

AVANT-PROPOS

C'est à ma « brave femme de mère », comme disait le célèbre San Antonio de Frédéric Dard, que je dois l'inspiration fondamentale de cet ouvrage, et c'est à elle que je le dédie.

En effet, comment l'oublier en évoquant dans ces pages l'amour et la conscience que nous sommes invités à mettre dans notre alimentation quotidienne ?

Les manifestations affectives n'étaient pas son fort... elle ne les avait pas connues dans une enfance où le travail à la ferme était rude dans une famille nombreuse. Chaque enfant se devait de participer sans compter pour ne pas être une charge. La nourriture était rudimentaire, et les extras et douceurs limités à quelques fêtes traditionnelles.

On ne sait plus maintenant dans nos sociétés de consommation facile, la disposition d'esprit que cela impliquait... la valeur de l'effort, du travail pour la communauté, de la fraternité et d'une certaine abnégation de soi.

On sortait d'une période de restriction alimentaire due à la guerre, il n'est donc pas étonnant que cette « brave femme de mère » ait manifesté à ses enfants une grande part de son attention à travers la meilleure expression affective qu'elle pouvait leur offrir, la nourriture. Mais il y avait là les ingrédients d'une addiction probable pour un enfant sensible, en carence de repères affectifs cohérents.

Le « pourquoi » de la sensibilité particulière d'un enfant dépend de multiples facteurs, dont un essentiel est relatif au « comment » de sa naissance. Frédérick Leboyer a éveillé l'attention du monde sur ce sujet en 1974 avec son ouvrage *Pour une naissance sans violence* (ed. Seuil), best-seller de l'époque qui reste, malgré les années, une référence en la matière. Il s'agit d'un plaidoyer magnifique sur l'intelligence et la réceptivité du nouveau-né. Le passage de la naissance est en soi une épreuve terrible, et les circonstances de notre venue au monde ont une importance capitale dans la structure de notre système de défense. Selon qu'il ait à subir la violence « normalisée » d'un cadre

hospitalier ou la douceur d'un accouchement visant à respecter son extrême sensibilité, l'enfant va structurer cette sensibilité sur les bases d'un « clivage » plus ou moins élaboré. Celui de la naissance est primordial, fondamental. Arthur Janov a donné, à mon avis, l'explication la plus rationnelle de ce processus dans sa théorie du « Cri Primal », *Le Cri Primal* (ed. Champs Flammarion 1970). Il y décrit comment s'élaborent les clivages, soit des ruptures entre le vécu de la réalité imposée et les nécessités des besoins essentiels, comment ils s'installent, sous forme de « patterns » en modelant les divers aspects de notre personnalité.

Les circonstances de ma venue au monde ont été proches de l'idéal de Leboyer, soit celle d'une « naissance sans violence », vécue en douceur avec l'aide d'une sage-femme, à l'abri des premiers clivages qu'aurait pu imposer la « violence » d'un accouchement hospitalier. Je suppose, à l'éclaircissement des théories en la matière, que cela m'a permis de garder à fleur de peau une sensibilité et une conscience relativement éveillée de mes besoins essentiels. Chaque étape de mon tortueux chemin de vie m'a obligé à la cultiver, à l'orienter dans de nouveaux rails.

J'étais un enfant solitaire, rêveur, mélancolique. Sans que mon milieu ne m'y prédispose, j'étais fasciné et profondément touché par le romantisme musical de Frédéric Chopin, m'identifiant sans doute à la quête de cet amour impossible, si particulièrement magnifié. N'était-ce pas celui d'une mère, qui malgré toutes ses attentions, ne pouvait m'offrir une forme de regard qu'elle n'avait pas connu, dont elle ignorait tout ?

Je crois ne m'être jamais conformé à ce manque, ma vie affective en témoigne. Par contre, sans m'en rendre compte, j'étais devenu toxicomane de l'attention culinaire de maman... addiction normalisée s'il en est une ! Ce n'est que bien des années plus tard que la vie m'a invité à en prendre conscience.

