



# L'alimentation vivante

Pour une belle vie  
et une meilleure santé

Marc Resch – <http://mresch.free.fr>

# L'alimentation vivante

- Nourriture **végétale, biologique et crue**
- Gagner de l'**énergie**, perdre des **kilos**, retrouver **santé, joie** et **légèreté**
- **Beaucoup moins polluant**
- Nouvelle façon de vivre : **cuisiner** simplement et vite, **aller au marché**, découvrir de **nouvelles saveurs**, des **recettes délicieuses, colorées, originales et variées**
- Redevenir **acteur de sa santé**



# L'alimentation vivante

*Pourquoi supprimer les laitages  
et les produits animaux ?*

*Pourquoi supprimer la cuisson ??*

*Vous voulez revenir  
un million d'années  
en arrière ???*





 Imprimer  Envoyer  ...

Recherche dans les dépêches

[Recherche avancée](#)

## Une nutrition malsaine est une catastrophe en matière de santé publique - expert



« Nos systèmes alimentaires créent des gens malades »

### EN SAVOIR PLUS



FAO : production de blé proche du record en 2012



Autonomiser les femmes rurales est crucial pour le développement



La FAO publie de nouvelles orientations pour exploiter le potentiel de la bioénergie

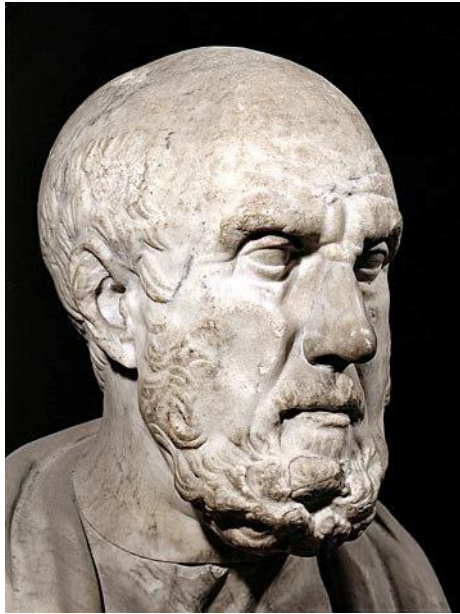


Les institutions rurales sont des instruments de progrès, selon la FAO

Il s'agit selon lui d'augmenter la taxe sur les produits malsains, de réguler les aliments riches en graisses saturés, en sel, en sucres, d'introduire une régulation plus restrictive pour la publicité sur les aliments malsains, de revoir les politiques agricoles qui subventionnent la production d'ingrédients malsains, et enfin de soutenir la production alimentaire locale.



*Il y a 2400 ans...*



**« Que ta nourriture soit  
ton seul médicament,  
que ton médicament soit  
ta seule nourriture ! »**

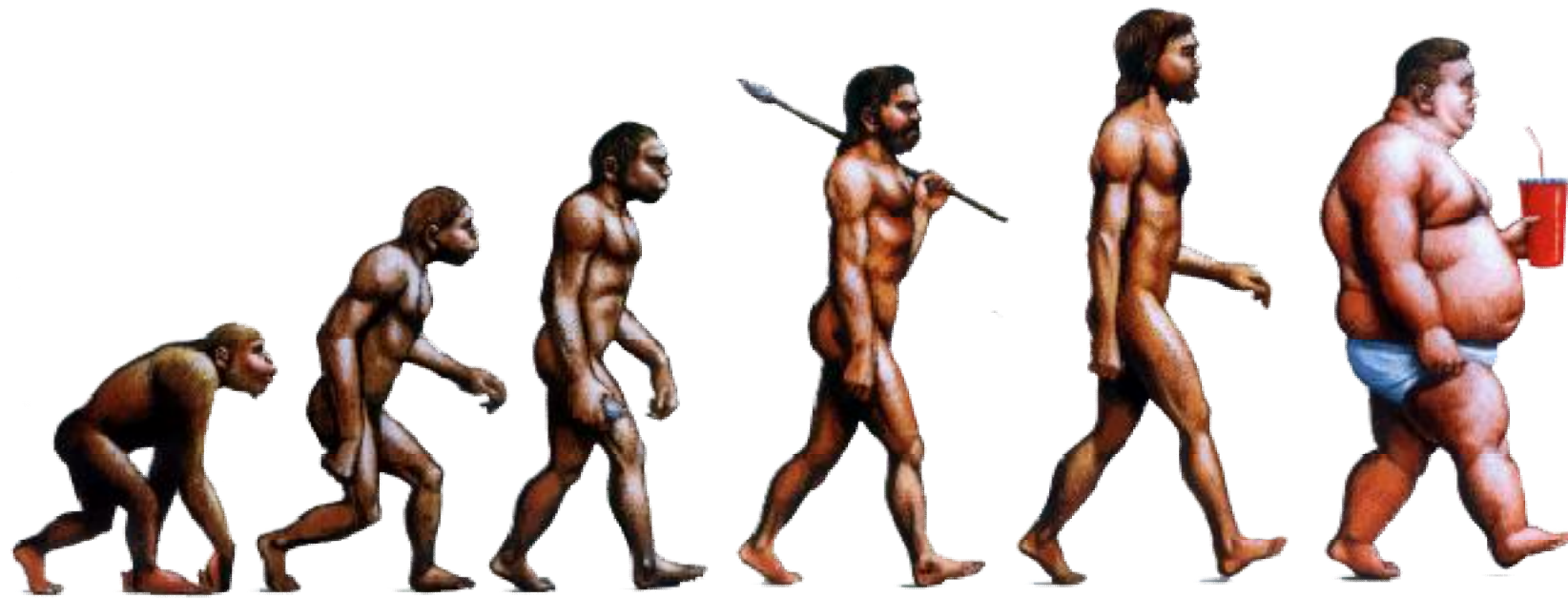
Hippocrate, 460 – 370 av. J.-C

*Aujourd'hui...*



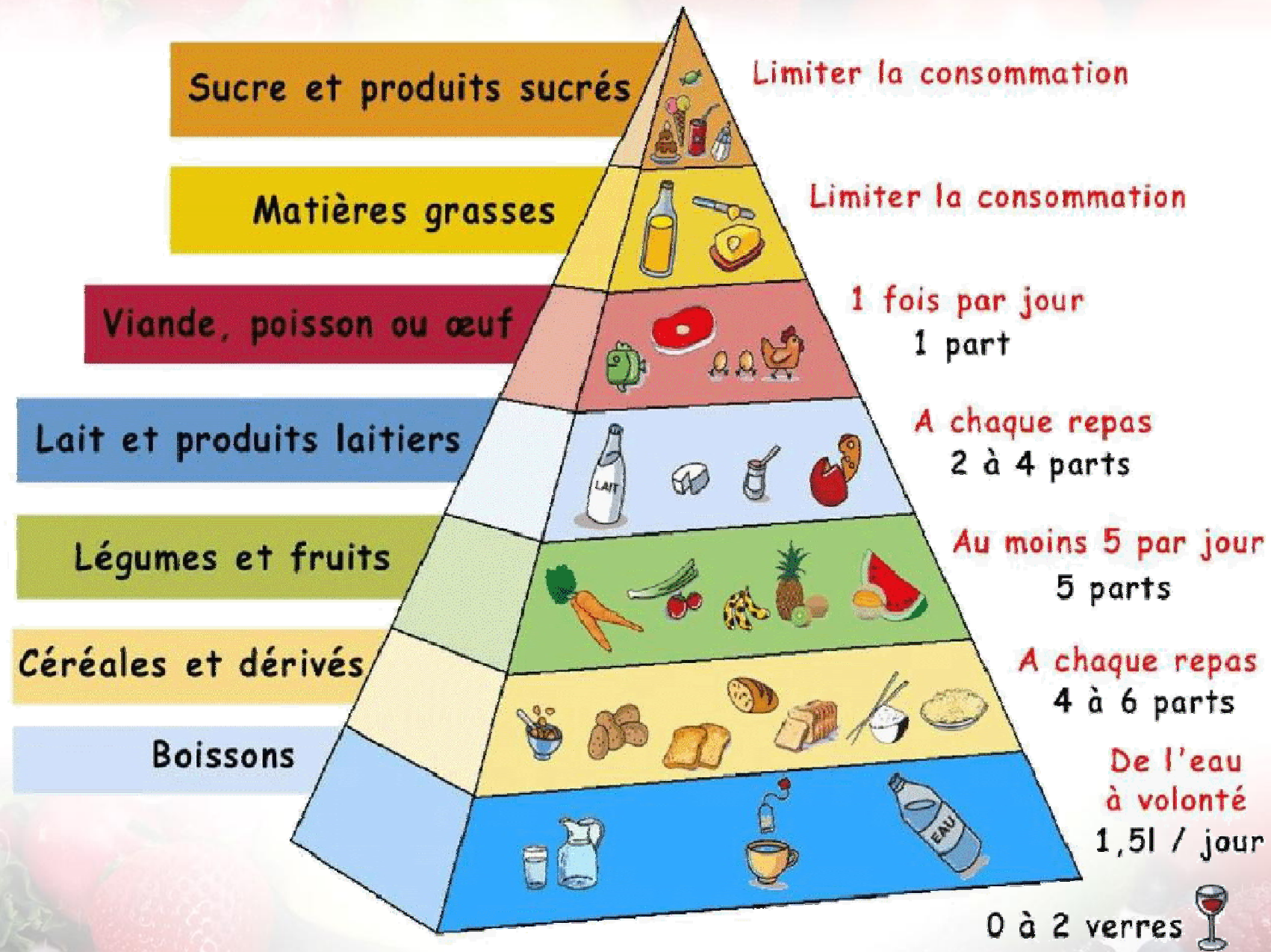
**« Nos systèmes alimentaires  
créent des gens malades ! »**

Olivier de Schutter,  
2012 ap. J.-C



Que s'est-il passé ???

# Le « nutritionnisme des années 70 »





# Le « nutritionnisme des années 70 »

- Limiter les **graisses**, les **acides gras saturés** (« hypothèse lipidique »), le sel et le **sucre**
- Consommer plus de **glucides** (céréales et féculents), des **légumes** et **fruits**, des **protéines animales**, des **laitages**
- **Science réductionniste** :
  - ✓ 1 calorie = 1 calorie
  - ✓ aliment = protéines + glucides + lipides + vitamines + minéraux + fibres
- **Rien sur les méfaits des produits raffinés, des viandes et laitages, du conditionnement, des additifs alimentaires,...**
- Croissance constante des **maladies de civilisation** : cancers, diabète, surpoids, hypertension, ostéoporose, candidose, allergies, maladies CV, dégénératives, auto-immunes, ...

# Le « nutritionnisme des années 70 »

La nourriture vue comme un objet industrialisable :

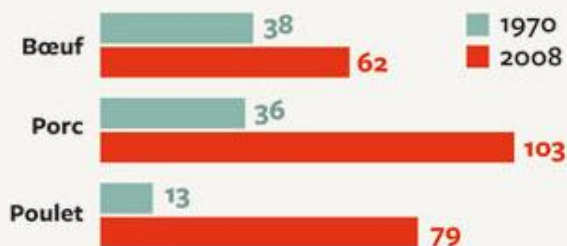
**« composition chimique alimentaire »**



# La viande

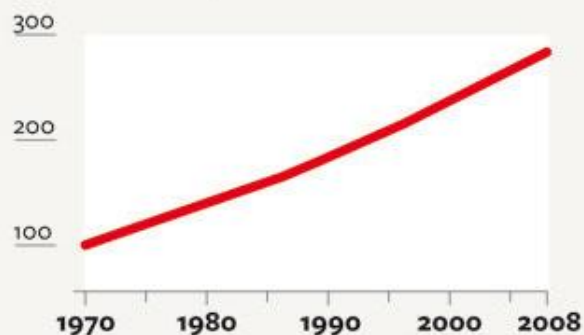
## Un monde carnivore

Production mondiale (en millions de tonnes)

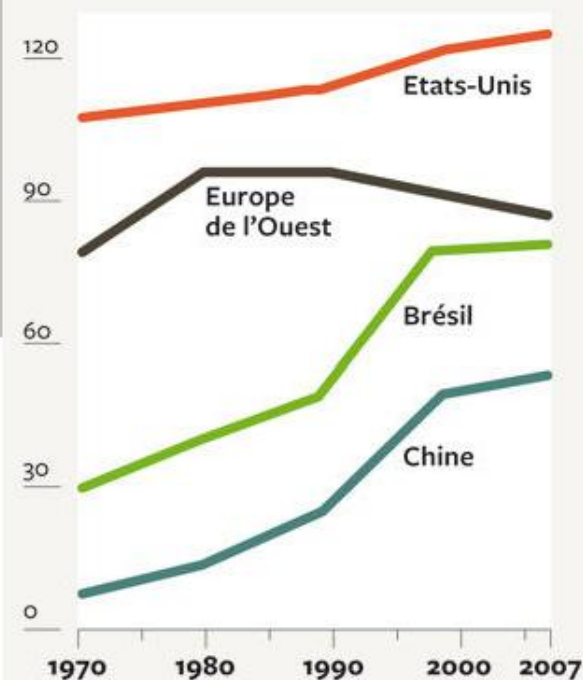


La production de poulet, qui s'est fortement industrialisée, a été multipliée par six en trente-huit ans, alors que celle du porc a triplé et que celle du bœuf a doublé.

