

SANTE - BIEN-ETRE

Alimentation et hygiène de vie : l'automne

En préambule, je précise que les éléments qui vont suivre sont des conseils généraux d'hygiène de vie destinés aux personnes en bonne santé qui souhaitent avoir une action d'entretien et de prévention. Ces conseils ne peuvent être suffisants pour toute personne souffrant de pathologie.

Introduction : Je vous propose avant de commencer un temps d'observation sur la saison :

A quoi correspond l'énergie de l'automne? Période de "reprise" : rentrée des classes, reprise des activités "routinières" après la période d'été souvent synonyme de vacances où les rythmes, les activités, l'alimentation souvent changent... temps de pause... L'automne correspond au retour aux habitudes, au quotidien...

L'élément de l'automne en énergétique chinoise est le métal. Sur le plan de l'homme, c'est la maturité. Au niveau de l'environnement, c'est un moment de récoltes et de mise en réserve pour l'hiver. L'énergie décroît et retourne à la terre vers les racines. D'où l'importance des légumes racines pendant la période automnale. A notre niveau, il s'agira également de préparer l'organisme à affronter l'hiver en réparant les éventuels effets de l'été et en renforçant le système immunitaire.

Je vous propose d'aborder les points suivants :

1. Comme pour chaque saison, les spécificités de la saison selon l'énergétique chinoise. J'aborderai l'automne et aussi l'intersaison.
2. Les adaptations alimentaires
3. Des exemples de solutions pour nettoyer l'organisme si besoin et renforcer son système immunitaire avant l'hiver.
4. Et depuis le printemps, nous traitons en particulier d'un aliment, cette fois il s'agira des produits laitiers, "nos amis pour la vie", puisque en énergétique chinoise, les produits laitiers ne sont pas amis des poumons...

Bonne lecture...

Quelles sont les caractéristiques des saisons selon l'énergétique chinoise ?

Rappel des principes fondamentaux : *A chaque saison correspondent des organes (organe et viscère), une émotion, une couleur, une orientation cardinale, un élément, une texture, une odeur, une période de la vie, un moment de la journée, un mode cuisson, une saveur. Les saisons énergétiques sont un peu décalées des saisons calendaires et pour que le système soit dynamique, une inter-saison correspondant à l'énergie de la terre, donc du centre, s'intercale entre chaque saison.*

Puisque je fais allusion ici à des principes de "diétothérapie" chinoise, je rappelle que la médecine chinoise est aussi et d'abord une médecine de prévention : lorsque nous parlons de "déséquilibres", il s'agit de déséquilibres énergétiques. Si les équilibres sont rétablis, les maladies peuvent être évitées. Seul un thérapeute en médecine chinoise est apte à interpréter les manifestations de ces déséquilibres.

L'ETE INDIEN ou "l'intersaison" est caractérisé par les spécificités suivantes : L'inter saison est ce qui donne la dynamique aux cycles. L'élément Terre est l'élément pondérateur, modérateur et fédérateur. Ce "mouvement" permet la transition entre mouvement yang et mouvement yin. Il est facteur d'équilibre, il modère le dynamisme parfois excessif des 4 mouvements. C'est la position de l'observateur. C'est la voie de l'équilibre et de la tempérance.

Le jaune (ou brun) est la couleur et la terre est son élément : c'est le Centre.

L'organe maître est la Rate. La rate est l'organe central du processus de digestion. Elle transforme les aliments et les boissons ingérés pour en extraire le Qi des aliments qu'elle transporte vers divers viscères et parties du corps. Cette fonction influence la production de l'énergie du sang. Lorsque la rate fonctionne correctement, la digestion est bonne, l'appétit aussi, l'absorption est normale et le transit est régulier.

Elle contrôle le sang : Si l'énergie de la rate est bonne, elle assure une circulation sanguine correcte en maintenant le sang dans les vaisseaux. Un Qi de la rate insuffisant peut

La saveur de l'intersaison (et plus particulièrement de la fin de l'été) est le doux. Cette saveur douce tempère les effets du salé, mais son excès (le sucré) blesse la chair, fatigue le cœur et les reins, affaiblit les cheveux. Son effet est "retardant". Elle relâche les tensions et contractures en même temps qu'elle harmonise l'effet des autres saveurs. L'aliment privilégié de la saison est la céréale, dont la saveur est douce, en quantité modérée, associée aux légumineuses.

