

La maladie, l'alimentation et les cultures

Benoît R. Sorel, 08.11.2021

Aujourd'hui comme hier, bien des personnes se posent des questions sur leur santé. Elles sont nombreuses à chercher les liens qui peuvent exister entre la maladie et une mauvaise alimentation. Qui aujourd'hui n'est pas malade d'hypertension, de diabète, de surpoids, de maigreur, de faiblesse, de digestion compliquée, de trouble de la vue, de cancer, d'Alzheimer et de Parkinson ? La maladie fait toujours parti du destin de l'humanité, malgré tout ce qu'il est convenu d'appeler les progrès de la médecine. Aujourd'hui comme hier, des maladies demeurent incurables ; le médecin et le médicament ne guérissent pas mais maintiennent en vie. Et parfois cette vie suspendue à une ou deux molécules médicamenteuses, n'a plus que les reliefs d'une vie ; le malade n'est ni mort ni vivant, sans plus assez de vitalité pour vivre ni assez de morbidité pour mourir.

Qu'est-ce que la maladie ? C'est d'abord des symptômes, et la médecine moderne arrive à s'occuper des symptômes de la maladie. Ainsi, les symptômes du rhume sont le nez qui coule, la gorge qui gratte, la voie qui est enrouée, la morve qui coule, les glaviots qu'on crache, la fièvre, le mal de tête et les yeux gonflés. Pour tous ces symptômes, la médecine a découvert sinon inventé des molécules qui vont les contrer, les bloquer, les réduire. Les médicaments seront avalés, les symptômes seront jugulés, le malade retrouvera de la vigueur, sa vie reprendra.

Mais quelque temps après, les symptômes réapparaîtront. La maladie « refera surface ». C'est une situation que l'on connaît tous, me semble-t-il. J'ai connu les douleurs stomacales chroniques, les rhumes chroniques et les bronchites chroniques. Puis-je dire que les médecins me soignaient ?

Étais-je de faible nature ? Mes poumons, mes bronches, mes sinus et mon estomac étaient-ils génétiquement faibles, d'où mes maladies chroniques ? Faut-il se satisfaire de cette vue, que chacun aurait nécessairement des faiblesses naturelles ? Ainsi, la loterie du hasard génétique donnerait aux uns de fortes jambes mais un foie faible ? Une solide tête bien pensante mais des articulations malingres ? Un estomac de fer mais des cheveux fins et secs ? Certes, nous sommes tous un peu différents. Mais ces différences sont-elles si fortes que la santé, la bonne santé, n'est véritablement donnée qu'à certains individus ? Certains naissent incontestablement avec des handicaps, des malformations, énormes. Un sur cent : c'est l'horrible chiffre des enfants qui naissent en France et qui ne pourront jamais vivre de façon autonome. Naître est bien plus dangereux que le Covid. À eux, en effet, à ces pauvres hères nés incomplets, maladie et souffrances sont donnés. D'autres au contraire semblent ne jamais être malades, semblent ne jamais souffrir et jouissent d'une beauté et d'une vigueur enviabiles. Ils rayonnent de vitalité.

N'y a-t-il là que le hasard à blâmer ? Mais c'est un débat qui déborderait le cadre du présent texte.

Aussi, en quelle mesure l'environnement naturel (pollutions) et social (misères et guerres) d'une mère influence-t-il la future santé de son bébé ? Là aussi c'est un débat trop vaste pour le présent texte. Mais les faits existent, qui démontrent des relations de cause à effet.

Ici nous allons nous concentrer sur la majorité des individus, qui ont reçu de la nature un corps sans faiblesse ou handicap manifeste, et nous poser la question de leur santé.

Revenons à la maladie. La maladie n'est-elle que symptôme ? Non, elle a des causes : là un virus, ici une bactérie, là une substance toxique, là une carence, ici une suralimentation, ici une phobie de l'ingestion. Les causes sont multiples et peuvent se combiner. Déjà, la question de la santé peut alors nous lasser : faut-il connaître exhaustivement toutes les causes de maladie pour éviter les maladies ? Mais les maladies sont si nombreuses et si variées. Et chacune varie plus ou moins dans ses symptômes. Et certaines maladies vont de pair avec d'autres. Ne faut-il pas de toute la vie d'un médecin pour arriver à connaître tout cela ? Quelle vérité peut-on parvenir à trouver, déjà que les médecins y parviennent à peine au terme de leur carrière ?

