



Programme de

Justine Lamboley
Naturopathe et Heilpraktiker



FICHE 2

Première semaine du programme DETOXINER - PREPARER L'ORGANISME

Pourquoi manger plus de cru ? Est-ce adapté à l'espèce humaine du 21ème siècle ? L'Homme a adapté son régime alimentaire depuis son apparition, s'adaptant aux périodes de famine et de grands froids. Mais fondamentalement, quelle est l'alimentation originelle et physiologique de l'homme ?

Jour 2 : Quelle alimentation pour nous ?

*Défi du jour :
Comprendre quelle est l'alimentation physiologique
de l'être humain*

L'alimentation spécifique de l'être humain – la vision de la naturopathe hygiéniste

- **Un régime spécifique à chaque animal**

Chaque animal de la création a un régime spécifique. L'être humain est le seul animal à se dire omnivore, c'est à dire qu'il mange de tout à tout moment et presque en tout temps parfois. Tous les autres animaux ont un régime alimentaire spécifique qui leur est adapté voire deux régimes dans certains cas, un principal et un secondaire.



Par exemple,

- Le boeuf mange de l'herbe.
- Le tigre de la viande
- La hyène des cadavres
- L'oiseau du grain
- La termite du bois

Vous pourrez me dire que les animaux domestiques sont aussi omnivores. Ceci parce que l'homme les nourrit avec un régime anti-spécifique à leur espèce, et d'ailleurs, ces animaux ont souvent les mêmes maladies que l'être humain, maladies inexistantes pour la plupart lorsque les animaux vivent à l'état sauvage. Par exemple, le porc mange de tout mais le sanglier, qui est le porc sauvage, mange surtout des racines sucrées. Le chien mange de tout et surtout même des croquettes sèches qui lui font tant de mal, mais à l'état naturel c'est un carnivore qui mange de la viande crue. Le poulet est l'un des rares animaux à avoir 2 régimes spécifiques par exemple : il est granivore à 80% et carnivore à 20% (vers et insectes). Chaque animal a donc un régime alimentaire qui lui est spécifique et adapté à son système digestif.

- **Différents appareils digestifs pour différentes nourritures**

L'herbivore a plusieurs poches stomacales pour ruminer et broyer les enveloppes cellulosiques des aliments. Son intestin est long. Par exemple, la vache a un intestin qui mesure environ 38/40 mètres.

Le granivore a un intestin court pour éviter la fermentation des graines ainsi qu'un jabot fermoir pour prédigérer les grains durs.

Le carnivore a des glandes digestives puissantes. Son intestin est court, ceci pour éviter la putréfaction cadavérique et ses reins sont forts, capables d'expulser l'acide urique et l'ammoniac issus de la digestion de la viande. L'intestin d'un carnivore comme le chien ou le tigre mesure environ 2/3 mètres.



- **L'homme est un singe dans la série animale**

L'homme a un appareil digestif et un corps très proche des grands anthropoïdes, gorille, orang-outan, et même chimpanzé. D'ailleurs, un fœtus de singe et un fœtus humain vus à l'échographie sont très semblables jusqu'au dernier mois de grossesse qui est de 9 mois également chez le chimpanzé. Ce n'est que pendant le dernier mois que les fontanelles se soudent, que le petit devient prognathe et se recouvre de poils.

Cet appareil digestif est composé : d'une poche stomacale unique avec une fine paroi, d'un intestin moyen, d'un petit foie et de reins peu puissants.

Le singe mange principalement des fruits et des tiges de cannes à sucre par exemple, qui constituent 80% à 90% de son régime ainsi que 10 à 20% de sous-produits animaux comme les insectes ou les oeufs. Les singes en cage mangent des coquillages. Il est un **grand fruitarier et un petit carnivore**.