L'émotion liée à la rate est la réflexion. L'énergie de la rate influence notre capacité à étudier, réfléchir, nous concentrer, mémoriser. Lorsque le Qi de la rate est faible, cela peut ralentir la pensée, perturber la mémorisation et

être source d'hémorragie. Pour tonifier le sang, il sera donc utile de tonifier la rate. Elle contrôle les muscles et les 4 membres. La quantité d'énergie physique d'un individu est largement déterminée par l'état de la rate.

L'entraille relié à la rate est l'estomac

Sa fonction principale est de transformer les aliments et boissons ingérés selon un processus de fermentation. (Mûrissement et pourrissement). Il prépare le terrain pour la rate qui sépare et extrait les essences pures de la nourriture. Les 4 membres dépendent de l'énergie de l'estomac. Si elle est affaiblie, la personne peut ressentir de la faiblesse musculaire. (d'où le lien entre faiblesse musculaire et indigestion)

Le **sens** de l'intersaison est celui du goût. On dit aussi que la rate s'ouvre à la bouche et se manifeste dans les lèvres. La mastication aide la rate à transformer et transporter les essences de la nourriture. Si l'énergie de la rate est équilibrée : le sens du goût est bon et les lèvres sont humides et roses. Le goût conditionne l'appétit.

la concentration. Inversement, l'excès de réflexion : trop penser, trop étudier, trop travailler intellectuellement affaiblit la rate et provoque de la fatigue. Les soucis (fréquents dans notre société : précarité de l'emploi, problèmes financiers, stress en général) épuisent le Qi de la rate et entraînent des perturbations comparables à celles occasionnées par l'excès de réflexion. Les soucis nouent aussi le Qi du poumon, ce qui peut générer de l'anxiété, de l'essoufflement, une raideur de la nuque et des épaules.

Le mode de cuisson des aliments en intersaison est la cuisson en cassolette dans des récipients en terre.

La **texture** correspondant à la saison est la texture charnue, pulpeuse, moelleuse. Elle satisfait l'estomac et calme l'appétit.

L'odeur est l'odeur **aromatique** des herbes et épices et des mets conservés dans le miel et les épices.

Le moment de la journée correspondant est le goûter, la collation. L'âge de la vie est la phase adulte.

Les signes de dysfonctionnement de ce pôle sont surtout digestifs.

L'AUTOMNE est caractérisé par les spécificités suivantes : L'énergie de l'automne est descendante, apaisante, de qualité yin. Parallèlement, l'automne est le moment de la reprise du rythme, cette reprise sera donc à équilibrer par des activités en adéquation avec cette baisse d'énergie.

Le blanc est la couleur du deuil dans les pays orientaux : il symbolise la tristesse. L'automne correspond à l'Ouest et au métal ou au minéral.

L'organe maître est le poumon

Symboliquement, le poumon représente le lien entre l'intérieur (le corps) et l'extérieur (l'environnement, l'air).

Le poumon gouverne le QI et la respiration : il inhale le Qi pur (air) et exhale le Qi impur.

Cette fonction d'échange permanent du poumon assure le bon fonctionnement physiologique de tous les organes. Le poumon diffuse le Qi au corps tout entier. Une énergie faible au niveau du poumon peut entraîner des difficultés pour respirer, de la fatigue, ou une voix sans force. Une bonne énergie au niveau du poumon donne une voix claire. La voix peut aussi être étouffée par des glaires dans les poumons.

Il contrôle les méridiens et les vaisseaux sanguins : Lorsque l'énergie du poumon est bonne, les extrémités des membres sont chaudes puisque la circulation du sang est favorisée. La froideur des pieds et des mains peut signaler que le Qi du poumon est faible. Il contrôle la peau et le système pileux : le

La saveur de l'automne est le piquant.

