





**L'ALIMENTATION  
NATURELLE**

LETTRE À AMANDINE  
SUR L'ALIMENTATION  
DE LA JEUNE FEMME MODERNE

Du même auteur

Rester belle sans souffrir, 1997  
Editions Colibri

Abrégé d'agriculture naturelle, 2005  
Editions Publibook

Deux cœurs sur le Causse, 2007  
Co-édition O. Barbié – ITAN

Abrégé d'agriculture naturelle : agriculture  
naturelle étagée, 2007  
Editions ITAN

Olivier Barbié

**L'ALIMENTATION  
NATURELLE**

LETTRE À AMANDINE  
SUR L'ALIMENTATION  
DE LA JEUNE FEMME MODERNE

Institut Technique d'Agriculture Naturelle  
© 2007

ISBN : 978-2-9528953-2-3

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans l'autorisation de l'éditeur est illicite et constitue une contrefaçon. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, les analyses et courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'œuvre dans laquelle elles sont incorporées (Loi du 1<sup>er</sup> juillet 1992 – art. L 122-4 et L 122-5, et Code Pénal art. 425).

**ITAN**  
**73, rue de la Paix**  
**78800 Houilles**  
**[institut.agrinat@yahoo.fr](mailto:institut.agrinat@yahoo.fr)**

## L'auteur

**Olivier Barbié** est professeur d'économie gestion à l'université Paris XI et chercheur au laboratoire d'économie du PHARE Paris I Panthéon Sorbonne.

Par ailleurs, il dirige depuis 2006 l'Institut Technique d'Agriculture Naturelle qui mène des recherches en agriculture biologique. C'est dans ce cadre qu'il publie ce petit guide de nutrition qui est indissociablement lié à un autre ouvrage : *l'Abrégé d'agriculture naturelle*, édité en 2005 puis réédité en 2007.

Avec tous mes remerciements envers Miléna, pour ses relectures attentionnées comme pour les centaines de repas qu'elle m'a préparé avec amour et bon sens.



## Préface à l'édition française

Ce petit livre traitant de l'alimentation a été rédigé en 1995, en français. Mais il était destiné au public européen le plus large, des plages de l'Océan atlantique à celle de la Mer noire.

Il a d'ailleurs paru tel quel en Bulgarie, en 1997. Mais en dix ans, certaines choses ont évolué et m'ont amené à retoucher le texte de ce que mes lecteurs ont appelé *Lettre à Amandine*.

Toutefois, les corrections de cette sorte n'ont été que mineures et ont porté plus sur

le style que sur le fond. Par ailleurs, j'ai été conduit à apporter quelques modifications plus profondes. En effet, de nouvelles expérimentations m'ont permis d'affiner cette petite théorie de l'alimentation à l'usage des jeunes filles et jeunes femmes. Toutes ont confirmé ce que j'avais déjà noté, à ceci près que le rôle de la complexion<sup>1</sup> de chacun vis à vis de la nourriture, à cause sans doute de la formation que j'ai reçue, ne m'avait pas semblé aussi important qu'il ne l'est en réalité. J'ai donc tenté de pallier à cette sous-estimation.

D'aucun pourrait s'étonner que la version française porte un titre si différent de celui de la version bulgare qui s'intitulait *Rester belle sans souffrir*. Il faut dire que l'éditeur bulgare, lui-même auteur d'un ouvrage portant sur la gastronomie française, avait souhaité un titre plus racoleur. Ce qui revient à oublier qu'il existe une unité entre mes trois premiers ouvrages.

---

<sup>1</sup> Constitution, tempérament physique d'une personne.

Dans *Deux cœurs sur le Causse*, le premier de cette trilogie, j'ai eu l'occasion d'exposer ma philosophie, et en particulier dans ses textes les plus explicites tels que « La mer », « Vivre libres » et « La légende des Elfes ». Ma *Lettre à Amandine* a été écrite juste après ces chansons et contes, comme la première application pratique de la philosophie qu'ils exposent. Et en rédigeant cet ouvrage de nutrition, j'avais bien sur en tête toute ma théorie agricole que je n'ai couchée sur le papier que cinq ans plus tard et qui devait devenir l'*Abrégé d'agriculture naturelle*. Ainsi, le rôle de l'abrégé se comprend mieux. Il est lui aussi une application directe de *Deux cœurs sur le Causse*. Mais il est encore le complément logique de *L'Alimentation naturelle* puisqu'il permet de produire les aliments réclamés par la diététique que je préconise ici.

Ainsi rénové et présenté, j'espère que cet aide-mémoire sur l'alimentation sera du plus grand profit pour celles qui seront amenées

un jour, je le leur souhaite en tous les cas, à  
nourrir et à éduquer toute une famille.



## **Préface à la première édition**

Ce petit livre est une lettre adressée à une jeune femme. Il serait donc facile de croire que les conseils qui s'y trouvent ne sont valables que pour de jeunes personnes. En réalité, si je me suis adressé ici au beau sexe à peine éclos, c'est tout simplement parce que, malgré trente ans de lutte féministe, se sont encore les femmes qui, dans l'immense majorité des cas, assurent la préparation quotidienne des repas pris en famille. Comme je n'ai pas le sentiment qu'en ce domaine les choses évolueront rapidement,

je pense que dans l'avenir on devra continuer à parler d'alimentation en priorité aux femmes... ou bien cesser d'en parler. Dans l'état actuel des choses, notre futur culinaire se joue encore parmi les jeunes filles et jeunes femmes d'aujourd'hui. Or, c'est certain, elles maintiendront l'habitude de ne préparer qu'un seul repas, pour elles ET pour leur famille. Il est en effet parfaitement illusoire d'élaborer des régimes destinés seulement aux mères de familles, alors qu'elles partagent la plupart de leurs repas avec des hommes et / ou des enfants. C'est pourquoi dans cet ouvrage, j'ai donné les bases d'une alimentation universelle. Cependant, des précisions restent à apporter en ce qui concerne les enfants, les athlètes, les femmes enceintes, les mères qui allaitent, les personnes très âgées et les malades. Ce qui, au bout du compte, signifie que les conseils que l'on pourra trouver dans ces pages seront valables pour le plus grand nombre des adolescents et adultes. J'espère que mes jeunes lectrices s'en souviendront le jour où elles auront la responsabilité de leur petite famille.

D'autre part, actuellement, plus de 14% des Français se déclarent végétariens ; et cette proportion ne cesse d'augmenter, comme d'ailleurs dans tous les pays d'Europe. J'ai donc dû tenir compte de cette tendance lourde tout en m'adaptant aux mœurs de la majorité. J'espère que mes avis ne seront pas utilisés dans cette polémique par l'une ou l'autre des factions. Ce sujet étant avant tout moral, il n'a pas à être tranché dans un ouvrage qui se veut d'abord tolérant.





# **L'ALIMENTATION NATURELLE**



Chère Amandine.

Il y a peu, nous mangions en tête-à-tête. Et tu me faisais part de tes nombreuses questions concernant l'alimentation. Sans doute, attendais-tu de ton ami voyageur et biologiste des réponses plus sincères que celles dispensées par la presse féminine.

Il faut bien reconnaître que ceux qui ont l'habitude d'écrire sur la diététique ont toujours de bonnes raisons de mentir. Soit qu'ils aient à vendre une méthode, un régime ou des produits amaigrissants, soit qu'ils cherchent à se faire un nom en conseillant d'agir exactement à l'inverse de ce que préconise le bon sens. Personnellement, je n'attends rien de cette lettre, si ce n'est de

vous aider, toi et tes amies, à rester jeunes et jolies... pour le seul plaisir des yeux.

Mais, me diras-tu, pourquoi avoir choisi ce sous-titre « l'alimentation de la jeune femme moderne » ? Et bien, pour les trois raisons qu'il sous-entend. Premièrement, l'alimentation reste, de nos jours comme par le passé, une des grandes questions du quotidien. De fait, nul sujet n'est en permanence traité avec plus de préjugés et de mauvaise foi. Et d'ailleurs, il faut reconnaître qu'il est difficile de le traiter avec objectivité. Car parler nutrition, c'est aussi parler culture, économie, biologie et, surtout, philosophie de la vie. Ce dernier point me semble capital. Pour t'en persuader, observe seulement qu'un moine vertueux ou qu'un hédoniste coureur de jupons, qu'un sportif de haut niveau ou... qu'une ravissante petite étudiante, ne sauraient se nourrir de la même façon. Il existe donc bel et bien une authentique morale qui occupe les blancs entre les lignes, plus pragmatiques, des traités de diététique. Morale dont on ne parle jamais.

Deuxièmement, la jeune fille, mais aussi plus tard la jeune femme, sont des personnes qui attachent une importance toute particulière à leur alimentation. Cela, pour deux raisons fortes que l'on peut réunir en une seule phrase : plaire tout en restant en bonne santé. Or, la culpabilité accumulée pendant les siècles chrétiens de notre histoire ternit sournoisement notre saine candeur en insinuant que, si plaire est un péché, alors on ne peut séduire qu'en sacrifiant sa santé ou, du moins, qu'en renonçant aux plaisirs de la table. Le proverbe ne dit-il pas qu'« il faut souffrir pour être belle » ? Cette idée pernicieuse a souvent été battue en brèche. Mais pas toujours par les auteurs les mieux placés pour le faire. Aussi, à force de charlatanisme et d'accidents médicaux, les lectrices informées restent-elles sceptiques devant les annonces fracassantes des régimes du style : « Rester belle sans se priver ». Pourtant, c'est possible, et il est agréable de le savoir.

Enfin, troisièmement, notre époque dite post-moderne impose des conditions de vie originales à nos contemporaines. Alors que

leurs mères n'avaient pour tout but existentiel que d'être de bonnes nourrices, les femmes d'aujourd'hui se voient expressément priées d'être à la fois de séduisantes épouses, des mères accomplies, des agents économiques efficaces ainsi que des individus heureux : c'est à dire épanouis et créatifs. Tu conviendras avec moi que tout cela fait vraiment beaucoup et qu'il serait très étonnant que cette véritable quadrature du cercle soit réalisable par toutes, même dans des conditions économiques favorables. Conditions qui, malheureusement, se font de plus en plus rares. Malgré tout, c'est à cela que les jeunes filles comme toi se préparent, c'est de cela dont vous rêvez. Et, à ma manière, je peux t'y aider en répondant à quelques-unes de tes questions. Mais comme elles appellent des réponses un peu longues à développer, je me vois contraint de les coucher sur le papier. J'espère tout de même rester concis pour ne pas abuser de ta jeune patience.

o o o

Bien sûr, tu le sais déjà, les ménages consacrent une part importante de leurs ressources à l'alimentation. Crois-tu pour autant qu'ils sachent exactement ce qu'elle est ? Quel est l'ensemble de ses buts ? Plus grave encore, ce qui la constitue véritablement ? Je te rassure tout de suite, la plupart des gens sont comme toi et se posent beaucoup de questions à ce sujet où rien ne semble couler de source malgré tout ce qu'ont pu en dire jusque là les médecins rationalistes.<sup>2</sup>

Il faut dire qu'ils nous déçoivent. Pour eux, le corps n'est qu'une machine et la nutrition qu'une équation, même si pour brouiller les pistes, ils utilisent plutôt le mot de système quand ils veulent qualifier l'un comme l'autre. De toute façon, un système n'a pas le sens de l'humour, contrairement aux jeunes filles... Allons cependant jusqu'au bout de leur théorie. Dans le premier membre de l'équation, ils placent les besoins

---

<sup>2</sup> Le mot est mal choisi. On parle plus souvent de médecine conventionnelle.



de la machine en carburants, comburant, eau et matières premières, en fonction de sa configuration et de son activité. Dans le second membre, les apports nécessaires pour « couvrir » ces besoins, espérant que le hasard les rendra agréables au palais.

Malheureusement pour eux, et aucune jeune fille ne me contredira sur ce point, l'être humain n'est rien moins qu'une machine ; plus proche d'un rayon de lune que d'un lave-linge, on ne peut jamais utiliser l'arithmétique à son sujet sans lui occasionner les plus grandes souffrances. Cette évidence, de plus en plus redécouverte par nos contemporains, fournit la matière d'une cinglante critique à l'encontre des grands rigoristes de toujours tel les Pythagore, Démocrite et autres Descartes, dont les ombres hantent encore les esprits de nos biologistes. Non, il n'y a pas de nombre d'or en nos cœurs ou de calcul mathématique capable de prévoir nos réactions, nos besoins, nos attentes. Mais pour les âmes qui ne sentent pas d'instinct la poésie des faits, il existe aussi une série d'arguments rationnels contraires à la diététique moderne et, surtout,

contraires à ses fondements les moins ordinairement contestés. Ces arguments émanent d'authentiques scientifiques, je laisse donc leurs auteurs les démontrer selon les règles de leur art, me contentant ici de te les présenter brièvement.

Le premier de ces arguments, qui est sans doute aussi le plus puissant, est le fruit de deux recherches différentes mais convergentes. Ce sont celles des psychologues et psychothérapeutes américains qui ont soutenu les thèses de l'antipsychiatrie. Parmi leurs idées majeures figurait celle que, de tout temps, la psychologie s'était constituée à partir de l'observation de sujets malades et non de sujets « sains ». Par conséquent, cette discipline ne pouvait que souffrir de tares graves lorsqu'il s'agissait « d'expliquer » la psychologie humaine et plus encore lorsqu'il s'agissait de ramener l'individu malade vers un état sain, état dont on ne savait presque rien. Le parallèle se fait immédiatement avec la médecine en général et la diététique en particulier, puisqu'elles ont été constituées à l'aide des mêmes

méthodes appliquées dans les mêmes hôpitaux.

