

Emmanuelle Grenon
NATUROPATHE

L'ART DE BIEN MANGER

EMMANUELLEGRENON.COM

L'ART DE BIEN MANGER

> *Que l'aliment soit*
> *ton premier médicament*
>
> HIPPOCRATE



Un des principes fondamentaux de la médecine chinoise et de la médecine occidentale est qu'**une bonne alimentation est essentielle à notre santé**. La diététique constitue ainsi un des **piliers thérapeutiques majeurs** de la naturopathie, au même titre que l'exercice physique et que la gestion du stress et des émotions.

Une alimentation saine est en effet indispensable, non seulement pour nous **régénérer**, mais aussi pour **prévenir les maladies**. Il est évident que de nos jours, nous souffrons d'une alimentation inadéquate et déséquilibrée, ce qui entraîne de nombreuses pathologies.

LES BASES

DE LA PHYSIOLOGIE DIGESTIVE



En comprenant comment se déroule la digestion, on peut facilement en déduire **ce qui favorise et ce qui défavorise la transformation et l'assimilation du bol alimentaire.** Comprendre le bien-fondé des règles de diététique permet également de les appliquer avec davantage de **conscience** et donc de **facilité**.

Le rôle de l'estomac

Avec la rate, l'estomac forme un binôme qui est la base de l'énergie produite quotidiennement.

Les fonctions de l'estomac sont :

- De recevoir les aliments
- Et de les transformer en une bouillie : le bol alimentaire.

Il peut ainsi être comparé à un **chaudron** dans lequel les aliments sont transformés.

C'est après cette première étape que **la rate va séparer et extraire** les substances nutritives essentielles du bol alimentaire.

Le rôle essentiel de la rate

La rate est le grand alchimiste du corps. Tout comme l'alchimiste qui va transmuter le plomb en or, elle est en effet capable de **transformer la matière brute en nutriments utilisables** pour nos cellules et **en énergie**.

Cette **métamorphose** se produit chaque jour de notre vie, que ce soit à partir de fruits, de légumes, de protéines, de féculents ou de lipides, c'est la rate qui va permettre **d'extraire** de ces aliments toutes les substances essentielles à la vie de notre organisme. Nous sommes incapables d'assimiler directement les aliments bruts, **notre nourriture doit être transformée pour pouvoir être assimilée.** C'est la rate, aidée par l'estomac, qui accomplit cette fonction essentielle.

L'une des fonctions de la rate est ainsi de **transporter et transformer les aliments et les boissons pour en extraire nutriments et énergie.**



Les 3 étapes de la digestion

1. Tout d'abord, **l'estomac** reçoit les aliments solides et liquides. C'est le **chaudron** dans le lequel s'effectue une partie de la digestion.

2. Ensuite l'estomac réduit les aliments solides en une sorte de **bouillie alimentaire.** Il effectue ce travail grâce à **l'énergie de la rate** qui agit comme un feu qui ferait bouillir le chaudron. **C'est le feu digestif.**

3. Ce bol alimentaire descend ensuite dans **l'intestin grêle** (le duodénum) dans lequel les substances nutritives vont être **séparées** des substances inutiles qui seront expulsées par le gros intestin.



L'HARMONIE
DES SAVEURS



Selon la médecine chinoise traditionnelle, les aliments ne sont pas classés en fonction de leur composition chimique (protéines, glucides, lipides), mais en fonction de **leur saveur**.

Chaque saveur possède une action spécifique dans l'organisme et engendre des effets métaboliques précis. Bien qu'ils ne soient pas pris en compte par notre science moderne, ces effets sont bien réels et permettent d'expliquer les propriétés médicinales de la plupart des aliments.

Les cinq saveurs de base sont : **le sucré, le piquant, le salé, l'acide et l'amer.**

Chaque saveur correspond à un **élément** et à un **groupe d'organes** précis. Ainsi, manquer d'une saveur entraîne le déséquilibre énergétique d'un organe et conduit inévitablement à des dysfonctionnements et à des troubles de la santé. A l'inverse, l'excès d'une saveur, par exemple le goût sucré, va léser l'organe correspondant (ici la rate).

Il faut donc arriver à équilibrer son alimentation en consommant toujours un peu de toutes les saveurs, sans en laisser de côté.

L'harmonie des saveurs est fondamentale à notre équilibre.





