

### Le saviez-vous ?

- La nutrition est « **la première médecine** » (Hippocrate). La plupart des troubles se règlent via des règles nutritionnelles simples... mais les médecins n'y sont pas formés !
- **Le métier de nutritionniste n'est pas reconnu en France** et beaucoup travaillent de fait pour l'industrie agro-alimentaire d'où leur slogan « *rien n'est mauvais en soi* »
- **90% de notre alimentation** est composée d'une trentaine d'espèces végétales et 7 ou 8 espèces animales. **Nous avons perdu en variété et en qualité.**
- L'ostéoporose touche les plus grands consommateurs de **lait**, une « sacrée vacherie » !
- Un jus de fruit « sans sucre ajouté » contient l'équivalent de **17 sucres par litre.**
- **Le pain blanc** "classique" est équivalent à une sucrerie (index glycémique IG élevé)

### Que manger ?

- Des aliments **les plus naturels**, les plus crus et les plus complets possibles.
- Des **fruits et légumes** en quantité (plein d'eau !), idéalement de qualité biologique.
- Les **aliments de la vitalité** : graines germées, algues, huiles, levure de bière, jus frais.
- Selon les données de la bioélectronique Vincent (BEV), des aliments **légèrement acides** (pH inférieur à 7) et non oxydants c'est-à-dire **réducteurs** (rH2 inférieur à 28).

### Comment manger ?

- Les fruits se consomment **en dehors des repas** et idéalement au petit-déjeuner.
- Il est important de manger dans le **calme** et la **bonne humeur** et de bien mastiquer.
- Le stress fait plus de dégât que les plaisirs ponctuels : **pas de « foodamentalisme » !**



« **Suggestions de présentation** », voir [www.pundo3000.com](http://www.pundo3000.com)

### Les problématiques de l'industriel...

- L'excès de **sel** dont 80% vient des préparations industrielles (pain, céréales, plats...)
- Les exhausteurs de goût - syndrome des restaurants chinois - dont le Glutamate (E621)
- **L'aspartame** (E751), « *l'additif le plus dangereux et meurtrier au monde!* » (C.Gouget)
- **Des matières premières bas de gamme** et sans saveur boostées aux **arômes**.
- Des **conditions d'élevage** des animaux désastreuses et délétères (antibiotiques,...)
- Un **marketing agressif** qui doit être financé par un coût de revient le plus bas possible.

**Le light favorise la prise de poids** en induisant le cerveau en erreur : il n'arrive plus à compter correctement les calories et incite à remanger...

### Des « progrès » qui n'en sont pas...

- Le four à **micro-ondes** modifie la structure moléculaire des aliments.
- **La pasteurisation** élimine tout ce qui fait la richesse et la vitalité des aliments.
- Le raffinage et la conserve idem et visent surtout à augmenter la durée de conservation.

**L'index glycémique (IG)** est lié à la mesure du taux de glucose sanguin. Un aliment à IG élevé (> 70) favorisera le diabète et la surcharge pondérale. C'est le cas de la plupart des aliments industriels et des produits raffinés...

### Quelles solutions ?

- ▶ Se détourner des hypers pour les marchés et les magasins bio (**économies à la clé !**)
- ▶ Remplacer le **blanc "raffiné"** (sucre, farine, sel, pain, levure) par les alternatives bio.
- ▶ Retrouver le chemin de **la cuisine** et les techniques de **la cuisson respectueuse.**
- ▶ **Se renseigner**, notamment sur [www.solutionsbio.ch](http://www.solutionsbio.ch) ou [www.nutriwell.ch](http://www.nutriwell.ch)