- **L'homme et sa nourriture**

L'homme dénature les aliments pour les transformer grâce à la cuisson, il embellit les aliments grâce aux colorants, il s'ingénie pour conserver ces aliments par différentes façons, alors que la nourriture adaptée à l'homme est à peu près la même à la base que le singe, c'est à dire : **des fruits juteux, ou gras ou secs (pomme, fraise, cerise, poire, amande, noix, graine ...)** à **80%** et **des sous-produits animaux crus à 20%** **coquillages, oeufs, oiseaux**. On n'inclut ici jamais les viandes ou charcuteries que l'on trouve dans les boucheries, ni les amidons, céréales et légumineuses qui ne sont apparues qu'il y a 10000 ans lorsque l'homme a commencé l'agriculture. Les hommes primitifs qui n'existent pratiquement plus sur le globe, se nourrissent surtout de légumes racines (carottes), des fruits, des oeufs crus de petits oiseaux, des coquillages. Cette alimentation est adaptée pour l'homme vivant dans son milieu naturel c'est à dire un pays où il fait chaud, où le travail n'est qu'une partie du temps qui est plutôt voué aux loisirs, où la nature est abondante et les perturbateurs du rythme de vie peu existants.



- **Est-ce pratique ?**

Ceci dit, cette théorie doit être adaptée à la mise en pratique : tout d'abord suivant le climat où nous nous trouvons, suivant le rythme de vie que nous avons, si nous habitons en pleine nature sans aucun wifi ni perturbation électrique, ou plutôt en ville, suivant notre travail, suivant notre socialisation également et enfin notre organisme qui est différent d'un individu à l'autre.

Le problème des fruits : dans cette vision, que l'on retrouve chez Irène Grosjean, Grégoire Jauvais, les fruits peuvent être consommés en quantités illimitées. Je ne suis pas d'accord avec cette vision, la plupart des gens ne tolèrent pas autant de fruits et de sucre même sous forme de fructose naturel. 30% des personnes y sont même intolérantes. 40% des européens ont du candida albicans pathogène. Enfin, le problème des nutriments dans les fruits se pose aussi aujourd'hui...

Je conseille donc de consommer majoritairement des légumes crus mais très peu de fruits, en adaptant à son profil et à sa tolérance au sucre.



Recettes : Des idées pour cette transition alimentaire

- **Les salades**

Les salades sont la base de l'alimentation crue... d'ailleurs lorsque l'on commence à entendre parler d'alimentation crue on se dit : « je vais manger que de la salade ? » signe que c'est la première idée qui vient de l'alimentation crue et vitalisante :-)

Pour éviter de vous ennuyer, variez les plaisirs et ordonnez l'importance des légumes mélangés, voire des fruits avec la façon de les couper, de les râper et de les présenter...

Tenez compte des mélanges de couleurs également pour que cela soit agréable à la vue. On dit souvent que lorsque l'on a plusieurs couleurs c'est que l'on a tous les éléments indispensables à notre organisme.

Et le petit truc pour rendre une salade délicieuse ?

Ce sont les sauces ! Lorsqu'on en varie chaque jour on ne s'ennuie jamais ! La sauce va permettre d'équilibrer le plat en terme de froid et chaud, ou yin et yang... les adeptes de la médecine ayurvédique vont vous parler d'équilibrer les doshas... mais on parle toujours plus ou moins de la même chose.

Lorsque vous mangez des aliments verts, froids, il vous faut les réchauffer par des épices chaudes comme le curcuma, gingembre, ail, oignon, cumin, cannelle etc... c'est un exemple... Si vous utilisez des aliments chauds, alors vous refroidissez votre plat... mais en général, à travers toutes les cultures du monde, je remarque que les légumes choisis sont souvent froids et que la sauce vient réchauffer, yangiser le plat.



- **Comment les savourer**

Aujourd'hui, je vais vous proposer 3 manières différentes de savourer vos fruits et légumes en salade. Vous pouvez jongler avec les 3 au gré de vos envies.

1/ Manger chaque élément de votre salade séparément, chacun avec son assaisonnement.

2/ Une seconde manière est de faire des gros bouts de fruits et légumes et de les mélanger.