5 saveurs :

Gentiane, camomille, endive, artichaud, pissenlit, sésame, cumin, cacao, curcuma.

FEU

Goût amer

Coeur - Intestin grêle

TERRE

Goût sucré

Rate/pancréas
Estomac

Céréales, viandes, noix, patates douces, noix de coco, graines de tournesol, produits laitiers.

METAL

Goût piquant

Poumons - Colon

Gingembre, raifort, oignon, poivre noir, menthe, ail, romarin, cannelle, clou de girofle, piment, thym.

EAU

Goût salé

Reins - Vessie

Algues, poissons, crustacés, porc, soja, orge.

BOIS

Goût acide

Foie - Vésicule biliaire

Citron, pamplemousse, choucroute, kimchi, cornichons, pommes acides, yaourt, kéfir, pain au levain.

LES 20 RÈGLES

DE L'ART DE BIEN MANGER



Les règles qui vont suivre ont pour but de maintenir un équilibre positif entre l'énergie que nous apportent nos aliments et l'énergie que nous dépensons pour les digérer. Le but ultime de la digestion est d'apporter à nos cellules nutriments et énergie. Pour que cette magie puisse se réaliser, il faut réunir quelques conditions.

1. Ne pas trop manger

Il est impératif de **respecter les capacités de l'estomac.** En effet pour pourvoir recevoir et décomposer les aliments en une bouillie, il faut lui laisser de la place et humidifier un peu le bol alimentaire.

Comme le dit un proverbe tibétain : «*L'estomac doit être partagé en 4 parts : 2 parts pour les aliments, 1 part pour les liquides et 1 part pour le vide*». La médecine traditionnelle tibétaine préconise ainsi de **ne manger qu'à hauteur de 75% du volume de l'estomac.** Cela évite de sortir de table lourd, sans énergie et avec de surcroît un sentiment de culpabilité.

Le meilleur moment pour boire est ainsi **à la fin du repas**, et il est préférable de **boire chaud**.

2. Bien mastiquer

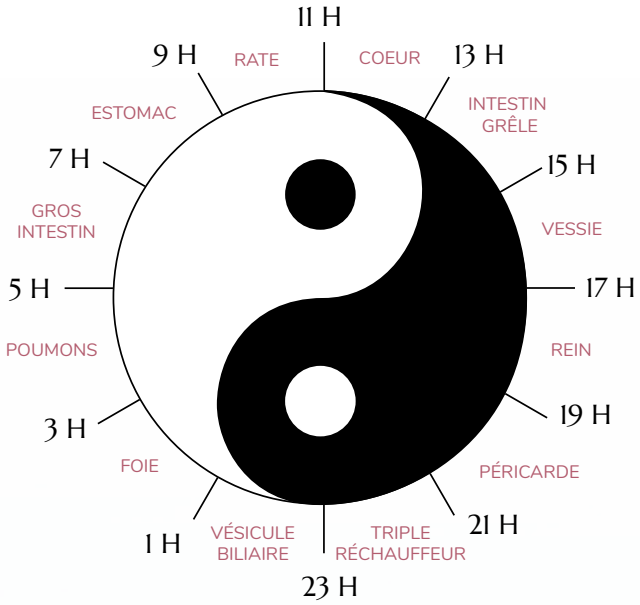
C'est l'une des clés fondamentales des règles du bien manger. La mastication permet aux aliments d'être broyés le plus finement possible et d'être imprégnés de salive, ce qui permettra par la suite de **faciliter la digestion.**

Au-delà de cette action surtout mécanique, prendre le temps de bien mastiquer permet d'indiquer à notre système digestif **la composition** de notre repas, ce qui lui permet de **sécréter les bons enzymes digestifs.**

La tradition ayurvédique va même jusqu'à dire qu'il faut **boire ses aliments et mastiquer ses boissons !**

3. Manger à heures régulières

Tout dans la nature est basé sur des **rythmes cycliques.** Il en va de même pour notre système digestif. Plus nous favorisons les cycles naturels et mieux notre organisme fonctionne.