(âcre) Il tempère les effets de l'acide mais son excès blesse la peau, affaiblit le foie et nuit aux vaisseaux. Elle a un effet dispersant sur les énergies en excès ou stagnantes (non circulantes). A l'extrême cette saveur est marquée dans le poivre, le piment, la moutarde et surtout le gingembre.

La saveur piquante en petite quantité va tonifier la peau, en excès, elle peut nuire aux poumons.

L'émotion liée au POUMON est la **tristesse**, proche de la mélancolie. La tristesse affaiblit le poumon mais touche aussi le cœur. En règle générale, la tristesse affecte d'abord le cœur, puis le poumon par voie de conséquence. Puisque le poumon « gouverne le Qi », la tristesse peut se traduire par de la fatigue, de l'essoufflement, un état dépressif, ou des pleurs.

Le mode de cuisson des aliments en automne est la cuisson en sauce dans des récipients en métal. Les légumes cuits en bouillons en récipients en métal. Les viandes hachées (par l'action du métal) ou en ragoût ce qui facilite la digestion.

La **texture** correspondant à la saison est la

poumon reçoit les liquides de la rate et les diffuse à la peau, dans tout le corps. Lorsque cette fonction est bonne, la peau et le système pileux sont beaux.

L'entraille relié au poumon est le gros intestin

Sa fonction principale est de recevoir les aliments et boissons triés et transmis par l'intestin grêle. Il réabsorbe une partie des liquides et excrète les selles. Le gros intestin est le complément du poumon par rapport à son lien entre intérieur et extérieur.

Le **sens** de la saison automne est celui de l'odorat. On dit aussi que le poumon s'ouvre au nez. C'est par le nez que s'effectue naturellement la respiration. Le QI du poumon fort se manifeste par une respiration facile, un nez dégagé et un odorat "normal". En médecine chinoise, on dit "Si le poumon est équilibré, l'odorat est bon". Nez bouché, odorat défaillant, étternuements, saignements de nez peuvent signaler des déséquilibres à ce niveau.

texture croquante. Elle entraîne la pénétration du souffle et facilite l'excrétion.

L'odeur est l'odeur **métallique, oxydée** du poisson, de la choucroute crue

Le moment de la journée correspondant est le dîner.

L'âge de la vie est la phase de l'âge mûr. La cristallisation.

Les signes de dysfonctionnement de ce pôle sont digestifs ou respiratoires.

Après avoir vu les spécificités de l'automne, nous allons voir comment adapter notre alimentation pour la saison.

Comment adapter son alimentation en AUTOMNE ?

Quels produits privilégier en automne ? Je vous soumetts différentes propositions

Tout d'abord, la **proposition de Dr Lilian LE GOFF*** dans son ouvrage "Nourrir la vie" :

- Légumes fruits de la famille des cucurbitacées et fruits de saison, notamment le raisin
- Les céréales : riz (neutre), maïs (pauvre en fibres, son index glycémique est élevé, déconseillé par Pr Seignalet), quinoa (riche en protéines et en sels minéraux).
- Type de viande : le veau
- Poissons semi-gras

**Lilian Le Goff ne parle pas de l'intersaison.*

Autre axe, consommer les produits de saison et de terroir. Revoyons ensemble quelques produits de septembre à novembre :

Haricots, artichaut, aubergine, carottes, salsifis, Céleris-raves et branches, patates, citrouilles, courges, betteraves, choux vert ou rouge, choux fleur, choux de Bruxelles, blettes, oignons, ail, cardons, épinards, mâche, endive, scarole, romaines, concombres, poireaux, fenouil, topinambour

Une note spéciale pour le chou (déjà vu en été) Le **chou** : cru ou cuit à l'étouffée (indigeste s'il cuit dans l'eau), très riche en vitamines et minéraux, anti-inflammatoires des voies digestives et cicatrisant. Dépuratif, il participe à l'élimination des déchets et toxines susceptibles de produire ou entretenir la maladie. La **choucroute** crue en salade (qualité biologique uniquement) ou le jus de choucroute pour reconstituer la flore intestinale notamment.