Production mondiale de viande (en millions de tonnes)



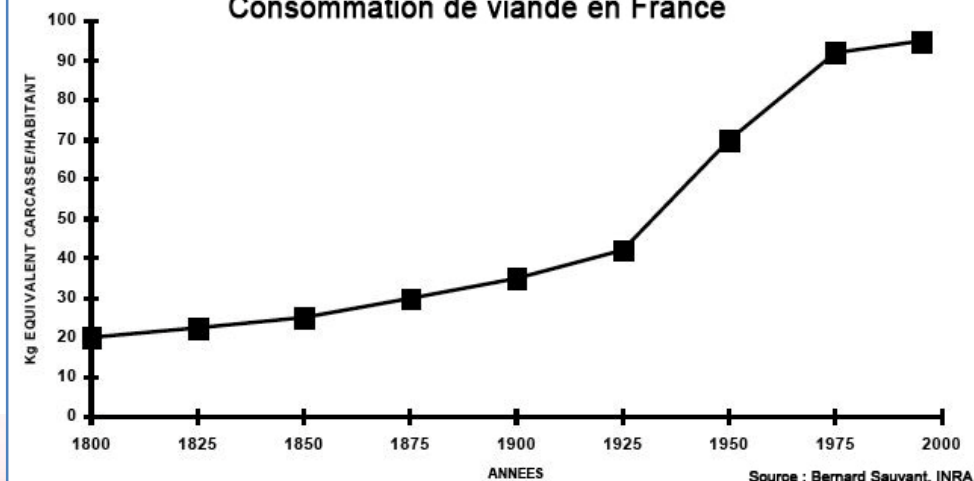
Consommation de viande (en kilos par habitant et par an)



Développement rime avec modification des habitudes alimentaires, ce qui se traduit généralement par une hausse de la consommation de viande.

Sources : FAO, "New Scientist"

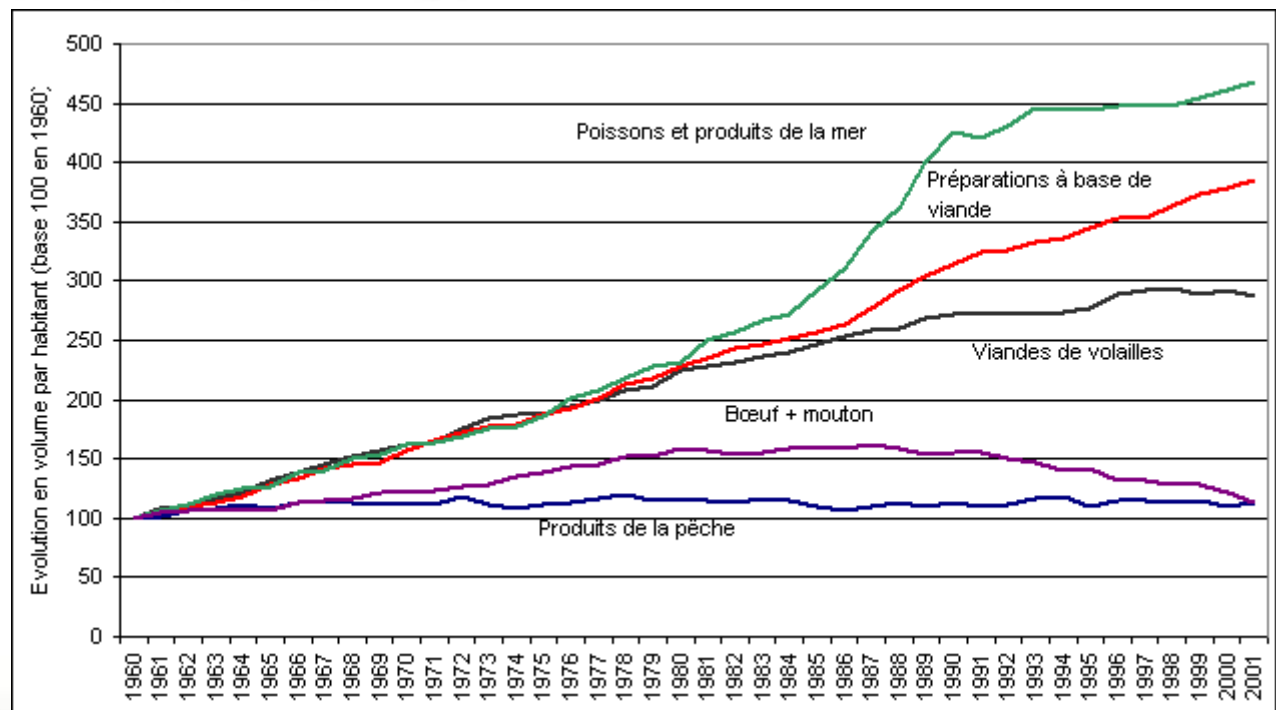
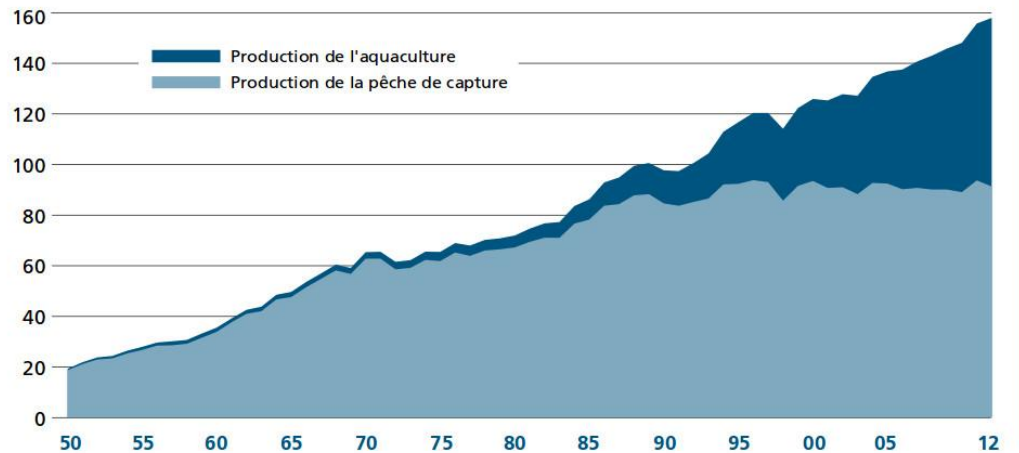
Consommation de viande en France



# Le poisson

Production mondiale de la pêche de capture et de l'aquaculture

Millions de tonnes



# La viande et le poisson

- **Les +** : protéines, vitamines, minéraux, fer, phosphore
- **Les -** : graisses saturées et trans, antibiotiques, hormones, vaccins, bactéries, métaux lourds, pesticides, souffrance...
- **L'homme est intrinsèquement frugivore !!**
- Une consommation importante de viande entraîne l'**acidose**, une **augmentation des risques de maladies** cardio-vasculaires, de cancers, d'attaques cérébrales, de **diabète**, de **surpoids**, d'ostéoporose, d'hypertension, ...



# La viande et le poisson

- Elevages catastrophiques : **60 milliards d'animaux** tués chaque année pour la viande (plus de 1000 milliards pour le poisson), **pollution énorme**, produits avariés, mépris de la souffrance animale (voir « Earthlings »...)

- **Surproduction polluante et énergivore :**

1kg de bœuf =

16kg de grains + 160 litres d'eau

ou 15 500 litres d'eau

céréales ⇒ **viande** : 1 

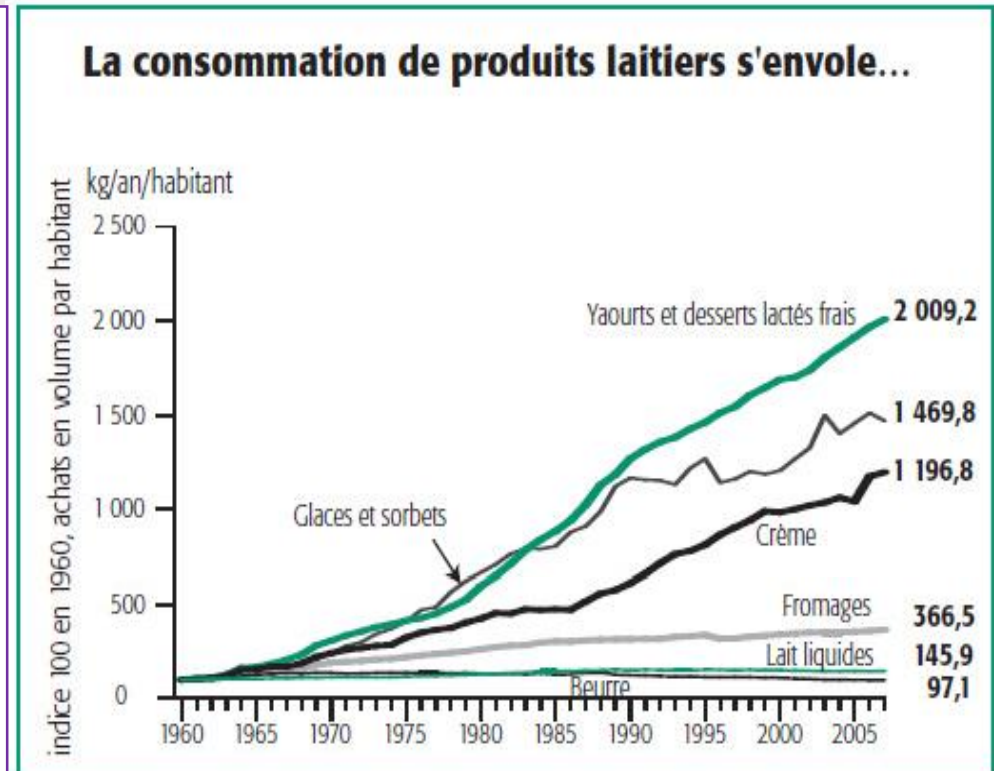
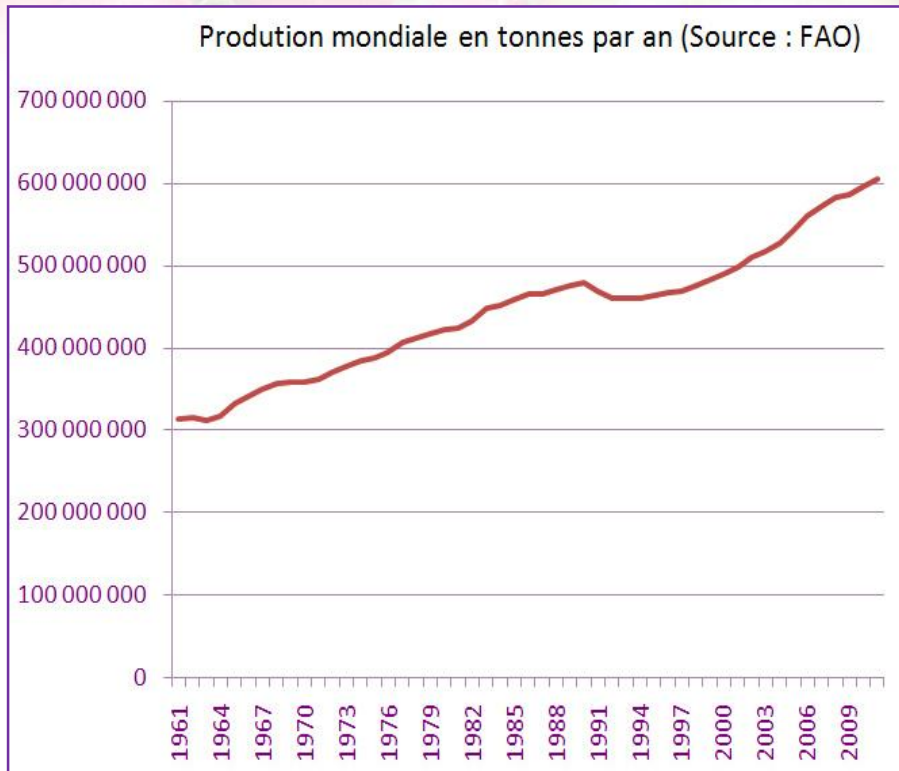
céréales ⇒ cuisson : 7 

céréales ⇒ **germination** : 20 

→ Remplacer par des légumineuses (lentilles, pois, fèves,...),  
céréales (riz, sarrasin, quinoa,...) et graines germées



# Les produits laitiers



Source : Comptes Nationaux, base 2000 - Insee

## ► LA COLLECTE DE LAIT - TOUS LAITS

• (Selon les résultats de l'enquête mensuelle)

X 1 000 litres	2008	2009	2010	2011
Lait de vache	23 121 743	22 166 739	22 694 458	23 890 177
Lait de chèvre	440 191	478 308	511 657	521 086
Lait de brebis	235 873	241 775	254 969	259 902
<b>Total tous laits collectés</b>	<b>23 797 807</b>	<b>22 886 822</b>	<b>23 461 084</b>	<b>24 671 165</b>

# Les produits laitiers

- **Les +** : minéraux, vitamines (A, D, B), acides gras
- **Les -** : **caséine** et **lactose** sont **mal décomposés** par l'organisme humain : **réponse auto-immune, encrassement de l'organisme, saturation des émonctoires, perturbation de la flore intestinale, fatigue du foie et des reins, addictif**
- Rapport calcium / phosphore : **ostéoporose et déminéralisation**