3/ Enfin, vous pouvez râper un élément (céleri rave, carotte, betterave, chou, etc) et vous le disposez sur un autre (nid de graines germées, des jeunes pousses, des feuilles de laitues, du cresson). Vous aurez donc 2 goûts majeurs. Et vous pouvez ensuite ajouter des ingrédients mineurs : avocat, amandes, noix, tomates, olives, poivron, piments, etc.

Ensuite, combinez une salade et un assaisonnement. L'assaisonnement sera choisi en fonction de la salade : si vous avez déjà mis des graines ou des noix dans la salade, n'en remettez pas dans l'assaisonnement et vice-versa.

Une salade peut représenter un repas complet seulement si elle est garnie de noix ou de graines.

Si les salades sont légères, rafraîchissantes et hydratantes et qu'elles font d'excellents repas estivaux, sachez qu'une salade ne pourra jamais vous réchauffer pleinement pendant l'hiver. C'est pourquoi il faut leur ajouter des assaisonnement "réchauffants".

Tout comme l'été, un assaisonnement "réchauffant" pourrait aussi être déséquilibrant.

Exemple de légumes réchauffants : Carotte, panais, betterave, patate douce, etc

Exemple de légumes refroidissants : courgette, courge, concombre, etc

Exemple d'assaisonnements réchauffants : avocat, noix, graines trempées, épices



- **Comment choisir ?**

Vous pouvez commencer par vous demander de quelle couleur vous avez envie (comme dans l'alimentation arc-en-ciel selon laquelle une couleur correspond à des nutriments et que vous allez naturellement vers la couleur dont vous avez besoin). Voyez ensuite avec la saison et la disponibilité immédiate.

Puis, pour l'assaisonnement, demandez-vous si vous avez envie de quelque chose de frais et rafraichissant ou réchauffant.



Les recettes d'assaisonnement

- **Sauce Tahine**

Ingrédients :

- 2 càs de vinaigre de cidre ou 2 càs de citron
- 1 cà s d'huile d'olive
- 1 càs de pâte de sésame ou tahina complet ou non complet
- 1 càs d'eau à ajouter selon la consistance voulue

Remarque : Cette sauce peut accompagner les salades mais aussi les falafels et les poissons par exemple.

- **Sauce Sucrée salée**

Ingrédients :

- 1 grosse tomate
- 2 c à s de graines de tournesol trempées ou un peu de pâte de sésame (tahina)
- 3 càs. vinaigre de cidre non filtré
- 1 càs. de miel cru ou préférablement 2 dattes
- Un peu d'eau filtrée

Mélangez les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.



- **Sauce à l'avocat**

Ingrédients :

- 1 avocat mûr
- 1 gousse d'ail coupée en petit morceaux
- 2 càs. jus de citron
- 1 cà s d'huile d'olive
- 1 ces d'eau

Si vous le souhaitez un peu de coriandre

Mélangez jusqu'à onctuosité.

Remarques : Si vous le souhaitez, vous pouvez rajouter à la fin des petits morceaux de tomates ou de poivron voire de petit piment.

- **Sauce asiatique**

Ingrédients :

- 2 càs de Tamari
- 1-2 pousses d'oignon vert coupé en petit morceaux
- 1/2 gousse d'ail coupée en petit morceaux
- 1 càs d'huile de sésame ou sésame grille
- 1 cà s d'eau

Remarque : vous pouvez aussi remplacer le tamarin par une cuillère à soupe de pâte de miso (pour faire les soupes japonaises) et y ajouter un peu plus d'eau pour mélanger le tout.



- **Sauce coco**

Ingrédients :

- 1 cà s d'huile de coco fondue
- 1 càs de Tahina
- 1 cà s de tamari
- 1 cà s de citron

Mélanger le tout jusqu'à onctuosité

Remarque : cette sauce accompagne merveilleusement bien les rouleaux de printemps ou les sushis crus.

- **Vinaigrette française**

Ingrédients :

- 4 cà s de vinaigre de cidre non filtré
- 1 cà s d'huile d'olive
- 1 càs d'huile de noix
- 1 cà s d'huile de colza
- 1 cà c de moutarde de dijon biologique