La recherche de ces psychothérapeutes américains et leurs conclusions n'ont pas du tout été des phénomènes isolés. Tout au contraire, elles s'inscrivent dans un vaste mouvement, commencé dès les années trente, dans lequel des scientifiques de toutes disciplines ont remis en cause les aspects les plus rigides et à la fois les plus arbitraires de notre culture. Dans l'ensemble, leur principe directeur a été de réduire l'usage des médicaments de synthèse en les substituant par des méthodes nouvelles ou, plus fréquemment, traditionnelles, dont le point commun est d'être considérées par tous comme douces. Et finalement, on doit reconnaître que trente ans après leur arrivée en force, les médecines douces ont eu gain de cause. Les médecins généralistes hésitent de moins en moins à confier leurs patients à des psychanalystes, à des homéopathes, à des magnétiseurs, à des diététiciens macrobiotiques, tous diplômés et reconnus. Même en ce qui concerne les médicaments, les produits végétaux bruts, c'est à dire les

« herbes de nos grands-mères » sont partout dans les pharmacies. L'Orient en particulier nous a beaucoup apporté ces dernières années. En 1973, dans son livre « Quand la Chine s'éveillera », Alain Peyrefitte s'étonnait des prouesses des chirurgiens de Chine populaire qui avait perfectionné l'acupuncture traditionnelle à un si haut degré qu'ils opéraient leurs patients à cœur ouvert en ne les insensibilisant que localement de quatre petites aiguilles. Aujourd'hui, l'acupuncture est partout, tant dans les pays anciennement communistes qu'en Occident. De même, les livres de sagesse brahmanique de l'Inde ont largement été mis à contribution. Du Yajurveda<sup>3</sup>, on a tiré toute une nouvelle école de médecine qui se signale particulièrement par la pratique de la sophrologie (utilisée pour décontracter les mamans lors des accouchements et les sportifs de haut niveau), la méditation transcendante (qui permet de se détendre et, anecdotiquement, de léviter par petits sauts) et le végétarisme

---

<sup>3</sup> Livre traditionnel de médecine hindoue.

couplé au jeûne thérapeutique. À partir du vieux livre Hatha Yoga Pradipika, le Yoga, thérapeutique lui aussi à l'origine, sort de ses cendres et conquiert le monde. Mais pour être juste, il faudrait parler aussi du puissant retour des pratiques chamaniques d'Afrique et d'Amérique du Nord, toutes techniques qui prouvent suffisamment que dans son ensemble notre planète se défie de plus en plus de la médecine rationaliste et de sa diététique. Ajoutons que cette critique est profonde. Ce n'est pas sur des points de détail qu'elle accuse notre parti pris mécaniste mais sur le fond de sa démarche, de sa théorie et de ses méthodes dont voici l'exemple le plus célèbre.

Lorsque les Hollandais colonisaient l'actuelle Indonésie, leurs soldats mourraient par centaines frappés d'une maladie affreuse : le bériberi. Très inquiet par cette épidémie, le gouvernement envoya sur place des savants réputés qui se relayèrent sur place pendant des dizaines d'années afin de faire des expériences. Au début, ils pensaient qu'il s'agissait d'une maladie infectieuse.

Mais en étudiant des poulets, eux aussi décimés par le bérubéri, ils finirent par découvrir que les poulets nourris avec du riz complet restaient sains tandis que ceux nourris avec du riz dépoli mourraient rapidement. Les savants, peu à peu, comprirent que l'écorce du riz contient une substance indispensable à la vie. On l'appelle vitamine B1. Dès lors, il ne restait plus qu'à distribuer aux soldats du riz complet ou de l'eau de riz complet. Depuis, la méthode est restée : une carence est relevée, on recherche quelle substance fait disparaître les symptômes puis on l'administre à une dose suffisamment forte pour que ses effets soient visibles. Reconnaissons que c'est souvent efficace bien que la démarche manque cruellement d'élégance. En revanche, conséquemment, l'individu devient un malade perpétuel, la nourriture un médicament comme un autre et la diététique une des nombreuses branches de la médecine. C'est justement ce que les médecins novateurs méprisent le plus, cet aspect tâtonnant et réducteur de la méthode. Mais ils n'ont toujours pas trouvé mieux,

malgré les nombreuses expériences de l'instincto-thérapie qui prétendait nourrir les humains en se fiant uniquement à leur instinct. En effet, maintenant comme il y a dix mille ans, le problème reste entier : de quoi se nourrissent les hommes ? Les animaux ont un instinct très sûr pour répondre. Nous, non. Même s'il n'est pas négligeable, les nombreux accidents dus à l'instincto-thérapie prouvent qu'il n'est pas suffisant pour autant.

Si la méthode est si critiquée, ce n'est pas seulement pour des considérations théoriques. C'est aussi parce qu'elle laisse nombre de questions fondamentales en suspens.

À longueur de cours d'hygiène, on nous explique comme parole d'évangile qu'un repas équilibré se constitue d'air (la respiration est une des fonctions de la nutrition), d'eau, de lumière (nécessaire à la synthèse de la vitamine D) et de nutriments (molécules simples obtenues par la digestion des aliments) : sucres simples (glucides), acides aminés (protides), acides gras

(lipides), vitamines et minéraux (liés ou non à des molécules organiques). Cependant, la réalité est beaucoup plus complexe et laisse apparaître des failles dans le bel édifice.

L'estocade fut portée par le célèbre entomologiste Jean-Henri Fabre qui profita de sa monumentale érudition pour poser quelques énigmes à la science de son époque (et à la nôtre par la même occasion puisqu'on ne lui a jamais répondu). Non content d'avoir été un des pionniers de l'éthologie et d'avoir sévèrement réduit les ambitions du Darwinisme (on ne parle plus aujourd'hui que de néodarwinisme, version très humble, presque caricaturale, du Darwinisme originel), notre ami des petites bêtes s'intéressait aussi au scorpion languedocien. Tu me diras que, hormis ton signe astrologique et ton lieu de naissance, il ne saurait rien y avoir de commun entre cette hideuse chose à pattes et ta jolie personne. Mais si ! Nos métabolismes ne sont pas si différents. D'où la surprise de notre ami poète lorsqu'il se rendit compte que cet arthropode peut vivre et se reproduire tout en jeûnant des années durant. Certes, il passe de



longs mois en hibernation. Mais il fallait lever le doute en observant un animal plus actif. Et, tout le monde le sait depuis Jean de la Fontaine, le plus industrieux des animaux est la fourmi. Et bien, figure-toi que la reine des fourmis crée toujours sa colonie le ventre vide ! Soit une pleine année d'effort à jeun ! Fabre n'en croyait pas ses yeux ! Il eut beau peser et repeser les reines, convertir leurs pertes de poids en énergie, le résultat est toujours resté très inférieur à ce que prévoyait la théorie. Ainsi furent confirmés ses doutes.

Oui mais, nous ne sommes pas des insectes ! Il est clair que nombre de leurs prodiges nous sont à jamais inaccessibles. Sauf que, croyant en Dieu, comme beaucoup de fils de paysans, il gardait en tête l'exemple des stigmatisés tels que Saint François d'Assise (les stigmatisés sont des mystiques qui portent surnaturellement la marque des cinq plaies du Christ). L'une d'entre eux, Marthe Robin, vécut des dizaines d'années sans manger ni boire, se contentant en tout et pour tout de l'hostie de la communion. J'ajouterai que presque toutes

les religions peuvent se vanter de compter dans leurs rangs de tels mystiques. Ce qui ne pouvait que renforcer la conviction que se forgeait alors l'entomologiste du Sud de la France : à côté de l'eau et des aliments, il existe une autre source d'énergie à laquelle puisent les humains et les autres êtres vivants. Mais, prudent, il se contenta de suggérer des études plus poussées sur la chaleur et la lumière en tant que compléments du régime alimentaire.

Dans un domaine tout différent, ce sont une fois de plus les psychologues, ces enfants terribles de la science contemporaine, qui sont venus secouer le cocotier des idées reçues. Qu'ils aient étudié la croissance des jeunes singes ou des enfants, tous sont arrivés à la même conclusion : un manque d'affection entraîne le rachitisme et un sous-développement du cerveau. Or, ces deux maladies figurent aussi au nombre des carences alimentaires. Ainsi, Françoise Dolto, qui s'est illustrée auprès du grand public en appliquant les vues de Lacan à la psychologie de l'enfant, a

pu placer le langage et les caresses au même rang que le lait de la mère. Dans *Tout est langage*, elle nous présente l'affection comme l'aliment primordial et indispensable, que l'on consomme avant même la naissance. Ce que, note-le au passage, les Évangiles comme les traditions orientales écrivent en toutes lettres, depuis des siècles. L'homme ne vit pas seulement de pain ! Mais les scientifiques le savent sans le comprendre car ils ne lisent que rarement les vieux livres. Et, lorsqu'ils « s'abaissent » à le faire, ce n'est que pour douter de leur authenticité ou s'ingénier à interpréter ce qui a été écrit noir sur blanc.

Tu le vois, on peut aisément trouver des raisons d'origine scientifique de se méfier de la diététique chère à nos médecins de famille. Cependant, si je m'arrêtais là, tu pourrais me reprocher ma partialité. Après tout, « jamais les humains n'ont été aussi bien nourris ». Plus vrai encore, jamais il n'y a eu autant d'hommes sur cette terre. Alors, il faut peut-être reconnaître que cette diététique que j'ai tant décriée a aussi du bon

! Cet argument massue me semble relever plus de l'ordre du démagogique que de celui du bien fondé. En effet, il est facile de démontrer que la courbe démographique de l'humanité présente une allure régulière, bien que complexe, et ce depuis des milliers d'années. Donc, si la science a jamais eu une influence sur elle, c'est plus par ses réussites en matières de destruction massive ou de vaccination. Il faut se faire une raison. Il y avait peu de chances pour qu'une théorie bancale engendre une méthode cohérente, et présente en conséquence des applications intéressantes. Car il existe une très grande différence entre élaborer dans le cadre de l'hôpital une alimentation médicale idéale et nourrir plus de six milliards de bouches réparties sur toute la planète. Il y a là un vide gigantesque séparant la théorie de la pratique, la maladie de la santé ; cela pour deux causes principales.

L'une est la trop grande complexité des systèmes d'équations de la diététique moderne. Pense seulement aux balances nécessaires lorsque l'on veut calculer en calories (ou en joules) la valeur énergétique

des aliments ! La méthode devient tout à fait impossible à appliquer dès que l'on veut tenir compte des vitamines et des minéraux. Car on n'a jamais, ou presque, l'occasion d'analyser les aliments pour connaître leurs teneur (très variable) en ces substances. De même, on n'évalue que très rarement les besoins de l'individu. Ainsi surconsomme-t-on la vitamine C dans tous les pays occidentaux, simplement parce qu'elle y est en vente libre et qu'aucun consommateur n'a les moyens de savoir quelle dose lui est vraiment nécessaire (cette surconsommation est due aussi dans le traitement des états infectieux bénins, or les infections sont de plus en plus fréquentes à mesure que les microbes apprennent à résister aux antibiotiques). Le phénomène est le même en ce qui concerne le calcium et le magnésium. Il apparaît maintenant au sujet des oligo-éléments. Pour ces derniers, la situation est encore plus « comique ». Car la nature a pris malin plaisir à rendre très proches les doses indispensables et les doses mortelles en métaux rares. Donc, aucun laboratoire ne prend le risque de vendre des

préparations contenant une dose significative en oligo-éléments métalliques, surtout lorsqu'il s'agit de métaux lourds : or, cadmium, cobalt, plomb, etc. Alors que notre sang en est déjà sursaturé à cause des alliages utilisés par nos dentistes. Autrement dit, on paie ces produits très cher pour rien dans le meilleur des cas et pour affaiblir notre état de santé la plupart du temps.

L'autre grande faiblesse de la nutrition actuelle est justement le coût de l'alimentation qu'elle conseille. Il me semble même immoral de conseiller aux mères de donner de la viande rouge et des laitages à leurs enfants - sous peine de les voir dépérir - alors que c'est injustifié et que dans la plupart des pays du monde ces aliments sont vendus à des prix prohibitifs. Mis à part culpabiliser les pauvres gens, c'est inutile. En fait, organiser les repas en viandes, légumes, laitages n'est qu'une des traditions de l'Europe bourgeoise que la science justifie tant bien que mal. Mais nous ne sommes pas là pour écrire l'histoire de l'alimentation. Nous allons plutôt définir ensemble ce que doit être le repas naturel. Je veux dire, celui

qui répond le mieux à tes attentes tout en respectant tes contraintes.

o o o

Ce ne sont pas les médecins qui mangent dans ton assiette, mais bien toi ! Il est donc logique que ce que tu manges te ressemble et te plaise. Lorsque je t'ai demandé ce que tu voulais manger, tu m'as répondu comme toutes les filles de ton âge : « Je veux que ce soit bon ! ». On ne peut pas le nier, c'est clair. Comme je te faisais remarquer que ce qui est bon fait souvent grossir, tu as tout de suite rajouté avec le même aplomb : « Je veux maigrir en mangeant ! ». Mais je te connais trop bien pour ne pas lire aussi dans tes silences. L'amour rythme la vie des jeunes gens, et, puisqu'il est fils de bohème, il éprouve régulièrement les âmes sensibles. Et je ne connais pas de jeune fille qui n'oublie ses déconvenues sentimentales devant quelque gâteau au chocolat ou même en achevant toutes les tablettes de la

maison... Ne rougis pas ! En baissant les yeux, tu m'as avoué comme s'il s'agissait d'un secret d'Etat : « Oui, je mange souvent pour oublier ». N'aie crainte. Les garçons font de même si ce n'est, qu'en sus, il leur arrive de boire. Non, vraiment, c'est un des rôles de l'alimentation qu'il ne faut pas négliger ; et nous en tiendrons compte. Enfin, à force de te questionner sur tes désirs, j'ai obtenu une réponse qui m'a autant ravi que surpris : « Je ne mange pas de viande parce que je ne veux pas que l'on tue les animaux ». Sur le coup, je le reconnais maintenant, j'ai souri. Pourtant, en y réfléchissant bien, je dois admettre que tu as raison. Mais mes maîtres m'ont mis en garde contre trop de purisme. Nos os n'apprécient pas toujours un excès de sensiblerie. Je te répéterais donc les conseils qu'ils m'ont donnés à ce sujet. Par contre, je ne suis pas sûr qu'il faille vouloir imposer à tout prix ce régime à tout le monde. Car, pour la plupart des gens de ce monde, le problème moral de la viande ne se pose pas, à cause de son coût pratiquement inabordable pour eux. On ne peut donc ni les mettre en garde contre un



excès en protéines animales ni les accuser de crime. Quant aux autres, ceux qui vivent à l'aise dans les pays riches, leur consommation diminue malgré les efforts et la propagande des corporations concernées. Je m'en félicite. Mais ne t'attends pas pour autant à ce que je fasse ici l'apologie du végétarisme. D'autres l'ont fait avant moi et semblent t'avoir convaincue.

Il ne me reste plus qu'à compléter tes exigences par quelques points pratiques. Par exemple, il me paraît indispensable que la cuisine idéale dont nous parlons soit aussi saine, rapide à préparer et, une fois de plus, ... économique. Ce dernier point me tient très à cœur d'une part parce que les filles de ton âge sont souvent aussi pauvres que... des étudiantes, d'autre part, parce que les revirements économiques qui nous frappent ne nous assurent plus que nous soyons toujours épargnés par la disette. Voici donc en quelques mots quelles seront les bornes sous-jacentes à mon propos. Si je ne les rappelle pas constamment, garde les tout de même en mémoire pour mieux comprendre mes choix en matière

d'alimentation. Mais j'ai déjà trop abusé de ta patience et il est grand temps que j'aborde le cœur du sujet : « Que manger ? » Et je terminerai en esquissant la réponse complémentaire : « Comment manger ? » que je compléterai pour finir en répondant à quelques questions annexes qui occupent toujours beaucoup l'esprit des jeunes filles.

o o o

Pour savoir que manger, il faut avant tout savoir ce qu'est un aliment. En fait, il en existe deux grandes catégories : ceux qui apportent de l'énergie et ceux qui entrent dans la composition de l'organisme. Cette division est très nette au sujet des plantes dont l'alimentation suit tout à fait cette logique. En revanche, il est plus difficile de retrouver ces deux catégories dans les mets que nous consommons, car tous sont d'origine végétale ou animale, ce qui suppose de nombreux bouleversements

antérieurs. Par conséquent, en pratique, la plupart de nos aliments assurent ces deux fonctions, mais à des degrés divers. Il est donc préférable d'employer une classification établie sur l'état physique de ce que nous mangeons. Personnellement, j'ai pris l'habitude de disposer nos aliments en trois grandes classes: subtils, liquides et solides. Je vais donc commencer par les plus insaisissables : les aliments subtils.