# Les produits laitiers

- Procédé U.H.T et homogénéisation : destruction des enzymes, production de **graisses oxydées**
- Résidus de traitement et d'alimentation du bétail : **antibiotiques, hormones, vaccins, pesticides, nitrates, dioxine, ...**
- Production intensive désastreuse (vaches : 28 l/j au lieu de 4), **pus dans le lait**, souffrance animale, ...  
→ **Remplacer par des laits végétaux, des compotes**



# Les produits raffinés

- Céréales et sucre : **perte importante ou totale** des protéines et des fibres, minéraux, oligo-éléments, vitamines, enzymes
  - **acidose, excès de poids, hyperglycémie, surmenage du pancréas**
- Sel : **perte totale des oligo-éléments** et du goût, acidifiant, hypertension, risques CV, rétention d'eau



# Les produits raffinés

- Huiles et margarines : perte des protéines, fibres, vitamines, production de **graisses oxydées, d'acides gras trans**
- **Résidus de raffinage :** traitements à la chaux, réactifs chimiques, solvants, talc, colorants, antioxydants, ...
- **Le raffinage est utile uniquement pour l'industrie**  
→ **Produits complets, non raffinés, huiles vierges**



# Le gluten

- Le **gluten** des céréales modernes n'est **pas dégradé correctement** par le système digestif
- **Réactions auto-immunes, encrassement de l'organisme,** perturbations de l'appareil digestif et de l'absorption intestinale, maux de tête, troubles du comportement, fatigue, **maladie cœliaque,** éternuements, dépression, démangeaisons, irritabilité, **addictif**
- Le **régime sans gluten améliore le comportement** des autistes et des schizophrènes
  - **Choisir des céréales et féculents sans gluten : sarrasin, riz, quinoa, millet, maïs, amarante, ...**



# Le fructose

- Dans les **fruits**, grâce aux **fibres**, aux **enzymes** et aux **oligo-éléments**, il est facilement métabolisé
- **Métabolisé différemment du glucose** :  
en excès, synthèse dans le foie de lipoprotéines (triglycérides, VLDL) et d'acide urique (goutte, hypertension), **comme pour l'éthanol**
- Une consommation chronique provoque le **syndrome métabolique** = obésité + diabète T2 + hypertension + maladies CV + dyslipidémie
- Favorise le **cancer du pancréas**, et peut-être d'autres types de cancers



→ **Choisir des produits sans fructose ajouté**

# Le soja

- En Orient : fermenté 1 à 3 ans  
En Occident : peu fermenté
- Phyto-oestrogènes (isoflavones) qui perturbent **l'équilibre hormonal**, la puberté, la fertilité, la libido
- **Allergène** pour de nombreuses personnes, et **addictif**
- **Empêche la digestion et l'absorption** des protéines (trypsine), bloque l'absorption des oligo-éléments, **modifie la perméabilité intestinale** et la régulation du taux de cholestérol (phytates, saponines, lectines)
- **Disfonctionnement de la thyroïde**, rétrécissement du cerveau, diminution des fonctions cognitives, ...

→ **Consommer avec modération ou éviter totalement**



# Les emballages



- Les emballages polluent les aliments :
  - **Plastiques et vernis** : produits cancérigènes, génotoxiques, organoleptiques, perturbateurs endocriniens, nanoparticules, **dégradation et contamination des aliments** : sacs, emballages à chaud, bouteilles, films de protection, ...
  - **Aluminium** (neurotoxique, vieillissement, Alzheimer) et produits cancérigènes : canettes, boîtes, barquettes, ...
  - **Cartons** : l'encre d'imprimerie et l'huile minérale qu'elle contient passent dans les aliments

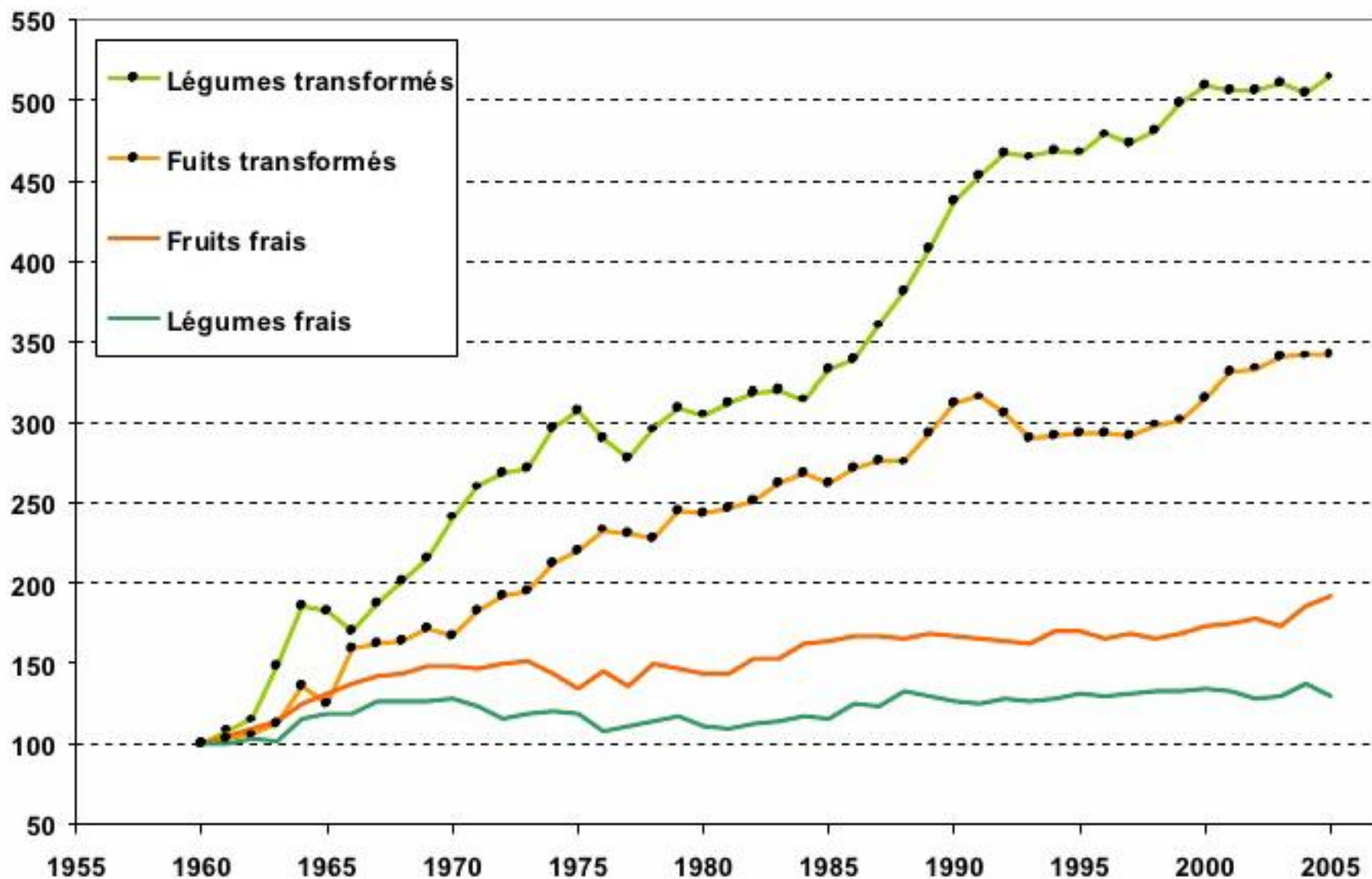
# Les emballages

- **4 000 Mt** de déchets par an : 2,25 fois plus en 30 ans
- Plastiques : **280 Mt** produites, 8 Mt finissent dans les océans, **300 milliards** de bouteilles en plastique par an, particules partout dans l'environnement, la bière, le miel, ...
- Surcoût et **pollution généralisée** : Great Pacific Garbage Patches, entre 700 000 et 20 000 000 km<sup>2</sup>, **6 fois plus de plastique que de plancton dans l'eau**, **90% des oiseaux marins ont avalé du plastique**, en 1960 c'était "seulement" 5%  
→ **Choisir des produits en vrac et aller au marché**





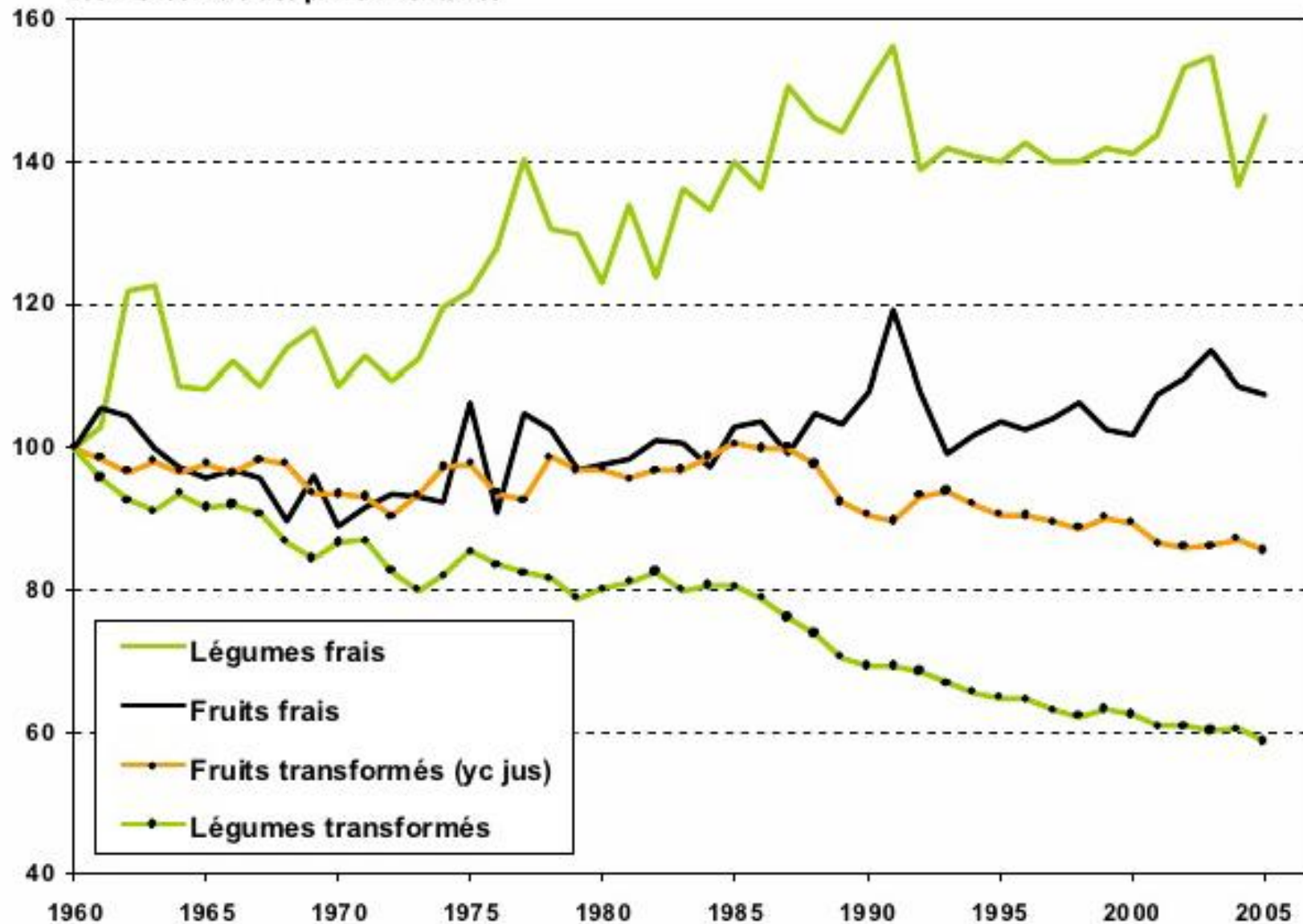
# Les emballages : consommation de fruits et légumes transformés



Source : INSEE Comptabilité Nationale

# Les emballages : évolution des prix des fruits et légumes bruts et transformés

100 = ensemble des prix alimentaires



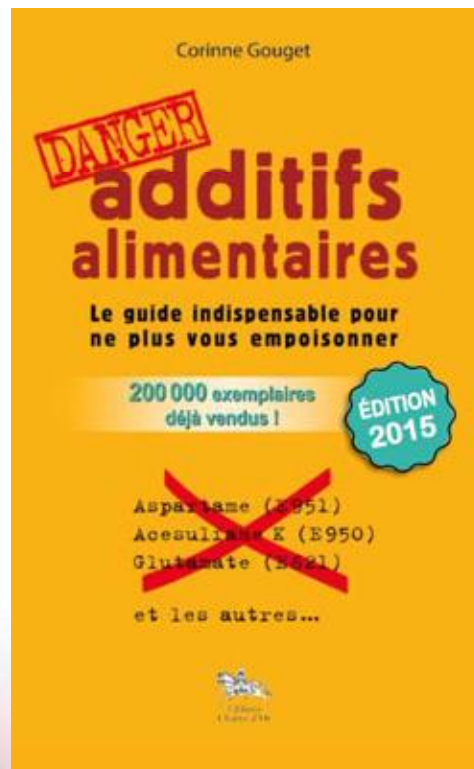
# Les aliments « ultra-transformés »

- Classification NOVA (2010) :
  1. **aliments bruts** ou peu transformés (farine, lait pasteurisé, yaourt)
  2. **ingrédients culinaires** (huiles, vinaigres, condiments)
  3. **aliments transformés** (groupes 1 + 2, moins de 5 ingrédients)
  4. **aliments ultra-transformés** : formulation industrielle à partir d'extraits ou dérivés, additifs cosmétiques, ingrédients et techniques habituellement non utilisés en cuisine
- **Plus de calories, de sucre, de sodium**
- **Moins de magnésium, de fibres, de protéines, de potassium, de vitamine A, moins de sensation de satiété**
- Consommation associée au surpoids, syndrome métabolique, dyslipidémie, cancers, maladies CV



# Les additifs alimentaires

Plus de **650 additifs alimentaires** sont autorisés, sur les 500 listés dans ce guide environ **2/3 sont classés rouge**, **1/6 orange** et **1/6 vert** (voir les conférences de Corinne Gouget, la vidéo « Enfants : tubes à essai sur pattes »).



