

L'alimentation vivante



Christine Stièvenard-Ginger
Éducatrice de santé /praticienne en nutrithérapie

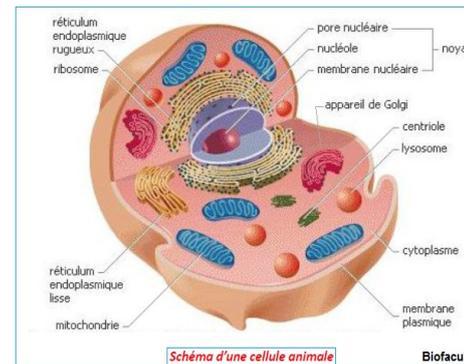
Www.alimentationsantefamille.fr

06 83 19 79 31

Ch.Ginger DAF84740322174 siret 80328116100015

Qu'est ce qu'un être vivant ?

- Une usine active faite de milliards de cellules
- Avec des milliers de réactions chimiques à la seconde plus ou moins importantes en fonction des co-facteurs apportés via l'alimentation:
 - Enzymes
 - Vitamines
 - minéraux



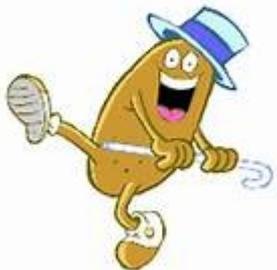
La cellule est la base de toute vie, il faut la nourrir

Les besoins

- **Manger nous est indispensable** , c'est notre carburant...autant qu'il soit de bonne qualité !
- Notre organisme (formé d'environ 100 000 milliards de cellules) doit être capable de reconnaître l'aliment qu'il reçoit pour mieux le transformer, l'assimiler et l'utiliser :

Notre survie, notre vitalité et notre santé en dépendent

J'ai la patate



Si l'ensemble n'est pas bien « nourri » par.....



- Alimentation délétère et carencée
- Le « non-stop alimentaire »
- Manque de mastication
- Manque d'hydratation
- Additifs, colorants, pesticides, métaux lourds ...
- Polluants extérieurs divers
- Stress, mode de vie inadapté...
- Habitudes de vie non « choisies »
- Héritages familiaux



.... les déséquilibres de santé apparaissent

- Fatigue, troubles du sommeil
- Hypersensibilité, anxiété, dépression
- Troubles digestifs
- Maux de tête
- Inflammation
- Maladies chroniques
- Allergies
- Maladies auto-immunes
- Cancer et maladies de civilisation...



+ Les risques de carences

En quoi pouvons nous être carencés dans une société où la nourriture ne manque pas ?

- En vitamines
- En minéraux et oligo -éléments
- En acides gras essentiels (AGE)
- En protéines
- En antioxydants

D'où la nécessité d'une consommation importante de vitamines, minéraux, enzymes et antioxydants



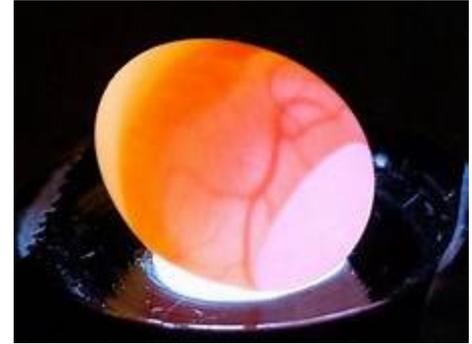
Via l'alimentation vivante

L'alimentation vivante c'est :



- Des aliments **riches en chlorophylle** (vecteur principal du cycle de la vie//photosynthèse)
- Des aliments qui favorisent **la vie** en respectant les besoins de l'organisme
- Des aliments riches en **nutriments** qui fournissent **énergie** et **harmonie** métabolique
- Des aliments facilement **assimilés** par l'organisme (à condition qu'il soit en bonne santé)

L'approche qualitative (nutriments et calories)



- Ne semble pas répondre à toutes les approches :
 - Pas seulement une histoire « bio versus conventionnel »
 - Plutôt une histoire de niveau énergétique, vibratoire :
 - À composition égale seul l'œuf fécondé et cru peut donner la vie au poussin !
 - Tout comme le grain cru peut devenir une plante !
 - On retrouve ces notions à travers les âges et l'histoire :