Malgré cet océan de questions et de savoirs médicaux que l'on perçoit, et qui peut faire peur, océan lassant de symptômes et de posologies sans fin et sans fond, interrogeons-nous sur le lien entre santé et alimentation. Osons le faire. Rien ne réserve cette question aux seuls « professionnels de la santé ».

Dans quelle mesure l'alimentation peut-elle être responsable, ou coresponsable, d'une maladie ? Quelles sont les maladies résultant des excès ou des carences en protéines, en lipides et en glucides ? En minéraux, en vitamines, en enzymes ? En anti-oxydants ? En produits acidifiants et en produits alcalinisants ? Peut-on manger de tout, ensemble ? Ou faut-il éviter de consommer certains aliments en même temps que d'autres ? Faut-il respecter des horaires fixes pour les repas ? Pour certains aliments ? Les produits hors-saison, importés, peuvent-ils tout de même contribuer à garder la santé ? Quelle quantité faut-il manger, selon les activités quotidiennes qui sont pratiquées ? Les compléments alimentaires sont-ils indispensables ? Quid des diurétiques et des produits drainants et détoxifiants ? Les produits industriels et / ou raffinés sont-ils nocifs pour la santé ? Et les pesticides : combien le corps peut-il en supporter ? Les évacue-t-il ? Un légume bio est-il plus nourrissant qu'un légume conventionnel ?

Bref, les questions sur les liens entre santé et alimentation semblent s'enchaîner sans fin. Lassitude, lassitude à l'horizon ! Mais n'abandonnons pas – je vais tenter de vous guider.

C'est un fait que chaque question demande à chaque fois une analyse de plus en plus fine, pour en général se terminer au niveau de la biochimie, domaine particulièrement vaste et complexe, où tout est relié à tout. Les vitamines par exemple : comment et quand agissent-elles ? Enzymes, coenzymes, précurseurs, anti-oxydants, sont parmi les notions de biochimie qu'il faudra invoquer.

Toute une vie suffit-elle pour trouver les réponses à toutes ces questions ? Quand on se pose toutes ces questions étant en bonne santé, en chercher les réponses va demander une dose considérable d'énergie. Mais quand on est malade, affaibli, quelle chance a-t-on de parvenir à une compréhension juste de notre maladie et des remèdes qu'il faut prendre ?

On cherche même avec difficulté une trame, un fil conducteur, un concept, qui nous donnerait l'ordre dans lequel nous poser certaines questions. On souhaiterait, au moins, avoir un point de départ fiable et certain. Que nenni !

Et pourtant ! Étant maraîcher, j'aimerais pouvoir dire à mes clients comment manger, pour qu'ils retrouvent et gardent une bonne santé. Mais le fil conducteur manquant, le point de départ manquant, je ne sais pas quoi conseiller. Et à chaque tempérament son alimentation : mais faut-il prendre cela comme point de départ ? Mystère.

Et si comme point de départ je proposais des critères corporels simples ? Ah, enfin une lumière, un phare, pour nous guider sur un océan de questions.

Par exemple :

— La peau : est-elle grasse, sèche, fine, épaisse, souple, cassante, pâle, bronzée, brillante, mat ?

— La sueur : est-elle abondante, nauséabonde, ou au contraire rare ? Engendre-t-elle des rougeurs ? Des démangeaisons ?

— L'odeur du corps : est-elle neutre ou manifestement désagréable ? En quels endroits ?

— Les yeux : le blanc est-il bien blanc ? Ou jaune ? Ou rougi ? Les yeux ont-ils l'air secs ?

— La peau sous les yeux est-elle gonflée ?

— La peau des joues : est-elle creusée et étirée, ou pulpeuse, jaune, pâle, bouffie, parcourue de petites veines rouges, avec des taches sèches, avec des taches rouges ?

— Les muscles : en voit-on les fibres, tendues ? Ou sont-ils d'apparence souple ?

— Le cœur : pensez-vous qu'il batte régulièrement ou qu'il fasse des à-coups ? S'emballe-t-il après un repas – ou donne-t-il de grands coups ? Après quel repas, après quelle boisson ?

— Les poumons : marcher sur le plat vous essouffle-t-il ? Quand vous faites du sport, ressentez-vous une limitation au niveau des bronches et de la trachée ?