Généralement, le terme de « subtil » fait sourire, car il rappelle les naïves expériences des alchimistes et chimistes du Moyen Age. C'est justement pour cela que je l'utilise, afin de souligner le caractère vague et incertain de nos connaissances à leur propos. Au vrai, leur seul point commun est de ne pouvoir tenir ni dans un verre ni dans une assiette. C'est, je crois, à peu près l'unique affinité qu'ils partagent. Si on les classe par ordre croissant d'évidence, le plus obscur, le plus impalpable, et sans doute aussi le plus douteux d'entre eux, est l'énergie cosmique.

Toutes les traditions antiques affirment son existence. Les sages taoïstes disaient

atteindre l'illumination lorsqu'ils étaient capables de ne se nourrir que d'elle (par la seule méditation ou contemplation). Et d'ailleurs, beaucoup de témoins ont rapporté que ces « éternels », comme ils se faisaient appeler, pouvaient jouir d'un âge très avancé en se contentant d'un bol de riz par semaine ou par mois. Certains, dont les stigmatisés chrétiens, auraient même fini par ne plus rien avaler du tout des années durant. Sous nos yeux, l'exemple du Petit Bouddha Ram Bahadur Banjan, qui médite au Népal sans boire ni manger pendant de longs mois, joue le rôle de continuateur de cette illustre tradition.

Bien qu'y réfléchissant depuis longtemps, je n'ai jamais vraiment compris à quoi pouvait correspondre cette énergie : le Tao. Est-ce l'énergie sombre découverte par le télescope Hubble qui donne son impulsion à l'univers ? À défaut de mieux, je pense pour l'instant qu'elle représente des forces, *a priori* connues, mais dont nous ne savons pas encore tirer profit de cette manière.

Le second aliment subtil est l'énergie contenue par la « charge émotive », et qui

s'exprime essentiellement par le langage au sens large du terme. Des professeurs de psychologie t'en parleront mieux que moi. Tout se passe comme si le langage - qu'il soit verbal, scriptural, gestuel ou artistique - portait toujours une énergie positive ou négative. Sans cette « énergie » positive, il nous est absolument impossible de vivre. Ce phénomène est très proche de la trophallaxie des insectes sociaux. La trophallaxie consiste en un échange permanent de nourriture malaxée entre individus d'une même communauté. Ainsi circulent des hormones contenues par la salive dont le rôle est d'assurer une certaine cohésion au sein des fourmilières, ruches et termitières. Dans tous les cas, ces animaux meurent lorsqu'ils ne peuvent pas avoir des contacts avec leurs congénères. De même, chez l'homme, une absence de contact entraîne la mort du nourrisson et la destruction psychique de l'enfant, tandis que l'adulte sombre infailliblement dans la folie et le désespoir. Il nous est donc impératif de nous ouvrir aux autres, d'entretenir autour de nous un petit cercle d'intimes et... de croire en l'amour

« qui est en face de toute stérilité et de tout désenchantement aussi éternel que l'herbe », comme l'a merveilleusement écrit le sage anonyme de Baltimore. J'aimerais que tu gardes à l'esprit cette idée simple : l'affection est aussi importante pour le maintien de notre équilibre que l'ensemble de tous les autres aliments. L'Analyse transactionnelle (technique d'origine américaine basée sur la psychanalyse et qui étudie les relations entre individus) va jusqu'à proposer le ratio de 80%. Moi, je reste modestement aux alentours de 50%. Cela peut te paraître étrange, pourtant c'est ainsi : nous sommes faits d'amour au moins pour moitié ! Et pour garder la santé, il est bien plus utile de chercher à améliorer ses rapports avec les autres que de se bourrer d'aliments vitaminés ou enrichis en fibres.

Nous arrivons maintenant au grand chapitre des radiations. Il est d'ailleurs plus grand de par les polémiques qu'il suscite que de par les retombées pratiques qu'il fournit. Mais comme il y en a tout de même quelques-unes, il est utile de l'aborder.

Habituellement, je distingue quatre types de radiations : cosmo-telluriques, radio-actives, thermiques et lumineuses. Je ne parlerai pas des ondes sonores car le seul exemple dont on dispose est celui de la musique classique qui accélère la vitesse de croissance des plantes, dont la vigne. Or, la musique étant un art (je considère ici l'art comme un moyen d'expression et donc comme une forme de langage), on retombe dans le cas de la « charge émotive ».

Les radiations cosmo-telluriques sont des ondes qui émanent, pour les premières, des astres, et, pour les secondes, des roches. Les sages de la plus haute antiquité les mentionnent déjà mais à vrai dire, on ne sait rien de plus que ce qu'ils nous en ont dit quant à leurs effets sur notre santé. Seulement deux de nos presque contemporains les ont étudiées avec une rigueur suffisante pour être crédibles. Le premier est Rudolf Steiner, fondateur des groupes Anthroposophiques. Selon sa théorie, les radiations cosmo-telluriques règlent toute notre vie et constituent la totalité de notre substance et de notre

alimentation. J'ai eu plusieurs fois la chance d'en discuter avec d'authentiques anthroposophes et, mieux encore, d'expérimenter leurs idées en grandeur nature. Mais j'avoue que j'en reviens avec une impression mitigée. Certains résultats sont indéniablement probants – particulièrement lorsque l'on utilise le calendrier cosmique pour gérer le jardin - d'autres ne le sont pas du tout. Le second est le professeur Rocard, (le père de l'ancien Premier ministre français). Lui n'est pas un marginal de la science comme Steiner mais un pilier d'université, spécialisé dans l'étude de la radioactivité. Par pure curiosité, il a cherché des bases scientifiques à la radiesthésie. De là est dérivée une théorie dite des « micro-ondes ». Celles-ci n'ont rien à voir avec celles du four du même nom. Ce sont les ondes hypothétiques dégagées par tous les corps et qui permettraient aux sourciers de trouver ce qu'ils cherchent, avec leurs baguettes ou leur pendule. Cette thèse n'a pas atteint son objectif puisqu'elle n'explique pas comment un pendule peut deviner un âge ou trouver une source sur une carte. Par



contre, elle a le mérite de nous faire prendre conscience que les matières qui nous environnent et que nous ingérons ne sont pas neutres. Au contraire, leur magnétisme et leur « vibration » influencent notre caractère, notre humeur et, de façon très certaine, notre métabolisme. Mais de là à voir en elles des aliments à part entière, il y a un pas que je n'ose franchir préférant suivre l'exemple prudent de Jean-Henri Fabre. La chose doit être étudiée et les conclusions mûrement pesées. Il en est de même pour la radioactivité et les radiations thermiques.

Pour ces premières, il a été démontré qu'aucun être vivant ne peut se développer en leur totale absence. À l'inverse, de nombreuses études ont montré que les terrains siliceux - ceux constitués de granits, de quartz, de grès ou de schistes par exemple - font augmenter les risques de cancer chez les gens qui habitent dessus. C'est pourquoi, entre autres, j'ai toujours privilégié les sols calcaires.

Quant à la chaleur, son rôle est très important puisqu'elle influence notre appétit, nos dépenses énergétiques et notre bonne

humeur. Trop de chaleur nous accable et nous coupe la faim. Au contraire, une température fraîche, de 3 à 12° C est tout à fait stimulante, même si elle provoque une dépense supplémentaire d'énergie. À moins que ce ne soit justement pour cela qu'elle est stimulante ?

Avec la lumière, nous restons dans la section des radiations mais nous abordons aussi l'ensemble des aliments admis par la science. Pour moi, la lumière a deux rôles essentiels : le premier est celui qu'elle joue dans le métabolisme et plus exactement dans la constitution et l'entretien du squelette, le second est sa capacité à nous rendre joyeux.

Cela fait déjà longtemps que l'on connaît le rôle de la lumière dans le métabolisme du calcium et du magnésium. Captée par le pigment qui nous fait bronzer - la mélanine - elle permet la production de vitamine D. Celle-ci, à son tour, régule les échanges en calcium et magnésium entre les os et le sang. Or, ces deux métaux sont très utiles à notre organisme. Certes, ils donnent leur rigidité aux os, aux dents et aux cartilages, mais aussi, ils participent à la régulation de

l'influx nerveux. Très exactement ils sont chargés de le ralentir. C'est la raison pour laquelle un excès de stress, c'est à dire une forte excitation de notre système nerveux, consomme beaucoup de calcium et de magnésium. En pratique, c'est même une des rares causes de carence en ces minéraux. Donc, après un coup dur, il faut penser à se « recharger » en calcium. La plupart du temps, cela consiste à manger quelque chose de « solide » car toutes les céréales en contiennent de fortes proportions. On peut aussi manger de la viande, des laitages, du chocolat ou encore des fruits secs.

Le régime alimentaire danois de Homlegaarden, réputé pour guérir nombre de cancers du dernier « degré », prévoyait de longues périodes d'exposition au soleil. De nos jours, on est plus prudent et l'on fait souvent remarquer que la seule peau du visage suffit à fournir toute la vitamine D nécessaire au corps. Ce qui n'empêche pas, bien au contraire, de s'exposer modérément. Par contre, une des récentes découvertes de notre science (parfois bien candide) est que la vue de la lumière (le beau temps en

quelque sorte) stimule notre glande thyroïde qui en profite pour produire des hormones euphorisantes. Autrement dit, le ciel bleu redonne le goût de vivre ! Tu me diras qu'il n'y avait pas besoin de sortir de Polytechnique pour s'en rendre compte. C'est vrai. Mais ainsi va la science. D'autres études ont révélé que ce phénomène s'accroissait chez les personnes à tendances cyclothymiques. D'autres encore que les personnes joyeuses, ou heureuses, sont moins malades que les tristes. Par conséquent, il est indispensable d'entretenir des relations affectueuses, de se sentir aimé, d'être caressé et de « fréquenter le beau » (comme disent les platoniciens). Il est indispensable aussi de se « saouler » régulièrement de lumière solaire. Ce que l'on peut faire durant quelque promenade en forêt - ou partout ailleurs -, avec ou sans lunettes de soleil. J'y reviendrai, la promenade est un moment très important dans une vie bien ordonnée. Qu'elle soit simple flânerie dominicale ou qu'elle soit plus sportive (je pense ici au jogging qui est aussi utile lorsqu'il est pratiqué en forêt qu'il est nocif

lorsqu'il est pratiqué dans l'atmosphère polluée des villes), elle reste un facteur déterminant de notre équilibre psychique par le repos et la détente qu'elle nous procure. Qualité qu'elle partage avec la sieste et... les relations sexuelles. Mais pour l'instant, retient seulement que la lumière, surtout si elle est chaude, apporte beaucoup de bien être et de force.

Enfin, j'en arrive au dernier des aliments subtils : l'air. « Nous vivons d'air avant de vivre de pain » écrivait Jean Henri Fabre. En fait, ce mélange de gaz dans lequel nous baignons n'intéresse l'alimentation que comme source d'oxygène (on dit maintenant dioxygène) et comme dépotoir pour le gaz carbonique (là encore, il est devenu de bon ton de dire dioxyde de carbone). Pour rester clair, il suffit de comparer notre production d'énergie à celle d'un moteur (tu comprendras plus tard l'objet de cette désagréable comparaison). Là où l'on met de l'essence pour faire fonctionner le moteur, on met des glucides pour faire vivre l'humain. Car ces deux carburants stockent l'énergie solaire en maintenant soudés des

atomes de carbone avec des atomes d'hydrogène. Pour libérer cette énergie, et donc l'utiliser, il suffit de briser ce lien. On appelle cela une combustion. Les sous-produits, les déchets, de cette opération sont donc le carbone et l'hydrogène. Et comme le moteur, ainsi que le corps, n'en ont plus rien à faire, ils les rejettent à l'extérieur. Seulement voilà, carbone et hydrogène ont tellement d'affinités entre eux qu'ils ne veulent pas se séparer sans une excellente raison. Et ce facteur de discorde, c'est l'oxygène que les plantes, au cours de milliards d'années, ont rejeté dans l'atmosphère. Le résultat est le suivant : carburant (carbone plus hydrogène) plus oxygène donnent du gaz carbonique et de l'eau. Ce qui explique la désagréable concurrence qui s'exacerbe de nos jours entre les pots d'échappement des voitures et nos poumons. Or, ce problème bien réel de la pollution de l'air pose de graves questions à celui qui s'intéresse à la santé des gens. Car où trouver maintenant de l'air de bonne qualité ? Il n'y a guère que dans les forêts interdites à la circulation. Aussi, beaucoup

recommandent de longues promenades en ces lieux privilégiés et, mieux encore si c'est possible, de s'y livrer à quelques activités sportives. Il y a aussi la montagne, généralement mieux préservée, et la mer, dont les embruns chargés d'iode sont toujours très bénéfiques.

Au passage, j'en profite pour te parler de cet élément. Autrefois, dans les campagnes, on ne mangeait que ce que l'on cultivait et, bien sûr, on ne buvait que l'eau du pays. Si le sol était carencé en un élément, tout le monde, plantes, animaux et gens, souffraient de cette carence. Sur les sols siliceux, la plus terrible était la carence en iode. La glande thyroïde, encore elle, enflait jusqu'à former un goitre (on appelle cette carence la maladie du goitre) et beaucoup en mouraient. On conseillait alors d'aller au bord de la mer pour respirer l'air iodé. Actuellement, il est possible d'acheter partout du sel enrichi en iode. Mais il est à noter que cette maladie ne sévit pas sur les sols calcaires car ils sont d'origine marine, comme le prouvent les nombreux coquillages fossiles qu'ils renferment.

Pour finir, je voudrais insister encore sur les avantages de la promenade. Que l'on recherche la lumière ou le bon air, elle reste indispensable, et je voudrais que cela soit la morale de ce premier chapitre.

Si tu le veux bien, venons en aux aliments liquides. Tu vas le constater, le sujet est plus complexe qu'il n'y paraît. La plupart du temps, les diététiciens rangent dans cette partie l'eau, uniquement. Quant aux alcools, ils les proscrivent et donc n'en parlent pas. Le lait est, lui, rangé avec les produits laitiers, et les jus de fruit avec les fruits. Pour eux, le reste n'existe pas. Personnellement, je pense qu'il ne faut pas être pressé de traiter les aliments solides et qu'au contraire, il est bon de prendre le temps de réfléchir à ce que l'on met dans son verre, son bol ou sa tasse.