Durant les années 70, je partageais le quotidien d'une communauté d'artistes, d'étudiants, de jeunes créateurs idéalistes et libertaires. De temps à autre, un groupe d'entre eux jeûnait quelques jours, voire une semaine, avec un naturel déconcertant, simplement pour avoir plus de temps libre ou pour se ressourcer. Je les admirais et les enviais pour leur spontanéité, mais cela me semblait pour ma part hors de portée... je m'en sentais totalement incapable ! C'est ainsi,

peut-être à travers un sentiment d'exclusion d'une manière d'être à laquelle j'aspirais, que j'ai pour la première fois perçu la réalité d'une forme insidieuse de dépendance à la nourriture, une peur des carences, et surtout le besoin de combler un manque. La graine était semée.

Une graine a besoin d'une terre appropriée pour pousser, il était évident que j'avais à assainir la mienne. La découverte du potentiel de « l'écoute » allait me l'offrir. A cette époque, j'ai eu la chance de faire partie des pionniers d'un réseau d'entraide psychothérapeutique, axé sur une méthode d'écoute active appelée en français la « Réévaluation par le Co-Conseil ».

Le principe était simple : les manques de réelle attention et d'écoute ont peu à peu enfermé l'expression de nos souffrances, limité notre potentiel d'intelligence et de créativité. Chaque participant devait avoir suivi un cours très élaboré sur les règles de l'écoute en couple et en groupe, pour intégrer une communauté d'échanges gratuits « écoutant-écouté ». Le but étant d'offrir à chacun les bases d'une nouvelle attention respectueuse, utile sur tous les plans relationnels, mais aussi un outil naturel, simple d'application, avec une potentialité de réévaluation de ses expériences de vie. C'était aussi, contexte social oblige, un mouvement de libération des diverses formes d'asservissements qu'impliquent les réseaux psychothérapeutiques et psychiatriques officiels. La méthode avait été élaborée par Harvey Jaekins, un humaniste américain passionné. Elle est décrite dans son ouvrage phare :

The human side of the human beings (ed. Rational Island Publishers, épuisé).

Elle m'a permis de découvrir et d'explorer, caché derrière des blessures et les limites que je m'étais imposé, un potentiel d'intelligence et de créativité que je ne me connaissais pas. Parallèlement, je suivais une formation en « bio-énergie » - pratique thérapeutique basée sur les théories de Wilhelm Reich - concernant l'élaboration des « cuirasses du corps », avec le Dr Jérôme Liss, *Débloquez vos émotions* (ed. Far 1978).

Très rapidement, je suis devenu enseignant de « Co-Conseil » en animant de nombreux cours et séminaires. Et j'ai, bien entendu, choisi de consacrer un des premiers cours à thème aux... « sources de nos habitudes alimentaires ». La graine semée avait enfin trouvé une terre pour éclore. Le succès du cours a dépassé tout ce que j'espérais, l'écho a été tel que tout le monde s'y est intéressé, et d'autres enseignants séduits par la richesse et l'aspect concret du

sujet sont venu me seconder. J'ai écouté, entendu des dizaines de personnes, individuellement et en groupe, explorer en profondeur les divers aspects de leurs choix alimentaires, faire des réévaluations de leurs conditionnements, se libérer de croyances irrationnelles pour s'orienter vers de nouveaux choix personnels. J'ai l'impression d'avoir ainsi parcouru une encyclopédie comportementale, et d'en avoir plus appris sur les trames des patterns nutritionnels que dans toute la littérature spécialisée. Je restitue un résumé de cet enseignement dans le chapitre « Tout se joue avant 7 ans, les acquis essentiels », consacré au premier cycle de croissance de l'enfant.

