



Energie

L'alimentation vivante et crue

Succombons au carrément sauvage, ici et maintenant.



SAINS, BIO ET BONS : LES SUPER-ALIMENTS NOUS APPORTENT UNE ÉNERGIE VITALE OPTIMALE ET BIENFAISANTE.

Notre assiette est composée à 80 % d'animal et à 20 % seulement de végétal (or pour notre santé, il faudrait que ce soit l'inverse). L'alimentation vivante et crue a cela de merveilleux qu'elle nous amène à (re)découvrir différents groupes d'aliments et des techniques culinaires parfois oubliés ou méconnus : les graines germées, la fermentation, les aliments séchés, ou encore les fameux «super-aliments» dont les médias parlent fréquemment outre-Atlantique.

Tant qu'à faire, mieux vaut adopter les super-aliments que le botox !

Ces super-aliments font le bonheur des stars et des «people» qui cherchent à maintenir leur santé et leur beauté à tout prix quel que soit leur âge, et qui contribuent ainsi à leur médiatisation. Mais il ne s'agit pas là de suivre un diktat de plus. Juste continuer pour nous à prendre le meilleur, sans renoncer aux autres délices gastronomiques du terroir de notre région et sans céder totalement à la nouvelle tendance de manger exclusivement «RAW»*(sauvage)

Savoir choisir intelligemment ses aliments, c'est privilégier les produits biologiques, ou cultivés et conservés sans utilisation de produits chimiques. Toutefois, ce n'est pas parce qu'un aliment est «bio» qu'on doit l'acheter les yeux fermés. Bien lire les étiquettes et être vigilant sur la fraîcheur, la provenance et la composition est une garan-

tie de (re)découvrir la saveur vraie des végétaux que nous consommons. Le goût, c'est avant tout ce qui témoigne de leur qualité et de leur valeur nutritionnelle. Car le processus de raffinage, qui a pour objectif de rendre plus stable l'aliment afin qu'il se conserve plus longtemps, modifie sa teneur en nutriments et l'appauvrit automatiquement en goût, en éliminant les nutriments les plus réactifs (vitamines, oligoéléments, acides gras insaturés).

Que sont les «super-aliments» ?

Un super-aliment, c'est un aliment naturel à privilégier dans notre alimentation quotidienne, qui a une action positive sur la santé et qui a une valeur nutritionnelle élevée. Comme l'aïl, qui est bénéfique contre l'asthme, ou le thé vert qui a des vertus diurétiques. L'industrie agroalimentaire propose elle aussi des super-aliments sous forme de compléments alimentaires, notamment autour des Omega 3, bons pour la tension artérielle et contre les pathologies cardiaques, ou autour du bifidus actif qui favorise le transit intestinal.

Nous vivons à l'ère de l'efficacité alimentaire (qui cherche à nourrir sans alourdir ou fournir plus d'énergie au corps qu'il en consomme). Les personnes soucieuses de leur santé (on les appelle même pour certaines plus radicales que d'autres les «orthorexiques») vont privilégier les aliments qui apportent des grandes quantités de nutriments essen-

PREFERER INVESTIR
DANS LES SUPER-ALIMENTS
EN PREVENTION QUE DANS LES
MEDICAMENTS POUR GUERIR :
UN CHOIX CONSCIENT,
LIBRE ET ECO-RESPONSABLE.

tiels sans grand apport calorique.

Un exemple : consommer une fois par jour, ou avant un effort plus intense que d'habitude, un «green smoothie» (un jus vert mixé), un mélange de jus de fruits ou de légumes frais pressés ou centrifugés, enrichi en poudres hautes en protéines d'origine végétale, vous permet de toute évidence d'ingérer beaucoup plus de nutriments (acides aminés, acides gras, vitamines, minéraux, oligo-éléments, etc.) et beaucoup moins de calories, qu'un hamburger-frites ou un sandwich même «complet». Un hamburger-frites offre une quantité importante de calories «vides», mais pas beaucoup de nutrition, raison pour laquelle il ne nous tient pas longtemps à l'estomac. Quelques heures seulement après les avoir consommés, nous avons encore faim.

Quels aliments sont des super-aliments ?

Tout dépend de l'interprétation que l'on fait de la super-nutrition. La plupart de ces aliments sont riches en antioxydants (entendez les héros dans la lutte contre les radicaux libres et le vieillissement des cellules), oligoéléments, minéraux, acides aminés ou acides gras, en substances adaptogènes (phytonutriments qui soignent l'organisme là où il en a le plus besoin), enzymes (quand consommés crus) et plus encore.

Ils soutiennent la santé à plusieurs niveaux et nous apportent une énergie bienfaisante. Beaucoup de ces super-aliments se trouvent sous forme de mélanges de poudres sur les rayons des magasins bio. Ils sont faciles à utiliser, car il suffit de les mélanger à un liquide (eau, jus, bouillon, lait végétal) pour les consommer. Mais on ne devrait jamais remplacer les légumes et fruits frais par des poudres. Au contraire, on rajoute ces poudres à un grand volume de jus frais pour augmenter ainsi l'apport nutritionnel quotidien.

Les légumes verts

Connaissez-vous le chou plume, qui est une plante qui se cultive partout et qui a récemment fait son apparition dans notre région, pour notre plus grand plaisir ? Consommés régulièrement, les aliments riches en chlorophylle comme le brocoli, le chou (surtout fermenté), les épinards, pissenlits (dents-de-lion), orties, roquette, cresson, persil, les graines germées, jeunes pousses et micro-verdures (comme les pousses de tournesol), permettent d'oxygéner et de régénérer le sang.