— L'haleine : est-elle nauséabonde ? Quand ?

— Les dents : des caries se créent-elles en permanence ? Les dents font-elles mal, même sans caries (hypersensibilité) ?

— La digestion : avez-vous des gaz, de la diarrhée, de la constipation ? Avez-vous le sentiment de devoir boire beaucoup ? Ou d'avoir toujours la bouche et le nez secs ?

— Le sommeil : heures de coucher et de lever, interrompu ou continu ? Interrompu pour quelles raisons ? Quand vous vous réveillez, ressentez-vous une douce torpeur, ou au contraire êtes-vous immédiatement assailli par quelque douleur ou quelque inconfort ?

— En soirée, parvenez-vous à vous détendre ?

— Le bon fonctionnement des cinq sens est aussi un critère de première main : voyez-vous bien, sentez-vous bien, entendez-vous bien, savez-vous bien reconnaître les différentes saveurs, êtes-vous, via la peau, trop sensible au chaud ou au froid, ou trop peu sensible ?

— La voix est un critère : voix forte ou faible, cassée ou lisse, criarde ou douce, avec une faible amplitude des aigus aux graves ou une forte amplitude au contraire. La voix donne des indications sur l'état des cordes vocales, des bronches et des poumons.

— Quand vous mettez la tête en bas ou vous penchez rapidement de gauche à droite, quand vous vous tournez rapidement, avez-vous des vertiges ? Sinon des douleurs articulaires ?

— Les membres sont conçus pour pouvoir effectuer des gestes d'une certaine amplitude. Êtes-vous capables de faire des gestes de grande amplitude ? Si non, pourquoi ? Est-ce à cause des muscles, des tendons ou des articulations ?

Et puis j'ajouterais quelques critères psychologiques, tels que :

— La vitalité : en avez-vous au réveil ? Êtes-vous chaque jour fatigué ? Avez-vous des projets ?

— L'humeur : êtes-vous d'humeur légère ou d'humeur lourde ?

— Votre regard sur la vie : êtes-vous positif, enjoué, motivé, optimiste, ou plutôt négatif, attristé, affligé, pessimiste ?

— Souriez-vous souvent ? Aimez-vous chanter ou chantonner, peindre, danser, faire des poèmes ?

Je pense qu'au moins un de ces critères résonnera en vous, sinon plusieurs. Sans nul doute il faut porter votre attention sur ce qui vous semble le plus manifeste, le plus évident, le plus visible, le plus sensible. Allez au plus évident, partez de là.

Sans nul doute, si j'ai listé là beaucoup de critères auxquels vous n'avez jamais porté attention, est-il bon de commencer à mieux connaître votre corps ! L'élan vital de la jeunesse fait qu'on peut maltraiter et mal nourrir son corps, la croissance va faire feu de tout bois et se poursuivre jusqu'à vingt-cinq ans. Mais au-delà, il nous faut prendre précisément conscience de comment nous vivons et de ce que nous mangeons. Sinon à trente ans les premières maladies sérieuses se manifestent. Sans prise en main de votre alimentation et de votre façon de vivre, ce qui était juste une gêne, un inconfort, une petite limitation de capacité, deviendra un handicap réel à la quarantaine.

Avoir conscience de son corps, c'est le point de départ pour s'en sentir responsable. Cette responsabilité est individuelle – chacun son corps ! – mais pas strictement individuelle : il ne faut pas hésiter à demander des avis, des conseils, de l'aide. Nos cousins les chimpanzés et les bonobos se soignent mutuellement. Les chats se soignent aussi mutuellement (nettoyage du pelage, nettoyage des plaies).

Une fois donc les critères identifiés qui vous semblent les plus évidents, se pose la question de l'alimentation : faut-il ajouter quelque chose au régime alimentaire, ou bien enlever un élément de votre régime ? Par régime j'entends simplement vos habitudes alimentaires, et non un régime pour maigrir. Ajouter ou enlever : simple question, mais difficile question !

Y a-t-il des aliments dont on puisse se passer avec certitude ? Tous les produits raffinés, évidemment, dirais-je. Ces produits n'existent que depuis une petite centaine d'années, la farine blanche notamment. Nos ancêtres ont vécu sans, depuis que l'espèce humaine existe. Renoncez aux pains blancs, aux sucres blancs et autres sucres raffinés. Aux huiles autres que première pression à froid également.