Je n'étais certes pas fondamentalement libéré, mais plus conscient d'une forme d'addiction à une alimentation irrationnelle, il me fallait donc en trouver une plus cohérente. Les choix nutritionnels, qui faisaient écho à une quête de modes de vie, étaient multiples. J'ai exploré celui du végétarisme, de la macrobiotique, de l'instincto-thérapie (voir « Découvrir une nouvelle faim »), jusqu'à une étape majeure, celle du jeûne, auquel je consacre un chapitre particulier dans cet ouvrage. J'ai pratiqué des étapes de jeûne de quelques jours, puis, par étapes, jusqu'au plus long d'une durée de 33 jours... qui a induit en moi une transformation radicale.

Finalement, je peux dire que cette expérience m'a permis de cerner « ma » nourriture. Je m'étais quelque peu documenté sur le sujet et il me semblait parfaitement logique que seul contacter une vraie faim, une faim que je ne connaissais pas, allait pouvoir m'offrir une libération de mauvaises habitudes, et l'aptitude à cerner la nature de mes besoins nutritionnels. Je devais d'autre part apprendre à discerner ce qui tenait la route de ce qui dérapait dans des croyances sectaires ou traditionnelles.

Les hygiénistes alimentaires Herbert M. Shelton, Albert Mosséri et Désiré Mérien, entre autres, m'ont apporté les réponses les plus rationnelles aux questions que je me posais. Les principes de base de l'Hygiénisme remontant à la fin du 19^{ème} siècle, se fondent sur le postulat que nous pouvons tous préserver notre santé en stimulant le pouvoir d'autoguérison dont la nature nous a doté, tout en supprimant l'origine du déséquilibre qui cause les maladies.

On peut dire qu'il s'agit de la seule école qui tienne compte de la spécificité des fonctions digestives de l'homme, d'où découlent les règles des bonnes combinaisons alimentaires. J'ai consacré un chapitre très important à ce sujet que j'estime essentiel, partant du constat que la plupart des troubles liés à l'alimentation découlent avant tout de désastreuses ignorances « normalisées » en la matière. Il est frappant de constater à quel point ces ignorances sont cultivées et entretenues généalogiquement, socialement.

Une autre avancée notoire sur le plan des connaissances nutritionnelles m'a été apportée par la théorie controversée des « groupes sanguins » du Dr Peter J. D'Adamo dans les années 90. J'ai peu à peu été amené à en valider les lignes essentielles non seulement par l'anamnèse, mais par des tests avec mes consultants qui m'ont peu à peu confirmé les indications alimentaires de base préconisées par le Dr D'Adamo. Une étude de nombreux cas particuliers menée avec un radiesthésiste de renom m'a conforté dans ce sens. Cependant, comme je l'indique dans le chapitre concerné, chaque individu reste une entité métabolique particulière avec des besoins spécifiques qu'il convient de cerner.

« La nourriture intelligente » ne concerne pas uniquement notre assiette, mais celle de notre être entier. A chaque instant, nous nous alimentons énergétiquement de lumières et de vibrations sonores multiples. Il s'agit de nourritures subtiles essentielles, envers lesquelles nous sommes invités à porter une attention particulière. C'est pourquoi je vous propose un parcours ciblé dans l'univers des couleurs et des sons.

Alors merci. Merci à toi ma chère mère, pour la nourriture d'amour et l'amour de la nourriture que tu m'as offert. Merci à ma compagne Marianne, qui m'a soutenue dans ce chemin de réalisation. Merci à Stéphane, pour ses coups de pouce informatiques salvateurs. Merci à Yasmina, pour le magnifique poème qui conclut cet ouvrage. Merci à mon cher ami, le Dr Didier Defleur pour la pertinence de ses indications et ses encouragements. Merci à mon adorable chatte Bonnie, pour son inconditionnelle et douce présence à mes côtés.

Merci à toi lecteur, pour ton attention d'ici et maintenant.

UN CHEMIN SPIRITUEL

La matière sans l'esprit est morte.
La « spiritualité » n'est autre que la pratique
d'un chemin de conscience,
d'un chemin d'éveil dans la matière.

La quête de « sa » nourriture devient un chemin spirituel
lorsqu'on a fait le choix d'aller à l'essentiel.

