

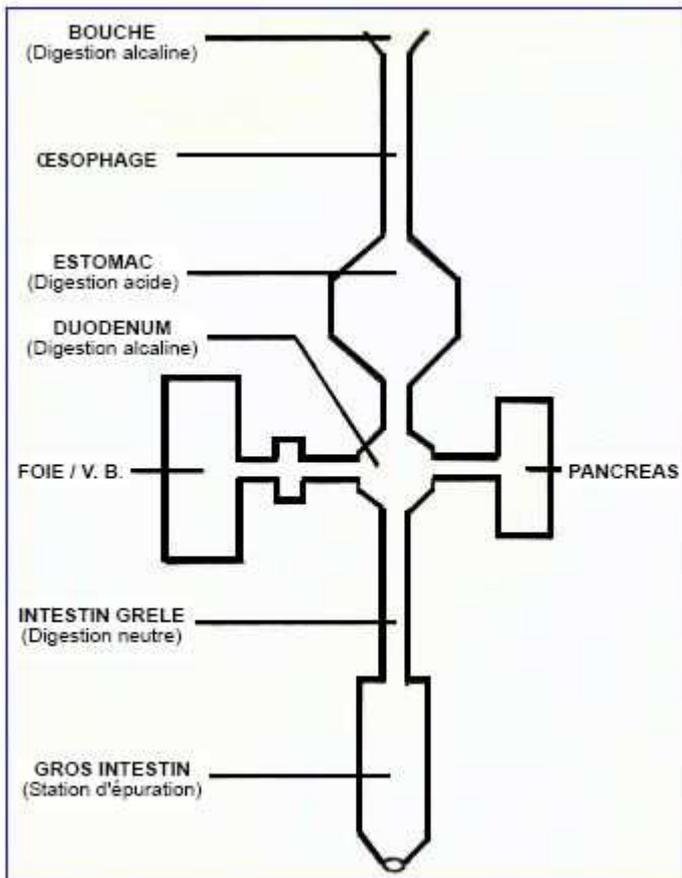
Vous avez dit régime ?

Voici l'étude du **régime alimentaire humain**.

Première partie : le tube digestif

L'état du "terrain" est déterminant dans la genèse de toutes les maladies. Or notre alimentation a un rôle absolument primordial en ce qui concerne cet état. On comprendra l'importance d'étudier la physiologie de notre tube digestif afin de savoir quels aliments lui sont destinés, et peut-être plus encore, lesquels ne lui sont pas destinés. Certains diront que cela n'a pas d'intérêt, l'homme étant omnivore, par définition, tous les aliments lui sont destinés. Outre que cette affirmation d'omnivorisme est dénuée de tout fondement physiologique (*nous allons le voir*), il resterait tout de même la qualité intrinsèque des aliments dont il faudrait au moins tenir compte. Ou alors ce serait dire que notre organisme serait moins digne d'intérêt que nos voitures, dont tout le monde sait qu'on ne met pas dedans n'importe quelle huile ni carburant. Mais avant, revenons une dernière fois sur **la notion de "terrain"**. Il y a des moustiques là où ils trouvent un terrain favorable, à savoir des eaux stagnantes, notamment. Supprimons ces points d'eau, asséchons les marécages et faute de milieu favorable pour la reproduction et la vie des moustiques : fini les moustiques. Mettez un lion au pôle nord et un manchot empereur en savane, et tous les deux vont dégénérer et mourir très vite, car ils ne seront plus dans leur milieu. Cette évidence est vraie au niveau cellulaire. Pour bien vivre nos cellules saines ont besoin d'un terrain physiologique spécifique, aux caractéristiques définies (*nature, fluidité, charge électromagnétique...*), aux coordonnées bio-électroniques précises (*pH, résistivité, coefficient d'oxydo-réduction, selon le travail de Louis-Claude Vincent*)... Ce terrain, c'est **notre comportement**, notamment **alimentaire**, qui va le déterminer.

