



L'influence de notre alimentation sur notre santé

Manger est une nécessité biologique. Nous avons besoin des aliments pour nous construire. Ils apportent à notre organisme le carburant qui lui est nécessaire et interviennent dans le renouvellement des cellules et la réparation des tissus abîmés. Notre santé s'est-elle améliorée au fil du temps ? Incontestablement. Mais, on constate aujourd'hui de plus en plus de maladies de société : allergies, cancers, sclérose en plaques, obésité, ... Pourquoi ? Françoise Bertrand, médecin, se plaît à reprendre ces paroles du docteur Kousmine, prononcées dans les années 50 : « Ce que je mange aujourd'hui devient mon cerveau de demain... toutes mes cellules... ma descendance. » (1). Et que mangeons-nous précisément aujourd'hui ?

Comment fonctionne notre organisme ?

Nous possédons des milliards de cellules. La cellule constitue l'unité de base de la vie. Elle fonctionne comme une mini usine active, constituée de différents compartiments en interaction constante : un noyau (il donne les ordres), un exécutif et une membrane. Celle-ci joue un rôle essentiel puisqu'elle protège la cellule. Pour fonctionner correctement, cette dernière a besoin de nutriments. Les protéines sont les matériaux de construction de nos os, nos cheveux... ; elles sont soit d'origine animale : viandes, œufs, produits laitiers, poissons... soit végétale : céréales, légumineuses, oléagineux...

La cellule a besoin de lipides, les plus gros fournisseurs d'énergie. Les lipides font partie des éléments constitutifs de nos membranes cellulaires. La fluidité de celles-ci dépend du type d'acides gras entrant dans la composition des glucides et est directement liée à notre alimentation. Certains acides gras sont dits essentiels, on doit les trouver dans la nourriture. Ce sont les oméga 3 et 6 dont le déficit favorise les maladies dégénératives, en particulier les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, les maladies auto-immunes... Les oméga 6 d'origine végétale se trouvent dans l'huile de tournesol, de soya, de germe de blé... Ils ont des propriétés anti-inflammatoires. Les oméga 3 d'origine végétale se retrouvent dans l'huile de lin, de colza, de noix... Ils assurent une protection cardiaque et agissent contre les phénomènes inflammatoires ou allergiques. Oméga 6 et oméga 3 doivent toujours être en équilibre, ce qui n'est pas le cas dans notre alimentation.

Les glucides, les sucres, sont d'une grande importance car ils constituent le carburant privilégié de nos muscles mais tous les sucres ne se valent pas. Les sucres raffinés que nous absorbons de plus en plus fatiguent

l'organisme et leur surplus en se transformant en acides gras augmente la masse graisseuse. Les vitamines et les minéraux sont eux aussi indispensables au bon fonctionnement de nos cellules. Pour être assimilés, les aliments doivent être transformés en éléments simples. Plusieurs organes assurent cette transformation.

L'intestin joue un rôle capital dans le système digestif. C'est lui qui assure 80 % de notre immunité. Pour remplir sa fonction d'absorption, sa muqueuse doit être saine. C'est la flore intestinale qui assure sa protection tout en contrôlant la flore pathogène. Mais cette flore intestinale peut se détériorer sous l'influence d'une mauvaise alimentation : trop de sucres raffinés et de graisses saturées. Les médicaments, l'alcool, les pollutions, les toxines, les aliments non digérés... l'endommagent également... sans parler du stress ! La muqueuse s'enflamme sous son influence empêchant la transformation des aliments et perturbant la composition de la flore. Les signes de cette perturbation sont des ballonnements, des maux de tête, des infections à répétition... Le foie est un autre organe de digestion essentiel puisqu'il synthétise les éléments dont nous avons besoin et surtout remplit un rôle de détoxification. Il doit éliminer chaque substance en excès.

Ce qui a changé

Si nos ancêtres lointains devaient se battre pour trouver de quoi assurer leur subsistance, il en va tout autrement pour nous. Dans nos pays industrialisés, les magasins regorgent de produits de toutes sortes. Certains sont sains, d'autres de qualité médiocre, d'autres encore franchement dangereux. L'environnement a changé et l'homme s'est adapté. Mais nos gènes se modifient très lentement et ils n'ont pas suivi cette évolution. « Ces changements violent certaines lois de la nature », déclare le docteur Bertrand qui déplore la rupture d'une harmonie indispensable.

Notre alimentation, restée stable pendant des siècles, s'est, au cours des 50 dernières années, dégradée au point de ne plus contenir ce dont nous avons besoin. Nos ancêtres du paléolithique consommaient 33 % de protéines alors que l'Américain d'aujourd'hui en consomme 12 %, les hydrates de carbone sont passés de 46 % à 42 %, les graisses de 21 % à 42 % et ce sont surtout des graisses saturées, le sodium de 690 mg à 3.400 mg et le calcium de 1.500/2.000 mg à 740 mg.