Évidemment, à tout seigneur tout honneur, je dois commencer par l'eau. D'abord parce qu'elle est le premier constituant du corps, ce qui n'a rien d'étonnant pour des êtres venus de la mer. C'est elle qui baigne chacune de nos cellules



par la lymphe et qui circule dans notre sang. Mais c'est elle aussi qui est chargée d'éliminer les déchets, produits par notre organisme, à travers les émissions d'urine et de sueur. Elle a encore pour rôle de lutter contre la chaleur ambiante soit lorsque nous la buvons fraîche soit lorsqu'elle s'évapore à la surface de notre peau. Mais tout cela entraîne des pertes qu'il est nécessaire de compenser. La soif est là pour nous en informer et, en général, tout se passe pour le mieux.

Cependant, l'eau que nous buvons n'est pas de l'eau pure, qui d'ailleurs serait imbuvable à cause de son absence de goût. C'est plutôt une solution dont la composition s'est enrichie en éléments divers durant sa chute à travers l'air, quand elle était pluie, à travers le sol et le sous-sol, quand elle était nappe souterraine, puis, et c'est le plus dommage, lors de son éventuel traitement en station de pompage ; sans oublier tout ce dont elle se charge en suivant les canalisations d'adduction d'eau. Je t'avouerais que depuis mes activités dans l'entretien des réseaux de distribution de

l'eau, je recommande de ne boire que de l'eau mise en bouteille, de verre de préférence ! Après tout, on ne sera jamais décoré d'une médaille pour avoir bu toute sa vie une eau chlorée, voire chaulée, et légèrement aromatisée au P.V.C. (Poly Vinyle de Chlorure) quand ce n'est pas au plomb. À mon avis, mieux vaut supporter une légère dépense en eau de source que de payer pour ce breuvage dont même les légumes du jardin ne veulent pas (l'eau chlorée évite le dessèchement des plantes mais stoppe leur croissance). Cependant, il ne faut pas oublier qu'une eau de source, comme une eau minérale, contient des minéraux et n'est donc pas un aliment neutre. La meilleure solution, à mon sens, est de choisir une eau peu minéralisée (sans teneurs en plus de 3 chiffres), sans trop de carbonates et sans aucun nitrate.

Après l'unique liquide alimentaire minéral, viennent ceux que l'on produit directement ou non à partir des plantes. C'est le cas des infusions, du café, des boissons gazeuses et des alcools. Tout le monde te le dira, les jus de fruits sont excellents pour la

santé. On n'en boit jamais assez et, malgré leur prix un peu élevé, il est utile d'en consommer des quantités importantes (surtout s'ils sont préparés à partir de fruits et non à partir de jus concentrés, toujours très riches en sucres). De même, les infusions sont très utiles. Soit sous la forme de thé, pris le matin, ou de tilleul, verveine et autres, dans la soirée. Il existe un nombre incroyable de plantes à infuser et tu pourras assouvir ta curiosité naturelle en les goûtant toutes, à ton heure, et en substitut de toute autre boisson.

Voilà pour les trois liquides, ou plutôt types de liquides, que je te conseille. Les suivants ont des effets si négatifs qu'il est juste de les éviter. C'est particulièrement le cas du café, réputé pour l'accoutumance qu'il entraîne. Les plus atteints par cette addiction peuvent tâter de certains succédanés tels que la chicorée ou l'orge torréfiées. Mais tu ne bois pas de café, donc je passe. C'est aussi le cas des boissons gazeuses. Bien qu'elles soient un moindre mal face au café et aux alcools, leur teneur excessive en sucre et en acide citrique en fait des substances

redoutables. Quant à l'alcool, tu sais trop bien les torts qu'il occasionne. Et pourtant, notre ancienne doyenne, Jeanne Calment, a toujours pris un verre de bon vin lors de ses repas. De fait, les vins rouges, de part les tanins et les phénols qu'ils contiennent semblent lutter contre le cholestérol lorsqu'ils sont consommés avec modération. Mais cela n'a jamais été tout à fait prouvé malgré ce que clament haut et fort les producteurs de vin. En revanche, l'alcool reste un bon moyen pour dissoudre les graisses de notre nourriture. Les Russes l'ont toujours su et c'est pourquoi ils ont l'habitude de consommer de la vodka ou de l'eau de vie (voire du samogon) avec leurs mets souvent très gras. L'ennui est que l'alcool ne dissout pas que les graisses et qu'il est une drogue à laquelle on s'habitue rapidement. De plus, outre l'ivresse socialement disqualifiante, il provoque de nombreux cancers, une accumulation d'eau dans le corps, une fragilisation des eaux, un ramollissement des tissus (qui entraîne un vieillissement prématuré du visage ainsi qu'à de forts ronflements nocturnes), à la

dépression, à des crises de folie furieuse, etc. Donc, mieux vaut rester sobre.

Enfin, je dois aborder le problème du lait en tant que boisson. C'est la seule qui soit entièrement d'origine animale et nous sommes les seuls animaux à la consommer encore à l'âge adulte. Si tu préfères, nous ne sommes jamais tout à fait sevrés. Pourtant, beaucoup de gens, et plus spécialement en Asie, ne sont pas capables de le digérer (principalement à cause du lactose qu'il contient). Si je dis que le lait est un problème, c'est qu'il pose les mêmes questions que la viande. Comme elle, il est très onéreux pour nombre de populations. Comme elle, il oblige à abattre des animaux puisque l'on tue les petits des mères traites. Et pour cause ! Une mère ne peut donner du lait qu'après la naissance de son, (ou ses) petit(s). Or, la sagesse de la nature fait en sorte qu'il naisse sensiblement autant de petits mâles que de petites femelles. Ce qui oblige les producteurs laitiers à se débarrasser des petits en surnombre et, si possible, en les rentabilisant par un abattage destiné à la boucherie. Le problème est le

même pour les poules pondeuses. Là aussi, pour obtenir une nouvelle poulette, on doit statistiquement incuber deux œufs. Le plus souvent, les petits poulets dont les sœurs sont destinées à la ponte, étant chétifs et sans valeur, sont gazés et réduits en poudre, employées notamment dans l'alimentation des poissons d'élevage. Ce qui, tu l'imagines, provoque régulièrement l'indignation des amis des animaux. De ce fait, si l'on veut être logique, un végétarien doit éviter de consommer du lait, des œufs et de se vêtir de cuir. Il se trouve que la plupart des gens croient que le lait et les produits laitiers sont indispensables de part le calcium et le magnésium qu'ils contiennent. Je pose alors la question : comment font pour vivre les animaux et les humains qui ne boivent ni ne mangent de lait ? Les centaines de millions de gens dont l'organisme ne possède pas l'enzyme nécessaire à la digestion du lait et de ses dérivés souffrent-ils de carences ? Non, pas du tout. Et si carence il y a, c'est pour d'autres raisons : croissance trop rapide, troubles affectifs ou génétiques (rachitisme dû à des troubles affectifs ou hormonaux),

ménopause, vieillissement, stress, allaitement, etc. De plus, on peut lutter très efficacement contre ce genre de troubles en mangeant plus de céréales complètes et de fruits secs. Le docteur Pierre Parodi a même fait la preuve que l'on pouvait, sans dommage, élever des nourrissons en les privant complètement de lait. Pour cela, on leur donne une bouillie faite à partir de poudre de riz fortement sucrée, que l'on peut étendre, si l'on en dispose, de farines de légumineuses. On équilibre ensuite cette boisson de base par des jus de fruits ou de légumes donnés à volonté. Le plus étonnant est que les enfants nourris de la sorte n'accusent aucun retard de croissance notable. Par conséquent, bien que je ne déconseille pas le lait, j'insiste pour qu'on ne le considère plus comme un aliment obligatoire, toujours dans l'esprit d'alléger les dépenses alimentaires des ménages les plus démunis et d'améliorer le sort de nos amis les bêtes.

Je voudrais maintenant te parler des aliments solides. Les vrais, les grands, ceux

qui remplissent les assiettes et les estomacs. Trop nombreux, ils sont difficiles à ranger. Je vais donc recourir au classement habituel, tel qu'il nous est proposé depuis le dix-neuvième siècle. Puis, nous modifierons cette présentation selon nos propres critères.

À l'école déjà, on nous apprenait qu'un repas doit être équilibré. C'est à dire varié et contenant un peu des différentes catégories que voici :

\* Protides :

- viandes rouges et blanches
- poissons de mer et d'eau douce
- fruits de mer
- laitages : yaourts, crèmes, fromages
- légumineuses (lentilles, soja, ...)
- œufs

\* Glucides :

- céréales (maïs, blé, riz, etc.)
- pommes de terre
- bananes et fruits secs
- sucre
- miel



- \* Lipides :
  - huiles végétales et margarines
  - beurre et crème fraîche
  - plus rarement : graisses animales
- \* Minéraux, vitamines et fibres (cellulose)
  - fruits frais
  - légumes :
    - § racines (carottes, radis, ...)
    - § bulbes (oignons, poireau, ...)
    - § feuilles (salades, choux, ...)
    - § fruits (courgettes, tomates, ...)
    - § fleurs (artichaut, choux-fleurs, ...)
  - Sel de cuisine (iodé)

L'ennui est qu'il est très rare de disposer de tout cela à la fois. D'autant plus que l'on peut se demander si c'est vraiment nécessaire. Sans revenir sur le cas exceptionnel des ascètes, je voudrais te donner quelques exemples de régimes qui ont fait leurs preuves tout en contredisant

autant que faire se peut la règle très socratique du « De tout, sans excès ».

Les premiers sont des régimes traditionnels. Par exemple, celui des Inuits (anciennement baptisés Esquimaux) qui pendant des siècles n'ont bien souvent consommé rien d'autre que de la chair de phoque (ou de morse) et de poisson. À l'inverse, on peut citer les Hindous qui traditionnellement ne mangent pas de viande. Et même si la nonchalance de leurs vaches sacrées nous fait sourire, il faut bien reconnaître qu'ils sont près d'un milliard (riches ou pauvres) à rester végétariens par religion. Mais il existe d'autres régimes, plus atypiques encore, comme celui des amérindiens des plaines du Nord qui ne mangeaient ni céréales ni produits lactés ou issus de la mer. Celui encore du peuple Peul du Sahel, constitué presque exclusivement de lait de vache (et de ses dérivés), ou celui du peuple des Hipomolgues (Scythes nomades) qui, d'après Homère, ne se nourrissaient que de lait de jument. Enfin, le

régime des pêcheurs de l'océan Pacifique à base de poissons et de noix de coco.

Les autres régimes dont je voulais te parler ont été inventés de toutes pièces par nos contemporains. Par exemple, celui de certains apiculteurs qui ne se nourrissent que des produits de leur ruche : le miel, la gelée royale, le pollen, et la propolis. Celui des crudivores qui ne consomment que des fruits, des légumes frais et du lait, crus, à l'exclusion de toute autre protéine animale et de toute graine. Celui des frugivores, qui pratiquent l'instincto-thérapie et ne mangent que des fruits crus choisis selon leur envie du moment. Enfin, celui des végétaliens (vegans en anglais) qui, refusent toute protéine animale, des végétariens qui, contrairement aux précédents, acceptent le lait, les œufs et parfois le poisson et les fruits de mer.

On pourrait multiplier les exemples à l'infini mais ceux là suffiront à te démontrer combien il est ridicule de prendre notre alimentation dite rationnelle pour l'achèvement de toute réflexion portant sur l'art de la table. Non, quoiqu'en disent les

grands-mères et les nombreux médecins qu'elles fréquentent, il existe un très grand nombre de façons de bien se nourrir.

Aussi bien, si l'on devait ne retenir qu'un seul principe présidant à la construction de tout régime alimentaire, ce ne serait pas : « l'Homme est omnivore, donc il DOIT manger de tout », principe digne de l'homme de Neandertal qui effectivement mangeait tout ce qui lui tombait sous la main, mais « l'Homme est omnivore, donc il mange CE QU'IL VEUT ». Bien que, quand il est pauvre, l'homme mange surtout ce qu'il peut. De toute façon, cela revient quand même à limiter la gamme des aliments de chacun. L'important est plus de conserver une certaine cohérence alimentaire que de veiller à un soit disant équilibre basé, je le rappelle, sur l'ignorance rachetée par le hasard. Aussi, je ne vais pas te dresser une liste de ce que tu DOIS manger, mais plutôt te dire ce dont tu peux te passer et À QUELLE CONDITION tu peux le faire.

Reprenons donc la classification des aliments :

### **Protides**

- Viandes rouges : elles sont sensées apporter le fer indispensable à nos globules rouges et des protéines de bonne qualité (en ce qui concerne la vitamine B12, il n'y a aucun risque d'anémie même en cas de végétarisme. Cela n'est éventuellement un problème que pour les enfants, les femmes enceintes et surtout les personnes âgées). En fait, elles sont hors de prix, inutiles, de moins en moins savoureuses et de plus en plus malsaines. Quant au fer, c'est un des éléments les plus communs sur terre et il est difficile d'en manquer à partir du sevrage. On le trouve en effet en quantités importantes dans les végétaux que nous consommons, bien qu'il n'y soit pas assimilable dans sa totalité. Pour les enfants, un peu d'eau bouillie ferrugineuse élimine tout risque. Certaines femmes sont anémiques. Cela peut être dû à une forte consommation de thé, de café ou de tabac.

Mais plus généralement, il s'agit d'un dérèglement hormonal qu'il est difficile de compenser par la nourriture.

- Viandes blanches et poissons d'eau douce : très à la mode car souvent pauvres en graisses, il est aisé de s'en passer de la même façon que pour les viandes rouges, en leur préférant les végétaux. Cependant, certains caractères ne doivent pas en être privés. (Voir à la fin la partie traitant des caractères.)

- Fruits de mer et poissons de mer : ils sont réputés pour l'iode et le phosphore qu'ils contiennent. Mais ils apportent aussi de très nombreux oligo-éléments. Dommage que la sur-pêche menace les stocks naturels... On peut contourner ces aliments grâce au sel iodé et aux algues et aux céréales.

### **Laitages**

J'ai déjà dit comment on pouvait remplacer le lait si l'on désire le faire. Je regrette que le lait de soja soit si cher. Il est à noter que beaucoup de personnes ne digèrent pas le lait ou bien les fromages. Dans ce cas,

ne pas s'affoler et les substituer conformément à la table ci-après.

\* Œufs : très économiques, toujours faciles à préparer, rarement pollués (sauf par les antibiotiques), ils sont la source de protéines animales par excellence. Et même si la vie des poules pondeuses est bien attristante, je crois fermement que l'œuf constitue un bon compromis et un atout capital pour une alimentation qui se veut simple, agréable, et efficace.