**E102**

**TARTRAZINE** (Colorant C.I. 19140)

Colorant synthétique jaune.

**Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, rhinites, troubles de la vue, insomnies, pourrait être cancérigène, avec effets mutagènes et tératogènes<sup>(1)(2)</sup>. Additif interdit en Autriche, Finlande et Norvège.

**À ÉVITER**

**E133**

**BLEU BRILLANT FCF** (C.I.42090)

Colorant bleu synthétique.

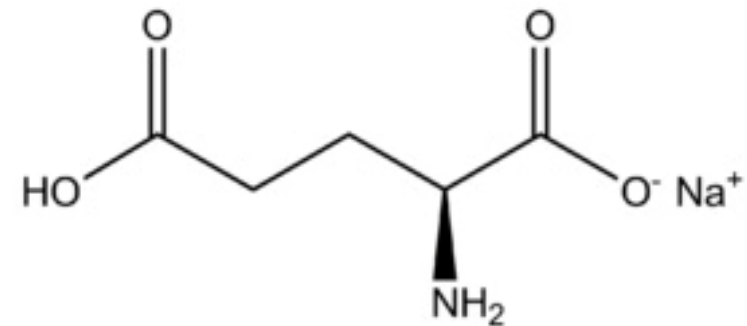
**Risques** : hyperactivité, asthme, urticaire, insomnies, cancérigène<sup>(4)</sup>.

# Le glutamate monosodique (E621)

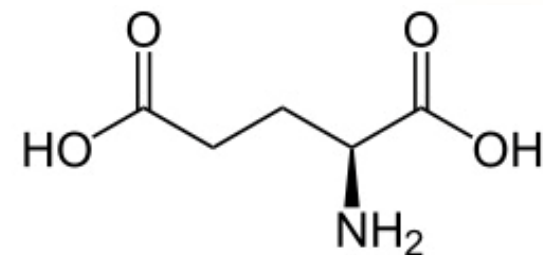
- Découvert en 1908 dans l'algue kombu, présent naturellement dans de nombreux aliments
- Utilisé comme exhausteur de goût depuis les années 1910, **reconnu toxique** depuis les années 1950, produit surtout par **Ajinomoto**, chaque année : **plus de 2 millions de tonnes vendues**

glutamate monosodique  
(sel sodique d'acide glutamique)

**exhausteur de goût**



glutamate (acide glutamique)  
**neurotransmetteur excitateur**



# Le glutamate monosodique (E621)

- Très peu cher, permet de **faire des économies** en réduisant la quantité d'ingrédients de qualité
- **Addictif important**, troubles du comportement, de l'humeur, de l'alimentation
- Provoque des **troubles du métabolisme**, perturbe le **fonctionnement du cerveau et du système nerveux**
- **Excitotoxine** : provoque **l'auto-destruction des neurones** par apoptose (troubles cognitifs, maladies neurodégénératives, ...)
- **Désinformation massive** sur le sujet...



# Le glutamate monosodique : effets secondaires

- Engourdissement ou paralysie
- Ulcères
- **Gonflements** des mains, des pieds, du visage
- **Prise de poids**
- Diarrhées
- Nausées
- Vomissements
- Crampes d'estomac et gaz
- Spasmes du côlon
- Effondrement de la valve mitrale
- Arythmies avec possibilité d'arrêt cardiaque fulgurant
- Élévation ou baisse de la pression sanguine
- Tachycardie
- Irritation des intestins, colites, et/ou constipation
- Angine, douleurs vers le cœur et dans les côtes
- Gonflement ou douleurs à l'anus
- **Palpitations**
- Frissons, tremblements, **refroidissements**
- Soif intense
- Tendinites et douleurs articulaires
- Rétention d'eau et gonflements de l'estomac
- Douleurs musculaires jambes, dos, épaules, cou
- Douleurs abdominales
- **Symptômes d'asthme**
- Raideur des muscles des mâchoires
- Essoufflements
- Lourdeurs des bras et des jambes
- **Douleurs à la poitrine**
- Manque de motivation, dépression
- Nez qui coule et éternuements
- Vertiges, étourdissements
- Désorientation, confusion mentale, état bipolaire
- Symptômes semblables à une bronchite

# Le glutamate monosodique : effets secondaires (suite)

- Crises de panique ou d'**anxiété**
- **Hyperactivité** surtout chez les enfants
- Troubles de l'attention
- Troubles de l'élocution
- Comportements antisociaux, **agressivité**, ...
- Voix cassée, gorge irritée
- Toux chronique
- Éruptions cutanées, démangeaisons, roséole
- Sensation d'enivrement
- Lésions dans la bouche, gorge, amygdales
- Picotements : visage, oreilles, bras, jambes
- Troubles de l'équilibre
- Douleurs dentaires, bouche sèche, langue irritée
- Crises de tremblements
- **Cernes sombres sous les yeux, visage gonflé**
- Pertes de mémoire
- Besoin d'uriner la nuit, vessie incontrôlable
- Léthargie, manque de concentration
- Troubles du sommeil, **fatigue chronique**
- Pression derrière les yeux
- **Migraines**
- Yeux fatigués, brûlants
- **Maladies neurologiques: ALS, Parkinson, MS**
- Sinus enflammés et capillaires détruits
- Troubles de la prostate, infertilité
- Problèmes de thyroïde
- Troubles gastriques, reflux
- Troubles de l'audition ou maladie de Menière
- Problèmes de cartilages
- Problèmes de la vésicule biliaire
- Douleurs aux reins
- Syndrome de la jambe qui tremble

**En 2007, le Dr Blaylock a dénoncé le glutamate monosodique comme un « fertilisant pour les cancers ».**



# Le glutamate : où se cache-t-il ?

- glutamate monosodique (E621)
- glutamate, acide glutamique (E620)
- glutamate monopotassique (E622)
- glutamate d'ammonium (E624)
- diglutamate de magnésium (E625)
- diglutamate de calcium (E623)
- huile ou graisse végétale hydrolysée
- protéines hydrolysées
- gélatine (porcine ou bovine)
- caséinates de sodium ou de calcium
- levure ajoutée
- extrait de levure
- protéines texturées
- protéines de soja
- acide citrique (E330)
- extraits de malt
- bouillons
- arômes
- arômes artificiels
- arômes naturels
- carraghénanes (E407)
- extraits d'épices
- protéines de blé
- maltodextrine
- sauce soja
- produits fermentés
- ...

# Le glutamate monosodique (E621)



→ Consommer des aliments naturels non transformés

# L'aspartame (E951)

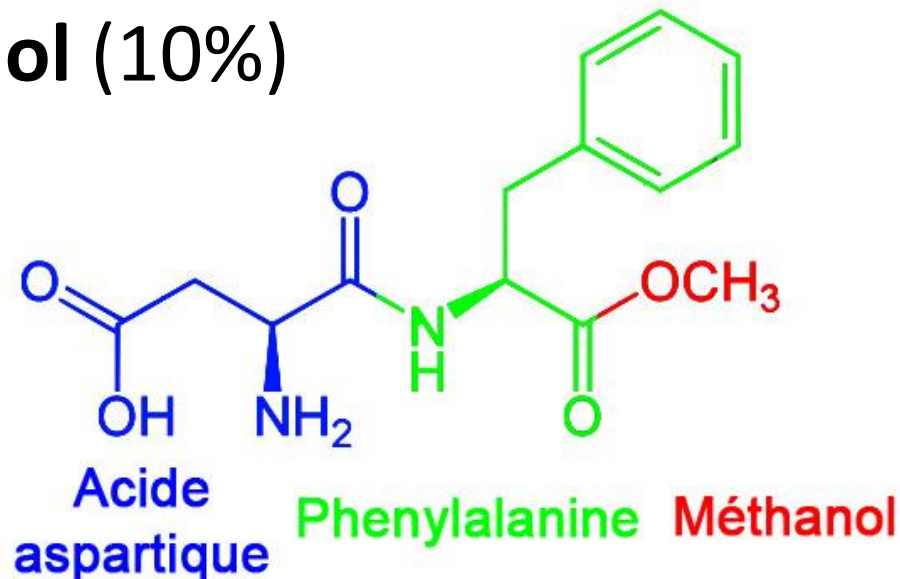
- Edulcorant synthétisé en 1965 dans les laboratoires Searle, **reconnu toxique dès 1967**
- Autorisé en 1974 par la FDA, puis **interdit en 1975**
- **A nouveau autorisé en 1981** dans les aliments solides puis dans les liquides en 1983, grâce à...  
**Donald Rumsfeld.**



# L'aspartame (E951)

- En 1985, Searle est racheté par **Monsanto**, devient Nutrasweet Company, cédé en 2000 à **Ajinomoto**
- L'aspartame est présent actuellement dans plus de **16000 produits** et **800 médicaments**, 14000 tonnes ont été vendues en 2004

L'aspartame se décompose à plus de 30°C en :  
**phénylalanine (50%)**, **acide aspartique (40%)**  
et **méthanol (10%)**



# L'aspartame (E951)

- **phénylalanine (50%)** : acide aminé essentiel précurseur de l'adrénaline, de la noradrénaline et de la mélanine, **en excès il perturbe le fonctionnement du cerveau**
- **acide aspartique (40%)** : neurotransmetteur excitateur, c'est une **excitotoxine** (Parkinson, ...)
- **méthanol (10%)** : **produit hautement toxique** qui provoque des maladies neuro-dégénératives, auto-immunes, malformations congénitales, cancers, ...
- Recomposition en **dicétopipérazine**, un composé **provoquant des tumeurs cérébrales**
- **Désinformation remarquablement massive** sur le sujet...



# L'aspartame : effets secondaires

- **Maux de tête**
- Insomnies
- Fatigue chronique
- **Cernes grises sous les yeux**
- **Baisse et troubles de la vue**
- **Réactions cutanées**
- Rougeurs au visage
- Démangeaisons
- **Prise de poids**
- Dépression
- **Alopécie**
- Faim et soif excessives
- Douleurs abdominales
- Douleurs dans la poitrine
- Ballonnements
- Diarrhées
- Douleurs articulaires
- Crampes
- Pertes de mémoire
- Saignements de nez
- **Vertiges**
- Épilepsie
- Nausées
- Vomissements
- **Tremblements**
- Forte sensibilité aux bruits
- Sensations de froid
- Problèmes menstruels
- Impuissance
- Problèmes sexuels
- Hyperventilation
- Attaques et convulsions
- Hypo et hyperglycémies
- Baisse de l'intelligence
- Problèmes de thyroïde
- Douleurs en avalant ou en urinant
- Sensibilité aux infections
- Hypertension

# L'aspartame : effets secondaires (suite)

- Asthme
- Troubles de la personnalité**
- Crises d'agressivité
- Paranoïa**
- Agoraphobie
- Phobies
- Crises de démence
- Altération du caractère
- Paniques
- Sensations de "déjà vu"
- Irritabilité**
- Difficulté de concentration
- Confusion
- Hyperactivité**
- Tumeur au cerveau**
- Rupture d'anévrisme
- Problèmes cardiaques
- Accident vasculaire cérébral**

**L'aspartame provoque ou aggrave les maladies suivantes :**

- Fibromyalgie**
- Arthrite
- Sclérose en plaques**
- Maladie de Parkinson**
- Lupus
- Diabète** et complications diabétiques
- Épilepsie
- Maladie d'Alzheimer**
- Lymphome
- Malformations congénitales**
- Syndrome de fatigue chronique
- ...