Le vivant est régi par des lois.
Le propos de « La Nourriture Intelligente »
consiste à comprendre et à mettre en pratique
certains essentiels oubliés de ces lois de vie.

Pour une nouvelle disponibilité énergétique,
une meilleure santé physique et mentale.

Pour se dégager des croyances,
de l'inféodation généalogique et sociale,
d'une errance personnelle, éthique ou écologique.

QUEL CHEMIN SPIRITUEL ?

Le 21^{ème} siècle sera « religieux » (mystique ou spirituel) ou ne sera pas.

Cette affirmation connue de tous est attribuée à l'auteur de *La Condition Humaine*, cet extraordinaire penseur agnostique que fut André Malraux.

Cependant il existe une controverse car elle ne figure dans aucun de ses écrits, Malraux lui-même ayant nié l'avoir prononcée.

Quoi qu'il en soit, cette phrase est devenue sans doute la formule la plus célèbre et la plus répandue de toute son œuvre. Elle est citée par les uns ou les autres pour des raisons fort diverses, chacun s'en servant pour avancer ses propos... comme je vais le faire ci-dessous ! C'est peut-être ce qui a incité Malraux à en refuser la paternité.

Citons cependant deux interprétations pertinentes :

- Celle du Dalai-Lama qui, interrogé sur cette affirmation en 1998 devant l'Assemblée nationale, répondit : « *le 21^{ème} siècle sera sans doute plus spirituel que religieux, car grande est la réticence actuelle envers l'appartenance à une église, mais immense et extraordinairement divers apparaît l'univers des croyances échappant à la raison* ».

- Et celle de J.-L. Reginster, célèbre chroniqueur belge, qui écrivait en 1991 : « *Malraux nous avait expliqué, voici cinquante ans, que le 21^{ème} siècle serait religieux ou ne serait pas. Je crois plutôt qu'il sera le temps d'une prise de conscience de notre interdépendance avec notre environnement naturel, ou qu'il pourrait bien marquer le déclin de l'homme sur la planète bleue* ».

Cependant, cette notion de spiritualité, dans l'air du temps, est de toute évidence empreinte d'un bagage équivoque. Chacun d'entre nous ne porte-t-il pas un conditionnement survivant du siècle passé sous forme d'une mémoire généalogique, d'un héritage culturel ou religieux ?

Il suffit d'observer le contenu de certaines traditions que nous nous obstinons

rituellement à entretenir pour en être convaincu.

Nous assistons mondialement à de nouveaux élans mystiques souvent empreints d'une religiosité d'un autre âge, à « une mode » de vie faite de florilèges de croyances et de rituels surgis du passé, subtilement exploités par le marketing du « mieux être » et du « new age », églises comprises, dans le boom du marché de la crédulité.

Cependant, on peut constater parallèlement une prise de conscience exponentielle, générant l'éclosion d'un mode de vie nouvellement responsable, dans lequel les valeurs écologiques deviennent facteur de croissance, d'innovation et d'investissement.

C'est un fait, l'ère du Verseau dans laquelle nous sommes engagés invite à considérer une nouvelle dimension de la spiritualité. Ne serait-elle pas simplement celle d'une conscience nouvellement active sur tous les plans de nos existences, face à la probabilité de plus en plus évidente que le siècle puisse... « ne pas être » ?

Mondialisation et médiatisation obligent, nous ne pouvons plus faire l'impasse de l'information. Nous sommes collectivement et individuellement invités à remettre en question nos fonctionnements, face à l'évidente ampleur d'un gâchis écologique et de ses conséquences en terme de réchauffement climatique, dont nous commençons à subir d'irréremédiables effets.

Le système de production et de distribution alimentaire dans lequel nous sommes installés en est une des causes majeures.

Saviez-vous que: (déclaration de l'ONU, FAO, 29.11.2006)

La production de viande et celle de produits laitiers qui va de pair, provoquent à elles seules plus d'effet de serre, soit plus d'impact sur le climat que l'ensemble des moyens de locomotion terrestres et aériens ?