### **Glucides**

- Céréales : elles sont la base de notre nourriture actuelle. Il serait donc périlleux de vouloir s'en passer. À elles seules, elles apportent énergie, protéines, sels minéraux et cellulose. On ne peut leur reprocher que leur pauvreté en vitamines. Pour se convaincre de leur intérêt, il suffit de se souvenir que les prisonniers se sont longtemps contentés de pain et d'eau. Quant à savoir quelle céréale est la meilleure, je répondrais sans hésiter : le riz ! Plus qu'un aliment, il est une véritable panacée lorsqu'il s'agit de soigner l'appareil digestif. De plus,

de nombreuses variétés sont actuellement en vente, toutes plus savoureuses les unes que les autres. Le riz complet, bien que plus long à cuire, n'est pas à négliger. Viennent ensuite le blé et le maïs. Par ailleurs, il est bon de savoir qu'en plus des nombreuses céréales ; riz, épeautre, froment, blé dur, maïs, orge, escourgeon, avoine, seigle, millet, etc, il existe aussi des substituts, plus ou moins savoureux selon les goûts, comme la kinoa d'Amérique latine, le sarrasin (encore appelé blé noir) ou la pomme de terre. Mais j'y reviendrai plus amplement.

- Banane : ce fruit miraculeux est la base de l'alimentation de nombreux peuples. C'est un substitut des céréales qui, bien que moins complet, présente l'avantage de se consommer frais, ce qui est fort utile pour les tous jeunes enfants.

- Sucre et miel : bien sûr, tu t'en doutes, je vais donner la préférence au miel. Tellement riche et bénéfique, il est toujours regrettable de devoir s'en priver. Mais il faut reconnaître qu'il est souvent cher et que certaines personnes le trouvent trop fort. On peut aussi remplacer le sucre blanc par le



sirop d'érable, le sucre roux (sucre non raffiné) ou le suc de canne, qui présentent tous l'avantage d'être plus complets, plus parfumés et moins « chimiques ». Enfin, le sucre, en provoquant les caries, oblige le dentiste à polluer notre bouche avec des alliages toxiques dont nous reparlerons plus loin. C'est surtout en cela que le sucre est dangereux.

## **Lipides**

- Huiles végétales et margarines : on y pense rarement assez, pourtant, il existe une foule de sortes d'huiles végétales constituant un exceptionnel trésor de santé. Ce sont, parmi d'autres, les huiles de palme, de noix, d'olive, de pépin de raisin, d'arachide, de tournesol, de maïs, de colza, de sésame, ...

- Beurre et crème fraîche : qu'il soit salé ou non, le beurre est un aliment de qualité, qui prend de plus en plus le pas sur les huiles. Il faut dire qu'il est riche en vitamines A et E et que son seul véritable concurrent liquide est la coûteuse huile d'olive vierge. Mais c'est surtout une matière grasse facile à utiliser et très polyvalente. Par conséquent,

bien qu'il soit facile à remplacer, je crois qu'il ne faut pas trop le négliger, surtout si l'on est pas sûr de disposer d'huiles de grande qualité, et que son prix reste abordable, sauf, évidemment, si l'on opte pour un régime végétalien.

- Graisses animales : elles sont peu à la mode et je n'ai rien à vanter en elles. Je préfère donc les passer sous silence.

### **Sel de cuisine**

Les Indiens Hopis croyaient qu'il était la substance même de la vie et le vénéraient comme tel. C'est en tout cas un aliment indispensable et le premier des condiments. Cependant, l'alimentation moderne en contient généralement trop, car il sert de conservateur, dans les conserves et les produits déshydratés, et d'exhausteur (« d'activateur ») de goût, dans la majorité des préparations sucrées. En pratique, et à cause de ces excès, il est préférable de l'éviter, en particulier lorsque l'on consomme des viandes grasses (cette association accroît considérablement les risques de maladies artérielles et cardiaques). Souviens-toi aussi

de cette étonnante découverte du professeur Joseph Stolkowski : plus une femme sale sa nourriture et plus elle a de chances de donner le jour à des garçons. Ce ne sont que des probabilités, mais c'est toujours bon à savoir.

J'ai laissé de côté l'immense ensemble des aliments végétaux. En effet, ils contiennent en général à la fois des glucides et des protides, voire des lipides. Il est donc souvent difficile de les classer.

### **Fruits frais**

Je fais une halte ici car à mon humble avis, les fruits sont la nourriture idéale de l'être humain. En effet, nous sommes avant tout des frugivores, comme le prouve notre dentition très spécifique, mais aussi nos goûts, puisque nous sommes attirés par le sucre et les couleurs. Enfin, ils sont souvent très abordables, particulièrement quand on donne la priorité aux fruits de saison et de la région, et toujours très bénéfiques. Je pense que le régime idéal, au point de vu santé, se compose de riz, de fruits frais et de yaourts. Cependant, les fruits produits en vergers

industriels ont subi tellement de traitements chimiques au cours de leur production qu'il est préférable de les peler avant de les consommer. Chose fort triste car c'est justement leur peau qui contient l'essentiel des vitamines. Heureusement, il reste les fruits produits par l'agriculture biologique et l'agriculture naturelle.

### **Fruits secs**

Je les tiens en grande estime. D'autant plus que ce sont d'excellents substituts des céréales et des laitages. D'ailleurs, je regrette vivement qu'ils soient passés de mode. Peut-être est-ce en partie à cause de leur prix tout à fait surévalué ? Pourtant, leur grande variété en fait des aliments précieux. Souviens-toi que tu peux toujours compter sur les châtaignes, les noix, les dattes, les noix de coco, les amandes ou les bananes séchées. Ces fruits ont sauvé nombre de nations avant la venue de la pomme de terre. Et tu sais combien dans notre Quercy natal notre vie est indissociablement liée à celle de la noix. Nous sommes un peu les enfants du noyer. On peut trouver aussi grillées et

salées des amandes de pêche et d'abricot, des graines de citrouilles, des petits poids, des graines de tournesol décortiquées, des arachides, des pistaches, etc.

### **Légumes**

Nous voilà enfin arrivés aux portes du plus vaste ensemble des « choses qui se mangent ». Leurs espèces et variétés se comptent par centaines de milliers. Leurs ressources sont inépuisables et leurs vertus innombrables. Qu'on les mange crus ou bien cuits, ils restent le complément indispensable, et même souvent, la base du repas. Je les classe selon les règles de la botanique car il me semble que c'est le seul moyen de ne pas se laisser submerger par le nombre. Et puis, chaque groupe se signale par des caractéristiques alimentaires fréquemment originales qu'il est utile de souligner.

- les crucifères : ce sont les radis (roses, blancs et noirs), les raves, les choux (pommés, de Bruxelles, brocolis, de Chine, fleur, rave), et les moutardes. Ils ont peu la faveur des jeunes à cause de leur goût fort,

sauf peut-être les radis roses. Bien qu'ils soient riches en soufre, je ne pense pas que se soit un argument suffisant pour les défendre. Par contre, le chou, qui contient aussi beaucoup de protéines, est une plante presque médicinale tant elle présente de vertus curatives. Cependant, rien n'oblige à en consommer, si ce n'est son prix modique.

- les alliums : ce vieux nom rassemble en particulier les oignons (rouges, jaune, blancs, ...), l'échalote, l'ail, la ciboulette et le poireau. Eux aussi ont mauvaise presse malgré les campagnes menées en faveur de l'ail. Certes, il est efficace contre le cholestérol et l'artériosclérose (surtout cru, de même que l'oignon). Mais pour quelqu'un qui ne mange pas trop de viande et n'abuse pas du sel, l'argument ne tient pas et ne justifie pas une haleine fétide. D'un bout à l'autre de l'Europe, les jeunes laissent sur le bord de leur assiette ail et oignon. Quant au poireau, il est sans doute le moins touché par la nouvelle vague anti odeurs incommodantes. Tant mieux pour ce légume excellent une fois blanchi. Mais l'oignon et le poireau, de part les flatulences qu'ils

provoquent (comme le chou et les légumineuses), sont parfois rejetés par les gens fragiles de l'intestin à cause des douleurs qu'ils endurent durant la dernière phase de la digestion. Il faut s'en souvenir, surtout lorsque l'on élève des enfants.

- les solanées (ou solanacées selon la terminologie) : on peut y ranger les tomates, les aubergines, les pommes de terre ainsi que les poivrons et les piments doux. Cette famille a toutes les faveurs de l'Europe de l'Est et du Sud, bien que les piments y perdent nettement du terrain. Quant à la pomme de terre, elle est connue pour avoir été la première véritable alternative aux céréales.

Néanmoins, je constate que l'on est obligé de faire de la publicité pour vendre ce légume pourtant d'un prix modique. Il faut croire que nos contemporains le trouvent lourd et insipide, sauf frit à l'huile et abondamment salé.

- les cucurbitacées : potirons, citrouilles, citrouilles spaghettis, pâtissons, melons, melons d'eau, pastèques, courgettes, concombres, cornichons... Je crois que c'est

cette famille qui, de nos jours, a le plus le vent en poupe. Chaque année, de nouvelles espèces sont commercialisées et le nombre de variétés augmente de façon incroyable. De fait, ces légumes ne font pas grossir tout en présentant une grande multiplicité de goût, dont certains sont très raffinés. De plus, ils sont faciles à conserver et rarement chers. De là leur grande adaptation aux exigences modernes et sans doute leur succès. Leur goût sucré milite certainement plus en leur faveur que toutes les sorcières d'Halloween.

- les ombellifères : c'est la famille de la carotte, de l'angélique, du fenouil, du céleri en branche, du céleri rave, du cerfeuil, ou du persil. Un peu en perte de vitesse, elle mériterait plus d'engouement. Certains ne tarissent pas d'éloges envers la carotte et le persil. Je regrette seulement que l'on délaisse le fenouil et les céleris dont le parfum et les vertus sont très appréciables.

- les polygonacées : ce petit groupe compte l'oseille, l'épinard, la rhubarbe, la betterave rouge et la blette. Riches en acide oxalique, certaines personnes leur sont



allergiques. C'est dommage, car ce sont des légumes bien utiles et peu onéreux.

- les composées : ici, se rangent salades, endives, pissenlits et topinambours. On n'en consomme jamais trop (sauf lorsque l'on a l'intestin fragile). Heureusement pour nous, leur prix est généralement très bas. Les topinambours roses gagnent à être connus.

- l'asparagus : c'est simplement le nom latin de l'asperge blanche et de l'asperge verte dont on se délecte dans de nombreux pays. Elle est célébrée autant pour ses vertus diurétiques que pour la délicatesse de son parfum.

- les papilionacées : j'ai gardé cet ensemble pour la fin car c'est le plus important parmi les légumes. En effet, il renferme les légumineuses qui constituent la meilleure source de protéines végétales et donc la meilleure solution pour compléter ou remplacer les protéines d'origine animale. On les connaît surtout par les haricots (blanc, verts, rouges, ...), les petits pois (en grain et mange-tout), les pois chiches, les fèves, les féveroles, les lentilles (vertes, blondes ou rouges), le soja (que l'on

consomme sous la forme de lait, de pousses, de graines ou de pâtes) et l'arachide.

Le régime macrobiotique est fondé sur l'équilibre entre céréales et légumineuses, car il postule que tous les régimes traditionnels respectaient cet équilibre. Mais ce n'est pas vrai. Très souvent, au contraire, les légumineuses ont été remplacées soit par des protéines animales soit par d'autres légumes comme le chou, l'oignon, le piment ou encore par des fruits tels que les dattes, les châtaignes, etc. De nos jours, les fruits des papilionacées sont fortement critiqués à cause des flatulences qu'ils provoquent et du temps relativement long que nécessite leur préparation lorsqu'on se les procure secs. Pour toutes ces raisons, je ne mets en avant que les haricots verts, les petits pois et le soja, préférant remplacer les autres par les céréales, le lait, les œufs, dès que cela est possible. Je rappelle au passage que, ne prônant pas ici le végétarisme plus spécialement qu'un autre régime, je n'ai pas à tenir compte des différences entre les coûts énergétiques afférents aux productions de protéines

animales et végétales. D'ailleurs, chaque jour nous montre un peu plus qu'il ne sert pas à grand chose d'économiser le pétrole ou les sols pour nourrir ceux qui ont faim. La loi de l'argent étant ce qu'elle est, les jachères s'étendent plus vite que la justice.

- Les champignons : ces légumes sont chers, indigestes et sans aucune valeur nutritive. Je laisse donc aux amateurs le soin de promouvoir les innombrables espèces comestibles, me contentant simplement de rappeler aux végétariens que rien n'a plus le goût de la viande marinée que les bolets, les coulemelles et autres girolles sylvestres.

- Les condiments : il s'agit des épices et de toutes les herbes dont on se sert pour agrémenter nos plats. Les premiers sont de mieux en mieux connus. Par contre les herbes me semblent négligées. Pourtant, elles sont extrêmement nombreuses et toujours très bénéfiques. Tout le monde connaît le thym, le laurier sauce, le romarin, etc. Par contre, on utilise moins le serpolet et la sauge. Quoiqu'il en soit, c'est un domaine immense qui mérite notre curiosité. De même pour les olives. Le nombre de leurs

variétés est très important et leur vertus nombreuses. De plus, en Grèce, elles ont de tout temps compensé les protéines qui manquaient. Ces condiments doivent être dans toutes les maisons.

Nous n'oublierons pas non plus les vinaigres que l'on sert dans une assiette. Vinaigre de raisin blanc ou rouge, vinaigre de pomme, à chacun le sien. Mais le vinaigre ne va pas toujours avec les tomates, surtout pour les gens qui souffrent d'acidité gastrique. Au contraire, le vinaigre aide vraiment à digérer les légumineuses telles que les haricots et les lentilles : à ne pas négliger !

- Les adjuvants : il entre communément dans notre nourriture un très grand nombre de produits plus ou moins chimiques qui sont chargés de lui donner la bonne consistance, la bonne couleur, le bon arôme, le bon brillant. La plupart ne présentent pas le moindre intérêt sauf une catégorie bien particulière dont l'usage s'est considérablement élargi : les algues. Au début, seulement utilisées comme épaississant, dans les flans par exemple, on les a ensuite

redécouvertes à partir de traditions orientales. Actuellement, un grand nombre de recherches sont tentées pour nous les faire aimer et déjà les boutiques d'alimentation diététique en présentent sous diverses formes. Nul doute que ces plantes naturellement riches en protéines et en minéraux de toutes sortes sont appelées à un grand avenir dans nos assiettes.

Voilà en quelques mots le tableau détaillé des grandes catégories d'aliments solides et de leurs remplaçants éventuels. On peut s'éviter de le retenir en mémorisant seulement un tout petit nombre de principes que je vais maintenant te présenter.

o o o

Pour bien manger, ce qui contribue fortement au bien vivre, il est inutile de s'acheter une petite balance ou de dépenser une fortune en produits diététiques. Il suffit de rester simple et... de ne pas trop y penser,

tout en respectant un minimum les règles que nous impose notre nature.