Cette notion de terrain est la base de l'agriculture biologique et de la médecine naturelle (naturopathie). On comprend mieux alors l'intérêt qu'il y a à regarder à deux fois la nature et la qualité des aliments, boissons et compléments alimentaires que l'on introduit dans son tube digestif (*sans oublier pour autant ce que l'on respire, ni les médicaments et vaccins que l'on consomme !*). Mais comment savoir ce qui est bien et mauvais pour nous, sans connaître notre anatomie-physiologie, notamment celle de notre tube digestif. Comment celui-ci fonctionne-t-il, à quelle température, avec quelles enzymes...? Nous verrons aussi qu'une étude comparative des quatre grands systèmes digestifs (*carnivore, herbivore, granivore et frugivore*), sera du plus grand intérêt pour nous situer.



Représentation schématique du tube digestif humain

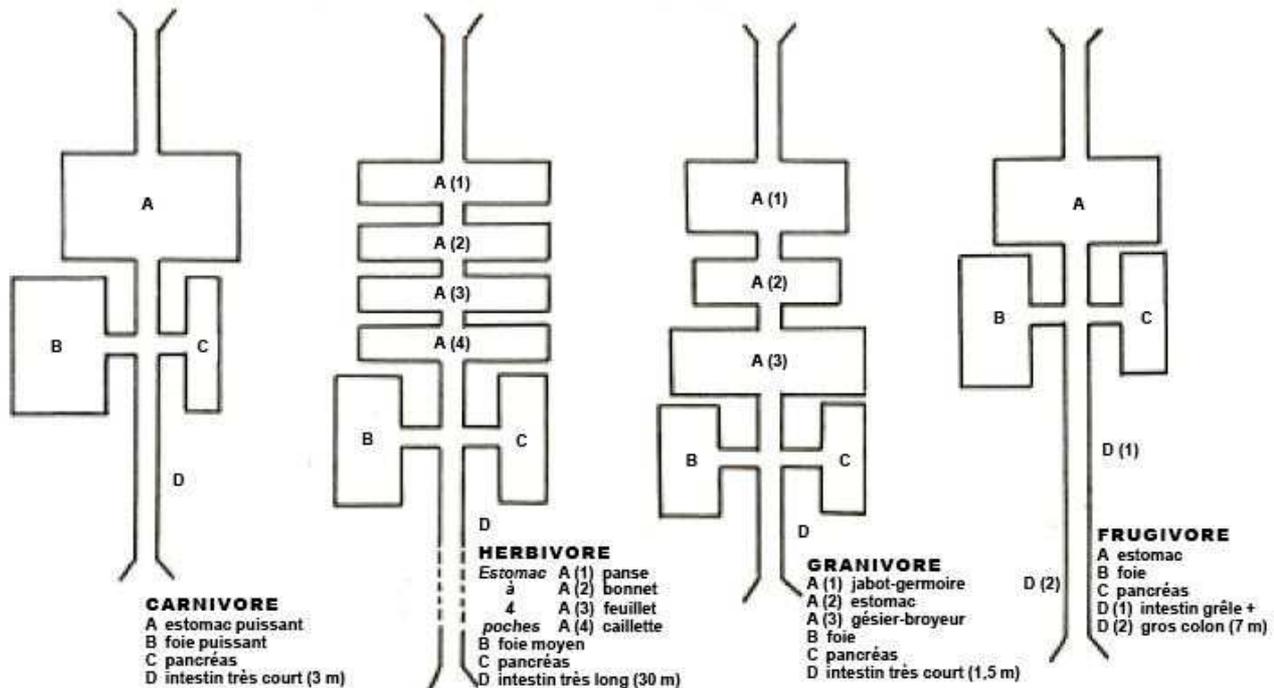
Il y a évidemment un sens de circulation du bol alimentaire, et même un mouvement naturel pour le faire avancer, c'est le péristaltisme de l'œsophage (*3 cm/s dans l'œsophage proximal et jusqu'à 5 cm/s dans le tiers inférieur*) et des intestins.

Le tube digestif (2)

La dernière fois, nous avons vu l'importance du terrain. Par son système neuro-hormonal, l'organisme agit toujours dans l'intérêt de l'individu, et au-delà, dans l'intérêt supérieur de l'espèce. Tout ce que nous appelons (souvent à tort) "nos maladies", ne sont que la conséquence des efforts (+ ou - efficaces) de ce "système" pour rétablir un terrain physiologique sain, conforme à l'épanouissement de la bonne vie. Or, dans la perturbation du terrain, notre comportement est entièrement en cause*, et **notre alimentation avant tout !** D'où l'intérêt de faire une étude comparative des différents tubes digestifs, car c'est de cette étude que l'on va déterminer les aliments correspondants ou ne convenant pas.