Pommes, poires, reines-claudes, prunes, mirabelles, (manger modérément les fruits à noyau, irritables pour l'intestin) mûres, raisins, figues, coings, olives, châtaignes, argousier, cynorrhodon, airelle, les oléagineux

*Vous pouvez trouver les caractéristiques et intérêts nutritionnels de tous ces fruits et légumes sur le site **aprifel.com**. Des idées recettes sont également proposées pour varier les plaisirs...*

Pour adapter votre alimentation, vous pouvez aussi vous baser sur la nature des aliments afin de maintenir un équilibre entre intérieur et extérieur selon les principes de diétothérapie chinoise.

Rappels : quelques aliments classés selon leur nature* :

(effet produit sur notre organisme après assimilation)

Pendant l'inter saison, préférer les aliments de nature neutre et fraîche.

Par rapport à la couleur et à la saveur douce, l'aliment phare de l'intersaison est la céréale. C'est le bon moment pour la cure de riz pour les amateurs.

En automne préférer les aliments de nature neutre et tiède.

Puisque l'énergie décroît et retourne à la terre, l'aliment privilégié de l'automne est le légume racine : carotte, betterave, oignon, radis noir ou blanc, raifort, céleri rave, salsifi, navet. Et les légumes et épices piquants : ail, ciboulette, thym, fenouil, poireau, échalote, gingembre, piment de Cayenne, moutarde

Cette information est à croiser avec celle des produits de saison et de terroir.

Aliment de nature fraîche	Pomme, aubergine, concombre, laitue, marjolaine, millet, champignons, poire, menthe poivrée, blé, orge
Aliment de nature tiède	Amande, anchois, basilic, cardamome, châtaigne, poulet, cannelle, coriandre, ail, gingembre, agneau, poireau, muscade, oignon, coing, romarin, crevette, graine de tournesol, patate douce, vinaigre, noix, vin
Aliment de nature neutre	Azuki, abricot, bœuf, betterave, fève, chou, carotte, céleri, maïs, canard, œuf, figue, miel, haricot rouge, réglisse, lait de vache, olive, cacahuète, porc, pomme de terre, riz, seigle, sardine, hareng, navet, fromage frais, olives, pois chiche, pois frais, haricots verts, sésame, seiche, carpe, amande, figue, fraise, framboise, mûre, noix, prune, raisin noir

*A noter : la consommation permanente d'aliments froids ou très frais est génératrice de fatigue par le fait qu'elle demande à l'organisme un effort important pour « réchauffer » ces aliments et les ramener à une température acceptable pour le corps. La consommation de crudités devrait s'accompagner de boisson chaude (non brûlante !) pour faciliter le travail de l'estomac. *sources : La table du dragon de Georges CHARLES et Santé : la voie chinoise de Dr Stephen GASCOIGNE*

Objectif de l'été indien et de l'automne : se préparer à affronter l'hiver : nettoyer l'organisme et renforcer son système immunitaire

Prévenir les affections hivernales : problèmes ORL, gripes. Souvent pendant les chaleurs, les intestins ont été malmenés, sans parler des écarts alimentaires souvent réalisés pendant les vacances... Il sera donc utile de reprendre soin de son ventre. (cf résumé de l'été). Pour remonter le système immunitaire, il est nécessaire de réharmoniser l'appareil digestif et cicatriser tout terrain inflammatoire. Cette étape permettra d'améliorer l'assimilation des vitamines et des minéraux.

Je rappelle que ces notions ont pour vocation d'informer les personnes souhaitant connaître des moyens d'agir sur leur hygiène de vie. Elles ne dispensent pas de consulter un praticien de santé ou de prendre un traitement préconisé par un médecin.

Quelques principes généraux pour commencer :

Commencer par éviter les aliments raffinés et très acidifiants pour éviter la déminéralisation. (résumé mai 2007 équilibre acido basique)

Pour remonter tout le système immunitaire, il sera important de consommer des aliments qui nous fortifient et nous donnent de la joie pour éviter de tomber avec excès dans l'émotion de la saison qu'est la tristesse. Ce n'est pas le moment idéal pour commencer un régime draconien...