Ce schéma illustre le **cycle de l'énergie sur 24 heures** en médecine traditionnelle chinoise. Cela montre que **le moment optimal pour manger est compris entre 7 heures et 15 heures.** Entre 7 heures et 11 heures c'est **l'estomac et la rate** sont à leur point d'énergie maximum. Nos capacités digestives sont donc à leur apogée le matin. **L'intestin grêle**, atteint quant à lui son maximum d'énergie entre 13 heures et 15 heures pour **absorber et assimiler** au mieux les aliments consommés plus tôt. On voit aussi sur ce schéma que **le foie** est à son expression maximale dans l'organisme entre 1 heure et 3 heures du matin, d'où l'intérêt de **dîner tôt** pour que la digestion soit faite avant qu'il se mette à son travail de nettoyage.



Dans l'idéal, il faut donc manger à des **heures régulières** pour que notre système digestif soit prêt à recevoir le bol alimentaire dans de bonnes conditions. Le rythme de **3 repas par jour**, avec un délai de 5 à 6 heures entre chaque, est d'ailleurs bien ancré dans nos rythmes de vie et convient bien au plus grand nombre.

4. Ne pas grignoter

Le fait de manger tout le temps un petit peu crée une forme **d'indigestion chronique** provoquée par des **stagnations d'aliments** dans le tube digestif. Ces stagnations, si elles sont répétées, **surmènent le système digestif** qui n'a plus la possibilité de se reposer.

Le grignotage conduit ainsi à la prise de poids, voire à l'obésité, au diabète, à des troubles digestifs multiples et à des maladies métaboliques chroniques.

5. Manger si on a faim

Nous ne devrions manger que lorsque le repas précédent est digéré et donc seulement lorsque nous avons réellement faim.

Il faut faire ici la différence entre la vraie et la fausse faim. La **vraie faim** et agréable et peut attendre, alors que la **fausse faim** est désagréable et urgente. Cette fausse faim relève en fait de **l'hypoglycémie** et conduit souvent à des **compulsions alimentaires.** Elle est également souvent liée à une problématique émotionnelle.

6. Équilibrer les saveurs

Comme nous l'avons vu précédemment, **les cinq saveurs** devraient toutes être présentes dans notre alimentation. Or notre alimentation est de nos jours **dominée par deux saveurs principales qui sont surtout le sucré et l'acide.** Le **salé** est également fortement ancré dans nos habitudes alimentaires.

Le goût sucré est présent dans tous les produits industriels, si bien qu'il est très difficile d'y échapper quand on ne cuisine pas tout soi-même.

La saveur acide est très présente également dans ces produits car l'ajout **d'acide citrique** y est quasi-systématique.

Nous sommes donc généralement **en excès de saveurs sucrée, acide et salée, au détriment des saveurs amère et piquante.** Cela nuit à l'équilibre de nos organes et de notre physiologie.



7. Bannir les sucres rapides

Je n'insisterai jamais assez sur **les méfaits du sucre raffiné.** Que ce soit du sucre blanc en poudre ou en morceaux, des sodas, des jus de fruits, des bonbons, des gâteaux ou des barres chocolatées, ces aliments sucrés en excès sont **tous dévitalisés et de ce fait nous «pompent» nos réserves de sels minéraux.**

De plus ils entraînent des **variations importantes de notre glycémie** et ainsi **fatiguent rate et pancréas** entraînant prise de poids, obésité, diabète, candidose et de nombreuses maladies dites «de civilisation».

8. Faire attention aux produits laitiers

Nous sommes la seule espèce animale à consommer le lait d'une autre espèce et en plus à continuer à le faire à l'âge adulte. Or il a été démontré **qu'au-delà de l'âge de 3 ans**, nous ne disposons plus, dans notre arsenal enzymatique, de **l'enzyme qui permet de digérer le lait.**

Les produits laitiers sont donc particulièrement **indigestes** et ne conviennent pas à l'adulte. De plus, leur **qualité** laisse souvent à désirer, car ils contiennent des résidus d'hormones, d'antibiotiques et de vaccins.

Cependant, on peut **consommer avec modération** des produits laitiers en privilégiant :

- Les produits préparés à partir de **lait de chèvre ou de brebis**
- Les produits au **lait cru**
- Et les produits **bio ou locaux**

9. Privilégier les huiles AF

Notre alimentation moderne contient **beaucoup de graisses saturées**, qu'elles soient de nature animale ou végétale. Leur consommation n'a d'ailleurs pas cessé d'augmenter depuis environ un siècle. Or l'excès de la consommation de ces graisses a bien sûr un impact sur notre santé. Elles sont, d'une part, **très difficiles à digérer**, surtout lorsque notre feu digestif est déjà affaibli. D'autre part, **elles entraînent sur le long terme divers troubles** comme des problèmes respiratoires chroniques (sinusites, bronchites, rhinites, asthme...), hypertension artérielle, obésité, cellulite ou encore acné.



