



Hiver 2014

Série sur les substances alimentaires

Retour à la source!

Je suis tombé dans la marmite de l'alimentation à la naissance. Mes parents vivaient en Californie à l'époque, un des endroits les plus avant-gardistes de la planète en termes d'alimentation, et ils en ont profité. J'ai donc grandi avec une exposition constante à une multitude d'informations sur l'alimentation. J'ai étudié en naturopathie avec comme spécialité l'alimentation. Ensuite, je me suis intéressé plus particulièrement et personnellement à l'alimentation puisque je voulais nourrir mon enfant avec la meilleure alimentation possible, selon moi le plus beau cadeau à lui offrir. Enfin, depuis plus de dix ans, j'y retrouve ma vocation et mon gagne-pain et je fais mon éducation continue professionnelle dans la matière. Tout ceci pour dire que j'ai lu et entendu à peu près tous les concepts, modes, mythes et vérités connus de l'alimentation. Malgré toutes ces décennies d'information, à chaque jour, quelqu'un arrive avec une nouvelle information sur l'alimentation, dite révolutionnaire et souvent annoncée (et plus souvent vendue!) comme une panacée pour tous les maux, ou inversement, la cause de toutes les maladies. Aujourd'hui, toutes ces informations me donnent la nausée! Plus le temps passe et que les nouvelles informations sortent ou que les vieilles informations se répètent, plus je m'en détache. On tente de nous faire croire que l'alimentation est une science. C'est faux!!! L'alimentation ou l'envie de se nourrir est un instinct primaire, comme l'est l'envie de dormir, de boire, d'uriner, de déféquer, ou de faire l'amour. Pourtant, nous ne faisons pas autant de science de ces autres sujets. Pouvez-vous imaginer autant d'études, de campagnes de sensibilisation, d'éducation à l'école, de reportages télé, de spécialistes, de livres et de revues et de documentaires sur les subtilités et la science de la défécation? Les instincts primaires sont précisément cela, instinctifs et primaires. C'est-à-dire qu'en principe nous n'avons pas besoin d'en faire de la science. Il ne s'agit pas de diviser l'atome ou de concevoir un semi-conducteur ou bien d'envoyer quelqu'un sur la lune. Pour tous les instincts primaires, incluant l'alimentation, il nous suffit que d'une instruction simple et primaire, et non pas un doctorat universitaire.

J'aime toujours les analogies avec les voitures, que voici. Pour guider quelqu'un pour se rendre en voiture à quelque part, nous pouvons lui donner les informations de base tel que :

« Prend la 10 est, tourne à droite à la sortie 90, et file jusqu'à chez nous. »

Ou bien la version scientifique, savante :

« Assure-toi de gonfler tes pneus à 36 lbs. p.p.c. afin de maximiser ton économie de carburant et le contrôle routier. Emprunte l'autoroute des Cantons de l'Est 10 en direction est. Respecte la vitesse suggérée de 50 km/h sur la rampe d'accès et assure-toi de maintenir avec tes mains une force de 1.5N sur le volant, tout en gardant les mains aux positions 10h et 2h. Mets tes clignotants de gauche 100 mètres avant de prendre la voie rapide. Sur la voie rapide, respecte la limite de 100 km/h car les statistiques démontrent que cette vitesse réduit tes chances d'avoir un accident. Regarde dans ton rétroviseur à chaque 10 secondes afin de bien connaître ton entourage. Maintien un cap de 115 degrés pour les 2.2 premiers kilomètres. Ensuite, change le cap pour 95 degrés en suivant un arc de cercle d'un rayon de 300 mètres...etc. »

Vous voyez, parfois des instructions simples sont préférables, et souhaitées. Pourquoi alors raffolons-nous autant de la complexité et du surplus d'informations quand il s'agit d'alimentation. Nous assistons présentement à une anarchie alimentaire.

Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué

Même si je m'y connais en ces matières, je crois de moins en moins en la nécessité de connaître ces informations pour bien s'alimenter, et encore moins en disséminer leur existence. Je crois qu'une bonne alimentation devrait pouvoir se résumer en une phrase.

Nouvelles

Prochaines sessions disponibles:

20 au 29 mars (1 place!)

17 au 26 avril

1 au 10 mai

12 au 21 juin

17 au 26 juillet

5 au 14 décembre

Calendrier 2014

Voici notre calendrier 2014. Vous pouvez le consulter sur notre [site web](#). Comme toujours, il y aura une session par mois.

Nous rénovons notre centre!

Nous avons rénové une partie de notre centre au courant de l'hiver, et continueront à rénover d'autres parties du centre entre certaines sessions cette année. Nous avons entièrement rénové notre salle d'irrigations du côlon, avec un équipement tout neuf en acier inoxydable à 100% fonctionnant à pression constante de gravité.