Et pourtant, il s'agit de la cause la plus insidieusement éludée des grands débats sur les réformes écologiques, tant il semble impensable de remettre sérieusement en question le fondement des croyances qui dictent nos comportements nutritionnels.

On se donnera bonne conscience en insistant lourdement sur le thème des économies d'énergie, nécessaires certes, mais relativement futiles en

terme d'urgence, face à la catastrophe écologique que génère la production alimentaire mondiale.

Soyons conscients qu'il s'agit de la cause envers laquelle nous pouvons avoir individuellement et collectivement le plus d'impact sur notre santé et celle de notre belle planète bleue.

En préambule, acceptons de remettre en question les certitudes, voire les servitudes qui nous ont été inculquées et que nous continuons d'entretenir inconsciemment à tous les niveaux. Celles des traditions et des croyances perpétrées, celles des peurs et conditionnements qui génèrent nos soumissions aux allégations scientifico-commerciales des lobbies agro-alimentaires, médicaux, pharmaceutiques, ainsi qu'aux nouveaux créneaux du « mieux-être » qui exploitent le marketing de la mode citée plus haut.

Le premier pas consiste à décider fermement de les mettre à jour et d'entretenir l'éveil de conscience qui nous guide dans ce chemin de vérité, celui d'une responsabilité individuelle vers une contagion collective dont l'humanité va avoir de plus en plus... faim. La démarche présentée dans cet ouvrage se veut un éclairage allant dans ce sens.

Nous sommes invités à investir un nouvel élan de conscience envers notre corps et notre mère nourricière, la Terre qui nous héberge.

Cela implique le respect de certaines « lois de Vie » éludées. La première d'entre elles, est une clé fondamentale de notre liberté de croître et d'être :

*« TU QUITTERAS TON PÈRE ET TA MÈRE »
Tu les honoreras, mais tu les quitteras !*

Cette loi de Vie est essentielle. Elle implique la première quête de tout être vivant, celle de SA nourriture. Pour nous, elle est celle du « chemin spirituel » qui nous invite à devenir de libres enfants de la Vie.

Soyons clairs, l'individu adulte qui n'a pas assaini ses attachements parentaux et généalogiques, reste dans l'incapacité de se prendre fondamentalement en charge et d'exprimer sa pleine créativité, particulièrement dans ses choix alimentaires. Il restera subtilement conditionné par des croyances transmises de génération en génération, par celles de sa génitrice, celles des traditions, et surtout

par toutes les théories opportunistes qui squattent les liens de dépendance. Les attachements parentaux et généalogiques tissent les trames sociales, conditionnent nos vies individuelles et collectives.

Considérant l'état de la planète et des relations humaines, on peut constater que la manière dont nous les entretenons génère une déresponsabilisation individuelle et collective!

N'est-ce pas ainsi que nous faisons le lit de grands groupes de pouvoir, toujours plus puissants, qui accaparent tous les secteurs de nos vies quotidiennes ?

Lors des balbutiements de ma démarche sur le plan alimentaire, le hasard a mis entre mes mains l'ouvrage du journaliste Gunther Schwab, intitulé *La Cuisine du Diable*, traitant des résultats de 12 ans d'investigations secrètes dans les milieux agroalimentaires industriels. Cette enquête est présentée sous une forme romancée dans laquelle Satan tient le rôle principal, à la tête d'un réseau très puissant et structuré visant à l'asservissement du genre humain.

Ce même hasard vient de m'offrir la lecture d'une étude très documentée intitulée *Santé, Mensonges et Propagande* (Ed. du Seuil 04) de Thierry Souccar, écrivain scientifique, et Isabelle Robard, avocate spécialisée en droit de la santé, un ouvrage actuel décapant, décrivant le même processus... officiellement mondialisé.