Le Prâna en Inde (énergie sacrée)

Le Qi ou Chi en Extrême- Orient (énergie fondamentale)

Le Pneuma chez Aristote (souffle et vie)



Sur le plan énergétique

- En 1928, on classifie les aliments non pas d'après leur teneur en nutriments et calories mais d'après leur **degré de vitalité**



- Les aliments **biogéniques**//qui donnent la vie
- Les aliments **bioactifs**//qui maintiennent la vie
- Les aliments **biostatiques**//qui ralentissent la vie
- Les aliments **biocidiques**//qui tuent la vie

Ch.Ginger DAF84740322174 siret 8032811



Les biogéniques et les bioactifs (de qualité biologique de préférence)



- Ils disposent d'une énorme vitalité qu'ils donnent à ceux qui les mangent
 - Ils sont « vivants »,
 - Frais et crus le plus possible
 - Plus végétal qu'animal

- Fruits et légumes de saison frais et biologiques
- Graines, graines germées et oléagineux
- Algues marines et d'eau douce (fraîches ou déshydratées)
- Gelée royale et pollen
- Ginseng, épices, aromates, herbes sauvages, condiments
- Les jus d'herbe
- Boissons végétales
- Chocolat cru
- Huiles vierges de 1ere pression à froid (à varier++)
- Les produits lacto-fermentés
- L'aloé vera
- Herbes sauvages
- Champignons frais et bio
- Jus de légumes frais et lacto-fermentés
- Fruits séchés
- Avocat
- Noix de coco
- Fleurs comestibles
- Poissons crus*
- Jaune d'oeuf cru*
- Laitages frais*

Les biostatiques

Ils ont perdu une partie de leur vitalité vibratoire, d'enzymes et autres nutriments

- Les aliments cuits
- Les aliments crus mais stockés depuis longtemps
- Œufs de fermes cuits, viande cuite* (même si élevage sain)
- Produits laitiers non frais





Les biocidiques



- Ils sont énergétiquement « morts »
- Ils n'apportent pas d'énergie à l'organisme
- Tous les aliments contenant additifs, produits chimiques, colorants.....
- Les plats industriels et transformés (raffinage)
- Trop cuits, grillés....
- Animaux d'élevage intensif



Pas de vie sans enzymes

(endogènes et exogènes)

- 50 000 enzymes en action par seconde !
- Environ 15 000 « tronçonneuses » !
 - Besoin de vitamines B et d'oligo-éléments pour aider...//co facteurs
- **Indispensables au bon fonctionnement du corps humain :**
 - Accélèrent et catalysent la digestion
 - Accélèrent et catalysent l'assimilation des nutriments
- Attention ils sont fragiles !!!!

Les effets délétères de la cuisson

- La perte de vitamines, liée à la température et à la durée de la cuisson.
- La perte d'eau dans l'aliment qui entraîne une perte de minéraux
- La réhydratation qui altère, par exemple les céréales : en se gonflant d'eau, le grain s'appauvrit en vitamines et minéraux.
- La cuisson excessive, à trop forte température, génère des composés toxiques, oxydants, que l'organisme a beaucoup de mal à éliminer

Et encore

- Modification de la structure moléculaire des glucides et des acides aminés,
- Les cuissons excessives susceptibles de générer des toxiques, dont les fameux AGE (= produits de glycation avancée), présents dans les aliments grillés, rôtis, frits, dorés...
 - Avec à la clé, inflammation, maladies cardiovasculaires, obésité, oxydation, vieillissement cutané etc....

Les pertes

- **de 35 à 50°C**, les arômes sont libérés et modifiés
- - **entre 60 et 75°C**, la vitamine C est détruite
- - **de 40 à 75°C**, les enzymes présentes dans l'aliment, nécessaires à la digestion, sont détruites
- - **de 90 à 95°C**, certaines vitamines B et une grande partie de la vitamine E sont détruites
- - **autour de 110°C**, les vitamines A et D sont oxydées
- **à 120°C**, destruction des dernières vitamines résistantes B et E, atteinte des lipides et formation de composés néfastes (au point de fumée des huiles).