# L'aspartame (E951)

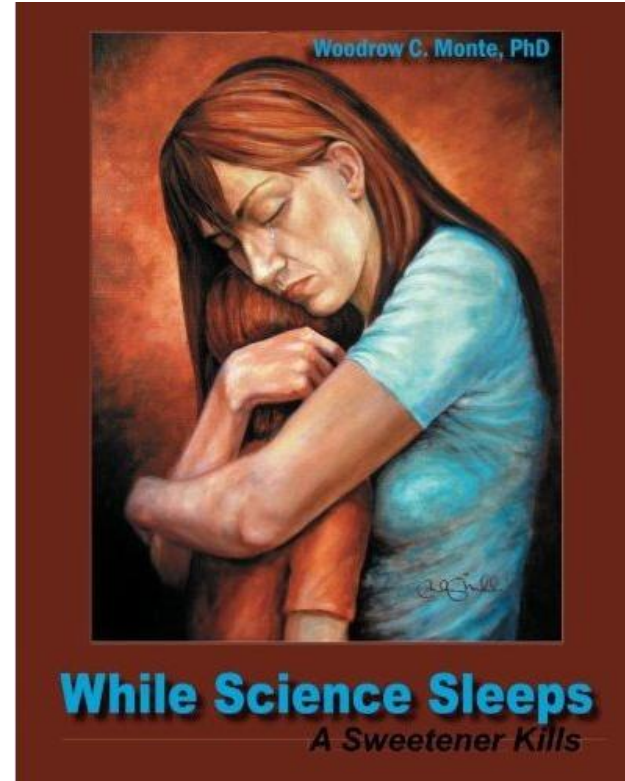
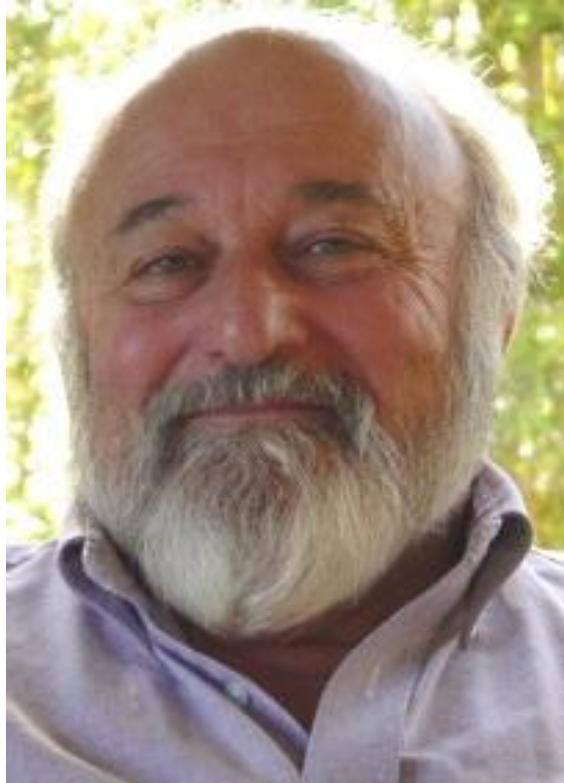


→ Lire les étiquettes, prendre de la stevia, du rapadura





# Le méthanol



Dr Woodrow MONTE

« While Science sleeps, a sweetener kills »

**[whilesciencesleeps.com](http://whilesciencesleeps.com) - [thetruthaboutstuff.com](http://thetruthaboutstuff.com)**

# Le méthanol

- Métabolisé en formaldéhyde qui provoque : **modification de protéines, méthylation de protéines et de l'ADN, plastification des tissus**
- Dose minimale mortelle, le rat est 100 fois moins sensible que l'homme :

Produit	Dose (rat) mg/kg	Dose (humain) mg/kg	Quantité pour tuer un adulte de 70 kg
Cyanure	6	2,8	0,200 g
Méthanol	<b>9 000</b>	<b>89</b>	6,2 g (1 c à soupe à 40%)
Caféine	380	360	25,2 g (30 litres de café)
Aspartame	<b>90 000</b>	<b>890</b>	62 g (155 g d'édulcorant, 103 litres de soda)
Sel	6 000	4 000	280 g

- DJA pour l'aspartame : 40 mg/kg, soit 4,6l de soda = avec les données **du rat, donc 100 fois trop élevé**

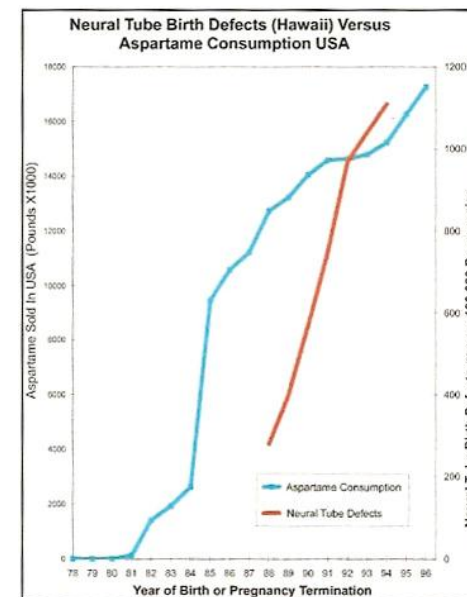
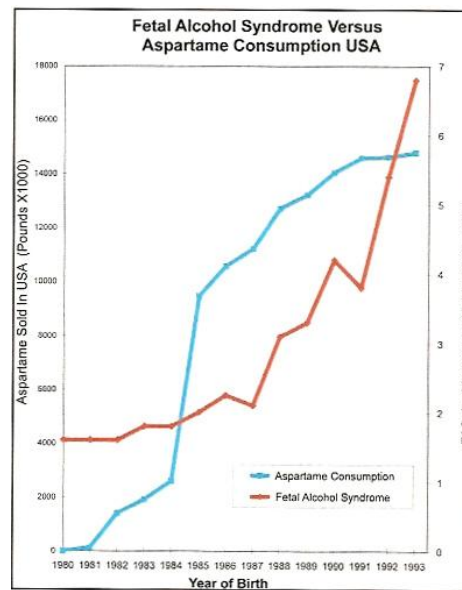
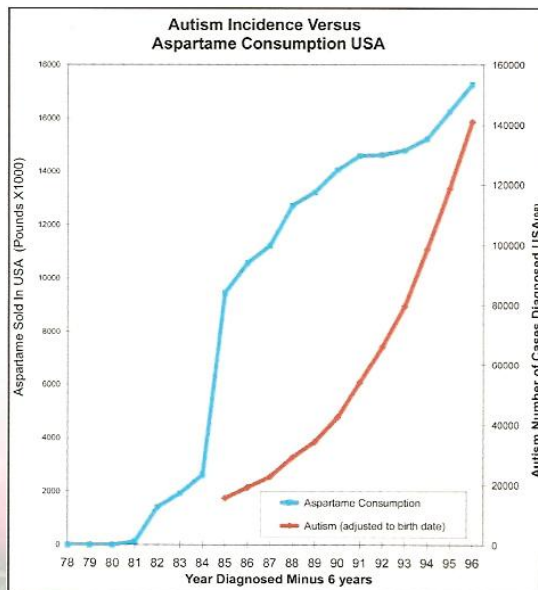
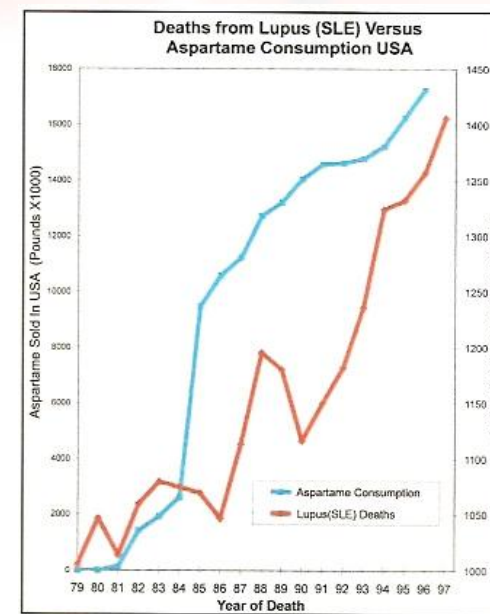
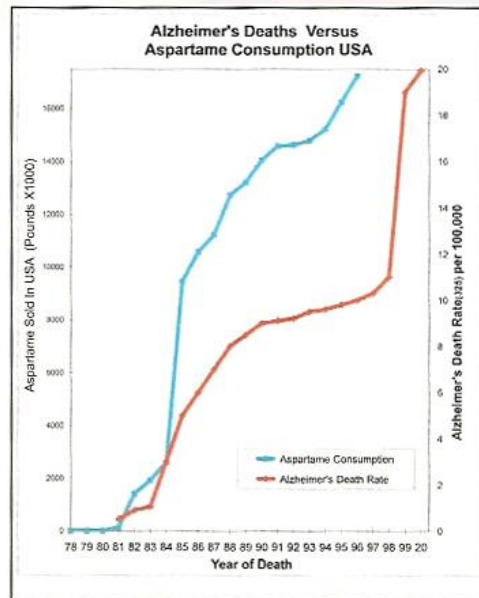
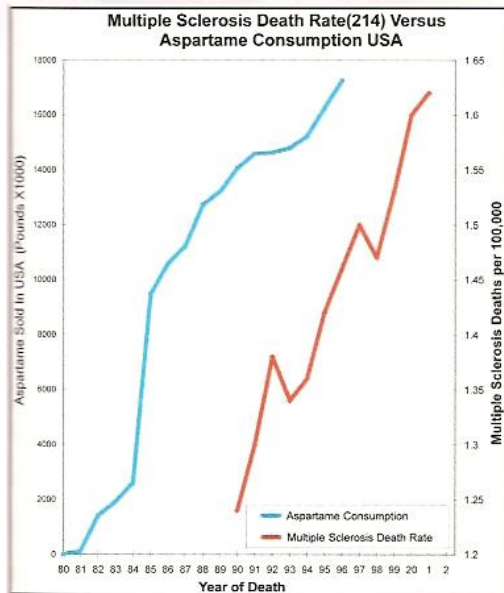
# Le méthanol

Organe cible	Cible du formaldéhyde	Affection	Variation sur 35 ans
Cerveau	Tissus vasculaires, protéine Tau	<b>Maladie d'Alzheimer</b>	<b>+10000%</b>
	Protéines basiques de la myéline	Sclérose en plaque	+100%
	Tissus vasculaires, endothélium	Maux de têtes, convulsions	+ ?
	Tissus vasculaires, endothélium	Tumeur glioblastome	+200%
Yeux	Rétine	Dégénérescence maculaire	+30-40%
Vaisseaux sanguins	Intima et media de l'aorte	Athérosclérose	+ ?
Peau	Fibroblastes	<b>Cancer de la peau</b>	<b>+400%</b>
	Fibroblastes	Dermatite	+ ?
	Cellules périvasculaires	<b>Lupus</b>	<b>+300%</b>
Seins	Epithélium	Adénocarcinome	+50%
Reins	Epithélium des tubules	Cancer des reins	+200%
	Epithélium	Suractivité rénale	+100%
Os	Membrane synoviale	Polyarthrite rhumatoïde	+ après déclin
Pancréas	Ilots de Langerhans, prod d'insuline	<b>Diabète de type 2</b>	<b>+1000%</b>
Poumons	Fibroblaste	Pneumopathie chronique	+100%
	Fibroblaste	Adénocarcinome	+ ?
Foetus	Méthylation de l'ADN	<b>Autisme ou malformations</b>	<b>+2500%</b>
	Foie, poumons, reins	Accouchement prématuré	+ ?
Foie	Plusieurs cibles	<b>Cancer du foie</b>	<b>+300%</b>