Il suffit de constater la simple réalité du pouvoir des monopoles et des réseaux de distribution alimentaire dans le monde actuel, pour constater que nous y sommes :

- *2/3 du globe sont manipulés et pillés, souvent sous-alimentés, pendant que le 1/3 restant gaspille une surabondance!*
- *L'Organisation de la Mondialisation du Commerce légitime un assistanat dont bénéficient les monopoles de production des pays qui la composent!*
- *Une nouvelle forme de spéculation sur des denrées alimentaires de base telles que le blé et le riz est en passe d'aggraver dramatiquement la malnutrition des pays pauvres.*
- *Les pays émergents à forte croissance économique transforment leur potentiel céréalier en pâturages d'élevage, plus rentables, pour se conformer aux habitudes alimentaires occidentales, réduisant ainsi leur capacité à nourrir les populations les plus pauvres.*

Ces phénomènes liés à la mondialisation du commerce vont s'amplifiant.
Par quelle mère nourricière, par quelle trame généalogique continuons-nous d'être conditionnés, pour produire et perpétrer cela ?

Se poser cette question, accepter d'observer la réalité avec un regard libéré de toute justification, ne peut que nous amener à constater une incompréhension formelle et une transgression institutionnalisée de *la première des lois de vie* :

« TU QUITTERAS TON PERE ET TA MERE »
*Tu quitteras leur vision du monde,
leurs attachements qui entravent l'envol vers TON libre arbitre,
vers TA conscience intrinsèque,
vers une nouvelle forme de responsabilité
envers ton corps, envers autrui et la Terre qui nous nourrit.*

Entendons-nous, le chemin proposé ne vise pas à couper ou à rejeter formellement toute attache parentale, familiale ou généalogique, mais à les évaluer rationnellement et à *décider* de se dégager de leurs emprises aliénantes afin de prendre sa juste place, sa liberté de choisir et d'*être*.

Le pas essentiel consiste à prendre fermement cette décision intérieure, préambule à se découvrir guidé dans un nouveau chemin vers Soi.

Pourquoi tant de théories, souvent contradictoires dans le domaine de l'alimentation ?

La nourriture, dès notre plus jeune âge, a souvent été substitutive de manifestations affectives, de besoins relationnels ou émotionnels, voire l'enjeu de pouvoir à divers niveaux dans la relation parentale que je décris dans le chapitre « les enfants et l'alimentation ».

Elle est ainsi restée liée à des conditionnements confus, au point que nous sommes généralement devenus incapables de lui prêter objectivement l'attention et le rôle qui devraient lui être dévolus.

On peut en observer de graves conséquences dans les perturbations comportementales ou maladies qui s'installent dans notre rapport avec l'alimentation : compulsions, phobies, gloutonnerie, boulimie, anorexie, diabète, obésité, etc. Le chapitre concernant « la nourriture dans le chemin de croissance des couleurs » traite d'intéressantes observations à ce sujet.

Nos quêtes inconscientes et nos confusions normalisées ont engendré une multitude de théories et de pratiques alimentaires, souvent irrationnelles, voire dangereuses.

La plupart des diététiciens, nutritionnistes ou spécialistes en la matière négligent l'aspect des attachements particuliers à la nourriture, et n'ont, objectivement, que rarement fait le pas d'éclaircir consciemment les leurs.

Les titulaires de cursus normalisés suivent les courants scientifiques dans un domaine encore inféodé à la médecine, à la pharmacologie et à l'agro-alimentaire qui caressent les traditions dans le sens du poil.

D'autres se projettent dans certaines théories en suivant un courant de pensée, un peu comme on entre en religion (macrobiotique, Kousmine, etc.), en toute bonne intention mais sans réel discernement.

D'autre part, l'ego peut s'insinuer partout pour satisfaire d'obscurs besoins de structures, d'autorité ou de pouvoir... d'autant plus aisément que le terrain d'une confusion totale est propice auprès d'une clientèle avide de repères.