*Y compris si l'on doit considérer les générations précédentes pour prendre en compte l'hérédité, ou la société humaine pour ce qui concerne l'environnement.

Comparatif des 4 grands appareils digestifs



L'appareil digestif des carnivores

Commençons par le commencement : la mâchoire et les dents/crocs des carnivores. Qui n'a pas vu un chien broyer un énorme os, et en avaler de gros morceaux, que son estomac va digérer sans mal ? Qui a vu cela ne peut pas soutenir sans être de mauvaise foi, que nous, êtres humains, avons un quelconque rapport avec ce chien. **Les carnivores mangent la viande CRUE, avec tendons et os** (ce qui leur évite de se déminéraliser, eux !). Leurs reins sont capables de filtrer les résidus ammoniacés de la dégradation de la viande (*odeur caractéristique des ménageries*).

De plus, leur intestin est court, pour éviter la putréfaction des protéines "en fin de course".

C'est pour cela que les humains font des cancers "terminaux" (sigmoïde, rectum, voire anus), leurs intestins étant 2 fois plus longs, comparé à la taille (taille qu'il faut mesurer honnêtement de la tête au coccyx, et non aux pieds).

L'appareil digestif des herbivores

On a vu ce que pouvait coûter de négliger cette étude... Nourrir des herbivores (*des vaches*) avec de la viande, qui plus est de vache... ! Or, leur donner du soja (*un féculent*), est encore une erreur, moins grave, mais c'est pourtant si simple : **un herbivore est fait pour manger de l'herbe (CRUE)**, tout comme un carnivore, de la carne (chair). Seuls les herbivores (*ruminants*), avec leur estomac à poches et leur intestin "sans fin", savent assimiler la cellulose et la transformer en protéines et graisses pour eux (+ *des litres de lait par jour !*).

L'appareil digestif des granivores

Un jabot-germoir, en plus de l'estomac, puis un gésier-broyeur, et enfin, un intestin ultra court, produisant de petites déjections continuelles. Voilà ce qu'est un appareil digestif destiné à consommer **des graines CRUES !** Si certains humains se reconnaissent dans cette description, ou dans les 2 précédentes d'ailleurs, c'est qu'il y a un problème qui intéressera très certainement un bon psy...

L'appareil digestif des frugivores

Une mâchoire et une dentition adaptées à la consommation de fruits et de racines sucrées, mais certainement pas à broyer des os ! Les frugivores, ce sont les grands singes anthropoïdes, chimpanzés, orangs-outans, gorilles... Ils savent faire 300 kg de "muscles" avec des fruits (*bien mûrs*), des racines sucrées et des œufs, le tout, **CRUS !**

Conclusions :

Il est indéniable que le tube digestif humain est à classer dans le type "frugivore", comme les grands singes dont nous sommes si proches. A partir de là nous pouvons définir les aliments qui lui sont adaptés. Ce sont ceux que nous pouvons **digérer et assimiler crus**, à savoir : les fruits (*y compris amandes, noix, noisettes, olives...*), les salades, les racines sucrées (*carottes, céleri...*), les laitages, les œufs... Mais ce régime correspond aussi à **une vie au grand air, en climat tropical, avec des activités essentiellement ludiques** (*comme c'est le cas pour les grands singes en liberté*). En résumé : "régime crudités", mais aussi "Seychelles-Tahiti-jeux-pétanque-baignade". Dit ainsi, ce "régime" vous est certainement plus attrayant... surtout la fin...

Le tube digestif (3) et ses aliments

Nous avons comparé les différents tubes digestifs et vu que celui des humains correspondait aux frugivores (*Libres infos de Floraison n°181*), caractérisé notamment par un intestin 2 fois plus long que celui des carnivores, mais aussi par un estomac (*et des reins*) beaucoup moins puissant que pour ces derniers. A présent, voyons comment "faire avec" ce tube digestif, pour l'optimiser et limiter les conséquences d'éventuelles erreurs, plus ou moins inévitables dans le contexte d'une vie moderne.