Dans les chapitres précédents, je me suis déjà permis de te proposer quelques grandes lignes directrices :

\* Cultiver l'affection sincère. Tu me diras sans doute : « ça ne dépend pas que de moi ! ». Je te répondrais alors par avance avec ces mots : l'amour est ce que tu en fait.

\* Se ménager des moments de promenade ou, si possible, de vraie détente.

\* Éviter les boissons alcoolisées.

\* Manger ce dont on a envie ! C'est une véritable règle d'or ! Manger doit satisfaire la faim mais aussi l'envie de manger !

\* Manger peu. Nos estomacs ayant toujours tendance à se dilater, si l'on ne se restreint pas, un cercle vicieux s'instaure et nous pousse à manger sans cesse plus. Il est donc nécessaire qu'à la fin d'un repas, on reste encore un peu sur sa faim.

\* Bien choisir ses aliments.

Pour ce dernier principe, je dois t'en dire un peu plus car, a priori, il est très difficile à mettre en œuvre. Je ne parle pas ici de la qualité des aliments. Ceux issus de

l'agriculture biologique étant proposés à des prix exorbitants, ils ne peuvent en aucun cas constituer la base de l'alimentation d'une jeune fille ordinaire. État de fait que je regrette bien évidemment. Ce que je vise ici, c'est la nature même des aliments. Chaque jour, une foule de gens nous propose à manger. Pour quatre sous, ils sont prêts à nous vendre tout et n'importe quoi, que ce soit dans la rue ou les fast-foods. Encore, je ne parle pas du tic obsessionnel des mamans qui passent leur vie à nous gaver tout en nous promettant l'hôpital si nous n'avalons pas sur le champs notre quatrième côte de bœuf. De fait, nous évoluons dans un univers où il nous est fait l'obligation de choisir notre nourriture en fonction de son prix, certes, mais aussi en fonction de notre intérêt PERSONNEL, notamment notre santé. Or cela ne va pas sans mal. Par le passé, de nombreux essais ont été tentés sans toute fois remporter un succès complet. C'est pourquoi la diététique moderne n'arrivant pas à répondre à cette question du choix malgré plusieurs siècles de recherche, a préféré renoncer et conseiller la diversité

aveugle, espérant une fois de plus que le hasard ferait bien les choses. Mais personne ne peut se satisfaire d'une telle démission, même après lui avoir donné l'apparence d'un vieux proverbe : « De tout, un peu ».

J'ai donc cherché longtemps une réponse satisfaisante mais je n'en ai pas trouvé dans les livres et les traditions anciennes. Cependant, la théorie du yoga peut se vanter d'avoir essayé avec sincérité d'en apporter une. Ses principes directeurs sont :

- ❖ Plus un aliment se conserve naturellement, meilleur il est.
- ❖ Préférer le dur, le sec, le cru à leurs contraires.

Ces règles permettent de classer les aliments en trois groupes :

- Produits *Tamas* (inertie) : ce sont toutes les viandes et leurs dérivés, les œufs, le beurre, les conserves et les surgelés, les boissons sucrées, les confiseries, les pâtisseries, l'alcool, les drogues et les médicaments.



- Les produits *Rajas* (énergie) : ils comptent les pommes de terre, les courges, les poivrons et les piments, les tomates, le chocolat, le sucre raffiné, les épices, le thé et le café.

- Les *Sattvas* (équilibre) : les céréales, les légumes et le fromage blanc. Cette dernière catégorie ressemblant étrangement à mon repas préféré : riz, de fruits frais et de yaourts.

Tout de suite, il est à remarquer que ce rangement contredit passablement les principes qui le dirigent. Par exemple, on peut faire remarquer que certains fruits se gâtent rapidement, ce qui ne les empêche pas d'être classés parmi les denrées bénéfiques, c'est à dire *Sattvas*. De même, on est en droit de s'étonner en voyant les tomates mises à l'écart des autres fruits. En fait, ces incohérences apparentes viennent du fait que cette classification était empirique à l'origine. Ce n'est que plus tard que les yogis ont cherché à lui donner une apparence logique.

Pour ma part, j'ai suivi une démarche parfaitement empirique. Et ce n'est que plus tard, en réfléchissant sur le rôle des « vibrations » dans l'alimentation, que je me suis rendu compte que j'étais en train d'élaborer une théorie très proche de celle du yoga. Du coup, comme la théorie diététique du yoga est la plus complète à ce jour, c'est sans hésiter que je me range derrière elle. Le yoga divise nos sources d'énergie (et de vie en fait) en 6 catégories appelées pranas :

\* La contemplation : c'est un état particulier de la conscience qui est inséparable de la méditation. Les sages sont sensés l'utiliser afin de puiser à même l'énergie cosmique, que j'ai appelée Tao selon la terminologie de Lao Tzeu.

\* Le sommeil

\* Vibration des autres êtres

\* Lumière

\* Air

\* Aliments liquides et solides (à égalité avec l'air).

Il est important de noter que cette logique range les aliments du plus abstrait au plus concret. Partant de ce qui nous est inconnu, elle passe par la lumière pour aller jusqu'au couple air / aliments concrets. Mais surtout, elle sous-entend que les pranas sont interchangeable !

Par ailleurs, on peut affiner la classification des aliments solides de façon empirique, par la pratique du jeûne notamment. En effet, lorsque l'on rompt un jeûne de plusieurs jours, nos sens sont très aiguisés et nous guident vers des aliments précis. Après une dizaine d'essais, tout un chacun peut établir la table qui suit. Les pranas y sont rangés par ordre décroissant d'appétence à la sortie du jeûne.

## TABLE DES SUBSTITUTIONS:

- a) Tao, vibrations
- b) sommeil
- 1 air
- 2 lumière
- 3 fruits frais
- 4 légumes (fruits)
- 5 légumes (fleurs, feuilles, tiges et racines)
- 6 fruits secs, graines et tubercules
- 7 céréales
- 8 légumineuses
- 9 œufs, lait et produits laitiers (se substituent aussi par fruits secs + céréales + fruits frais + sucre)
- 10 poissons de mer et fruits de mer
- 11 poissons d'eau douce et viandes blanches
- 12 viandes rouges

Soit, de a) à 2 : les aliments subtils, de 3 à 8 : les fruits et légumes et de 9 à 12 : les produits d'origine animale.

Tu le vois tout de suite, ce qui convient le mieux à notre organisme, ce sont les fruits et les légumes. En outre, la logique de ce classement me paraît claire : on passe en effet du jeûne aux aliments les moins concentrés, puis aux glucides, aux protéines maigres pour finir par les protéines grasses. Autrement dit, cette méthode aboutit à classer les aliments selon leur digestibilité. On peut aussi déduire les principes suivants :

- les plantes avant les animaux
- les plantes hautes avant les plantes basses
- les fruits avant les autres parties végétales
- les parties végétales hautes avant les parties basses
- les produits animaux avant les poissons
- les poissons avant les viandes

L'utilisation de cette table est très simple. Lorsqu'une catégorie d'aliment fait défaut, on puise dans la catégorie immédiatement supérieure. Et, si ce n'est pas possible, dans la catégorie inférieure.

Prenons un exemple. Si au cours de la préparation d'un repas tu ne disposes ni de pain ni d'aucune autre sorte de céréales (catégorie 7), tu peux utiliser un substitut choisi dans la catégorie précédente, (catégorie 6) c'est à dire celle des fruits secs : châtaignes, figues, dattes, ... ou par des graines et tubercules : sarrasin, pomme de terre, topinambour, ... Mais, si eux aussi te manquent, alors tu peux provisoirement remplacer le pain, le riz, ou les pâtes par les légumineuses, qui appartiennent à la catégorie immédiatement inférieure (catégorie 8). Dans ce cas, tu auras le choix entre les petits poids, les haricots en grains, les lentilles, les pousses de soja, ... Bien évidemment, les fruits frais ne peuvent jamais être vraiment substitués de façon orthodoxe. On est obligé de les remplacer par des légumes (catégorie inférieure). À l'inverse, alors que les fruits sont considérés comme indispensables, les viandes rouges deviennent non plus un aliment noble, mais une catégorie à éviter.

Cela dit, bien que l'obtention de cette table représente une réussite considérable,

elle ne permet pas, telle quelle, de composer les repas d'une jeune fille moderne. Simplement parce que, même si l'on peut ne vivre que de fruits frais par exemple, cela nécessite pour notre organisme un certain temps d'adaptation, parfois long, et une grande régularité dans l'alimentation, sous peine de mettre à mal, justement, cet équilibre. En effet, plus on suit un régime sain, c'est à dire débarrassé des différents poisons que nous consommons habituellement, plus notre organisme devient sensible à ces poisons et autres sauces. Du coup, il devient très difficile de consommer de nouveau une nourriture vulgaire. Enfin, de tels régimes sont très souvent impossibles à maintenir dans la vie courante ne serait-ce qu'à cause de la famille, des amis, des sorties... On ne peut donc que suivre les grandes directives du meilleur compromis, adapté à chacun. Cependant, ce compromis a quelques constantes qu'il est indispensable de connaître.

La première est que, temps que durera notre civilisation issue de la révolution du Néolithique (période durant laquelle



l'agriculture a été inventée), la base de notre alimentation restera la céréale. Quelles que soient ses origines ou sa préparation, elle sera notre dernier recours. Et je souhaite que cela dure pour deux raisons. L'une est la richesse indéniable des céréales en énergie, ce qui permet de satisfaire nos besoins en ne consommant qu'un faible volume d'aliments. D'où une réduction considérable du volume de l'estomac. L'autre est l'équilibre des teneurs en glucides et en protéines des céréales, complété par la présence de fibres végétales et de minéraux. Et c'est en particulier cette teneur en fibres qui en font les précieux alliés de tous les citadins stressés qui souffrent souvent d'un transit intestinal laborieux et irrégulier. Il n'empêche, les céréales ne sont pas pour autant les aliments auxquels nous sommes le mieux adaptés. C'est pourquoi il est absolument nécessaire de compléter cette première constante de notre alimentation par une seconde : les fruits et légumes.

Cette deuxième constante est en fait la plus ancienne. À ce titre, c'est en quelque sorte un fossile gastronomique, cependant

incontournable. Le problème est le suivant : tout être vivant se nourrissant de végétaux doit se nourrir presque constamment eu égard à leur forte teneur en eau. Parmi les nombreuses solutions qui permettent de contourner l'obstacle, la plus immédiate est de s'alimenter avec des végétaux secs - c'est le cas des céréales - ou des produits animaux. Notre civilisation a opté pour cette tactique mais en s'assurant un approvisionnement à la fois en céréales et en produits animaux.

Ces derniers forment donc la troisième constante de l'alimentation moderne et son aspect le plus critiquable ou du moins, le plus problématique. En ce qui nous concerne, nous ne reviendrons pas sur les viandes et poissons qui ne sont plus indispensables lorsque les fruits et légumes ne sont plus négligés. Par contre, il n'en est pas de même pour le lait et ses dérivés. Car, puisque mes contemporains se désintéressent des fruits secs, ils restent une source majeure de minéraux. Or, la civilisation urbaine nous conduit à en absorber beaucoup (c'est surtout vrai pour le calcium et le magnésium). Par

conséquent, la formule du compromis que je te propose est la suivante :

### PREMIÈRE FORMULE :

Fruits et légumes + céréales + laitages

Tu remarqueras que cette formule coïncide sensiblement avec la classe des aliments *Sattvas* (équilibre) du système yogique et les groupes d'aliments solides, à savoir les fruits et légumes, céréales et les protéines animales, à conditions de subdiviser ces dernières en deux sections : produits animaux (laitages et œufs) et chairs animales (fruits de mer, poissons et viandes). Bien évidemment, le système est encore plus simple pour toi qui es végétarienne car tu n'as pas à tenir compte des viandes. En tout état de cause, tu disposes maintenant d'un moyen sûr et excessivement simple de choisir ta nourriture. Cependant, même si savoir que manger est fondamental, savoir comment manger n'en est pas pour autant négligeable. Certes, je ne vais pas te parler

cuisine. Mais te parler brièvement de l'organisation des repas, ce qui me suffira amplement.

o o o

Dans ce chapitre, je veux aborder trois questions qui font beaucoup jaser sans être pour autant capitales. Elles ont toutes trait à l'organisation des repas et à leur équilibre. Mais avant, il est absolument indispensable que je t'entretienne un bref instant de l'importance du caractère de chacun.

En commençant cette lettre, j'ai déjà dit combien il était illusoire d'espérer nourrir tout le monde de la même façon. L'un se dépense beaucoup physiquement, l'autre non, l'un est hédoniste, l'autre stoïcien. Mais ce qui sépare le plus les gens, ce n'est ni la race, ni le sexe, ni l'âge, mais le caractère. Je ne parle pas ici ni de l'humeur, ni du bon ou du mauvais caractère, mais de ce qu'il est de coutume de nommer la complexion.

Quel est donc ce mot désuet ? On entend par complexion l'ensemble des prédispositions du corps. Habituellement, la psychométrie, c'est la science qui étudie cet aspect de nous-mêmes, distingue trois complexions fondamentales qui en se combinant, en produisent trois autres, à la manière des couleurs primaires et secondaires. Ce siècle a vu fleurir un très grand nombre de typologies qui cherchent toutes à définir au mieux ces trois groupes humains fondamentaux. Tous d'abord, les ronds bien en chair. Ils s'appellent tantôt joviaux, *picnics*, gastriques. Les grands costauds dits *athletics* ou musculaires. Enfin, les grands maigres qualifiés de nerveux ou schizothymes. Un autre rangement distingue sanguins, lymphatiques et bilieux. Qu'importe la dénomination adoptée. Ce qui compte, c'est de garder à l'esprit que les humains sont généralement dominés par un de ces types mais qu'ils sont toujours, en réalité, le produit des trois, savamment dosé. Et ce qu'il faut retenir ici c'est que chaque complexion a des besoins différents. Les gastriques doivent apprendre à se retenir

pour éviter l'embonpoint. Au contraire, les nerveux doivent apprendre à se forcer. Les sanguins doivent tendre vers le végétarisme, alors qu'au contraire, les lymphatiques doivent absolument bénéficier d'une nourriture sur-vitaminée et largement carnée.

Ce que je veux dire à travers ces quelques exemples c'est qu'au grand jamais, il ne faut croire qu'un régime est universel. Il existe en fait autant de diététiques différentes que d'humains. On peut dire « tel aliment présente tel avantage et telle qualité » mais en aucun cas on ne peut dire qui doit le manger et en quelle proportion ou quantité. Car nul ne connaît aussi bien une personne (en bonne santé je précise) qu'elle-même. Chacun, au fil des années, apprend à se connaître et cela en fonction de ses divers états : quand il va bien, quand il se sent fatigué, etc. C'est pourquoi je me suis permis de te dire ce qui peut se manger et à quelle condition. Par contre, je ne peux te dire ni quand ni comment - ce serait malhonnête. Je dois me contenter de te donner quelques indications tirées de l'expérience que tu jugeras à ton aune.

