

L'ORIGINE DES CHOIX ALIMENTAIRES

Depuis le fond des âges, la principale préoccupation des êtres humains fut de trouver de la nourriture afin de ne pas mourir de faim. Des périodes de famines aux périodes de récoltes plus ou moins bonnes ont conduit les gens à des habitudes alimentaires particulières comme : manger quand on trouve de la nourriture, manger jusqu'à se faire éclater le ventre, par peur de la famine toujours présente dans l'inconscient ou parce qu'on a connu le rationnement de la guerre.

On fait la fête en mangeant sans compter, pour prouver sa richesse ou croire qu'on a « réussi ». On mange aussi par compensation, pour calmer ses angoisses. Ne dit-on pas : vivre d'amour et d'eau fraîche », ce qui signifie que l'Amour (grâce à sa production d'endorphine) génère un équilibre qui ne nécessite pas de surconsommation ou grignotage pour compenser. La saveur douce du lait de la mère (1er amour fusionnel) sera recherché inconsciemment à travers la consommation de produit à forte teneur en sucre. Chocolat, gâteaux, glace, etc.

L'agriculture n'est apparue, selon les régions, qu'entre 2000 et 8000 ans avant notre ère. C'est seulement à partir de cette époque que l'homme eu plus de glucides à sa disposition sous forme de céréales ou de légumineuses complètes. Mais cela fait à peine deux siècles que l'on a du sucre à foison, surtout depuis l'invention du sucre de betterave.

Dans un environnement de survie, l'attrance pour le sucré est une bonne chose, c'est même vital. Dans un environnement de pléthore alimentaire où les glucides à index glycémique élevé dominant, c'est un sérieux inconvénient.

Ces comportements sont inscrits dans les gènes, dans la culture de toute l'humanité, indépendamment des religions, des races ou des continents.

Pourtant, ces cinquante dernières années, les données ont profondément changées. Nous ne manquons pas de nourriture, et elle est accessible partout. Plus une société se développe ou évolue, plus son alimentation devient complexe. (C'est une façon de montrer sa richesse et sa réussite).

Le choix des aliments, mais surtout leur composition (raffinement, additifs, chimie) à radicalement changé. Nous ne mangeons plus « ce qui pousse, ou ça pousse quand ça pousse », mais des produits issus des quatre coins de la planète. Notre mode de vie s'est considérablement amélioré sur le plan de l'hygiène, du chauffage et de l'habitat. La chirurgie et les moyens d'analyse ont fait des progrès considérables et les gens vivent plus vieux. Ce n'est pas tellement la médecine qui est responsable de ce fait, mais plutôt ce qui l'entoure. On constate tous les hivers que les sans abris ont une durée de vie courte.

Malheureusement, nous découvrons maintenant des pathologies qui se révèlent à cause de l'âge (Alzheimer par exemple), mais aussi des chronicités et des pathologies qui apparaissent chez des gens très jeunes, ce qui n'existait pas avant.

Nous avons les maladies de notre société parce que l'industrie, la publicité et la nouveauté ont prit le pas sur le bon sens. C'est tellement devenu normal, que les quelques médecins parlant avec raison de la diététique, hors de propos économique sont rares et isolés.

D'autres part, la diététique est une médecine qui est sortie de la médecine officielle, puisque si ont la reconnais pour se donner bonne conscience, aucun généraliste n'en parle à ses patients, pas plus qu'il ne les envoi chez un nutritionniste.

Quel nutritionniste ? ceux qui parlent lors des journaux télévisé en racontant des conneries incommensurables ? ceux qui conseillent les jus de fruit + nutella + yaourt pour avoir de l'énergie pour les petits ? (enfants roi qui, d'autre part commandent et décident à la place des parents pour les repas et la TV).

Ceux qui continuent à dire que le lait est plein de calcium et qu'il faut en prendre beaucoup pour ne pas faire d'ostéoporose alors qu'il le favorise. Effectivement, à une époque où les enfants étaient sous alimentés, après la seconde guerre mondiale, à une époque où nous avions encore du mal à trouver de la nourriture, du lait de vache frais était une bonne chose par rapport à rien. D'autre part, il n'était pas chargé en antibiotique. Ce n'est plus le cas, ce n'est plus le même lait, et le meilleur est devenu le pire.

Faites une expérience : regardez ce que contient un chariot de supermarché type. C'est édifiant. Les personnes qui poussent le chariot ressemblent bien à ce qu'il contient.

Voici un contenu vu de nombreuses fois : Produit laitier : 12 à 18 litres de lait, 48 yaourts, gâteaux, pizza, des plats surgelés tout prêt, 48 bières, vins, pâtes, viandes à profusion comme si c'était la guerre, produit préparés pour micro-ondes, et... et une salade. Surement une erreur ou une course pour la voisine. Je passe sur le reste du même acabit. Les propriétaires du chariot sont en surpoids, rouge, avec des difficultés locomotrices, la respiration est difficile, le regard (sans commentaire). L'ensemble est cohérent.