L'industrie agro-alimentaire produit une nourriture hautement calorique et déficiente en nutriments essentiels tandis que nos choix alimentaires et nos modes de vie changent : moins de protéines, plus de sel, moins de calcium, plus d'aliments raffinés, des engrais et des pesticides généralisés influençant nos modes de production, de conservation, de cuisson, etc. Et un stress devenu permanent. Nos ancêtres chasseurs et cueilleurs, face à un danger, fuyaient ou se battaient, donc se dépensaient physiquement. Quand il était passé, les hormones du stress diminuaient. Il n'en va pas plus du tout de la sorte dans notre société. Nous ne sommes plus face à un dangereux animal ou un autre danger imminent mais face à toutes sortes de situations souvent insatisfaisantes : non reconnaissance, solitude, peur de perdre son travail, crainte face à l'avenir, difficultés familiales... Le stress est devenu constant.

Tous ces facteurs sont responsables de maladies qui se développent insidieusement.

Se nourrir sainement aujourd'hui, est-ce possible ?

Oui, répond le médecin, à condition de fuir les aliments industriels. Ainsi les huiles raffinées qui sont des produits « morts ». Autrefois, elles étaient préparées à partir de graines ou de fruits oléagineux qui étaient pressés à froid. Par souci de rentabilité, les graines et les fruits ont été chauffés et raffinés. Même chose pour les farines raffinées. La farine blanche est la plus pauvre en éléments vitaux, elle n'apporte à l'organisme que du sucre et c'est du sucre raffiné ! La consommation des sucres rapides crève tous les plafonds : de 2 kg/an par personne en 1700, nous sommes passés à 55 kg !

Privilégions les aliments sains : céréales complètes de culture biologique, huiles vierges issues de graines de culture biologique, pain complet préparé avec des farines biologiques fraîchement moulues... Les aliments sains sont ceux que nous donne la nature et non ceux que fabrique l'industrie. Suivons le régime arc-en-ciel : des aliments de toutes les couleurs d'où est exclu le blanc (les produits raffinés). Consommons des fruits et des légumes sans pesticides, réduisons notre consommation de viande et préparons deux fois par semaine du poisson. L'œuf (de ferme) est un aliment complet. C'est une excellente source d'oméga 3 si le jaune n'est pas trop cuit. Pensons aux amandes pour nous procurer le calcium qui est indispensable : 4 à 5 chaque jour suffisent. L'huile d'olive est la plus résistante, pour bénéficier de ses acides gras, ajoutons-la dans notre assiette. Variions nos repas en n'oubliant pas que le petit-déjeuner (repas de roi) doit comporter des protéines, des sucres complexes, des oléagineux, des fruits frais, un œuf. Le déjeuner (de prince) comprendra en entrée des crudités tandis que le souper (de pauvre) sera pauvre en graisses mais riche en sucres complexes : céréales, légumineuses, potage maison...

Pour contrer le stress, rien de tel que de prendre le temps de bien respirer pour oxygéner notre cerveau, de prendre l'air et de se réserver des petits moments rien qu'à soi. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre et le changement dans nos habitudes en vaut la peine car l'aliment est le lien entre la nature et nous et il est temps de retrouver l'harmonie perdue sous l'influence de l'industrie.

L'intervention du docteur Bertrand a permis aux femmes de l'ACRF de mieux comprendre le fonctionnement du corps, une connaissance indispensable quand il s'agit d'éclairer concrètement le lien entre alimentation et santé. Après réflexion dans leurs groupes, elles ont réagi en mettant en place des outils qui devraient leur permettre ainsi qu'à d'autres femmes de manger plus sainement. Ainsi dans la région ACRF Ardenne-Condroz-Famenne, un groupe est occupé à recenser les adresses des petits producteurs locaux qui mettent un point d'honneur à fournir des produits de qualité, il en sortira un livret qui sera distribué largement. Dans une autre région ACRF, d'autres femmes lancent un projet de cours de cuisine. Il s'agit d'apprendre à cuisiner saison, région, raison tout en s'informant sur le comment et le pourquoi de ce que nous consommons : qui a récolté le légume que je prépare ? Faut-il manger de la viande ? Quelle quantité d'eau réclame les produits que nous consommons ?... Des fiches reprendront les informations utiles pour préparer chez soi des plats simples, accessibles à toutes et porteurs de vie et de santé pour toute la famille. Les femmes rappellent volontiers ces mots d'Hippocrate : « Que ton aliment soit ton premier médicament. »

Anne Vanhese,
journaliste à l'ACRF – Plein Soleil

- (1) Intervention aux journées d'étude ACRF 2011.
- (2) Atelier aux journées d'étude ACRF 2011.

Cette analyse est disponible en format PDF sur notre site Internet
www.acrf.be/Publications/Analyses/Analyses_2012

*L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie soient diffusées et reproduites.
Toutefois, n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source et de nous transmettre copie de la publication. Merci !*

ACTION CHRETIENNE RURALE DES FEMMES

ACRF – ASBL

Rue Maurice Jaumain, 15 B-5330 Assesse

Editrice responsable : Léonie Gérard

www.acrf.be – contact@acrf.be



Avec le soutien de la
Fédération Wallonie - Bruxelles