Pour nettoyer, il existe aussi la solution des cures ou mono diètes. Personnellement, je conseille de ne se lancer dans une cure ou diète que si on en a vraiment envie.

La **cure de raisin**, mono diète de saison. Le raisin contient ce dont l'organisme a besoin. Les variétés de raisin à privilégier sont muscat et chasselas. Prendre de préférence du raisin de l'agriculture biologique, dans le cas contraire, bien laver avant de consommer. Une cure de 1 à 3 jours est possible, voire une semaine pour la personne qui le souhaite et le vit bien. En moyenne, on consomme 2 kg de raisins par jour répartis toutes les 2 ou 3 heures. Pour que la cure se passe dans de bonnes conditions, le raisin devra être consommé en petites quantités, pas trop froid (voire même tiédi dans l'eau chaude). En trop grande quantité, le raisin est susceptible de produire une réaction acide de par sa concentration élevée en sucre. Donc à doser, à observer selon les organismes. Cette cure est contre indiquée pour les personnes souffrant de diabète insulino dépendant.

La réalimentation devra être progressive : fruits et légumes d'abord, puis des protéines végétales plus faciles à digérer et un peu de céréales, puis les protéines animales.

Cette cure est recommandée pour les personnes souffrant de problèmes de transit (constipation, certaines diarrhées), de congestions hépatiques, de lithiase biliaire, d'affections de la peau, arthritisme. Elle procure de bons résultats sur un été de fatigue et de nervosité.

Du côté des plantes, une cure de **décoction d'aubier de tilleul** permet de nettoyer l'organisme.

L'aubier de tilleul est un draineur des toxines de l'organisme et de l'acide urique. Il exerce une action bénéfique sur le foie et les reins. On l'utilise également avec succès comme régulateur de la circulation sanguine. Il donne d'excellents résultats dans les cas de calculs aux reins, de la vessie, de la vésicule, dans les coliques néphrétiques ou hépatiques, les rhumatismes, la goutte, la sciatique, l'urée et

l'albumine. C'est également un bon régulateur du taux de cholestérol sanguin et il agit favorablement sur le diabète. (2 à 3 tasses par jour pendant 3 semaines).

Parce que le manque de magnésium affaiblit les défenses immunitaires, il peut être intéressant de faire une cure de 20 jours de **chlorure de magnésium**, plus particulièrement indiqué chez une personne ayant des signes de manque de magnésium. Les bienfaits du magnésium se retrouvent sur l'anxiété, certaines douleurs, l'asthénie matinale, l'hyper excitabilité musculaire, l'hypertension et l'artériosclérose, l'hyperthyroïdie, l'équilibre nerveux, la digestion, le système cardiovasculaire. Contre-indication : Personnes ayant eu les reins fragilisés (par une néphrite par exemple). Le signal se manifeste par une fatigue importante après les prises (dans ce cas prendre du NIGARI). Comment le prendre ? Diluer un sachet de 20g dans un litre d'eau, placer la bouteille au réfrigérateur pour atténuer l'amertume, boire 1/20° de litre par jour pendant 20 jours.

Pour les amateurs, l'Elixir du Suédois est également un bon moyen de nettoyer l'organisme. A prendre sur 20 jours dilué dans de l'eau, 1 cc avant chaque repas.

Après le "nettoyage", la re-minéralisation ! Comme les organismes tendent à se déminéraliser en été, surtout si le corps a subi de grandes chaleurs, une prise de minéraux assimilables pourra être bénéfique sous la forme qui conviendra au mieux : **Urticalcin** de Bioforce sous forme de comprimés à croquer, composé à partir d'ortie et homéopathie, il favorise l'assimilation du calcium de la nourriture, **Pianto gastronomique**, concentré de légumes et de plantes, à raison d'1 c. c. 2 à 3 fois par jour en moyenne. **PMH (plasma marin hyper tonique) ou Quinton**. Ces derniers sont indiqués en cas de coup de pompe, de stress, de convalescence. Prendre en moyenne 1 amp 3 fois / j pendant 20 jours. Le PMH régénère, et contribue à rétablir l'équilibre acido-basique.