La face cachée de la viande

TVA a diffusé un documentaire surprenant au courant de la dernière année, et ce, en pleine heure principale d'écoute. Cela fait du bien d'avoir un documentaire produit juste ici dans notre cour. Voici la version intégrale sur YouTube.

<http://www.youtube.com/watch?v=vJcIHeIVQnQ>

Crudessence au magasin Avril

Les magasins d'alimentation naturelle Avril nous offriront maintenant un comptoir de restauration Crudessence, avec une grande sélection de délicieux repas crus.

www.crudessence.com

www.avril.ca

Vous textez au volant

Aux Etats-Unis, une annonce sur le bord de la route avertit les conducteurs : *Si vous voulez parler à Dieu, faites une prière; si vous voulez le voir en personne, textez lui maintenant.*

Ici au Québec, une femme a réalisé [une vidéo](#) pour sensibiliser le public du danger du cellulaire au volant. Ne textez pas au volant!

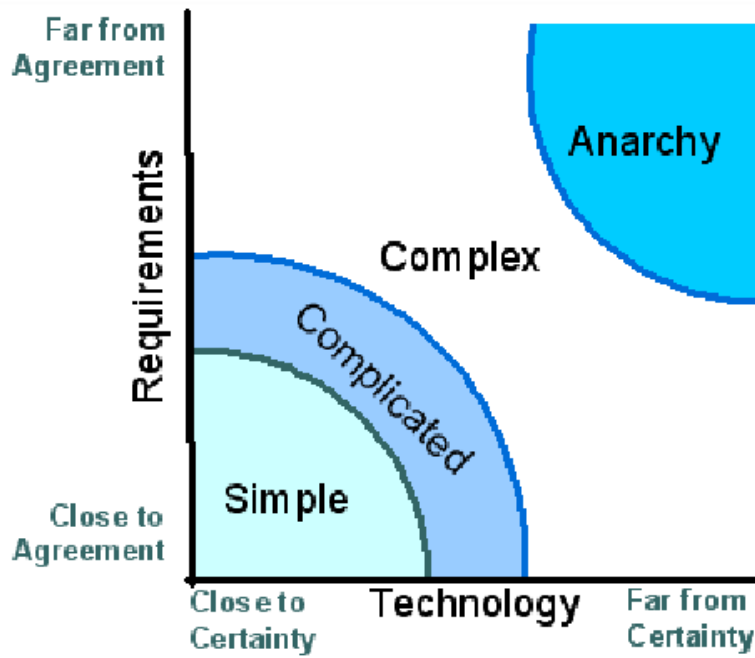
365 marathons en 365 jours

Est-ce que vous avez déjà couru un marathon? Si oui, vous savez qu'il faut normalement quelques jours pour récupérer d'un tel effort. Or, voici un couple de personnes âgées qui a couru 365 marathons en 365 jours!!! Incroyable, surhumain mais vrai, et sur une diète de fruits et légumes crus!! [Lisez l'article ici.](#)

5 Mythes sur l'obésité

Voici un [article du Sydney Morning Herald](#) qui décrit 5 mythes sur l'obésité.

« Mange lentement des fruits, des légumes, des haricots, des grains et des noix entre 7h et 19h, en quantités et proportions pour avoir assez d'énergie toute la journée, te sentir bien en tout temps, aller aisément à la toilette à tous les jours et pour ne jamais accumuler de surplus de poids, et quand rien ne va plus, arrête de manger! »



Plus nous rendons une matière complexe, plus elle s'éloigne et de la certitude, et de l'unanimité. Mais puisque ces instructions semblent trop simples et bonnes pour être vraies pour la plupart des personnes, et que nous devons briser des mythes, nous allons tout de même faire un peu de science de l'alimentation. Pour faire fonctionner notre corps, il nous faut :

- Les hydrates de carbone (sucres)
- Les lipides (gras)
- Les protides (protéines ou acides aminés)
- Les substances subtiles (minéraux, vitamines, enzymes, etc.)
- L'hydratation (eau)
- Les fibres (pour bien faire circuler le tout dans notre corps)

Toutes les personnes consomment ces substances, mais souvent dans des quantités ou proportions inadéquates. Les deux premières sont celles qui ont encaissé au courant des dernières décennies une mauvaise réputation, alors qu'inversement, les quatre suivantes sont celles qui jouissent de toute la gloire. Pourtant, chacune de ces substances sont autant essentielles que potentiellement nuisibles quand elles sont consommées en trop grande quantité.