Non seulement nous avons tous des besoins différents, mais qui plus est, il n'existe aucune règle universelle que l'on serait obligé de suivre en passant à table. Aussi, ne faut-il pas s'étonner d'entendre les diététiciens se disputer pour savoir si l'on doit mélanger les aliments ou non, les cuire ou les manger crus, manger du pain ou s'en passer, bref, pour savoir comment on doit manger. Les Anglais affectionnent particulièrement les plats uniques suivis d'un dessert et de fruits. Les Bulgares ont plusieurs plats, mais ils mangent tout à la fois sauf le dessert qu'ils gardent aussi pour la fin. Quant aux Français, ils ne mangent que dans l'ordre : soupe, entrée, viande, légume, fromage / dessert, et fruit, en tachant de ne pas mélanger sucré et salé. Enfin, nous, traditionnellement, nous rajoutons à ces règles déjà strictes de ne pas mélanger viandes et légumes. Mais où est la

différence ? Il n'y en a pas, car ce qui compte, c'est de conserver trois modes de présentation aux aliments : du cru - avec les fruits et légumes -, du sec - avec le pain et les fruits secs -, et du cuit avec les légumes et le reste - les laitages étant souvent intermédiaires. Il est très important de ne manger ni trop humide ni trop cuit (sur l'ensemble du repas), afin de préserver un transit intestinal correct et de bons apports en vitamines.

## SECONDE FORMULE :

cru + sec + cuit

On pose aussi souvent la question : « Faut-il boire en mangeant ? » Beaucoup de peuples s'en abstiennent, les Français non. Pour ma part, je n'y vois aucun inconvénient et il ne m'a jamais semblé que l'eau ou les jus de fruits paralysent les sucs digestifs.

Rajoutons, pour les gens qui comme moi ont tendance à manger trop vite, que l'usage



des baguettes peut être une bonne solution si l'on veut s'habituer à ralentir.

La même cacophonie règne au sujet du rythme des repas. Beaucoup de médecins préconisent le système anglais : copieux petit déjeuner, léger déjeuner et gros souper, ou bien trois repas égaux. L'idée est ici d'obtenir une certaine égalité entre les périodes qui séparent les repas. Mais nos activités ne sont pas du tout régulières puisque les temps de veilles alternent avec les temps de sommeil. D'autre part, on sait qu'un repas du soir, s'il est tardif et copieux, est fortement nuisible à un prompt endormissement et à un repos de qualité. Après maints essais, je peux dire que la meilleure solution est la suivante : un petit déjeuner à volonté arrosé de camomille douce, de tilleul ou d'une autre infusion, voire de thé vert (le thé noir est à ranger parmi les boissons nuisibles à cause de la théine qu'il contient), un déjeuner modéré et, pour finir, un dîner symbolique suivi d'une infusion légère accessoire. Cette politique est résumée par le proverbe chinois suivant :

« prends tout ton petit déjeuner, donne la moitié de ton déjeuner à ton ami et donne ton dîner à ton ennemi. » Mais il faut savoir que les moines taoïstes à l'origine de cette coutume commençaient la journée nettement plutôt que nous.

J'ai remarqué à l'usage que tout se passait très bien en décomposant le petit déjeuner : infusion ou jus de fruit au lever, déjeuner copieux une heure après, et une collation (une banane par exemple) vers onze heures. On peut aussi (et c'est préférable) avancer l'heure du dîner vers dix-huit heures afin de favoriser l'amaigrissement. Attention, au début, ce rythme peut troubler l'endormissement. Dans les premiers temps de la transition, on peut facilement remédier à cet inconvénient en choisissant une infusion légèrement somnifère avant le coucher. Dans l'ensemble, le principe est de nourrir le corps tôt dans la journée afin qu'il brûle ses réserves tout au long du jour. Le soir, on cesse de l'alimenter pour qu'il puise dans ses réserves durant la nuit. De la sorte, les toxines sont moins retenues, les réserves

graisseuses diminuent, la digestion se fait mieux et le sommeil est plus profond.

Doit-on équilibrer l'alimentation sur un repas, une journée, une semaine ou une année ? La diététique classique équilibre à la fois par repas et par semaine. Quant aux macrobiotiques, il me semble qu'ils ne le font que par repas. Je pense que ce problème est très subtil et que les conditions modernes de stockage le rendent beaucoup moins crucial qu'autrefois. Mes formules s'équilibrent par repas, mais il est certain qu'en consommant des produits de saison plutôt que des surgelés ou des conserves, l'alimentation tend à s'équilibrer sur l'année au niveau des oligo-éléments. Ce qui est très bien et nous évite d'y réfléchir plus.

J'arrive maintenant à la fin de cette lettre, et je voudrais la terminer sur une série de questions annexes cependant très importantes dans la vie d'une jeune fille et qui font d'ordinaire les choux gras des presses médicales et féminines.

PREMIÈRE FORMULE :

Fruits et légumes + céréales + laitages

SECONDE FORMULE :

cru + sec + cuit



Parmi les sujets classiques où puisent sans fin les pigistes sans imagination, il y a ceux du sucre et du chocolat. Commençons donc par ce premier.

« Le sucre, ça fait mal aux dents. » C'est à peu près tout ce que l'on peut tirer du citoyen moyen à ce sujet. Seuls les sportifs ont intégré qu'il en existe deux catégories : sucres lents et sucres rapides, les premiers soutenant les efforts d'endurance et les autres les efforts de puissance. C'est déjà mieux, mais pas encore suffisant.

D'une part, tous les sucres ne sont pas utilisés par l'organisme pour produire de l'énergie. D'autre part, ils n'ont pas tous les même effets, certains sont utiles, d'autres tout à fait nocifs. De fait, l'ensemble des glucides, puisque tel est leur nom, renferme deux groupes de substances : les sucres

simples et les sucres complexes, ou encore polymérisés selon la détermination retenue.

Parmi ces derniers, tu connais déjà les plus importants : la cellulose et l'amidon. À ceux-là, rajoutons les dextrines, ou amidons vitreux qui rendent dur le blé dur. La cellulose est indispensable à la digestion, pourtant, en aucun cas, elle ne peut être digérée. Les dextrines, que l'on trouve généralement dans les céréales, ne sont rendues digestibles que par la cuisson. Enfin, l'amidon. Dans notre alimentation, avec la dextrine cuite, c'est de loin l'élément le plus abondant. Il nous est fourni par toutes les graines, qu'elles soient de céréales, de légumineuses ou d'oléagineuses, les fruits secs, les bananes et les tubercules. Une fois digérés, amidon et dextrines cuites sont réduits en sucres simples. C'est donc seulement à cause du temps nécessaire à leur digestion que ces sucres, contenus entre autres par les féculents, sont dits lents.

Dans les sucres rapides, on en distingue un grand nombre selon qu'ils sont composés de deux sucres simples ou d'un seul. Parmi les premiers, tu as déjà entendu parler du

saccharose et du lactose. En effet, le saccharose n'est rien d'autre que notre sucre en poudre ou en morceaux. Il nous vient essentiellement de la canne et de la betterave à sucre. Quant au lactose, le sucre du lait, il est souvent utilisé comme additif dans les conserves.

Tous les deux contiennent deux sucres simples et indivisibles : le glucose et le galactose pour le sucre du lait, le glucose et le fructose pour le sucre de canne ou de betterave.

Ainsi, l'immense majorité des sucres que nous consommons, hormis la cellulose toujours indigeste, se ramènent à un tout petit nombre de sucres simples très proches : galactose, glucose et fructose.

Tous sont très digestes, mais ils ne partagent pas exactement le même destin lorsqu'ils sont absorbés. Le galactose et le glucose sont utilisés soit pour fournir de l'énergie au corps lors de l'effort (c'est pourquoi on en donne aux sportifs et aux personnes blessées ou très faibles) soit stockés sous forme de graisse. D'où l'intérêt de ne pas en abuser. Par contre, le fructose

n'est pratiquement jamais mis en réserve. Ce qui fait tout l'intérêt des aliments qui le contiennent tels que les fruits (mis à part la banane et les fruits secs) le miel et le sirop d'érable.

Note au passage que notre corps transforme aussi l'alcool de nos boissons en sucres simples. Malheureusement, ces sucres sont utilisés en priorité par l'organisme. En attendant, les autres, c'est à dire tous ceux fournis par le repas, sont stockés dans le foie. Il en résulte, lorsque la concurrence entre sucres tirés des boissons et sucres tirés de la nourriture s'exacerbe, un engorgement du foie typique : la cirrhose du foie.

Jusque là, il n'y a rien à dire contre les sucres si ce n'est qu'ils peuvent, à cause d'un usage régulièrement immodéré conduire à une certaine surcharge pondérale. Le problème ne commence qu'avec la terrible facilité avec laquelle les sucres se transforment en acides : acide lactique, qui donne les crampes musculaires, ou bien acide citrique, tous sont des poisons. Mais notre corps sait généralement remédier à ce problème, sauf en un lieu qui n'est ni tout à



fait le corps ni tout à fait l'extérieur : la bouche.

Comme le reste du monde, notre bouche est naturellement envahie de microbes. Ils ne nous gênent nullement et pourraient même sembler vivre en symbiose avec nous puisqu'ils se nourrissent des petites particules alimentaires qui salissent nos dents. L'ennuyeux est qu'ils ont une fâcheuse tendance à transformer tous les sucres qu'ils trouvent en glucose et de le rejeter, une fois utilisé, sous forme d'acide. Il se passe alors exactement le même phénomène que celui que l'on peut réaliser en versant un peu de jus de citron sur une craie. La roche boue et se creuse. Nos dents, riches en calcium comme la craie, font de même et c'est la carie.

Tu vas me dire que de nos jours tout le monde peut éviter ce désagrément en se brossant les dents trois fois par jour. Et c'est vrai. Il n'empêche, notre consommation de sucre et de féculents est telle que tous, nous avons eu et aurons encore des caries. Et c'est là que le bât blesse. Et il blesse tellement que les organisations mondiales et nationales

le qualifient, après la résistance des bactéries aux antibiotiques, de catastrophe sanitaire. Souviens-toi, qu'a fait ton dentiste lorsque tu es allée te faire soigner les dents ? Il a bouché tes caries avec un plombage.

Un plombage, ce n'est rien d'autre qu'une petite masse de métal souple, dont on se sert pour boucher le trou percé à la surface de la dent par l'acide des bactéries. Or, les métaux à la fois assez rigides pour résister à la mastication et assez souples pour être modelés à froid ne sont pas nombreux : il y a l'or et le plomb. Le premier est trop cher et le second est mortel puisqu'il donne une maladie mortelle, le saturnisme. Les dentistes ont cependant débuté en posant des plombages réellement en plomb jusqu'à ce que ce métal ait eu mauvaise presse et soit interdit d'usage dans la fabrication des canalisations d'eau. Dès lors, les plombages ont été réalisés en alliages. Actuellement, ces amalgames dentaires, selon la terminologie officielle, comprennent du nickel, du cadmium, de l'argent et environ un gramme de mercure.

Tout récemment, un médecin français chargé d'étudier les maladies provoquées par notre environnement, en est venu à s'interroger sur les empoisonnements par métaux. Bien sûr, il a constaté les empoisonnements par le plomb, terribles au Japon, par le cadmium, par les oxydes d'argent et les allergies au nickel. Au passage, cette allergie très particulière, qui forme l'essentiel des causes d'allergies relevées en France, provoque de graves remous dans la fabrication de la monnaie européenne. En effet, malgré les millions de commerçants et de caissières français qui ne peuvent plus travailler à main nu à cause de l'allergie qu'ils ont développée en manipulant nos pièces en nickel, notre pays persiste à vouloir utiliser le Nickel de Nouvelle Calédonie - dont elle ne sait que faire par ailleurs - et à vouloir l'imposer à nos partenaires européens. Bien sûr, ils le refusent catégoriquement.

Reste le mercure. De nos jours, il est interdit de vendre sur le territoire européen des thermomètres et des baromètres au mercure à cause de leur fragilité et de la

dangerosité effrayante du métal qu'ils contiennent. Pense seulement qu'une famille de trois personnes a périé en respirant les vapeurs dégagées par une goutte de mercure tombée d'un thermomètre cassé sur une surface chaude. Une autre loi précise que l'on ne doit pas trouver de mercure, même pas à l'état de trace, dans les eaux potables destinées à la consommation humaine. C'est te dire si l'unique métal liquide nous est nuisible.

Notre chercheur connaissait bien évidemment toutes ces données. Il s'est alors posé la question que voici : comment se fait-il que des métaux connus de tous pour être si dangereux se retrouvent dans toutes les bouches ? La première réponse qu'on lui a donnée à été : « Les amalgames dentaires sont stables et ne peuvent en aucun cas contaminer l'organisme des patients ». En bon scientifique, il a cherché à vérifier ces affirmations. Bien lui en prit ! Puisque nombres d'expériences scientifiques ont prouvé qu'en fait ces amalgames sont tout à fait instables et intoxiquent jour après jour, au quotidien, la moitié de la planète. Pire, il

a découvert qu'aucune loi ne légifère à ce sujet. Autrement dit, n'importe quel dentiste peut mettre n'importe quoi dans la bouche de ses patients. Et ce n'est pas un hasard. Les lobbies de la profession surveillent jalousement cette liberté et font taire les gêneurs. Trop tard ! La chose se sait.

On a l'habitude d'écrire que le cancer est la maladie de la civilisation occidentale. De fait, l'Occident est seul à souffrir à ce point des cancers du colon, du sein, de la prostate et de bon nombre d'allergies. Maintenant, on sait que la zone d'extension de ce syndrome cancéreux recouvre rigoureusement celle de l'usage des amalgames dentaires au mercure. Les autres pays soit ne mangent pas de sucre - c'est le cas de l'Afrique - soit n'utilisent pas ces alliages faute de moyens. En moyenne, 90% des Français portent un plombage. Toujours en moyenne, les Français de 40 ans portent dix plombages, soit environ dix grammes de mercure instable dans leur bouche. Quand on sait que la dose dangereuse est de 43 microgrammes par jour et qu'un dépassement de 33% de cette dose entraîne une baisse de la fertilité, beaucoup

de choses s'éclairent et en particulier les quinze millions de cancers qui frappent l'Europe et l'énorme chute de fertilité qui tourmente actuellement les hommes (50% de spermatozoïdes en moins en cinquante ans). Le grand danger de cet empoisonnement est sa perversité. Il n'est associé à aucune maladie spécifique. Mais il affaiblit chacun et l'expose aux maladies auxquelles il est naturellement prédisposé. Résistant de moins en moins bien à son point faible, il finit par lui céder ; on appelle alors cela cancer, allergie ou maladie rare et l'on a toujours une réponse toute prête pour expliquer cette maladie... Mais on oublie de dire qu'elle est quasi inconnue là où le mercure n'existe pas ! Alors, que pouvons-nous faire ?