Le **pollen congelé** : Le pollen frais est riche en ferments lactiques qui disparaissent lors du séchage, c'est pourquoi il est préférable de consommer du pollen frais congelé pour bénéficier des vertus protectrices. Il est particulièrement intéressant pour les personnes ayant un terrain allergique (en février mars) - sauf pour les personnes allergiques aux produits de la Ruche -, riche en vitamines, minéraux, enzymes, acides aminés essentiels. Excellent stimulant général conseillé en cas de fatigue physique ou intellectuelle. A une action bienfaisante sur le transit intestinal. En moyenne, une c. s. le matin à la fin du repas. (Préparer au préalable un récipient avec 3 c. s. au réfrigérateur - le mode d'emploi est sur l'emballage) pendant 1 à 2 mois.

Une enquête effectuée sur les 1000 premiers consommateurs a révélé que les principaux effets ressentis chez ces derniers étaient les suivants :

- une meilleure régulation du transit intestinal
- un effet dynamisant chez les personnes qui manquent d'allant (le pollen donne un désir d'activité)
- un effet de nettoyage de l'organisme (peau plus lumineuse, mieux être,...)
- un effet très net sur le prostatisme
- perceptions de signes indiquant une remontée de l'immunité

Ces témoignages, ne sont en aucun cas des preuves scientifiques des vertus thérapeutiques du pollen frais. Néanmoins, ils ont permis d'établir un programme de recherche et notamment en ce qui concerne l'effet du pollen sur la sphère digestive.

Le **miel** : consommé seul, dans une boisson chaude : Aliment complet, sucre très assimilable. 1 ou 2 c. c. par jour pour réduire la fatigue et en phase de convalescence.

Puisque nous avons parlé de la saveur douce et des effets néfastes de son excès : le sucré, j'ai sélectionné également le **Maitaké** : champignon japonais disponible sous forme d'ampoules, pour les personnes ayant des fortes envies de sucre (pour couper l'envie, ces personnes devront aussi veiller à consommer des légumineuses). En Médecine traditionnelle chinoise, il est utilisé pour améliorer la résistance au stress, soutenir le système immunitaire, notamment en cas de cancer, abaisser la tension artérielle.

L'Echinacéa remonte le système immunitaire et peut être prise en prévention en cure de 3 semaines sous forme d'**EPF** pendant l'automne (3 x 10 ou 20 gouttes/jour). Elle prévient les affections hivernales et les états asthéniques. Il sera intéressant d'en prendre pour les personnes fragiles, fatiguées, ou stressées en périodes d'épidémies. L'échinacéa régule également les sécrétions bronchiques.

Comme pour chaque saison, quelles sont les infusions privilégiées de la période ?

- En cas de digestion difficile, ou de maux de tête : La **camomille en infusion** (fleurs dans eau froide, infuser 5 minutes) pour diminuer les tensions de l'estomac
- La **mélisse (infusion)** calme les crampes d'estomac d'origine nerveuse. En cas de repas trop riche, prendre quelques gouttes d'**Eau des Carmes**. (dans un peu d'eau, une infusion)
- En cas de troubles de la mémoire, signe de déséquilibre au niveau de la rate, le **maté vert** peut apporter un soutien intéressant.
- Le **thym** : efficace à la fois contre les infections pulmonaires et les problèmes intestinaux (ballonnements, fermentations : bon désinfectant). En infusion, à associer avec du romarin, de la menthe. Le thym ne doit pas être pris sur la durée.

- La **menthe poivrée** est indiquée en cas de crampes digestives, de nausées ou de spasmes intestinaux (colites)

La recette "phyto" de l'automne : **Tisane pectorale** :

- Tussilage 20 g antitussive
- Coquelicot 20 g calmant et émollient
- Mauve 10 g calmante pectorale
- Guimauve fleurs 10 g adoucissante
- Bouillon blanc 30 g adoucissant anti-inflammatoire
- Pied de chat 10 g adoucissant et émollient
- Violette 10 g béchique (élimine les glaires) et expectorante

Les plantes des poumons sont souvent les plantes des reins

Du côté des épices et condiments : Une sélection pour la saison

J'ai décidé aussi de dire un mot sur ces petites touches souvent oubliées dans notre cuisine et tellement riches sur le plan gustatif et pas seulement, à découvrir... Seulement pour penser à en utiliser selon ses goûts, ses envies...