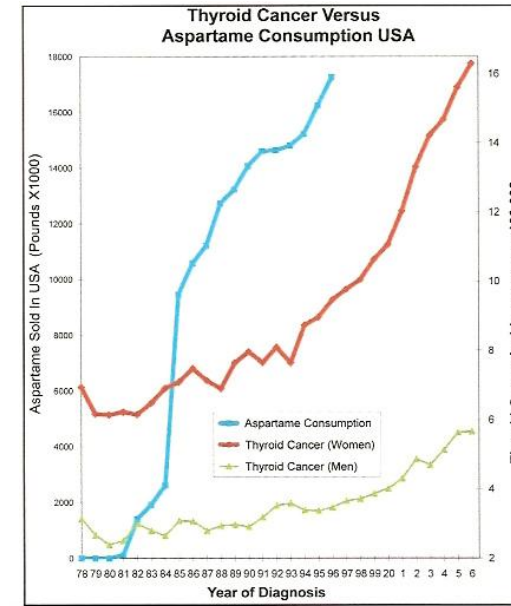
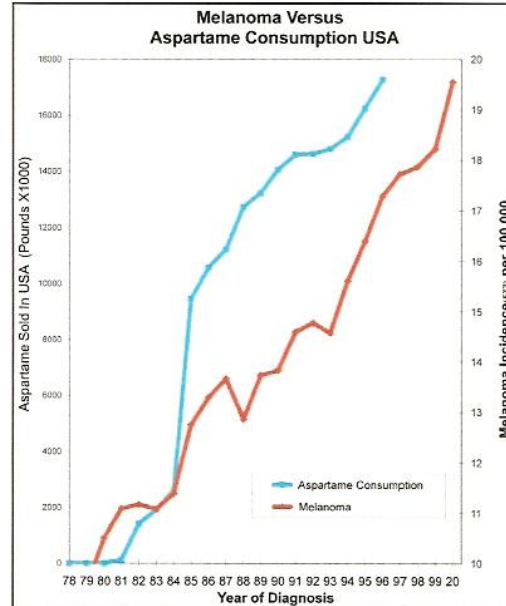
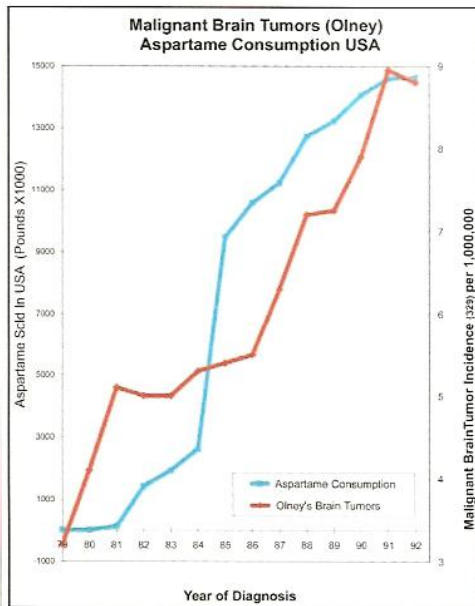
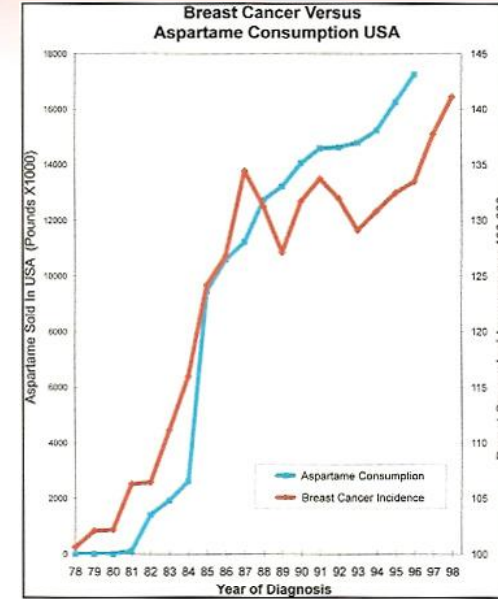
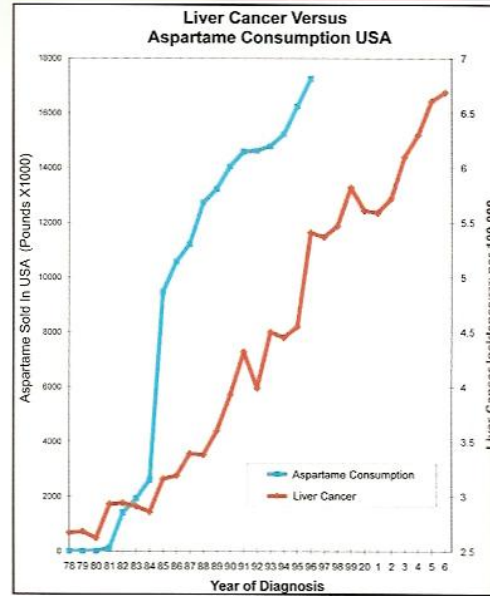
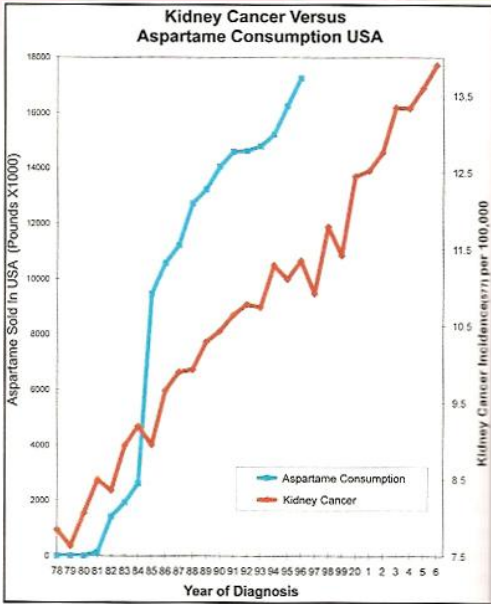
# Le méthanol : où se cache-t-il ?

Produit	Quantité de méthanol estimée
Cigarettes	60 mg/paquet
Boissons et aliments à l'aspartame	60 mg/l et 100 à 400 mg/kg
Fruits et légumes en boîtes, bouteilles, cannettes, en purées	Entre 25 et 140 mg/l
Gelées, confitures et marmelades de fruits en conserves et en pots	
Jus de cassis et de tomate	680 mg/l et 340 mg/l
Sauces tomate, à moins de les cuire au moins 2 heures	3 tomates = 20 mg
Nourriture fumée, particulièrement le poisson et la viande	
Chewing-gum et bonbons à l'aspartame	0,25 mg/unité
Liqueurs de fruits trop mûrs	3 à 4% de méthanol
Fruits ou légumes trop mûrs ou presque pourris	

# Aspartame et maladies « de civilisation »



# Aspartame et cancer



# Le méthanol

L'aspartame est devenu la première source de méthanol dans l'alimentation « grâce » à Donald Rumsfeld.





# Les avantages de la cuisson

- Rend les fibres et la viande **plus digestes** et certains aliments comestibles
- **Détruit les bactéries**, les microbes et les levures non désirables dans l'intestin
- Aide à la **conservation des aliments**
- Production de **différentes saveurs**
- C'est tout



# La destruction des vitamines et des enzymes par la cuisson

- **Température et durée** augmentent leur destruction par oxydation et décomposition, de 50 à 95% :
  - de 40 à 75°C les **enzymes** sont détruites
  - de 60 à 75°C la **vitamine C** est détruite
  - de 90 à 95°C certaines **vitamines B et E** sont détruites
  - à 100° sels **minéraux** et **oligo-éléments** sont précipités
  - à 110°C les **vitamines A et D** sont détruites
  - à 120°C les **dernières vitamines B et E** sont détruites
- L'eau dissout les **vitamines hydrosolubles** (B et C), les minéraux et les oligo-éléments

→ **Privilégier la vapeur douce, à l'étouffée, au wok**

# Les réactions de Maillard

- « Brunissement non-enzymatique » ou encore « glycation des protéines » qui produit de **nombreux composés aromatiques et colorés**
- Réactions entre sucres et acides aminés, transformation et réarrangement
- Saisir, rôtir, griller, torréfier des viandes, poissons, grains, pains produit des **molécules de Maillard**
- **Toxines non dégradées** par les enzymes, éliminées par le foie et les intestins, leur métabolisation peut provoquer diabète, insuffisance rénale, cancer, vieillissement, maladie d'Alzheimer, ...



→ **Eviter au maximum les cuissons à plus de 110°C**

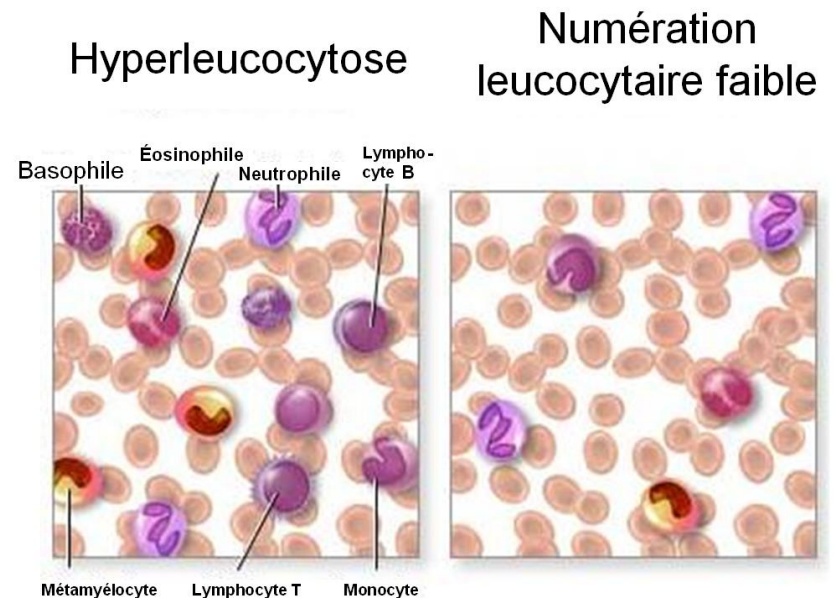
# L'acrylamide

- Amine acrylique, utilisé dans **l'industrie des plastiques**, en 2002 on découvre qu'il se forme dans la nourriture lors de sa cuisson
  - **Cancérogène**, reprotoxique, tumeurs du système nerveux, péritoine, thyroïde, glandes mammaires
  - Peut apparaître lors de la **cuisson à plus de 120°** notamment dans les fritures et la cuisson au four
  - Surtout dans les **aliments à base de céréales** et de pommes de terre : chips, café, pain, biscuits, frites, thé, biscottes, gâteaux secs, produits panés, grillés
- **Eviter ou limiter la consommation de ces produits**



# La leucocytose digestive

- Décrit initialement par le Dr Rudolf Virchow en 1858 alors qu'il étudie les leucémies, confirmé par le Dr Paul Kouchakoff en 1930
- **Augmentation du taux de globules blancs** (leucocytes) dans le sang en quelques minutes après ingestion d'aliments cuits
- Concentration des leucocytes autour de l'intestin : l'organisme réagit **comme face à un empoisonnement alimentaire**
- Comparable à une « **mini-leucémie** »



# La leucocytose digestive

- taux sanguin normal : 4 000 à 7 000 leucocytes/mm<sup>3</sup>
  - **légumes ou fruits crus** : taux normal
  - légumes cuits à la vapeur : 10 000 à 12 000
  - légumes cuits à la **cocotte minute** : plus de 20 000
  - **légumes crus** puis légumes vapeur : taux normal
  - légumes vapeur puis **légumes crus** : 10 000 à 12 000
  - **légumes crus** puis légumes cuits à la **cocotte minute** : 15 000 à 20 000.
  - charcuterie : 15 000 à 20 000
  - café au lait + pain + beurre + confiture : 30 000
  - taux les plus importants pour le **sucre blanc, le vinaigre, l'alcool, les conserves**
  - leucémie : 10 000 à 100 000
- **Solution : manger cru ! ou des crudités en entrée**

# Le four à micro-ondes

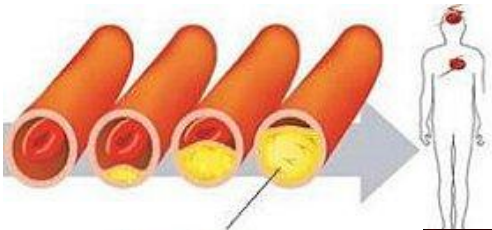
- Rayonnement électromagnétique à 2450 Mhz qui change l'orientation des molécules d'eau
  - **Dénaturation des molécules des aliments** : des protéines "trans" deviennent "cis", certaines molécules lévogyres deviennent dextrogyres, ...
  - **Fuites** de 0,15 à 5 mW/cm<sup>2</sup> (neuf - usagé), champ magnétique jusqu'à 5 mètres
  - Un aliment cuit ou réchauffé au micro-onde **émet des micro-ondes pendant 15 minutes**
  - Etudes entre 1950 et 1979 : troubles circulatoires, leucémie, anémie, effondrements immunitaires, ...
- **Eviter au maximum d'utiliser le four à micro-ondes**

# Le Téflon et l'aluminium

- **Le Téflon** (polytetrafluoroéthylène, composé complexe d'hydrocarbures perfluorés) : toxique, **ses dérivés contaminent les aliments, l'environnement et les mammifères** : cancérigène, neurotoxique, malaises, hypothyroïdisme, baisse de l'immunité, ...
- **L'aluminium** (OMS : 1mg/kg) des casseroles et papillotes **passent dans les aliments** (cuisson et stockage), particulièrement les aliments acides :
  - 40 à 170 mg/kg pour les tomates, abricots, rhubarbe
  - de 80 à 200 mg/l pour l'eau bouillie
  - augmentation de 150% du risque de maladie d'Alzheimer pour de l'eau dépassant les 100 mg/l

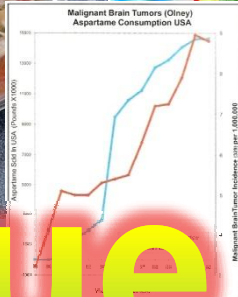
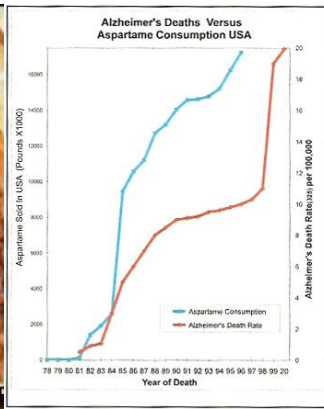
→ **Eviter au maximum les ustensiles en alu et en Téflon**





Plaque d'athérome

Risque cardiovascu



Que faire ???

# Manger cru ?

- Cru ≠ crudités
- Manger cru = alimentation vivante biologique,  
3V = « **Végétal, Varié, Vivant** »
- **Aliment vivant** : composé de cellules, enzymes actives, ni raffiné, ni transformé, ni ionisé, ni chauffé à plus de 45°C
- **Fruits et légumes crus biologiques** non transformés, non raffinés, locaux, de saison
- Produits bruts **non raffinés**
- Graines et céréales germées, graines, fruits secs, algues, levure de bière, herbes, épices



Manger cru ?

# Au-delà d'un choix alimentaire

- Moins de **polluants ingérés** et de **pollution générée**
- **Être plus vivant** : esprit plus clair, émotions plus paisibles, sens plus en éveil, favorise la circulation de l'énergie vitale (*prana*), le développement spirituel et la connexion aux êtres vivants et à la Vie
- **Choix social** : « *En achetant un objet, je finance et je soutiens le système global qui l'a produit* » (lire « L'empire de la honte », voir « We feed the world »)



*Laquelle de ces deux cartes a le plus d'influence ?*

# La théorie du Dr Jean Seignalet

lire « L'alimentation ou la troisième médecine »  
**molécules indésirables ou  
mal digérées**

(produits chimiques, gluten, caséines, molécules de  
Maillard,...)