Il est donc clair que notre alimentation de base devrait être des crudités : fruits (*frais et secs*), racines sucrées (*carottes, céleri...*), salades, œufs, miel, laitages. Ce régime peut fort bien être supporté en vacances, dans les périodes de repos et de chaleur (*d'ailleurs on y revient spontanément à ces moments*). Mais il n'en est pas de même l'hiver, dans le froid, et pour supporter une activité physique parfois soutenue dans certaines professions, comme celles du bâtiment, par exemple. Rester sur un tel régime, adapté à des contrées chaudes/tempérées et à des activités ludiques (*non laborieuses*), ne serait plus adapté dans ces nouvelles conditions. Malheureusement, car à l'erreur de vivre dans ces conditions inadaptées* à notre physiologie, devra donc s'ajouter une erreur inévitable dans le mode d'alimentation, qui ne fera que nous nuire un peu plus encore. Au régime de base cru, il conviendra donc d'ajouter des aliments consommés obligatoirement cuits, puisque impossible à digérer crus par notre tube digestif, à savoir : **les céréales** (*pain, pâtes, riz...*), et **les féculents** (*pommes-de-terre, haricots, soja...*), pour avoir des sucres lents et pouvoir ainsi lutter contre le froid ; et **les viandes**, pour permettre le travail.

**Le froid oblige à travailler pour s'habiller, construire une habitation, et., le fisc, l'URSSAF et tout le reste, ne sont pas..."physiologiquement prévus" !*

L'incorporation de ces aliments cuits (*céréales/féculents et viandes**), dans le régime alimentaire humain, sera donc une entorse à la physiologie digestive humaine, qu'il faudra considérer comme étant **une tolérance**. Tolérance qui, bien évidemment, ne sera pas sans conséquences sur la santé, avec un cortège de "désagréments", qui prendront très vite la forme de "maladies". L'étude de ces "désagréments" et "maladies", fera l'objet de nos prochains sujets. On va déjà voir comment s'accommoder au mieux de cette situation et de ces aliments perturbateurs. Avant, il faut parler brièvement des autres catégories d'aliments, constituant la gastronomie, les coutumes et autres plats régionaux, dont la façon de les cuisiner constitue souvent la finalité (*graisse d'oie, foie gras, charcuterie, spiritueux...*)*. Ces spécialités sont encore à classer dans une 3e catégorie, celle dite des "**escapades**". En effet, rien n'oblige à les consommer, mais les "interdire" pourrait créer chez certains des frustrations. Et il est agréable pour l'esprit de ne rien interdire, mais de classer pour distinguer ce qui doit constituer **la règle, la tolérance et l'exception**.

Par ailleurs, si vous en sentez le besoin, une "escapade" où tout est permis, y compris les mélanges les plus invraisemblables, peut constituer un bon défolement, un "à-coup" salutaire à l'organisme et au moral, dans la mesure où le contexte y est favorable (*chaleureux, détendu, non pressé...*), et surtout, où c'est "exceptionnel" !

**Hors considérations religieuses, philosophiques ou autres...*

Mais revenons aux aliments de tolérance. Le fait même de devoir les cuire en complique la digestion. Pour bien digérer, il faut des aliments vivants, riches en enzymes et en vitamines. Les molécules ne doivent pas être altérées, or la cuisson les dénature totalement. C'est toujours "amusant" de lire la composition sur les paquets de biscuits (*bis-cuit = cuit 2 fois, c'est dire la dénaturation*). On y trouve une liste de vitamines et de minéraux, détruites en ce qui concerne les vitamines, et rendus peu ou pas assimilables en ce qui concerne les minéraux. Imaginez lire la composition d'un œuf fraîchement fécondé et pondue, de le faire cuire dur, puis de le placer sous la poule pour en espérer un poussin ? Grottesque ? C'est pourtant ce que l'on fait tous les jours en cuisant les aliments et en espérant en récupérer la vie !

Le 1er conseil sera donc de toujours commencer un repas par des crudités. Mais attention, des vraies, pas du genre "œuf dur, charcuterie (*char-cuterie = chaire cuite*), pommes-de-terre en salade..." ! Ainsi, vous aurez au moins des enzymes et vitamines pour aider à digérer, autant que faire se peut, les aliments cuits.

Le 2e conseil sera de bien mâcher pour permettre une bonne attaque par les sucs digestifs, plus difficile sur des gros morceaux.