Les produits laitiers : une fois sevrés, les mammifères n'en ont plus besoin. Voyez la dentition des habitants des régions laitières : elle est très mauvaise. Même les peuples qui vivent dans les montagnes, nourris de « bon lait » et de « bons fromages » ont les dents pourries. Moi je n'accepte pas cela comme normal ; j'y vois un lien de cause à effet. Une vache fait du lait ; pourtant elle n'en consomme jamais. Le calcium et les protéines du lait préexistent tous dans l'herbe. Dans le simple brin d'herbe !

Les céréales et assimilés : froment, avoine, épeautre, quinoa, sarrasin, riz. Et donc le pain et les pâtes. Là où on cultive ces céréales et assimilés, aucun légume ne parviendrait à bien pousser.

Céréales et assimilés poussent dans les terres les plus pauvres ; éreintante est leur culture, leur récolte, leur stockage. À mon avis, il faut en manger aussi peu que possible. Je crois que ce n'est pas un hasard si le jardin d'Éden ne contenait pas de céréales : une fois l'Homme banni par Dieu du jardin d'Éden, Dieu dit à l'homme qu'il devra se nourrir des herbes des plaines, avec grand labeur. Il ne peut s'agir là que des céréales.

Le sucre est à abandonner sans risque. Le sucre blanc est issu des betteraves, par un procédé de raffinage industriel, qui n'a rien de naturel. Idem pour le sucre de canne : il ne faut pas en abuser. Avez-vous déjà eu l'occasion de boire de la sève de canne à sucre, pressée devant vous ? Moi oui, et il m'était impossible d'en boire plus d'un petit verre : c'était écœurant.

Le sel. Bien des préparations, le pain notamment, en contiennent 1 g pour 100 g de préparation. Diluez un gramme de sel dans 100 grammes d'eau et essayez de boire ce liquide : ce n'est pas agréable. Le sel me donne des taches rouges sur le visage.

Sel, produits laitiers et céréales me créent des rhumes et des bronchites. Quand un jour je mange un produit avec du beurre et de la crème, le lendemain j'éternue sans cesse. Je l'ai testé et je l'ai constaté, en les supprimant de mon alimentation pendant quelques mois puis en les réintroduisant. Céréales et produits laitiers me font également suer beaucoup. Sans eux, pour le même effort physique, je sue très peu. Pourquoi ? Je ne sais pas l'expliquer, mais je le constate. Et je constate que je n'ai pas moins de force ni d'endurance.

Le sucre, enfin, me rend faible. Pour travailler au jardin, j'ai beaucoup plus d'endurance quand je n'en consomme pas.

Et puis, un mot sur le chocolat. C'est un curieux aliment. Avez-vous essayé de le consommer nature, juste de la poudre de cacao mélangée à de l'eau. C'est imbuvable, c'est mauvais. Pourtant, avec du lait et du sucre, on le consomme.

Si nous trouvons mauvais un produit mangé seul, alors nous ne devrions pas en manger du tout, même mélangé à d'autres aliments.

Le chocolat avait aussi sur moi le désagréable inconvénient de faire tomber mon moral à zéro, les jours suivant sa consommation. Sans chocolat, mon moral est bien plus constant. Je ne l'explique pas.

Je ne peux donc pas vous donner de conseils précis d'alimentation : c'est à vous d'identifier les critères évidents, que vous ne jugez pas satisfaisants. Et d'essayer, en supprimant ou les céréales ou les sucres raffinés ou le sel ou tout à la fois, de constater si votre santé s'améliore ou pas. Cela se remarque assez rapidement : il faut aller vers des digestions plus faciles. Si votre digestion devient plus difficile, c'est que vous n'êtes pas sur la bonne voie. Et vous devez ressentir une augmentation de votre vitalité. Donnez-vous au moins une semaine de temps pour évaluer votre nouveau régime.

Cependant, le corps s'habitue à une mauvaise alimentation. En général depuis l'enfance on prend un dessert sucré à chaque repas, du pain à chaque repas, des sauces à base de beurre et de crème, des yaourts et des fromages. En décidant de les supprimer, on se sentira d'abord déséquilibré, mal et faible.