Les cuissons qui préservent



Reference site <http://www.bioconsomacteurs.org>

Ch.Ginger DAF84740322174 siret 80328116100015

Vapeur douce

la meilleure façon de cuire des légumes



Celle qui préserve le mieux les qualités nutritionnelles et énergétiques, sans générer de composés toxiques pour l'organisme

Pour diminuer les temps de cuisson, on peut couper en petit morceaux* légumes et viandes, alors que les poissons, qui cuisent rapidement, pourront être placés en entier dans le panier.

A l'étuvée



Un des meilleurs modes de cuisson, à conditions que les aliments ne mijotent pas trop longtemps et dans trop de graisses.

En cuisant les légumes, viandes et poissons dans leur propre jus, on limite les pertes de vitamines et de minéraux.

Choisissez une cocotte ou un faitout en fonte, terre cuite ou en acier inoxydable à couvercle, tajine, qui en général, peuvent être placés sur le feu et au four.

Au wok

Il permet de cuire à feu vif (en restant raisonnable quand même !), pendant un temps très court, légumes, viandes, poissons, minimisant les pertes en vitamines et nutriments.

Idéal par exemple pour des légumes croquants (pour la viande ou le poisson, coupez en petits morceaux pour assurer une cuisson à cœur).

L'aspect « pratique » du wok est à mettre en avant ! On coupe tout, on mélange légumes, poulet, herbes, poissons, riz, nouilles etc dans un fond d'huile d'olive ou de tamari, on couvre et on cuit rapidement en remuant de temps à autre.

Attention à l'huile de cuisson !

Ch.Ginger DAF84740322174 siret 8



En papillote



Pour les légumes, les fruits, les poissons et volailles.

C'est de la cuisine à l'étouffée, qui préserve bien le goût des aliments, d'autant plus si on y ajoute des herbes aromatiques ou des petits légumes.

- Attention ! Ne pas utiliser de papier d'aluminium (neurotoxique et cancérigène) mais du papier sulfurisé ou des grandes feuilles de légumes (chou, blette, banane).

Cuisson au jus de citron, d'orange ou au vinaigre

Cette « cuisson » sans chaleur est intéressante car elle ne génère pas de molécule toxique. Attention, elle est à éviter durant la grossesse pour les protéines type viande, fruits de mer, poisson etc (risque de listériose). A réserver donc pour les fruits et légumes durant cette période.

Les cuissons à limiter ou à éviter

Reference site <http://www.bioconsomacteurs.org>

Ch.Ginger DAF84740322174 siret 80328116100015

Autocuiseur (cocotte minute)

Un autre type de cuisson vapeur, mais avec une température bien trop élevée (140°) qui occasionne une grande perte de vitamines.

A réserver pour de rares occasions.



Ch.Ginç

siret 80328116100015

A l'eau

Elle est idéale pour les bouillies et soupes (légumes, céréales, légumineuses, viandes, crustacés...), et permet de cuire sans gras, mais elle entraîne également une dilution des micronutriments dans l'eau de cuisson des légumes, ce qui se révèle dommage lorsque l'on jette le bouillon !



Poêles et fritures



- Soyez très vigilants concernant les poêles en téflon (interdit dans d'autres pays), qui devient toxique une fois le revêtement entamé (il suffit d'un dérapage avec un ustensile métallique).
- La friture, cuisson ô combien délicieuse, est nocive à cause de la formation de molécules de Maillard
- Seule les huiles d'olive, d'arachide et de sésame peuvent supporter de hautes températures !



Four à micro-ondes



Il semblerait (?) qu'il n'y ait pas plus de vitamines détruites qu'avec la cuisson à l'eau (sauf peut-être la vitamine C) et que les autres composés nutritionnels soient assez bien préservés (études faites sur les flavonoïdes des oignons et les polyphénols de l'huile d'olive).

Les températures générées seraient raisonnables, mais les chercheurs restent partagés sur ce mode de cuisson, comme le docteur Seignalet, qui opte pour le principe de précaution.

- A limiter au maximum, surtout pour des cuissons supérieures à quelques minutes.
- A proscrire pour la préparation des biberons.
- Ne pas utiliser de récipient en plastique pour réchauffer, car certains de leurs composants peuvent migrer dans la nourriture.