Les huiles que l'on peut trouver généralement dans le commerce sont pour la plupart **raffinées, dévitalisées et indigestes.**

Notre organisme a besoin **d'acides gras de bonne qualité** pour bien fonctionner, c'est à dire de **graisses insaturées.** Il faut donc **privilégier les huiles végétales, de première pression à froid (PPF), donc non raffinées et non chauffées.**

10. Varier ses apports de céréales

Le **blé** est la céréale la plus **omniprésente** dans notre alimentation moderne. Or le blé moderne n'a plus grand chose à voir avec ce qu'était le blé il y a un siècle. Il a en effet été tellement **transformé génétiquement** qu'il possède dorénavant **42 chromosomes au lieu de 14** chez les blés anciens ! Ces transformations en ont fait une céréale **peu digeste à cause de sa richesse en gluten**, le **raffinage** qu'il subit de plein fouet n'arrangeant rien. Le blé raffiné consommé en excès tend à générer des **allergies multiples, des troubles digestifs et une production de mucosités.**

Il convient donc de **varier au maximum** ses apports en céréales en se tournant vers **d'autres espèces** comme le riz, le millet, le sarrasin, le quinoa, l'avoine ou le petit épeautre.

On peut également redécouvrir avec bonheur les **légumineuses** avec les lentilles (il y en a de presque toutes les couleurs !), les pois et les haricots.

11. Modérer sa consommation de viande

Attention, cette catégorie d'aliments est à consommer avec **grande modération.** Si les viandes ont des vertus tonifiantes, reconstituantes et réchauffantes, elles ne devraient constituer qu'une **très petite proportion de notre alimentation (5 à 10%).**

Or de nos jours en France, nous en consommons environ **4.5 fois plus qu'il y a un siècle,** c'est à dire environ 200 g par personne et par jour ! Autrefois, la viande était consommée en beaucoup plus petite quantité, souvent deux à trois fois par semaine, voire uniquement le dimanche.



Si l'industrialisation de l'élevage a permis de rendre la viande accessible au plus grand nombre, c'est **au détriment de sa qualité**. En effet, des poulets de batterie aux porc et bovins élevés dans des conditions inimaginables, nous sommes très loin de la viande que mangeaient nos aïeux.

12. Consommer plus de légumes variés

La principale erreur de notre alimentation moderne est de négliger les légumes. Or, **ils devraient constituer l'essentiel de notre alimentation.**

Leurs vertus sont multiples : ils sont faciles à digérer, ils régularisent notre glycémie, ils contiennent des antioxydants, de nombreux nutriments (oligo-éléments, sels minéraux, vitamines, acides gras et enzymes digestives) et de l'énergie vitale. **Ils devraient constituer 75% de notre alimentation.**

13. Oublier les aliments froids

Nous prenons malheureusement l'habitude américaine de boire **de plus en plus froid, voire glacé** à table. Les **glaces et sorbets** sont les pires desserts, que ce soit sur le plan **diététique** (ils cumulent laitages, sucre et graisses de mauvaise qualité) ou sur le plan **énergétique** car ils lèsent l'énergie de la rate et **affaiblissent le feu digestif.**

14. Viser la fraîcheur

Que ce soit des légumes, des fruits, de la viande, du poisson ou des œufs, le plus important après leur **qualité**, est sans aucun doute leur **fraîcheur**. En effet, il est essentiel que les aliments soient **frais et de saison** pour pouvoir profiter **des nutriments et de la vie** qu'ils contiennent.

Il faut donc privilégier les **circuits courts**, consommer rapidement les produits et si on les fait cuire, le faire de manière **respectueuse**.





Les conserves et les plats surgelés sont certes pratiques, mais les aliments ainsi traités ne contiennent plus grand chose de vivant.

15. Respecter les aliments

Si c'est une très bonne chose de se procurer les aliments les plus sains et vivants possible, il faut ensuite les **respecter** en utilisant **un mode de cuisson le plus doux possible**, et à introduire plus de **crudités** dans notre alimentation.