Pour éviter ce désagrément, il faut faire évoluer son alimentation pas à pas. J'ai rencontré beaucoup de personnes qui, découvrant les aliments bio, changeaient radicalement leur alimentation. Et, surtout, élistaient un aliment miracle. Tel ce stagiaire à la ferme de Sainte-Marthe qui mangeait un kilo de miel par semaine ! Le changement radical n'est pas bon, et il n'existe aucun aliment miracle.

Mais petit à petit vous arriverez à être sensible aux besoins de votre corps. Vous prendrez conscience de plus de critères. Que je ne vous donne pas de faux espoirs : il faut bien une dizaine d'années pour arriver à cette connaissance ! Notre culture occidentale n'intègre pas encore les sports orientaux de bien-être, qui sont des sports doux pour faire prendre conscience de l'état du corps. Le taï-chi par exemple.

Beaucoup parmi nous ont rejeté la théorie des chakras, centres énergétiques du corps, car la médecine conventionnelle n'a jamais pu prouver leur existence. Néanmoins, les chakras existent bel et bien en tant que points sur lesquels focaliser notre conscience, notre attention. Nous avons l'impression que notre conscience est dans notre crâne, mais il suffit d'un peu d'entraînement pour la déplacer vers la langue, vers le cou, vers les bronches, vers les poumons, vers le cœur, et ainsi de suite de proche en proche. Il n'y a là rien de magique, rien de farfelu. Il suffit de décider d'y consacrer du temps... ou pas. On doit décider de prendre conscience de notre peau, de nos cheveux, de la qualité de l'émail des dents, de notre humeur au lever, etc.

Car parfois on préfère ne pas savoir, ne pas chercher, et aller au médecin quand on tombe malade, pour qu'il nous guérisse avec un médicament ou une opération chirurgicale. C'est digne d'une société infantile. Une société évoluée doit enseigner la santé par la juste connaissance du corps, par la juste alimentation et les justes activités physiques.

Certains se fichent comme d'une guigne de ces considérations, en rigolent grassement, critiquent ouvertement ceux qui se questionnent, et courent exiger vaccins et médicaments chez le pharmacien. Or, vu la place de l'espèce humaine dans le cosmos, c'est la dénigrer que de considérer ce genre de médecine comme bon et suffisant. Le destin de notre espèce est d'affronter la complexité et l'inconnu, et pas de se réfugier dans des idéologies qui prétendent avoir LA solution à tous les problèmes. D'un point de vue humaniste, la gestion de la pandémie de coronavirus par le « président » Macron et son ministre de la « santé » Véran est rétrograde. Mais ils disposent d'autres leviers d'action sur le peuple qui leur permettent d'instaurer et de légaliser leurs décisions. Mais ici n'est pas le lieu pour s'attarder sur ce moment de honte de l'humanité...

Vous aurez donc compris que je ne puisse rien vous conseiller : c'est à vous de voir si ce chemin de la connaissance de soi vous intéresse ou pas. Cela dépend aussi de votre entourage, si des proches sont malades et quel chemin de soin ils ont choisi. Avez-vous envie de faire comme eux ? Avez-vous envie d'essayer un autre chemin ? Ou plusieurs chemins à la fois, car la santé par l'alimentation n'implique pas de rejeter un traitement de la médecine conventionnelle. Au contraire, si une meilleure alimentation aide à lutter contre les causes de la maladie, et que les médicaments en allègent les effets (les symptômes), alors la guérison est très vraisemblable. Mais toute médecine conventionnelle a des effets secondaires notoires.

Et en supprimant les inconforts et les douleurs causées par certaines maladies, les médicaments conventionnels peuvent, selon moi, en réduire l'apprentissage par le corps. La maladie est une expérience totale : physique, émotionnelle et intellectuelle. C'est mon avis que l'immunité conférée par une maladie attrapée naturellement est inférieure à celle prodiguée par une vaccination : car la vaccination n'est que biologique, et encore elle l'est trop rapidement. Le pathogène (désactivé) est injecté directement dans le sang, sans activer au préalable nos défenses naturelles que sont la peau et les muqueuses. En ce qui me concerne, quand « je couve quelque chose », mon état d'esprit n'est pas le même. J'ai constaté que le jour d'avant une inflammation, mon humeur est noire et je suis sans patience, par exemple. Ce sont des signes précurseurs : le corps se concentre sur l'essentiel et délaisse certaines qualités.