Le 3e conseil sera de bien insaliver les farineux (*céréales et féculents*), pour permettre à la ptyaline salivaire de commencer la digestion des longues molécules de sucres lents, l'amidon. Par contre, ce milieu alcalin ne convient pas aux viandes, lesquelles se digèrent dans l'estomac, en milieu acide. Il est donc inutile d'insaliver la viande (*tout comme le poisson, les œufs et le fromage*), c'est même déconseillé.

Le 4e conseil sera de ne pas considérer l'estomac comme un vulgaire sac, où l'on pourrait y envoyer, "pêle-mêle", tout ce qui nous fait plaisir. L'estomac est une poche destinée à malaxer les aliments (*mais ne peut pas rattraper ce que les dents n'ont pas fait*). Mais c'est surtout l'endroit unique, pour briser les protéines en petits morceaux (*en acides aminés*), pour qu'ils soient réutilisables et former ainsi nos propres protéines.

Cette opération se fait en milieu acide, avec la pepsine et l'acide chlorhydrique. Ces sécrétions de l'estomac, sont aptes à digérer une matière dont nous sommes constitués, et notamment l'estomac. Vous comprenez donc l'extrême délicatesse de cette digestion ! Elle revient à utiliser un ustensile en verre pour dissoudre... du verre ! D'ailleurs, lorsqu'il y a un reflux gastro-œsophagique, ceux qui en souffrent (*c'est le mot*), sont brûlés par ces sécrétions.

Le tube digestif (4) et ses aliments (suite et fin)

Nous avons comparé les différents tubes digestifs. Notamment, nous avons commencé à voir comment optimiser l'utilisation du tube digestif humain, en limitant les erreurs alimentaires, plus ou moins inévitables dans le contexte d'une vie moderne. Nous avons vu que notre estomac est chargé d'attaquer les protéines avec ses sécrétions d'acide chlorhydrique et de pepsine. Or, il est lui-même constitué de protéines et donc susceptible de s'auto-digérer. Et s'il sécrète aussi du mucus protecteur pour éviter cela, ça reste toutefois un exercice périlleux qui peut "déraper" à tout moment...

Pour ne pas "déraper", il faut :

1) Éviter les mélanges indigestes

Il est effarant de voir des diététiciens ne pas comprendre que ce n'est pas parce que des aliments sont bons isolément, qu'il est anodin de les consommer ensemble. C'est faire abstraction de notions de chimie élémentaires. Alors qu'on sait, par exemple, que dans les tâches ménagères, pour nettoyer/désinfecter, si l'on peut utiliser de l'eau de Javel **ou** de l'acide chlorhydrique, il ne faut surtout pas les utiliser ensemble, sous peine d'œdème pulmonaire.*

**Le mélange dégage du chlore.*

Autre exemple : un artiste peut peindre des merveilles en utilisant sa palette de teintes, si belles et si indispensables une par une... Mais s'il lui venait l'idée saugrenue de les mélanger toutes ensemble, AVANT de les utiliser, ses tableaux seraient bien tristes et bien pauvres !

Le mélange alimentaire le plus commun et le plus détestable (*mais aussi le plus facile à éviter*), c'est de manger des fruits aux repas. Un fruit ne se digère pas dans l'estomac. S'il arrive dans un estomac vide, il est juste broyé (*si c'est encore nécessaire*), et le pylore s'ouvre. Mais si l'estomac est en cours de digestion (*d'un repas*), il y stagne, perturbe la digestion du repas et est lui-même dénaturé en fermentant.

L'archétype de cette erreur est assurément la détestable (*nouvelle*) manie de conseiller du jus d'orange au petit déjeuner, sous prétexte qu'il faut de la vitamine C* !

Cela, avec des céréales, plus du lait et, de la confiture ou du miel ou de la purée d'amandes...

Or : 1- le jus d'orange est incompatible avec les céréales (*flocons, pain, biscottes...*), 2- le lait n'est plus digérable après l'âge de 2 ans (*plus de quoi le cailler. Un veau boit du lait, mais pas lorsqu'il est devenu adulte*), 3- tout ce qui est "glu" (*confiture, miel, purée d'amandes, sirop*), contrarie la digestion.

Première conclusion donc : pas de fruits aux repas, mais en dehors, et seuls.

