

Les 7 clés d'or de l'hygiène alimentaire en naturopathie holistique: (CENATHO D. KIEFFER)

1) PLAISIR, JOIE et CONVIVIALITE à table.

Elle est la plus importante des 7 clés. L'ambiance dans laquelle sont pris les repas influe directement sur la qualité et la quantité des sécrétions qui permettent une digestion et une assimilation optimales. Le repas est un moment d'échange et de partage et non l'occasion de régler des problèmes (ou des comptes...), pas plus que l'opportunité de regarder les informations télévisées.

2) FRUGALITE.

Le simple fait de réduire, dans la limite du raisonnable, la quantité d'aliments consommés, améliore toujours la santé mais aussi la longévité. La santé de nombreuses ethnies dans le monde accrédite cette pratique.

3) INDIVIDUALISATION.

Un jeune enfant n'a pas les mêmes besoins qu'un adolescent ou qu'une personne âgée, nous ne mangeons pas de la même manière l'hiver et l'été, nous n'avons pas tous la même capacité digestive etc.

Puis, ces 4 clés qui regroupent les critères de qualité relevant du bon sens:

4) Une large part d'aliments CRUS,

La santé peut se définir comme le résultat de l'interaction harmonieuse entre les différents systèmes enzymatiques. La maladie ou le vieillissement, comme une diminution de l'efficacité des enzymes, probablement due à l'accumulation d'erreurs dans leur formation. D'où l'intérêt d'économiser ces systèmes. Or les aliments crus, pourvoyeurs de ces précieuses enzymes (elles sont détruites entre 50 et 80°C), nous permettent d'épargner ce capital.

5) FRAIS,

Si nous sommes attentifs à la qualité d'un aliment pour qu'il nous apporte tous les nutriments dont notre organisme a besoin, il serait dommage, à cause du temps de stockage (p. ex.. la farine peut perdre jusqu'à 85% de ses substances vitales en 6 mois) ou bien du type de traitement en vue de sa conservation (conservateurs, ionisation), de gâcher ces mêmes nutriments.

6) BIOLOGIQUES,

Ces aliments sont, résultats d'analyses à l'appui, plus riches en nutriments, que ceux issus d'une agriculture intensive qui privilégie le rendement au détriment de la qualité. Ce critère est d'autant plus important compte tenu de la clé suivante :

7) COMPLETS.

Le raffinage prive les aliments d'une partie importante de leurs vitamines, minéraux et fibres. A noter que les aliments complets qui ne sont pas issus de l'agriculture biologique, contiennent des résidus de traitements (pesticides, fongicides etc.).

Cette synthèse sera appliquée sans fanatisme, à des repas d'orientation végétarienne dans le sens large du terme (incluant le poisson), en intégrant l'importance des associations alimentaires et d'une bonne mastication.