La maladie fait partie du contrat de la vie. Nous ne pouvons pas toujours l'éviter ; faisons alors en sorte de toujours en apprendre quelque chose. C'est pour cette raison peut-être que des maladies sont chroniques : elles reviennent sans cesse tant que la leçon n'a pas été apprise. Et il me semble que la leçon des maladie est souvent la même : il faut accepter ce qui nous arrive, il faut abandonner son ego. Il faut lâcher prise. Notre corps ne nous appartient plus complètement. S'énerver et regretter ne sert à rien. Pour traverser la maladie, il nous faut développer l'endurance, la patience, la souplesse, et cultiver les graines de joie.

Et un jour, il nous faudra abandonner totalement notre corps. La mort sera là, et nous n'y serons plus. Il nous faudra tout abandonner. Qui aura toute sa vie refusé la maladie, refusé toutes ses leçons, refusé le lâcher-prise, sera rempli d'effroi quand la mort sera en face de lui. Le mieux, pour ce grand voyage, est de partir léger. Sans bagage. Chaque maladie nous apprend à nous défaire de l'inutile, que ce soient des aliments, des émotions ou des pensées. Délestons, délestons !

Ainsi donc, curieux et ouvert d'esprit, lecteur et questionneur, vous aurez démarré un chemin de recherche des liens entre alimentation et santé. Et par-delà, ou par-dessus, tous les critères que je vous ai proposés et aux questions que je vous ai présentées sur la santé, vous êtes arrivé à la question de la qualité des aliments.

Question centrale pour un maraîcher, elle me guide depuis la conception de mon projet d'installation en maraîchage agroécologique, en 2011. Mon désir de revenir en France et de cultiver la terre de mes ancêtres ne faisait sens que si, comme mes ancêtres, je cultivais sans utiliser de pesticides et d'engrais chimiques. Comment produire des légumes dont la richesse en minéraux, en glucides, en lipides, en protides, en vitamines, en enzymes, soit maximale ? Ce légume parfait, en plus d'avoir bien poussé évidemment, devra nourrir de la meilleure façon possible les individus qui les consommeront. Le goût de ce légume parfait devra être exquis ; le manger devra satisfaire le palais, le ventre, mais aussi la vie émotionnelle et même la vie intellectuelle.

L'agroécologie repose sur l'utilisation des ressources diversifiées produites dans le jardin même. Ainsi, pour nourrir ma terre en automne-hiver, j'utilise deux techniques. Je peux y semer un engrais vert, qui est une culture qui va remobiliser les minéraux disponibles dans la terre. Je peux aussi, pour ne pas la laisser à nu, la couvrir de tonte et de foin : les minéraux de la tonte et du foin vont s'intégrer à la terre via les processus de décomposition. Au printemps, avant de semer, je répands de la cendre sur les parcelles. Pour certaines cultures, j'amène – entorse consciente au paradigme agroécologique – du fumier de poule. En cours d'hiver, selon les cultures, j'épands aussi du compost. Et pour les fruits et petits fruits, j'épands du BRF (bois raméal fragmenté) fait avec mes haies et du fumier de poule. Parfois, en automne j'épands des copeaux de bois brut, venant de la scierie de mon oncle.

Avec tous ces amendements : tonte, foin, compost, cendre, fumier de poule, BRF, est-ce que mes légumes sont suffisamment riches en minéraux ? Ont-ils la diversité nécessaire de minéraux, qui est nécessaire à notre corps pour être en bonne santé ? En parfaite santé ?

Sans nul doute faudra-t-il un jour que fasse faire des analyses biochimiques de mes légumes et fruits pour m'en assurer. Jusqu'à présent, je me fie à mon goût. Et je ne suis pas totalement satisfait. Ainsi, certaines tomates sont exquis et d'autres sont un peu fades. Je ne l'explique pas : elles sont plantées dans la même parcelle, qui a reçu les mêmes amendements, dont le travail du sol a été partout identique.

Certaines variétés sont moins goûteuses : je ne les recultive plus. Exception fait de la tomate citron qui, faible en goût, est néanmoins très belle. La voir donne le sourire. Certaines espèces sont

peu goûteuses, telles les courgettes. Quelle que soit la variété, leur goût est faible. Sont-elles pour autant riches en minéraux ?

