

MAIS « IL FAUT DES SUCRES LENTS » Ils sont « bons » pour la santé, pensez-vous...

« Les besoins en nutriments de base sont de maximum 30% des calories sous forme de lipides, 12% sous forme de protéines et 58% sous forme de glucides », lit-on dans les guides de santé classique.

Ah ouais? S'il est sûr que les glucides sont indispensables à chaque prise alimentaire, que vaut ce conseil si l'on ne précise pas quels glucides consommer à hauteur de 58%? Font partie des glucides tant les farineux que les fruits, les légumes et le sucre... Voilà qui est bien flou. Je pourrais donc suivre la pyramide alimentaire officielle en ne consommant que pain, pâtes et sucreries? Pourquoi ne pas préciser aussi la qualité des farineux, qui sont en Occident souvent produits à partir de farine raffinée et privée de nutriments ainsi que surchargés en additifs? Ces additifs peuvent provoquer des déficiences en vitamines et des hypersensibilités.

« Consommez plutôt des céréales complètes », nous propose l'équipe de Walter Willett*1 et les « nouveaux » diététiciens. Si vous suivez à l'aveugle ce conseil, sans revenir aux techniques sages de fermentation, vous risquez les dégâts observés chez des végétariens distraits, depuis plus de quarante ans : déminéralisation, troubles digestifs, fatigue, etc.

Certaines personnes ne sont pas construites pour brûler les amidons. Si vous n'adaptez pas à votre profil métabolique ces injonctions qui prennent des airs d'universalité, vous risquez de vous encrasser de ces bons sucres complexes, même en bio... Quelle énergie vous apporteront ces farineux complets s'ils sont compostés dans vos intestins et s'ils nourrissent les micro-organismes déviants qui squattent votre tube digestif au lieu d'y être subtilement décomposés en leurs riches nutriments dont le destin est de nourrir le sang?

*1 Cette équipe a formulé de nouvelles recommandations nutritionnelles plus justes que les conseils officiels américains, mais dont le côté annoncé comme révolutionnaire fait sourire celui qui y décèle le classique programme naturopathique à la Kousmine. Or, le recul historique de plus de cinquante ans de la pratique kousminienne nous permet de rectifier quelques erreurs d'appréciation des statistiques de Willett & C^{ie}.

De quelle céréales parlons-nous? En 2004, le gouvernement danois a interdit une série de nouveaux produits de la marque au grand K (18 produits, quand même). Le comité se base sur le fait que, consommés régulièrement, ils pourraient être nuisibles pour la santé (foie, reins, etc.).

Les experts s'inquiètent aussi pour les fœtus. Pourquoi? À cause des hautes doses de vitamines et minéraux ajoutés, tiens! Comme le mode de production a retiré tous les nutriments, monsieur K fait comme tous ses concurrents : il doit en rajouter pour faire croire qu'il vend de la nourriture pour l'humain. Cela se fait depuis des dizaines d'années, mais on est heureux qu'enfin un gouvernement réagisse officiellement.

Non, ces variantes de médicaments que sont les vitamines et minéraux de synthèse ne sont pas anodines, surtout pas en consommation quotidienne.

Exemple donné par le Canard Enchaîné du 18 août 2004 : « Un enfant de quatre à neuf ans qui avalerait 30 grammes de céréales enrichies encaisserait en fin de journée une dose en fer 2 à 3,5 fois supérieure à ce qui est recommandé ».

Tout rebelle qu'il soit, cet hebdomadaire français raisonne encore en matière de santé selon le consensus nutritionnellement correct : « fer égale fer ». Est-il sûr et certain que la forme synthétique de fer (ou de vitamine A et de tous les autres suppléments ajoutés à ces « objets » alimentaires) équivaut au niveau physiologique au fer organique, naturellement présent dans les végétaux non manipulés? Le fer ajouté est incriminé comme perturbateur physiologique par quantité d'études.