ! céréales ou farineux à chaque repas, avec des protéines et des légumes !

Alors où est le problème ?

Il est donc temps de passer à la suite : définir ce qu'est une alimentation saine en naturopathie, voir quels sont ses bienfaits, et pointer les dégâts causés par une alimentation non conforme à nos besoins.

En dernier lieu nous verrons que l'alimentation seule ne peut nous rendre la santé, en effet d'autres facteurs interviennent, entre autres le stress, ou la pratique d'une activité physique.