Pour finir, nous savons que pour faire changer les comportements, il faut faire changer les croyances, quand ce n'est pas carrément l'identité de la personne qui est en cause. Les américains en sont un bon exemple (si j'ose dire) avec leur concours : celui qui avale le plus grand nombre de... tout ce qu'ils sont capable de produire. 70% de leur population est obèse.

Rajoutons un élément important qui est la cuisine régionale. Elle est le résultat des produits disponibles à l'époque où le transport des marchandises était quasiment inexistant. Les gens mangiaient ce qui était localement disponible avec les carences qui en découlent. En montagne, le fromage sous toutes ses formes, à Lyon la charcuterie, à Toulouse, le cassoulet même en plein été (cela se justifiait à la période des foins quand les travailleurs avaient besoin d'énergie). Aujourd'hui les cuisines régionales se réclament toutes de la tradition régionales sans se rendre compte de ce que cela signifie et des incohérences que ça génère.

Si la haute gastronomie recherche toujours de nouvelles saveurs, il est certain, à la vue des assiettes présentées que cela ne fabriquera pas des obèses. Dans un nombre majoritaire de restaurant vous trouvez la même carte en été comme en hiver. J'ai expérimenté par exemple à Lyon en juin 2012 avec 32° la quasi incapacité de trouver un restaurant avec des salades et de la nourriture légère. A Cannes, comme dans d'autres villes, vous trouvez du foie gras en plein été. Vous comprenez maintenant les difficultés rencontrées pour faire changer les habitudes alimentaires des gens. Cela repose aussi sur un concept de départ qui est : vivre pour manger ou manger pour vivre.

Enfin, je rajouterai que manger « intelligent » n'est pas manger triste et que la « diététique » doit être une façon de vivre pleinement et pas une dictature.



Pour en savoir plus sur la diététique et votre santé :

**Attention, ce livre pourrait bien
changer votre vie et votre santé.**

Avez-vous remarqué qu'un tabouret qui repose sur trois pieds n'est jamais bancal ?

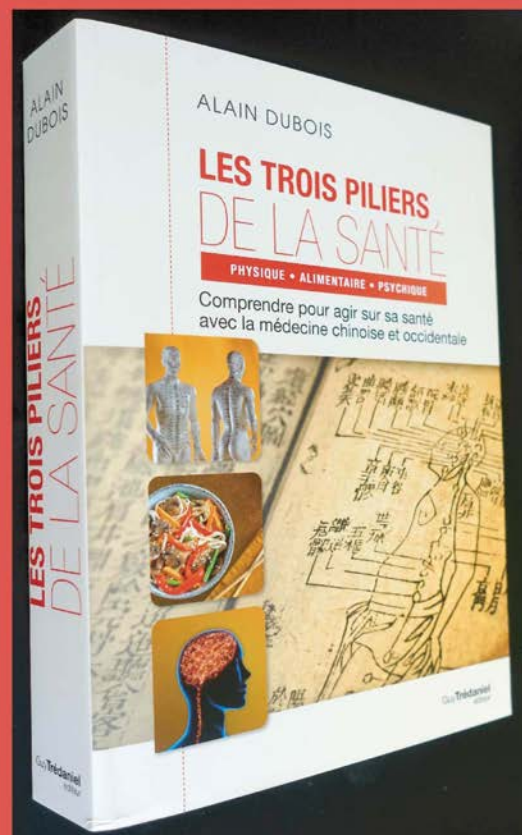
Votre santé repose aussi sur trois pieds : le physique, le mental et le carburant alimentaire fournissant l'énergie qui fait fonctionner votre organisme.

Ce livre s'articule autour de trois parties.

- La première vous permet de découvrir les fondements de la médecine chinoise de façon ludique et pratique, puisque vous pourrez vous évaluer régulièrement sur le plan énergétique tout au long de ces chapitres.
- La deuxième est consacrée aux diététiques chinoise et occidentale, qui sont complémentaires, même si leurs praticiens ne sont pas toujours d'accord. L'alimentation est responsable de la qualité de votre énergie mais elle est aussi la source de la plupart des pathologies.
- La troisième est consacrée à la partie philosophique, psychique et comportementale. C'est celle qui vous permettra de comprendre vos comportements et de les changer le cas échéant. Un conducteur doit toujours savoir vers quelle destination aller pour guider son véhicule. Il en est de même pour votre vie. Nous passons donc en revue dans cette dernière partie ce qui guide votre vie de façon consciente et inconsciente.

Cet ouvrage pratique sur la santé est organisé de façon pragmatique, parfois humoristique, mais avec des propositions concrètes qui ont fait leurs preuves. Il montre que la médecine traditionnelle chinoise est une médecine incontournable dont les observations sont régulièrement confirmées par les dernières découvertes scientifiques, comme l'épigénétique.

www.editions-tredaniel.com



Alain DUBOIS

**Praticien de médecine chinoise - Enseignant de médecine traditionnelle chinoise
Téléphone 06 21 85 45 98 - www.institut-yangming.com - FB : Institut Yangming**