Curcuma : saveur douce, légèrement piquante, il agit sur les méridiens du cœur, de la rate, de l'estomac et des poumons. Il facilite l'absorption intestinale des graisses, il favorise la production du mucus gastrique. A des propriétés bactéricides et anti-inflammatoires et antiallergiques : il régule les réactions excessives liées aux allergènes alimentaires. Il est également antioxydant. Le curcuma a besoin de cuire longtemps dans un liquide pour perdre son âcreté.

Cannelle : tonifie l'estomac, active la circulation de l'énergie des poumons et du foie. Elle agit sur les méridiens reins, rate et cœur. Indiquée en cas de maux de ventre dus à un refroidissement, ou après l'accouchement ou encore en cas d'excès d'acidité gastrique. Elle accompagne le riz, les ragoûts, le vin chaud, le thé, relève les pâtisseries...

Gingembre : plante maîtresse de la saison automne de par sa saveur piquante caractéristique. C'est un tonifiant général, conseillé en cas d'asthénie prolongée engendrant de la mélancolie. Il active les sécrétions gastriques et facilite les fonctions digestives. Il diminue l'acidité de l'estomac et favorise le péristaltisme intestinal. Il stimule la sécrétion biliaire et a une action protectrice sur le foie. C'est un stimulant cérébral et sexuel. Il agit sur les méridiens du poumon et de la vessie, mais il a aussi une action profonde sur tous les méridiens. Râpé frais, il relève le goût des viandes et fruits de mer, parfume les pâtes et potages ou salades. En poudre, il peut être utilisé dans les gâteaux, compotes, thés, vins, bières, confitures...

Ail : fait circuler le sang et l'énergie stagnante et favorise l'élimination des toxiques dans le sang. Il fortifie l'estomac, calme la toux et fait expectorer. Il est intéressant pour désinfecter les intestins de par ses propriétés antibactériennes, antifongiques (Candida Albicans). Pour pouvoir le consommer sans effet indésirable de la mauvaise haleine, il suffit de mâcher une des plantes suivantes : persil, grain de café, graines de cardamome, anis ou coriandre.

Le produit de la période : les produits laitiers

L'homme est le seul mammifère qui continue à consommer du lait qui plus est, un lait qui ne lui est pas initialement destiné. Le lait de vache est plus riche en protéines, (x3) notamment en caséine (indigeste pour l'Homme) et en minéraux (x4) mais moins riche en sucres et en graisses. Ces différences sont adaptées aux besoins des destinataires : le veau quintuple son poids en 6 mois (sevrage "normal" et non de l'élevage intensif) le nourrisson, lui, va multiplier son poids par 3 en 1 an. Les sucres (lactose) et graisses (acides gras à longue chaîne et acides gras poly insaturés) du lait de femme correspondent aux besoins liés au développement cérébral (développement du système nerveux central et fabrication de la myéline recouvrant fibres nerveuses). Puisque le lait de vache n'est pas a priori destiné à l'Homme pourra susciter chez certains des réactions allergiques (surtout digestives et cutanées) mais aussi chez d'autres (génétiquement prédisposés) un diabète insulino-dépendant. Les protéines du lait de vache sont partiellement allergisantes, surtout la beta-lactoglobuline totalement absente du lait de femme. En énergétique chinoise, l'excès de produits laitiers : beurre, fromage, yaourt et surtout lait sont source de mucosités, de glaires. Souvent la première manifestation de l'excès se fait par les problèmes ORL. Parallèlement, en diététique, il est conseillé de consommer des produits laitiers chaque jour, (jusqu'à 4 par jour) aliments présentant la plus forte concentration en calcium, pour apporter à son organisme le calcium nécessaire. C'est vrai, or en naturopathie, **on dit que l'assimilation du calcium est inversement proportionnelle à la quantité de calcium ingérée**. Ce qui voudrait dire que le calcium du lait et de ses dérivés serait moins assimilable. Mais d'ailleurs, d'où vient le calcium du lait de vache ? La vache produit son calcium à partir de l'herbe qu'elle consomme... En fait, pour l'homme, le calcium