**Le matin, on peut (on doit) remplacer le jus d'orange par "Acérola Bio", et le jus d'orange est à prendre à 16 h, seul.*

Un autre mélange indigeste consiste à mettre trop de graisse avec des protéines (*genre steak baignant dans du beurre cuit*). Nous avons vu que les protéines sont attaquées au niveau de l'estomac*, mais pas les graisses, qui le sont APRÈS. Enrobées de graisses, les protéines ratent cette digestion stomacale. Et lorsque les graisses sont attaquées, les protéines brutes sont alors libérées dans les intestins... trop tard ! C'est une des causes principales des cancers terminaux du tube digestif. Mais les laitages écrémés puis "ré-encrémés", sont tout aussi dangereux (*comparés aux laitages préparés à partir de lait entier brut*).

**Même si leur digestion complète se termine dans le duodéno-jéjunal.*

2) Éviter les aliments pouvant former une "glu" susceptible d'engluer les autres aliments et donc de contrarier l'attaque des sucs digestifs, mais aussi et surtout de bloquer la sécrétion du mucus protecteur ! La confiture, le miel, les sirops, les purées de type "amandes"... sont à prendre avec modération et au cours de repas légers.

3) Limiter la consommation d'alcool dans les cas de fragilité de l'estomac (*attaque le mucus protecteur*), et surtout, en cas de reflux gastro-œsophagique.

4) S'il faut boire au cours du repas, pour humecter les aliments trop compacts, **ne pas trop boire**, y compris de l'eau, car cela dilue les sucs gastriques, qui sont alors incapables de digérer les aliments. A ce titre, un potage liquide avant des protéines et farineux, n'est pas indiqué (*à prendre quasi seul*).

5) Ne pas manger ni boire trop chaud ! L'estomac est alors brûlé et donc incapable de sécréter quoi que ce soit. Là encore, un potage, s'il est trop chaud, est à déconseiller. L'inverse, manger glacé, n'est guère mieux.

6) Ne pas manger "en vitesse" ni dans le bruit et le stress. Il est facile d'ouvrir la bouche et d'avaler. Ce n'est pas une raison pour ne pas s'y préparer, se concentrer sur ce que l'on fait, dans le calme. Comparez avec d'autres activités (*disons "en-dessous de l'estomac"*), si l'on n'est pas à ce que l'on fait, ça ne marche pas... Pour la digestion, c'est pareil, pas de sécrétions...

Terminons cette série sur le tube digestif, par quelques ultimes conseils :

A) Ne pas négliger de consommer de la cellulose (*des légumes*), même si notre tube digestif ne peut pas la digérer (*comme les herbivores*), elle donne du volume au bol alimentaire pour le faire progresser et stimule le péristaltisme. C'est un bon moyen de lutter contre la constipation. Et après cela, lorsqu'on vous demandera **"comment allez-vous ?"**, vous pourrez répondre **"bien"** vraiment et en connaissant le sens réel de cette demande. Car à l'origine, il s'agissait de s'inquiéter du transit des gens, vu la conscience que l'on avait à l'époque de l'importance d'*aller bien... à la selle !*

B) La digestion consomme beaucoup d'énergie, dont nerveuse. Il est donc impératif que le résultat soit positif (*apporte plus d'énergie*). Dans le cas contraire il y a épuisement.

C) Ne pas oublier notre alimentation de base : outre les crudités habituelles, penser aux jus de légumes crus à la centrifugeuse, dont de carottes (*à boire sans délai*) ; aux graines germées ; et aux œufs crus, dont on peut incorporer le "blanc" dans une purée de légumes et mettre le jaune dessus.

Moralité

Il ne faut jamais de dogmes, c'est vrai aussi pour les régimes et tout spécialement en hiver.

Il faut écouter son corps, aucun régime n'est universel, y compris pour soi, il faut adapter en permanence, réagir vite (*certaines aliments provoquent des réactions en quelques heures, d'autres en semaine et mois*) et n'avoir AUCUN regard sectaire.

Ce qui est bon pour un, n'est par forcément bon pour l'autre.

Ce qui est bon un temps, peu devenir nuisible en d'autres temps et sur une durée trop longue.

Prenons cet exemple de la voiture sur la route, il faut adapter sa conduite aux événements, aux circonstances. Maintenir un cap tout droit est impossible, il faut sans cesse corriger la trajectoire, doucement, et parfois brutalement, mais comprendre que toute correction implique une contre correction.