La question des carences est aussi très importante pour les maraîchers. Certains légumes peuvent-ils être carencés, donc peu nourrissants, donc peu utiles pour la santé ? Je me fie à mon observation de la croissance des cultures. Les cultures qui poussent mal, en règle générale, ne font pas de beaux et bons fruits. Mais ce n'est pas évident : certaines variétés à bonne et belle croissance sont parfois de faible goût. Inversement, la tomate cœur de bœuf est malingre, mais ses fruits sont délicieux.

L'expérience du maraîcher entre là en jeu : la bonne croissance est tributaire du travail du sol fait à la fin de la culture précédente, des amendements, et du travail du sol avant semis ou plantation. Chaque culture a ses exigences ! Même un amendement adéquat ne peut pas compenser une terre pas ou mal travaillée.

Petite précision : La permaculture et le « maraîchage sol vivant » sont basés sur le non-travail du sol. Seuls des amendements et des couverts sont déposés sur le sol. Le travail du sol est laissé au soin des vers de terre et de la microfaune du sol. Cela implique des techniques adaptées pour semer, planter et désherber. Les cultures poussent-elles alors mieux ? Sont-elles de meilleur goût ? Leur pouvoir nutritif est-il donc plus haut ? Je ne le sais.

Les légumes et les fruits peuvent-ils nous nourrir entièrement ? Nous apporter tous les minéraux, les lipides, les glucides et les protéines dont le corps humain a besoin ? De 2012 à 2020 j'ai vécu avec une consommation réduite de viande, de l'ordre de 200 g par semaine. Mais je me suis épuisé lentement. Début 2021, j'ai environ triplé ma consommation de protéines animales. Je me suis mis au steak tartare : mon corps a apprécié et m'en a remercié. Depuis novembre 2021, chaque soir je prends une cuillère à soupe de spiruline, et je me sens encore mieux. Je dors mieux, je me réveille bien reposé. Je ressens que mes pieds et chevilles, très sollicités par le travail au jardin, se régénèrent. Je ressens à nouveau « l'agréable repos », détente et douce torpeur de la soirée et du matin, signe que le corps est bien. Signe qu'il ne manque de rien. En parallèle à cette capacité retrouvée à me détendre, à me reposer, en journée j'ai retrouvé un puissant tonus musculaire. Si le corps n'est pas dans les conditions alimentaires, sociales et adéquates pour se reposer et se régénérer, on comprend qu'il se suractive pour se maintenir en vie. Tel le chat errant qui n'a de cesse de pouvoir manger avant de dormir, se reposer et se toiletter. La suractivité est nécessaire pour le pousser à chercher jusqu'à trouver les bonnes conditions. C'est un pur réflexe de survie. Si vous dormez sans avoir le sentiment d'être régénéré, si vous détendre vous est difficile, ne pensez pas que cela est secondaire : ce n'est pas existant par hasard.

Le lien entre santé et alimentation est complexe ; sans nul doute dois-je accepter que même si je parviens à produire des légumes et des fruits parfaitement nourrissants, ils ne peuvent suffire à eux seuls à prodiguer la santé. Mais s'ils contiennent un maximum de constituants, alors leur combinaison avec des produits carnés et oléagineux de qualité équivalente, pourrait former une somme parfaite pour la santé.

Dois-je donc élargir la palette de mes amendements pour améliorer encore mes légumes ? Épandre par exemple du sang, de la corne broyée, des algues, plus de BRF, des feuilles ? Chaque nouvelle année de travail au jardin m'apportera des indices pour répondre à cette question, culture par culture.

En tout cas, j'ai consciemment pris quelque distance avec l'injonction morale du véganisme. Ce n'est pas évident de s'en éloigner, surtout quand des personnes proches, que vous appréciez, parlent avec une forte conviction des bienfaits du véganisme sur la santé et sur la planète.

Et donc, qu'allons-nous manger ce midi ? demandez-vous maintenant.

Pour conclure voici le régime alimentaire que je respecte en ce moment. Il découle du régime hygiéniste, tel que développé par Shelton et Caloc'h.

MATIN

Une demi-heure avant le petit-déjeuner, un citron pressé dans un verre d'eau

Petit déjeuner de fruits secs avec une cuillère à soupe de pollen d'aubépine (riche en fer et protéine)

Une boisson : thé ou café.