Il faut ainsi **éviter au maximum le micro-ondes** qui détruit tous les nutriments des aliments. Cela peut-être difficile au début mais c'est une question d'organisation et d'habitude, qui vient avec le temps. C'est un précieux gain de nutriments et d'énergie qui s'inscrit sur long terme.

Les cuissons à l'étouffée ou au wok sont à privilégier car ce sont celles qui respectent le plus les aliments. Saveurs et nutriments sont ainsi conservés au maximum.

16. Privilégier les produits bruts

Raffiner un aliment (par exemple du sucre ou de la farine) revient à en **retirer les nutriments et l'énergie qu'il renferme.**

Ainsi, même si nous vivons une période d'abondance alimentaire, la majorité de ce que nous pouvons acheter en supermarché est en réalité **dévitalisé car raffiné.** Associé à une faible consommation de légumes frais et de céréales non raffinées, cela induit paradoxalement des **carences**, notamment de magnésium, de fer, d'acides gras essentiels, d'oligo-éléments et de vitamines (surtout A et B). **Ce sont des aliments morts car incapables de transmettre la vie.**

C'est d'ailleurs cela qui nous pousse à en consommer toujours plus pour arriver à trouver de **l'énergie**.

Dans ce monde d'abondance apparente, nous devons nous tourner vers la **qualité** avec des **produits frais et non transformés.**

17. Faire attention aux additifs

Ici, je fais allusion à la multitude de **produits de synthèse** qui ont été rajouté à notre alimentation par les industriels au cours des cinquante dernières années : acidifiants, conservateurs, colorants, exhausteurs de goût, émulsifiants, épaississants, gélifiants, etc... Mais aussi plus indirectement les engrais, vaccins, pesticides, hormones de synthèse, antibiotiques.

Si nous n'avons pas suffisamment de recul concernant les effets à long terme de ces additifs pris isolément, la principale inconnue dans ce domaine est la **synergie de leurs effets.**

Ceci ne peut que nous inciter à la **prudence** vis à vis des produits industriels et de respecter le principe de précaution.

18. Manger en conscience

Il est très important de manger avec **conscience**, en se concentrant d'abord sur **l'apparence visuelle** de notre assiette, puis sur **les odeurs, et les saveurs.**

Pourquoi est-ce si important ? Parce que cela contribue à **favoriser une bonne digestion.** Tous ces stimuli aident notre estomac et notre rate à mieux fonctionner. **Plus nous avons conscience de ce que nous mangeons et plus notre système digestif sera efficace.**

19. Soigner l'ambiance des repas

Les repas devraient être pris dans une **atmosphère de calme, de bonne humeur et de tranquillité**, et non dans le stress et le bruit. En effet tout stress entraîne des dérèglements du système digestif et conduit à une mauvaise digestion.

20. Retrouver le plaisir de manger !

La diététique est malheureusement souvent assimilée à un ensemble de restrictions et de privations. Ce n'est pas du tout l'esprit de cet e-book, où j'espère au contraire vous réconcilier avec la nourriture. **Chaque repas devrait être un véritable moment de bien-être où tous nos sens sont stimulés.**



ALLER VERS LE BIEN-ÊTRE...

Renoncer à des années, voire à des décennies d'habitudes alimentaires est loin d'être une chose facile. C'est un effort et une lutte de tous les instants, cependant quelle récompense à l'arrivée ! Quand on retrouve de l'énergie, de la légèreté, de la souplesse, quand on dit adieu à tous ces petits maux qui nous empoisonnaient la vie, quel bonheur !

La première chose à faire est de prendre conscience de notre façon de nous alimenter et d'identifier nos excès alimentaires. Ensuite, petit à petit et avec douceur, nous pouvons nous défaire de certaines habitudes qui tiennent d'ailleurs plus de l'addiction, comme par exemple pour le sucre.



Nous pouvons consommer différemment, varier notre alimentation en redécouvrant des céréales oubliées, des légumes frais, nourrissants et «vivants» et en reprenant plaisir à préparer nous-même nos repas.

Nous pouvons également changer nos habitudes et aller acheter nos aliments ailleurs que dans les supermarchés. Nous pouvons prendre le temps d'aller plus souvent au marché ou directement chez les petits producteurs. Et nous pouvons aussi créer nous même un petit potager !

Les bienfaits de ces changements d'habitudes ne tarderont pas à se faire sentir ! C'est un nouveau rapport avec la nourriture qui va petit à petit s'installer.