SALADE GERMEE



SALADE VITAMINEE



JUS DE CHOUCROUTE



Les algues

Les plus fameuses en termes de densité nutritionnelle sont les algues bleues-vertes (AFA), la spiruline et la chlorella. Mais n'oublions pas les algues nori, kelp, kombu, wakame, arame ou la dulse. Les légumes de mer, qu'on trouve de plus en plus sur l'étal du poissonnier, sont en passe de prendre autant d'importance que les légumes de terre pour l'avenir de l'humanité, car ils sont abondants, très nutritifs et mieux protégés, malgré la pollution des mers.

Les fruits anti-oxydants

C'est ici que l'on classe les petites baies riches en antioxydants, dont les baies de goji, les myrtilles, mais aussi les poudres de baobab, lucuma, açai, ou camu camu, qui sont des bombes de vitamines, surtout la vitamine C pour le camu camu et les goji, ou encore des poudres sucrantes bienfaisantes comme le baobab ou la lucuma. On pense aussi à l'avocat qui offre un gras parfait pour la santé du coeur, ou le citron alcalinisant et antibactérien puissant.

Les noix

Dans cette catégorie on peut mettre le cacao (la fève) et la caroube (qui est en réalité un fruit, pas une noix), dont les poudres sont savoureuses, nutritives et stimulantes (pour le cacao). Citons aussi la noix de coco et tous ses produits dérivés, surtout l'huile de noix de coco vierge, pour son excellent gras.

Les boissons fermentées

Le kombucha et le kefir sont des boissons fermentées qui offrent des probiotiques et des vitamines, ou encore les jus d'herbe au pouvoir guérissant et détoxifiant élevé (blé, orge, épeautre). Mettons les jus verts, voire même les smoothies

LES SUPER-ALIMENTS
NE SONT BIEN SÛR PAS
DES ALIMENTS «MAGIQUES» ;
CEPENDANT, DU FAIT
DE LEUR COMPOSITION
EN VITAMINES, MINÉRAUX,
LES SUPER-ALIMENTS
SONT REMARQUABLES.

verts, dans cette catégorie : il n'y a pas d'alimentation plus efficace !

Les tubercules et légumineuses

Les patates douces (bien mieux tolérées et à l'indice glycémique beaucoup plus bas que la pomme de terre), la maca (régulateur hormonal et énergisant), le gingembre (stimulant digestif) et le curcuma (anti-inflammatoire), ou encore les haricots secs et lentilles (apport en protéines végétales). On oublie trop souvent de remettre les légumineuses au goût du jour dans nos assiettes.

Les graines

Ne manquons pas les fameuses trois graines si bien faisantes qui apportent de bons gras (surtout les fameux Omega-3) et des protéines : lin, chia et chanvre. Mais on peut aussi inclure la quinoa, l'amarante et pourquoi pas, le sarrasin qui n'est pas une céréale.



Les champignons

Les shiitake, mais surtout une longue liste de champignons chinois médicinaux dont les Américains «New Age» raffolent, car ils offrent des promesses de longévité et sont donc très prisés par les personnes en quête de santé éternelle. Mais ils sont très difficiles à trouver chez nous : champignons reishi, chaga, ou cordyceps, que l'on consomme surtout sous forme de poudres dans des élixirs.

Les épices

L'ail, l'oignon, le poireau, qui sont des légumes qui assaisonnent, mais aussi la cannelle, la vanille, l'origan... la liste est longue.

Les produits de la ruche

Le miel bien sûr, le pollen, la gelée royale et le propolis dont les pouvoirs médicinaux ne sont plus à prouver. On peut encore mentionner à nouveau l'aloë vera dont nous avons déjà parlé dans PleiniorS Mag, l'échinacée, ou encore le ginseng, mais on entre ici dans un domaine plus médicinal qu'alimentaire.

Les super-aliments sont-ils indispensables ?

Non. Nous pouvons trouver tous les nutriments essentiels dans l'alimentation locale sans avoir à acheter des super-aliments. Certains font déjà partie de l'alimentation classique, comme le brocoli ou encore les lentilles. Il faut juste être très vigilant sur la qualité de ce que l'on mange. En effet, même si on consomme beaucoup de légumes, de légumes et de fruits, il est fort à parier que compte tenu de la pauvreté des sols modernes en minéraux, nous soyons en déficit de nutriments essentiels, surtout en minéraux et

en bons acides gras. C'est là que les super-aliments jouent un rôle infiniment précieux, pratique et même amusant.

Les essayer, c'est les adopter.

Même si certains sont relativement chers et importés des quatre coins du monde, les super-aliments nous permettent de mieux nous adapter et de mieux résister aux défis de la vie actuelle. Préférer investir dans les super-aliments en prévention, que dans les médicaments pour guérir... c'est une philosophie, un choix conscient, libre et éco-responsable. A vous de faire le vôtre.

Nous vous encourageons à en tester sur plusieurs semaines pour voir l'effet qu'ils vous apportent, les aimer et apprendre à les utiliser. Bonne découverte !

VIRGINIE JOANNES



Dossier réalisé avec la contribution de Amy Webster, Pleinior franco-américaine épanouie de 55 ans. Coach en alimentation vivante et crue en Suisse voisine depuis 2007 et fondatrice de

www.simplementcru.ch et de www.simplyraw.ch.

VIENT DE PARAÎTRE

LA CUISINE ANTI-RAPLAPLA de Amy Webster
L'édition printemps-Eté du Carnet de 60 recettes crues pour se détoxiner, renforcer son immunité et retrouver sa vitalité vient de paraître. Il est destiné à ceux qui souhaitent aller mieux, qui sont curieux ou ont envie de tester des recettes simples, savoureuses et étonnantes, toutes plus riches en nutri-vitalité.
Editions SOLIFLOR. (Belgique) - 144 pages - 15 €