Attention !

- **Il y aurait** risque de formation de composés nocifs pour l'organisme :

La chaleur est obtenue par frottement des molécules entre elles, les faisant tourner dans le sens contraire de celui dans lequel elles tournent naturellement. Ainsi, l'organisme, qui ne reconnaît pas ces molécules, ne sait pas vraiment comment les gérer. Les fabricants conseillent habilement (en tout petit sur la notice) d'attendre 10 minutes avant de consommer le plat (pour laisser le temps aux molécules de reprendre leurs esprits ?)... juste le temps qu'il refroidisse.

- **Pour les femmes enceintes** , ne pas y cuire les aliments d'origine animale car la répartition irrégulière de la température ne permet pas toujours d'inactiver certaines bactéries !

Barbecue et fumage



Toute trace de carbonisation sur la viande se révèle être toxique.

La cuisson par barbecue et le fumage des aliments provoquent la formation d'**HAP**, cancérigènes.

HAP=hydrocarbures polycycliques aromatiques qui montrent une forte toxicité.

Aujourd'hui, ils font partie des listes de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) et de la Communauté européenne en tant que polluants organiques persistants.

En résumé

Afin de protéger au mieux les propriétés nutritionnelles des aliments, il faut :

- éviter les cuissons trop longues, agressives ou à grande eau,
- éviter le stockage et les trempages prolongés
- ne pas éplucher les fruits et légumes **biologiques** car leur peau renferme de précieux micronutriments
- Consommer un végétal épluché, râpé ou pressé immédiatement

Pour les ustensiles :

- Pour les marmites, wok, cocottes ou poêles, **évitez l'aluminium** au profit du fer (pour vérifier, appliquez un aimant : si il colle, c'est du fer) ou de la fonte.
- L'inox contient du nickel et du chrome, deux métaux toxiques pouvant passer dans l'alimentation au contact de substances acides (citron, sauce tomate etc). Choisissez **l'inox 18/10 qui est stabilisé.**
- Les plats pour four en céramiques de bonne qualité** ne libèrent rien de toxique à la chaleur ou au contact d'aliments acides.
- **La cuisine à la vapeur et la pierrade** ne présentent aucun risque.**

Idéalement***

Alimentation vivante

=

- 75% aliments biogéniques et bioactifs
 - 25% aliments biostatiques
 - 0% aliments biocidiques !!



En résumer, une alimentation vivante c'est :

- **De la vitalité pour une bonne santé physique et morale avec :**
 - Des saveurs authentiques
 - De la variété, de la fraîcheur et des couleurs
 - Des aliments riches en enzymes, vitamines, minéraux et oligo-éléments car peu cuits et pas transformés
 - De l'eau de qualité
 - Moins de calories et plus d'énergie
 - Alimentation biologique de préférence

Et un bienfait pour l'environnement !