La première solution consiste évidemment à empêcher notre dentiste d'installer des métaux dangereux dans notre bouche. Nous devons exiger de lui soit de l'or, c'est l'idéal, soit des résines synthétiques. Elles sont un peu moins résistantes que les amalgames et ne sont pas plus soumises à un contrôle légal. Malgré tout, elles sont de loin

préférables. Et puis, que veut dire résistant quand un vulgaire caramel déchausse en moins d'une seconde le plombage le plus solide ? En plus, les résines sont moins chères, ce que savent trop bien les chirurgiens... La seconde solution est préventive. Bien se brosser les dents, c'est un préalable, et manger moins de sucre. Mais pas n'importe quel sucre ! Notre seul véritable ennemi, c'est le glucose et, par-là même, le saccharose. Donc, fini les sodas ! Un litre de soda ou de limonade contient l'équivalent de dix-sept morceaux de sucre ! Mieux vaut se rabattre sur les substituts du sucre : saccharine, asparthames, ... À éviter aussi toutes les sucreries industrielles. C'est une question de vie ou de mort. Malheureusement, le danger nous guette dès nos plus tendres années alors qu'il ne se décèle, et encore bien mal, qu'entre trente et cinquante ans. Cependant, j'ai bien conscience que quel que soit le danger, il restera impossible de dissuader les filles de consommer certaines sucreries : je pense ici au chocolat.

Que n'a-t-on pas écrit sur cette petite douceur ! Tour à tour plaisir diabolique ou « bienfait de la nature », plus personne ne sait au juste sur quel pied danser à son sujet. Revenons donc à l'essentiel, au risque d'ennuyer avec des évidences.

Tout d'abord, il est bon de rappeler que le chocolat est un dérivé de la poudre de cacao. Celle-ci est obtenue par broyage de la fève du cacaoyer dont le nom scientifique, c'est là où je voulais en venir, est *Theobroma*. Cela pour dire que cette plante contient une drogue douce, de la classe des alcaloïdes, qui a été baptisée sans fantaisie ni poésie aucune « théobromine ».

Et je n'ai qu'à t'énumérer ses sœurs et cousines pour te donner une idée de ses propriétés. Ce sont, pour ne citer qu'elles : la théine du thé, la caféine du café, la nicotine du tabac, la cocaïne de la coca, mais aussi la solanine de la pomme de terre. Nous sommes là entre gens de bonne compagnie ! Toutes ces substances provoquent deux phénomènes importants : une accoutumance certaine et une excitation nerveuse paradoxalement associée à une sensation de



détente, que l'on confond généralement avec un surcroît d'attention. Mais ce n'est pas le seul inconvénient de cette petite douceur. Naturellement amère, il est nécessaire de faire subir à la poudre de cacao une longue préparation avant d'en faire le chocolat doux et sucré que nous aimons. La première de ces manipulations est un « cracking » industriel qui, comme pour le lait ou le pétrole, permet de séparer la matière première en ses divers constituants : ce sont le beurre de cacao et ce que nous appelons vulgairement la « poudre de cacao ». La seconde manipulation consiste à rajouter à cette poudre du sucre, du lait, du beurre de cacao et, très souvent, un supplément d'autres matières grasses végétales. Évidemment, l'ensemble ne peut qu'être hypercalorique ; on parle de deux à trois fois plus que le sucre (saccharose pur).

Certains, pour défendre le chocolat malgré tout, arguent qu'il est une source majeure en calcium et magnésium. Mais c'est vraiment de l'hypocrisie commerciale, car il ne contient pas plus de minéraux que beaucoup d'aliments qui lui sont par ailleurs

très préférables, comme les produits laitiers, les fruits secs ou les céréales. Si le chocolat est utile, c'est pour des raisons toutes autres. Certes, une consommation modérée, intégrée à un régime frugal, ne peut mettre en péril la ligne de ses adeptes. Mais justement, l'accoutumance qu'il provoque empêche souvent une telle modération ou, au mieux, la rend pénible (cela dépend bien sur du caractère).

Est-ce à dire que le chocolat n'a que de vilains défauts ? Il faudrait être bien aveugle pour l'affirmer. De fait, il présente aussi des charmes évidents : l'érotisation de la bouche lorsqu'il fond, l'impression de calme et de relaxation qu'il procure et, en prime, un arôme inimitable qui ne trouve de concurrents sérieux que parmi truffes, foies gras, vins et épices (cannelle, safran, noix muscade). Grâce à ces qualités, le chocolat est l'ami fidèle des gens stressés et plus particulièrement, de toutes les jeunes filles éprouvées par le vide ou les soubresauts de leur vie amoureuse. Mais qui se plaindra de voir les cœurs tendres habités des passions propres à leur âge ?

Il nous faut donc rester prudent et ne conseiller de remplacer le chocolat que dans les cas d'une consommation relevant de l'ordre du pathologique, de peur de voir ses adeptes se tourner vers des substances de remplacement à la toxicité hors de proportion. Je pense notamment au tabac, à l'alcool (dont les effets euphorisants et relaxants sont fort appréciés des garçons), ou encore aux drogues dites « douces ». Dans le cas d'une dépendance intolérable, je recommande le thé vert - aux effets similaires mais avec les calories en moins -, le tilleul (il contient un léger somnifère) et, de façon générale, de consommer de grandes quantités d'aliments peu concentrés mais sucrés, comme les pastèques, les agrumes, les fruits rouges, etc. De cette façon, l'apparence physique - c'est à dire la ligne - n'est pas altérée par la compensation psychologique, ce qui évite tout cercle vicieux. Je précise encore que l'action de manger, de même que toutes les autres satisfactions naturelles, est associée à un plaisir, mais aussi, à une relaxation psychomotrice. Ainsi, ingérer calme l'anxiété,

mieux encore que ne peut le faire une drogue. C'est pourquoi je t'invite à manger des fruits. Une autre méthode existe qui permet d'éviter l'usage du chocolat. Il s'agit du sport. Cela pour les mêmes raisons que l'ingestion et, en plus, parce qu'il oblige à se changer les idées. (Je ne parle pas ici des activités physiques qui déclenchent des poussées d'adrénaline, l'hormone de la peur. Nombre de sports de glisse ou extrêmes tels que le saut à l'élastique sont recherchés pour l'adrénaline elle-même, exactement comme certains recherchent les films et les livres qui font peur. Dans ce cas, l'adrénaline est utilisée comme une drogue qui produit des sensations érotiques très proches de l'orgasme). Je reconnais cependant que certains caractères, sous l'emprise de l'angoisse, du doute ou de la tristesse, restent rebelles à tout effort physique.

Il reste que le chocolat a aussi des vertus médicales. En cas de maux d'estomacs (aigreurs) ou d'intestins (coliques, gripes intestinales, dérèglement des sécrétions) le lait au chocolat est très utile et peut être utilisé seul ou bien avec le riz, soit sous

forme de riz au lait chocolaté soit de lait au chocolat le matin et de riz nature légèrement salé à midi. Lors de douloureux maux de ventre (dérèglements intestinaux comme aigreurs d'estomac), j'ai eu l'occasion d'utiliser ainsi les vertus du chocolat avec bonheur.

Après le chocolat, je tiens à aborder le sujet du tabac, bien que ce ne soit pas un aliment. Mais la ressemblance entre la nicotine qu'il contient et la théobromine, ressemblance de par la structure et les effets de ces substances alcaloïdes, m'y oblige. D'autant plus qu'au-delà de ses effets négatifs bien connus - essoufflement, destruction des poumons, cancers, coloration de l'émail des dents et de la peau... - le tabac se fait aussi remarquer par la relation particulièrement malsaine que les filles entretiennent avec la cigarette. Je ne fais pas ici allusion à l'aspect psychanalytique de la chose, mais à la croyance, malheureusement fondée, que fumer fait maigrir. Le problème est que la cigarette n'aide à maigrir qu'à partir d'une consommation excessive. Je sais

bien que tu ne fumes pas, mais dis le autour de toi : il ne sert à rien d'exhiber une taille de guêpe si on ne peut l'assortir que d'une santé et d'un visage ravagés ! De plus, le tabac fait très mauvais ménage avec les contraceptifs oraux et l'alcool. Et, à choisir, il me semble qu'il vaut mieux calmer ses angoisses en faisant l'amour librement avec son copain plutôt que de se ruiner le corps, d'autant plus que c'est plus économique...

Évidemment, les faibles gémiront : « Mais comment arrêter de fumer ? » Moi, j'ai arrêté du jour au lendemain, comme la plupart de ceux qui ont réussi. Pourtant, je fumais depuis douze ans. Je connais aussi d'anciens gros fumeurs qui ont mis fin à leur vice en remplaçant progressivement chaque cigarette par un chewing-gum sans sucre. C'est une solution aussi douce que sûre et définitive.

Le tabac, donc, ne doit pas servir à maigrir. Je sais bien que les filles se trouvent trop grosses et que les médias, pour se faire de l'argent à partir de complexes qu'ils créent de toutes pièces aggravent ce sentiment.

Oui, les filles se trouvent trop grosses ! Et c'est sans doute vrai pour certaines. Mais reconnaissez mes demoiselles que, la plupart du temps, c'est du délire à l'état pur ! Ce n'est pas parce que les magazines vous montrent quelques gamines de quatorze ans plates comme des navets tuberculeux qui n'exciteraient pas même un gorille atteint de priapisme qu'il faut vous croire monstrueuses dès que nos mains rencontrent enfin sur vous quelque chose à caresser. Voyez plutôt les Angelina Jolie et autres Claudia Schiffer. Bien que minces, elles sont loin de ressembler à des zombies aux joues creuses et aux os saillants. Je vous en supplie, au nom du masochisme inné que réveille en vous toute recherche esthétique, ne condamnez pas la moitié de l'humanité à ne plus trouver d'autres images d'une féminité épanouie que celles qui nous ont été laissées par les défunts grands maîtres de la peinture classique.

Je ne dis pas qu'il faut suivre l'exemple de l'Américaine moyenne (du Nord) et se laisser aller à l'obésité. Au contraire, je pose en principes absolus de toute alimentation

saine la frugalité et la retenue. Mais s'il vous plaît, n'allez pas d'un extrême à l'autre. Contentez-vous de manger peu, par envie et de faire de l'exercice. La minceur suivra, avec la santé par surcroît.

Quant à celles qui, à cause de leur vie plus sédentaire ou de leur caractère particulier, ont tendance à devenir un peu rondes, je les mets expressément en garde contre tous les régimes « miracles ». Très nombreux, les théories qui les sous-tendent sont fort variées. Certaines mettent en avant des aliments réputés amaigrissants. Ce sont par exemple l'ananas, les haricots verts, le yaourt ou différentes algues. En fait, ces aliments ont pour principale vertu d'être pauvres en glucides et lipides. Mais ce genre de régimes plutôt efficaces, présentent un défaut notable : ils ne sont pas assez chers ! Et donc pas rentables par leurs promoteurs.

Les laboratoires de diététique ont alors cherché des solutions, plus onéreuses. Le moins que l'on puisse dire, c'est que leurs efforts ont été couronnés de succès, puisqu'on trouve maintenant dans le



commerce et les pharmacies des produits au prix tout à fait hallucinant. Presque tous s'appuient sur le même principe : couper la faim (les substances chimiques supprimant la sensation de faim sont interdites à la vente dans la plupart des pays car elles peuvent conduire à la mort) en remplaçant des repas quotidiens par un aliment de synthèse rassasiant mais pauvre en énergie. Ce qui revient, finalement, à leurrer l'organisme. Or, j'ai beau me creuser la tête, je ne vois toujours pas pourquoi il pourrait être utile d'acheter très cher ces « médicaments » quand la nature nous prodigue une variété quasi illimitée de fruits et légumes qui jouent exactement le même rôle, avec le goût et la fraîcheur en plus.

Par ailleurs, quelle que soit notre conception de l'alimentation, la seule façon de maigrir efficacement, c'est de manger moins et d'arriver à adapter l'organisme à cette nouvelle mesure. Pour cela, si tu veux surveiller ta ligne, il faut se fier aux formules que j'ai données, au besoin s'aider de la table des substitutions pour les appliquer et manger peu ! Dès que l'envie de grignoter

entre les repas se fait sentir, n'hésite pas à lui céder, parce qu'on ne peut pas vaincre ce genre de pulsions. Mais ne cède qu'au profit de fruits frais et de jus de fruits, à l'exclusion de tout autre chose. Applique la même règle lorsque tu manges pour « oublier » ou « compenser », mieux vaut que tu te jettes sur les fruits, et éventuellement les yaourts, que sous un train ou dans les bras d'une grosse brute. C'est malgré tout un moindre mal.

Je veux aussi te mettre en garde contre une idée fausse qui fait des ravages. Beaucoup de filles pensent que jeûner, le temps d'un repas ou bien un ou plusieurs jours, peut aider à maigrir. C'est absolument faux ! Après un jeûne, l'organisme retrouve son poids initial et, souvent même, un peu plus. Ce qui ne veut pas dire que le jeûne est dangereux ou inutile. Loin de moi cette idée. Il peut être bénéfique mais pas lorsqu'on l'utilise pour maigrir.

De nombreux petits livres ont été édités sur le jeûne et ses bienfaits lorsqu'il est pratiqué dans les règles de l'art. Je ne m'y

étendrai donc pas plus, d'autant qu'il dispose de fervents partisans qui te renseigneront mieux que moi. Retiens seulement ceci : celui ou celle qui est capable de s'abstenir de manger a appris à maîtriser sa peur, ses sensations et son corps. Après un jeûne de quatre à cinq jours, on sait que plus rien ne sera comme avant, parce que cette victoire, même unique, libère du poids de toutes les servitudes, jusqu'aux plus viles. L'abstinence est un formidable outil de connaissance et de libération de soi, qui vaut toutes les lectures du monde.

o o o

Il me plaisait de finir cette lettre sur l'alimentation comme je l'avais commencée, c'est à dire, en parlant de son absence pour, d'une certaine façon, en poser les bornes, bien que nous ne sachions à leur sujet que fort peu de choses. Et puisque je dois conclure, je te laisse pour tout bagage deux formules, une table et ce tout dernier conseil

en forme de proverbe : « Mange ce que tu veux, mais peu ». Cette règle de tempérance est universelle et applicable en tous domaines. Mais elle est particulièrement vraie dans celui du bien manger. Et tant pis si elle rend inutile tous les efforts des marchands de diététique et, surtout, si elle ne satisfait pas l'attente des âmes perpétuellement anxieuses, fascinées par les formules complexes, mystérieuses et contraignantes, ésotériques en somme. Peut-être, certains craignent-ils la claire simplicité qui préside à tout bonheur honnête, celui auquel, toi comme moi, nous aspirons ? –