

# NOURRITURES VRAIES : PRINCIPES

## Le bon sens alimentaire ancestral

Il est une façon de trouver son équilibre dans un premier temps, sans se surcharger l'esprit de règles compliquées et de normes restrictives, comme les cures ou tel régime. Copions nos ancêtres d'avant 1850, en suivant l'alimentation nourricière des *Mœurs Alimentaires de nos Aïeux*, M.A.A., selon la terminologie du docteur Kousmine.

Du pur bon sens : ce n'est pas un régime ! À ce titre, ce programme au long cours est plus facile à suivre et à intégrer dans la vie de tous les jours.

“ Pendant des milliers d'années, nos aïeux ont testé sur eux-mêmes les bienfaits ou les méfaits de certains aliments en certaines quantités et à certains moments. On peut tirer parti de leurs expériences en les mêlant à nos découvertes récentes.

Suivre le bon sens de nos aïeux est un réflexe de précaution. La science nutritionnelle étant limitée par le temps qui ne veut pas accélérer son vol, qui veut faire les frais d'être un cobaye humain ? L'introduction massive de nouveaux produits et de nou-

velles technologies en si peu de temps ne peut être testée *in vivo*.

Et pourtant, de l'*in vivo*, on en a à disposition à la pelle. Ce sont simplement les habitudes alimentaires de nos ancêtres, d'ici ou d'ailleurs, qui ont été testées sur des centaines d'années et sur des milliers de physiologies différentes.

Un exemple ? À étudier l'historique de la consommation alimentaire de soja des Asiatiques, on comprend que la récente montée en épingle de ce produit et de ses dérivés, comme le tofu ou les isoflavones des suppléments pour ménopause, procède principalement d'un raisonnement intellectuel et commercial. Les Chinois n'ont jamais consommé tant de soja, ni dans cet état. Que valent dès lors les cent sujets étudiés pendant six semaines au cours de l'étude du professeur Duschmol face à des milliards de sujets répartis sur des siècles ?

S'inspirer de nos ancêtres — s'inspirer n'est pas copier aveuglément — aurait en outre l'avantage de ne pas nous laisser prendre pour des cobayes par des scientifiques et nutritionnistes pleins de bonne volonté, mais limités dans une science très jeune, elle-même biaisée par une vision macromoléculaire réductrice.

Il est hors de question que je rejette l'approche scientifique de la nutrition. C'est une de mes passions et c'est une des facettes de la réalité, mais ce n'est pas l'unique réponse.

On pourrait vouloir se démarquer par rapport à l'impérialisme actuel de la science

dans notre assiette tout autant que des gourous de l'alimentaire. À côté des pratiquants passés en alimentation végétarienne stricte qui y ont trouvé leur bonheur, je ne compte plus le nombre de témoignages de personnes qui y ont perdu le bien-être. Les mêmes remarques peuvent être formulées pour tous les adeptes des régimes excessifs, comme les crudivores et frugivores.

Parfois, ce n'est juste pas la bonne porte...

### Le régime crétois revisité

Le régime crétois, prôné pour sa garantie de bonne santé et de longévité depuis une vingtaine d'années et surtout représenté dans les médias par des produits industriels prétendument crétois (heum, heum), n'est-il autre chose que le régime de nos propres aïeux, régime riche en aliments denses en nutriments et respectueux d'une juste alternance des saisons ?

Hélas, nous ne pouvons vérifier. Les habitudes alimentaires des Crétois, étudiées dans les années soixante par une équipe américaine, sont déjà perverties par l'arrivée du confort moderne. Conserves et farines blanches, nous voilà ! À l'époque, les Crétois consommaient encore les mêmes aliments qu'à l'époque minoenne. La même étude donnerait de tout autres résultats aujourd'hui.

Le régime crétois est plus facile à mettre en place chez nous que la paléonutrition dont il sera question dans un autre tome : c'est l'assiette d'avant 1850 (avant l'industrialisation). Il est

“ Le druide  
Panoramix de  
nos bandes dessinées  
s'appellerait aujourd'hui  
Hégémonix.