présent dans les végétaux (dont les oléagineux, consommés en petites quantités, source non négligeable de minéraux) s'y trouverait en quantité adaptée et sous forme très assimilable pour l'organisme. Dans son livre "lait, santé, mensonges et propagandes" Thierry Souccar explique que cette dose augmente le risque de développer des maladies chroniques. Il y démontre également en quoi les laitages fragilisent les os, et ont un impact sur le déclenchement des tumeurs, le diabète, la sclérose en plaques... Dr Seignalet, "l'alimentation, ou la 3^e médecine" quant à lui, exclue les produits laitiers de son régime "hypo toxique" en leur prêtant une responsabilité notamment dans la polyarthrite rhumatoïde, le diabète sucré juvénile, la sclérose en plaques, certaines migraines, maladie de Crohn. De nombreuses personnes témoignent d'une amélioration de leur santé suite à la diminution voire la suppression des produits laitiers.

Alors que faire ? Comme pour tout, je considère que c'est une question de bon sens, de modération et d'adaptation à ses besoins et limites, propres à chacun.

D'abord, prendre des produits laitiers lorsqu'il n'y a pas d'autre source de protéine animale à un repas, pour éviter de surcharger le foie. Les choisir de bonne qualité. En consommer par plaisir et en quantité modérée. Le rythme devra varier en fonction de la tolérance et des besoins de chacun, en observant les problèmes respiratoires : rhinites, glaires, ou douleurs articulaires, kystes, cholestérol, problèmes de poids, ou plus simplement troubles digestifs...

Le fromage est souvent très gras et très salé. L'effet oxydant du fromage (surtout de fromages industriels issus d'élevages intensifs traités aux antibiotiques) sera atténué en l'associant à une salade assaisonnée, ou à un peu de vin rouge.

Si vous avez l'habitude de prendre des céréales au lait, vous pouvez par exemple utiliser du lait de soja, du lait de riz, du lait d'amandes, ou de noisettes, du lait d'avoine, du lima 3 (équilibré). Vous pouvez également utiliser ces laits végétaux (le terme est impropre) pour la composition de vos desserts et préparations culinaires. La crème de soja et la crème d'avoine remplacent facilement la crème fraîche. Si vous êtes végétariens, pensez à consommer régulièrement des légumineuses pour avoir des protéines sans avoir besoin de recourir trop souvent aux produits laitiers. Vous pouvez utiliser des crèmes de céréales (orge, riz, millet) en guise de béchamel pour l'onctuosité, associées aux épices : muscade, curry...

Les idées à consommer de la saison

Gratin de millet aux navets

Cuire le millet avec les navets en recouvrant d'eau froide. Ajouter des herbes selon envie. Mettre au four avec de la crème de soja

Soupe de potimarron

Potimarron lavé puis coupé en gros morceaux (avec la peau et sans les pépins !) dans une cocotte avec pomme de terre, un peu de branches de céleri, noix de muscade ou curry doux, moulinée

Cocotte de fenouil et oignons braisés

Riz complet aux pois chiche et carottes cuites

Purée de millet au chou fleur

Cuire le millet avec le chou fleur puis écraser grossièrement le tout et y ajouter des épices (muscade, gingembre, curry selon les goûts)

Salade chou rouge, chou vert et carottes

Délicieuse crudité de saison agrémentée de quelques graines de courge et de tournesol légèrement grillées et de gomasio

Soupe de pois cassés au céleri rave ou aux carottes

Bien faire tremper les pois cassés le matin pour le soir. Rincer. Cuire ensemble dans l'eau nécessaire pour une purée ou une soupe. La sarriette et le curcuma seront bienvenus dans cette préparation

Sabine LEWKOWICZ