+ **intestin grêle perméable**

(aliments, bactéries, **polluants**, **médicaments**, tabac,...)

= **maladies auto-immunes,**

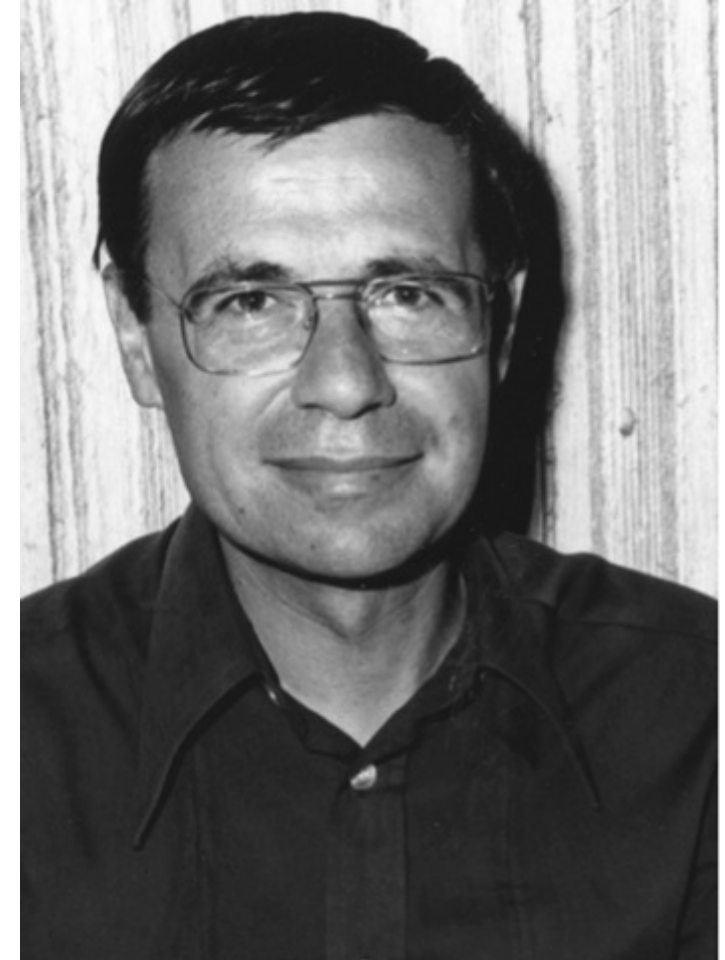
(PR, SPA, SEP, Basedow, Hashimoto, hépatites,...)

**d'encrassement,**

(métabolisme, cancers, rhumatologie, neuropsy, ...)

**d'élimination**

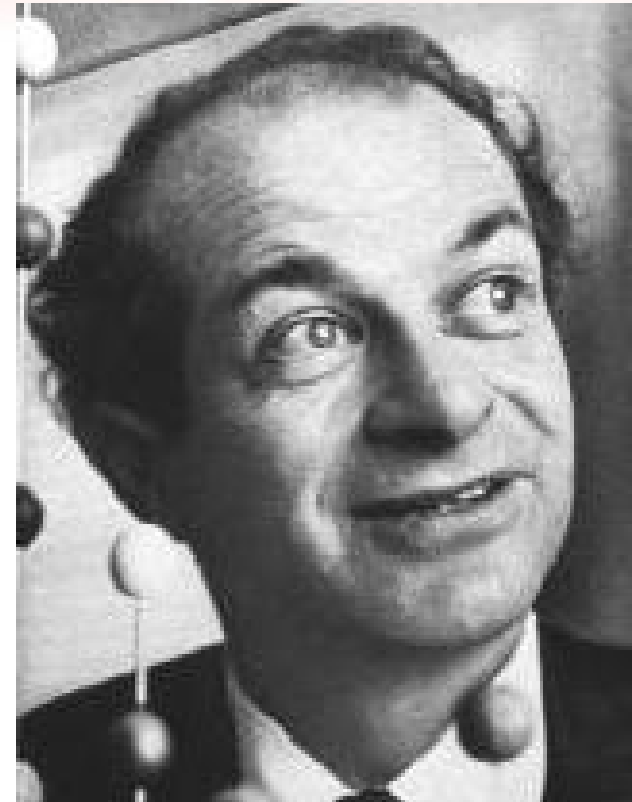
(colites, Crohn, eczéma, psoriasis, allergies, bronchite,...)



Pour 91 de ces maladies, le « **régime ancestral** » apporte  
une amélioration à **85%, 92% et 98%**.

# La médecine orthomoléculaire

- Créée en 1968 par Linus Pauling, pour soigner **à l'aide de substances naturelles, par opposition aux molécules artificielles** de synthèse
- Utilisation de **doses importantes de vitamines, d'acides aminés, de minéraux** pour traiter alcoolisme, anxiété, asthme, autisme, cancer, cholestérol, bipolarité, ...
- Exemple : contre le cancer, apport massif de vitamine C **jusqu'à 200 g par jour** en intraveineuse



# La thérapie Gerson

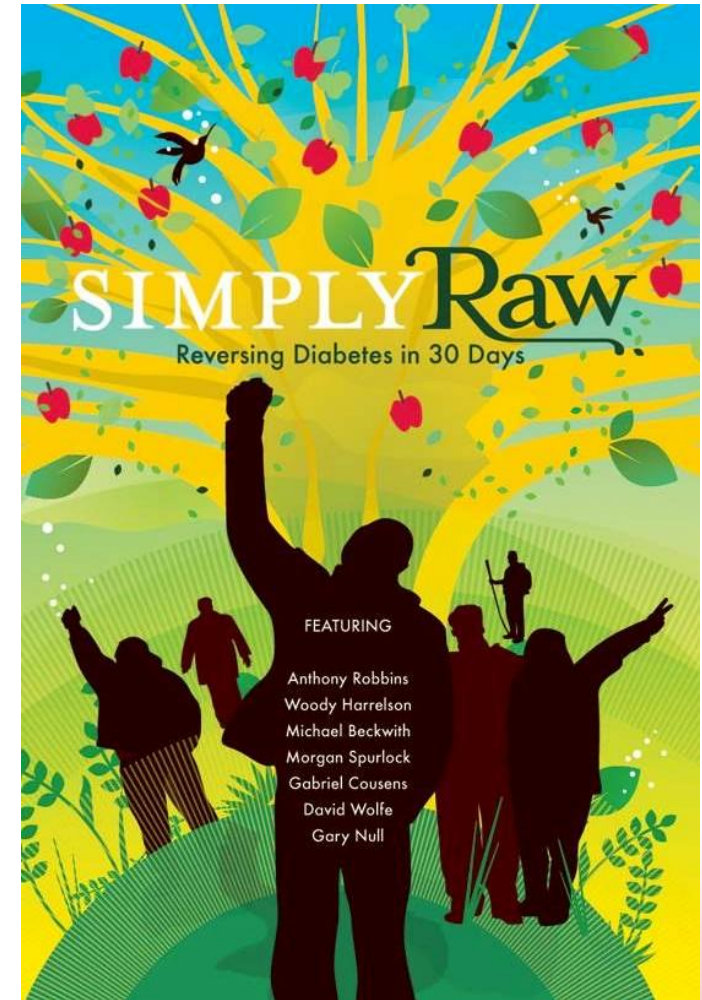
- Mise au point en 1928 Max Gerson pour **réactiver les mécanismes d'auto-guérison** du corps
- **Alimentation biologique végétale et crue, des jus végétaux**, des compléments alimentaires et des lavements au café, pour traiter cancers avancés, diabète, maladies cardiaques, arthrite, maladies auto-immunes, ...
- Sa fille Charlotte a fondé le Gerson Institute qui propose ce traitement, mais il n'est pas reconnu par l'Institut National du Cancer aux Etats-Unis...



# Éliminer le diabète en 30 jours !

[www.rawfor30days.com](http://www.rawfor30days.com)

- Au « Centre de l'arbre de Vie » le Dr Gabriel Cousens guérit **la plupart des diabétiques de type 2** et certains de type 1 par **l'alimentation vivante**
- **Arrêt de l'insuline**, de tous les médicaments, stabilisation de la glycémie et de la tension, perte d'une partie du surpoids, regain d'énergie, ...





Sucre et produits sucrés

limiter la consommation

Matières grasses

limiter la consommation

Viande, poisson ou œuf

1 fois par jour  
1 part

Lait et produits laitiers

A chaque repas  
2 à 4 parts

Légumes et fruits

Au moins 5 par jour  
5 parts

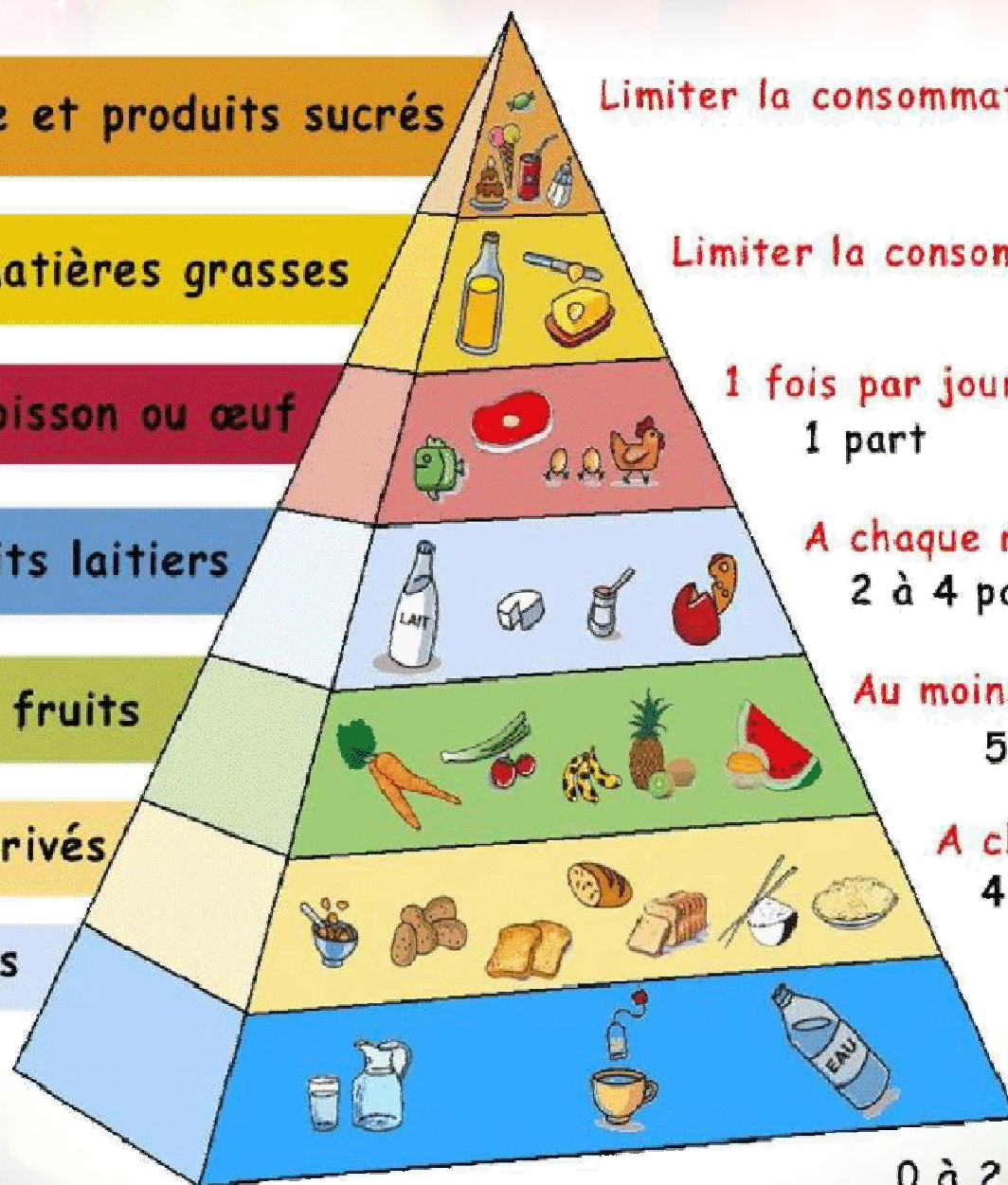
Céréales et dérivés

A chaque repas  
4 à 6 parts

Boissons

De l'eau  
à volonté  
1,5l / jour

0 à 2 verres



# La pyramide de la raw food

Algues



Herbes et plantes aromatiques  
Jus d'herbe de blé



Nourriture  
médicinale  
Manger avec  
parcimonie

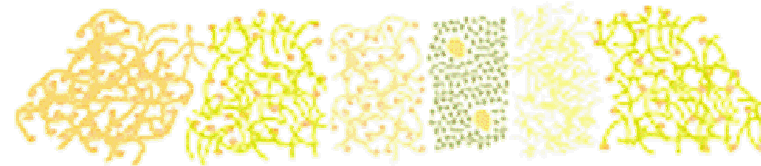
Graines et noix

Graines de lin et de chanvre

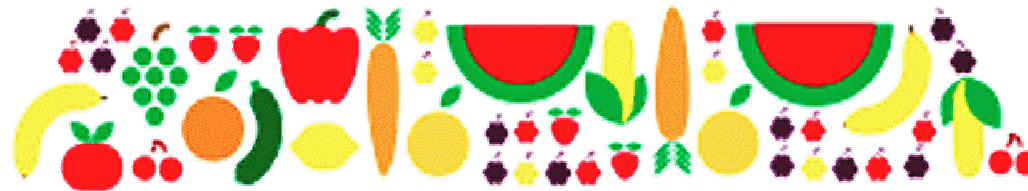


Protéines,  
acides aminés  
Manger  
modérément

Jeunes pousses et légumineuses

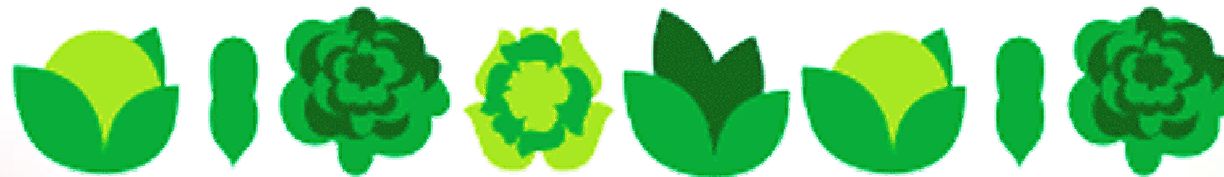


Fruits et légumes



Nourriture  
fondamentale  
Manger  
généreusement

Feuilles vertes



# Les légumes et les fruits

- Des produits **bruts, variés, bios, locaux, de saison**
- **Pratiquement tous peuvent se manger crus**
- Autant que possible, **consommer la peau**
- Source de **tous les nutriments nécessaires** à l'organisme : **minéraux, vitamines, protéines, et oligo-éléments, enzymes, flavonoïdes et caroténoïdes** aidant le métabolisme cellulaire, à lutter contre le vieillissement, le cancer, ...
- Aident à éliminer **les pathologies dues à l'alimentation, rôle préventif et aident au traitement** de la plupart des maladies courantes