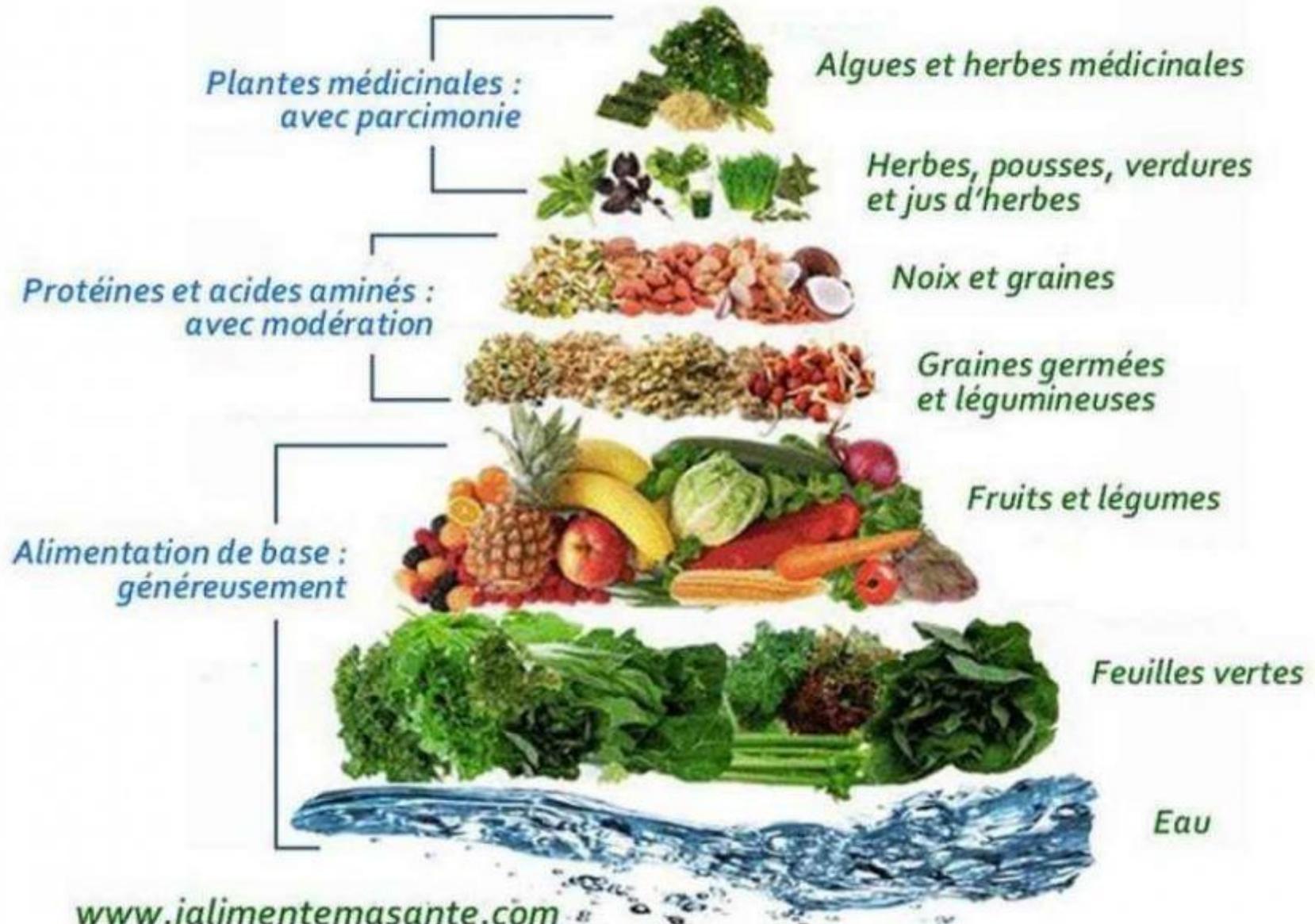
Une démarche progressive*

- Une décision **personnelle*** et raisonnée
- Du plaisir, des envies
- Se mettre à table détendu(e)
- Mastication incontournable
- Choix des aliments //liste//menus
- Manger tôt le soir
- Boire le matin (aliments solides non obligatoires**)
- Alimentation biologique si possible....

Pas à pas

- Boire suffisamment , par petites quantités tout au long de la journée
- Commencer chaque repas par des crudités (bio et de saison)
 - + huile végétale riche en oméga3 (noix, chanvre, cameline)
 - Graines germées et/ou sèches
 - Ou paillettes d'algues, gomasio....
- Abandonner progressivement la consommation journalière de protéines animales (viandes, produits laitiers...)
- Des « sucres » à IG bas (céréales ½ complètes)
- diminution+++café, alcool, sucreries...
- Cuisson vapeur ou à l'étouffée et de courte durée

Pyramide de l'alimentation vivante



Bibliographie

- Les secrets de l'alimentation vivante de JP Cusin
- L'intelligence alimentaire de D.Béliveau
- La santé consciente de Ron Garner
- Les clés de l'alimentation santé de M. Lallement
- L'herbe de blé de Ann Wigmore
- Alimentation, vitalité, longévité de Brian R. Clément
- Le programme de santé Hippocrate de Brian R Clément
- Végétal, vivant et varié de C.Tal Schaller et J.Razanamahay-Schaller
- Manger bio c'est mieux ! De C.Aubert, D.Lairon et A.Lefebvre
- Les dessous de l'alimentation bio de Claude Gruffat



Merci de votre attention



Ch.Ginger DAF84740322174 siret 80328116100015