OU

Petit déjeuner de fruits frais avec pollen et boisson. En été si j'ai du melon, je ne le mange avec aucun autre fruit.

Une fois par semaine, je m'accorde de déroger à ces menus matinaux, pour du pain semi-complet ou de la galette de sarrasin, avec de la margarine (d'huiles non hydrogénées !) et du lait de soja nature.

MIDI

Crudités

Légumes de couleur (carotte, betterave) avec un féculent (pomme de terre ou riz ou lentille)

Quelques oléagineux en dessert (noix, amande)

SOIR

Salade avec persil

Légume vert (chou, poireau, oignon, panais, haricot, épinard, bettes...) avec des protéines (steak tartare de 200 g ou 4 œufs coque ou omelette ou 200 g de sardine, ou une douzaine d'huîtres ou bulots ou poisson)

Une cuillère à soupe de spiruline

J'utilise de l'huile de colza et d'olive pressées à froid, riches en oméga 3.

À chaque repas je mange à satiété – par exemple je ne mange pas deux feuilles de salade mais presque un saladier complet.

Ces repas se digèrent facilement. Le repas de fruits se digère en deux heures, celui du midi en quatre heures et celui du soir en huit heures. En fin de matinée et en fin de journée, le corps ne dépense plus d'énergie pour la digestion stomacale ; c'est autant d'énergie qui est disponible pour vos activités. L'estomac n'est donc pas tout le temps en train de digérer – comme toute partie de notre corps il a droit à ses heures de repos. Si besoin lors d'éreintantes journées de travail, je remange quelques fruits à dix-sept heures, et j'attends au moins deux heures avec le dîner.

L'avantage manifeste de ce régime est le gain de puissance physique et intellectuelle qu'il procure ; il donne de la clarté intellectuelle, ainsi qu'un moral stable et positif. Mais il a plusieurs inconvénients. D'abord, il est répétitif. Il faut prendre soin de varier les légumes, les féculents, les salades, les crudités, les protéines. Il demande aussi beaucoup de temps de cuisine ! Un autre inconvénient est la faiblesse qu'il entraîne dans un premier temps, surtout si on l'applique en entier à la lettre. Sans l'habituel dessert sucré, le corps se sent faible. Mais ce n'est que temporaire : il va puiser l'énergie dans les autres aliments, et il aura moins besoin d'énergie pour digérer. Et une fois adopté, le retour en arrière est difficile : le corps tombe malade automatiquement. En ce qui me concerne, j'ai cet automne durant une semaine renoué avec les pâtisseries sucrées et aux produits laitiers, j'ai remangé des protéines en même temps que des féculents. Résultat : un rhume carabiné, comme j'en avais si souvent eu par le passé.

Il y a bien sûr des gens qui viennent manger chez moi. Parfois mes repas ne leur conviennent pas. C'est aussi normal pour la raison, vous l'aurez noté, que ce régime est à l'échelle d'une journée. Tout ce dont le corps a besoin n'est pas apporté à chaque repas, mais sur l'ensemble des repas quotidiens. Certains estiment que cela n'est pas sain. Mais il est scientifiquement prouvé qu'un corps peut jeûner durant une semaine ou bien plus, sans risquer la mort. Manger de la viande uniquement le soir, et pas au déjeuner (le bacon anglais par exemple), au dîner et au souper, ne me laisse pas penser que des carences vont ainsi être créées.

Que dire d'autre, si ce n'est que le corps possède bel et bien des lois alimentaires, dont découle l'état de santé. Mais que ces lois sont très difficiles à connaître. Après tout, l'humain est omnivore, parce que cela lui permettait de survivre et de se reproduire dans différents écosystèmes. Quelle était la santé de nos ancêtres préhistoriques ? Mystère. Vivaient-ils plusieurs centaines d'années, comme la Bible le prétend pour les anciens (Mathusalem, Noé...) Ou ne vivaient-ils qu'une trentaine d'années, une fois la reproduction assurée et le minimum de bagage culturel transmis aux jeunes mères pour l'éducation des enfants ? Mystère. Le passé est mystère. Mais le futur est plus certain. Ainsi, si nous continuons à dégrader notre environnement, nos terres, nos eaux, notre air, il est certain que la qualité de notre nourriture ne pourra que baisser, et les maladies chroniques seront le lot fatal de nos descendants.