Série de bulletins à venir

Ce bulletin est le premier d'une série de bulletins que je vais envoyer au courant de l'année sur les substances alimentaires de base, version simplifiée! Le premier, sur les GRAS, sera le plus important, puisque c'est cette substance qui est la plus surconsommée, et qui a l'effet le plus néfaste. À suivre.

-Pierre Graveline

Hydro Québec – tout n'est pas si clair

Même si la tempête a passé, il y a encore plusieurs personnes et groupes qui luttent contre l'installation des compteurs resautés d'Hydro-Québec. Voici [une lettre éloguente envoyée à la Régie de l'énergie](#) qui pourra sûrement vous convaincre que tout n'est pas aussi clair que le prétend notre compagnie d'état. Méfiez-vous!



Le secret de la bonne humeur

Lisez [un article dans La Presse](#) qui nous donne le secret de la bonne humeur.

Un médecin nous parle

Les médecins sont des spécialistes de la maladie. Tant et aussi longtemps que nous aurons des médecins comme ministres de la santé, nous aurons un système de santé profondément malade, basé sur la maladie plutôt que sur la santé...à moins que... Voici un éminent médecin américain qui lui est un spécialiste de la santé! Quand viendra le jour ou aurons droit à un ministre de la santé en forme, en santé, athlétique, resplendissant de santé, qui prêche et qui gouverne par l'exemple, et qui n'est pas un spécialiste de la maladie?

<http://www.youtube.com/watch?v=ktQzM2IA-qU>

10 bonnes raisons pour manger bio

On peut parfois se demander si cela en vaut l'effort et le coût de manger bio. Il y a beaucoup de rumeurs qui circulent, dans un sens ou dans l'autre, parfois vraies, parfois fausses. Il faut faire preuve de discernement, et utiliser les ressources à notre disposition. Voici 10 bonnes raisons pour manger bio.

<http://maisonsaine.ca/dix-bonnes-raisons-de-manger-bio/>

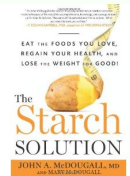
Restaurant recommandé

[La Panthère Verte](#) est un restaurant biologique et végétalien, mais surtout, délicieux! Ce restaurant compte maintenant trois succursales pour mieux vous servir. Consultez leur [site web](#) pour plus de détails.



Lecture recommandée

Voici le tout dernier livre du Dr John McDougall, le spécialiste américain de la santé et de l'obésité. [The Starch Solution](#) est un livre qui brise tous les mythes concernant les sucres et féculents. Disponible en ligne sur [Amazon](#). ISBN : 978-2761931687



Pour faire une réservation pour une cure de jeûne intégral, remplissez le [formulaire](#) ou appelez sans frais!

1 877 777-1567

Voici notre recette de végétal burger préférée!

Pour éviter de manger des produits chimiques, pour avoir de meilleurs nutriments, un meilleur goût, un meilleur environnement, et une conscience tranquille, il est toujours préférable d'utiliser des ingrédients biologiques, frais, et locaux autant que possible.

Végéburgers aux noix



Cliquez la photo pour agrandir

1 tasse de flocons d'avoine non cuits
1 tasse de mie de pain (2 tranches de pain passées au robot culinaire)
1 oignon finement haché et sauté
1 tasse de noix de Grenoble finement hachées
¼ tasse de graines de tournesol
¼ tasse de tahini (beurre de sesame) ou autre beurre de noix
3 feuilles de basilic frais ou 1 c. à thé de basilic sec
Une grande poignée de persil frais haché finement
¾ tasse d'eau chaude
Huile

Placer tous les ingrédients dans un grand bol (à l'exception de l'huile). Ajouter juste assez d'eau chaude pour un mélange assez épais (pas plus de 3/4 de tasse). Bien mélanger. Quand le mélange est encore chaud, faire des boulettes et les façonner en forme de burger, environ 1/2 tasse pour chacun. Badigeonner les burgers sur chaque côté, et faire cuire dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient brunis de chaque côté. Ensuite, faire cuire les burgers au four à 400 degrés pendant 20 minutes.

Servir les burgers avec les condiments de votre choix. Ces burgers peuvent être faits avec toute combinaison de noix, grains, légumes et légumineuses de votre choix. Ajouter assez de grains ou légumineuses pour faire une boulette assez ferme, spécialement si vous utilisez le grill.

Suggestion : faire 2 recettes ou plus et congeler des burgers, séparés avec du papier ciré.

Maison de santé du Lac Brome Pierre Graveline
408 Lakeside, Lac Brome QC Canada J0E 1V0
www.jeuneintegral.com info@jeuneintegral.com tél. 450-305-1248