# Jus frais de fruits et de légumes



- **Concentré de nutriments** sans les fibres
- **Plus digestes** que les fruits et les légumes crus entiers
- Aident les cellules à **éliminer les toxines et déchets**
- **Réduisent l'acidose et l'inflammation**
- **Cures de jus** pour reminéraliser, revitaliser et détoxifier l'organisme, perdre du poids, ... (voir le documentaire « Gros, malade et presque mort »)
- **Véritable régénération** des cellules, des tissus et de l'organisme entier

# Les légumes lacto-fermentés

- Procédé de conservation, pratiqué sur tous les continents depuis très longtemps : légumes + eau + sel (20 g/l)
- Aident au **décrassage du côlon**
- Excellents **probiotiques** et **prébiotiques**
- **Très bonnes sources de vitamines et d'enzymes**, que la lacto-fermentation fait se multiplier, et de **minéraux rendus plus absorbables** par l'acide lactique



# Les fruits secs et les oléagineux

- **Les oléagineux sont très énergétiques,** riches en glucides, **très utiles aux sportifs**
- Riches en protéines, graisses insaturées, vitamines, minéraux et fibres
- Les oléagineux ont un **haute valeur nutritionnelle,** riches en antioxydants, réduisent le cholestérol, retardent le vieillissement, ...
- Les huiles vierges aident le métabolisme, aident à prévenir les maladies CV, le vieillissement, ...



# Les graines germées

- Fenugrec, lentilles, alfalfa, tournesol,... noix et graines **prégermées par trempage**



- **Synthèse de vitamines**

(blé germé : vitamine C +600%, A +300%, B1 +20%, B2 +300%, B3 +10 à 25%, B5 +40 à 50%, B6 +200% ; lentilles germées : +450% de B12) **et**

**transmutations biologiques**

- **Il y a 2000 ans, les Esséniens mangeaient des graines germées** et une nourriture crue et vivante
- **Un réel trésor alimentaire**

# Les algues



- **Riches** en minéraux, fibres, vitamines, antioxydants, **première source végétale de fer et de protéines** (spiruline : 60 g pour 100g)
- Exhausteurs de goût remarquables et naturels
- Aident à éliminer les métaux lourds, les toxines et les pesticides
- **Rôle protecteur** antifongique et antibactérien
- **Propriétés régénérantes des cellules souches** de l'AFA (algue du lac Klamath), la chlorella, la spiruline



# La levure de bière

- **Très forte teneur en protéines** (50g pour 100g)
- Apport important de **nombreuses vitamines** dont la B12, de minéraux et d'oligo-éléments
- Régénère la flore intestinale et **renforce le système immunitaire**
- **Nombreuses vertus** : détoxifiant, retarde le vieillissement, renforce la santé de la peau, des ongles et des cheveux, ...
- Attention : certaines contiennent du gluten



# Les épices et les condiments

- Parfumement et relèvent les saveurs **bien mieux et plus sainement** que les exhausteurs de goût et les additifs chimiques...
- Apaisantes, stimulantes, digestives, antioxydantes, anticancéreuses, ... certaines médecines traditionnelles millénaires comme l'ayurveda **les utilisent comme de véritables médicaments**
- **La médecine moderne a prouvé** leurs vertus : curcuma anticancéreux, ail anti-infectieux, propriétés chélatrices de la coriandre, ...



# Les aliments déshydratés



- Déshydratation de fruits et légumes pour la conservation ou la confection de recettes
- Préparations déshydratées pour faire des crackers, des pâtes à pizza, à gâteau, des bonbons, ...



# Inconvénients de l'alimentation vivante

- Les organismes affaiblis (maladie, intoxications chimiques ou aux métaux lourds) ayant un complexe enzymatique endommagé utilisent plus d'énergie pour digérer du cru (**jus frais**)
- Risque de carence en vitamine B12 (**algues, levure de bière, lentilles germées**) mais ce sont les **capacités d'absorption qui sont déterminantes**
- Risque de carences en graisses et acides gras essentiels, équilibre entre oméga 3 et oméga 6 (**chia, huile de lin, noix, olive, colza, chanvre, ...**)
- **Tout est dans la mesure** : alimentation adaptée à l'organisme et individualisée

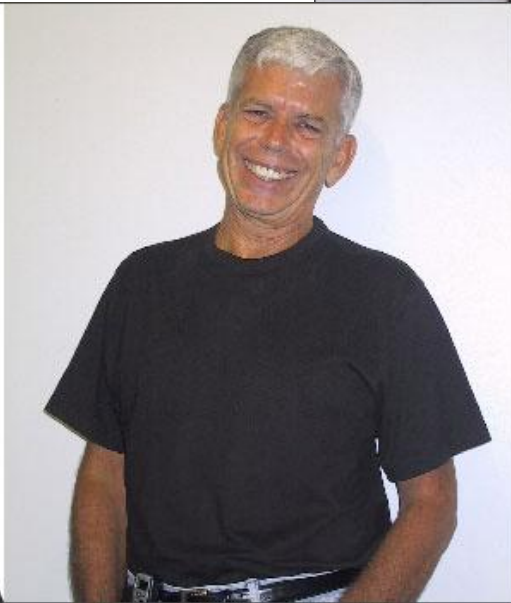
# Passer à l'alimentation vivante

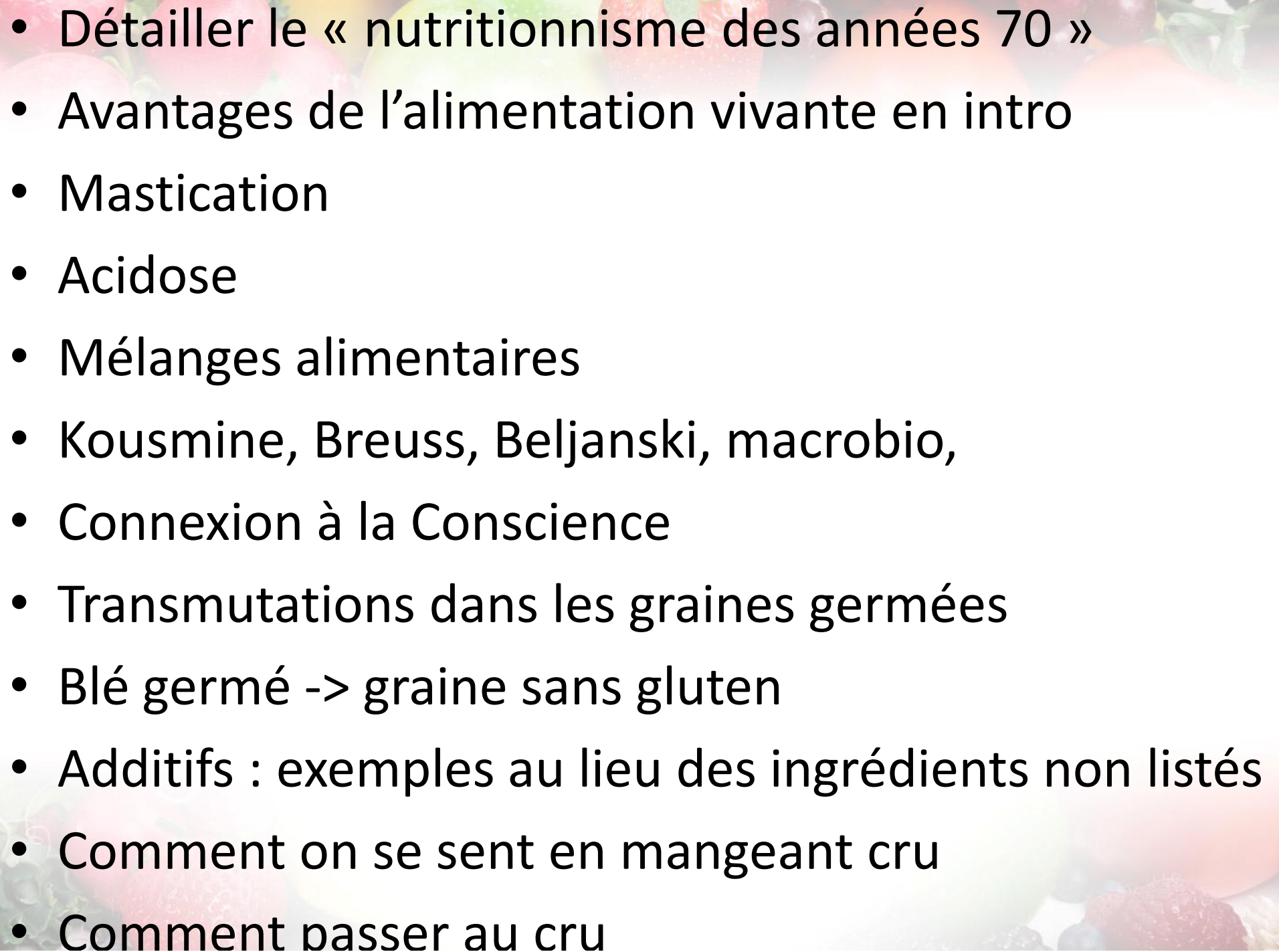
- Pas de souci de santé : **100% d'un coup**
- Introduire des **jus ou purées de fruits et légumes crus**
- Prendre des **probiotiques**, prébiotiques, levure de bière
- **Accompagner l'élimination des toxines** : tisanes pour les reins et le foie, psyllium, argile, exercice quotidien modéré, irrigations coloniques, protocole de nettoyage du foie du Dr Clark, cures thermales, méditation, ...
- **Compléments** multi-vitamines et minéraux, extrait de curcuma, flavonoïdes, des compléments spécifiques
- **Éliminer progressivement et totalement** les laitages, le gluten, le café, les produits frits, rôtis, grillés, et cuits à plus de 110°C, la viande, le poisson et les fruits de mer
- **Bien mastiquer**, parfois **jeûner**, être attentif aux **associations d'aliments**, et **s'autoriser quelques écarts**

# Passer à l'alimentation vivante



# Passer à l'alimentation vivante



- 
- Détailler le « nutritionnisme des années 70 »
  - Avantages de l'alimentation vivante en intro
  - Mastication
  - Acidose
  - Mélanges alimentaires
  - Kousmine, Breuss, Beljanski, macrobio,
  - Connexion à la Conscience
  - Transmutations dans les graines germées
  - Blé germé -> graine sans gluten
  - Additifs : exemples au lieu des ingrédients non listés
  - Comment on se sent en mangeant cru
  - Comment passer au cru



# Exemples de recettes



## ***Filmographie***

- « On est ce qu'on mange (Food matters) », J. Colquhoun, 2009
- « Eliminer le diabète en 30 jours (Raw for 30 days) », A. Ortner, 2009
- « We feed the world », E. Wagenhofer, 2007
- « TV Lobotomie », M. Desmurget, 2012

## ***Bibliographie***

- « L'Alimentation, ou la troisième médecine », Jean Seignalet
- « La diététique du 21ème siècle », Christian Tal Schaller
- « Ces étonnantes graines germées », Max Labbé
- « Les vertus des légumes, fruits et céréales », Denis Lamboley
- « Epices et santé », Nathalie Giraud
- « Additifs alimentaires : danger », Corinne Gouget
- « Nutrition, mensonges et propagande », Michael Pollan
- « Soigner son diabète en 21 jours », Gabriel Cousens
- « The whole soy story », Daniel Kaayla
- « While science sleeps : a sweetener kills », Woodrow C. Monte
- « L'empire de la honte », Jean Ziegler

*Retrouvez cette présentation sur <http://mresch.free.fr>*