J'ai entendu, lors d'un congrès sur la nutrition, un conférencier, professeur reconnu de hautes écoles de naturopathie, tirer à boulets rouges sur le système des « compatibilités alimentaires », pratique dangereuse pour la santé selon lui... et quelques instants plus tard, fustiger le plus sérieusement du monde l'horrible mélange indigeste de la crème Budwig préconisée par la Doctoresse Kousmine! Puis, toujours sans rire, M. le Professeur a poursuivi son exposé, citant en exemple d'équilibre nutritionnel celui de la... blanquette de veau (!) concoctée tous les dimanches de son enfance avec certainement beaucoup d'amour par sa brave femme de mère... authentique! Ceci devant un parterre de centaines de praticiens dont une grande part de nutritionnistes, applaudissant respectueusement!

Il est effarant de constater à quel point nous sommes crédules et prêts à suivre n'importe quelle pratique alimentaire, en nous conformant aveuglément aux directives de « celui qui sait »... comme s'il s'agissait de papa - maman.

La nostalgie de la douce sécurité du sein maternel s'acharnera à vous faire croire que le lait et ses dérivés sont indispensables à votre équilibre nutritionnel, la phobie des carences vitales vous persuadera que consommer de la viande est normal et nécessaire, et l'étouffement de la libre-pensée vous incitera à croire que les intérêts de votre santé concordent avec des servitudes à l'industrie agro-alimentaire et pharmaceutique!

Quant à la médecine institutionnalisée, hormis quelques évidences causales, on peut dire d'une manière générale qu'elle élude totalement la question.

Cessons « d'avalier » n'importe quoi, affûtons un nouvel état d'éveil: notre esprit critique et sa capacité de discernement dénuée d'apriorismes.

Osons expérimenter ce qui nous semble correspondre à une logique simple, naturelle et intelligente!

Nous sommes ce que nous mangeons

Nous sommes part intégrante de l'ordre de la nature et de l'Univers, tout ce que nous absorbons sous forme de nourriture matérielle ou subtile (son, lumière, radiations) nous modifie. Nous sommes ce que nous mangeons.

« Nous sommes le fantôme de ce que nous absorbons, nous sommes une transformation de notre environnement, une manifestation de cet univers. Lorsque nous avons des difficultés, nous devrions en rechercher la cause dans ce que nous absorbons et dans notre manière de le faire. Ceux qui savent ceci sont des hommes libres, alors que ceux qui l'ignorent par obscurantisme, choisis ou non, demeurent des esclaves. » Michio Kushi : Le Livre de la Macrobiotique (ed. Trédaniel, 1980).

Nos fonctions, nos organes, nos tissus, nos molécules, nos atomes sont issus du monde extérieur. Sans nourriture, c'est-à-dire sans notre environnement, aucun de nos phénomènes vitaux ne pourrait se poursuivre. En modifiant notre alimentation, nous modifions notre corps, notre esprit, notre âme, et par extension nos sociétés, cultures et civilisations.

Cet ouvrage tend à proposer une saine mise à jour des acquis en éclairant des vérités cachées, des préceptes alimentaires respectueux d'une éthique et de lois physiologiques. Il ne s'agit en aucun cas d'une proposition de « régimes », mais d'une nouvelle dynamique alimentaire, d'un mode nutritionnel intelligent permettant une régénération naturelle de l'organisme et de retrouver, si besoin est, poids et santé optimaux.

Il invite également à stimuler nos consciences vers un éveil spirituel par une suite de réflexions, de propositions concernant nos comportements nutritionnels et nos ouvertures aux dimensions subtiles de l'alimentation.

Une nourriture intelligente permet d'éviter, voire de guérir les principaux maux dus à des digestions et assimilations problématiques, telles que :

- Déséquilibres pondéraux.
- Acidités stomacales, digestions lentes et difficiles, maladies de l'estomac, flatulences, constipation, diarrhées, syndrome de l'intestin poreux, troubles hépatiques, biliaires, rénaux, pancréatiques, cardio-vasculaires, entre autres.
- Perturbations du sommeil, migraines, troubles émotionnels chroniques.
- Conflits conscients ou non de culpabilité personnelle, éthique ou écologique.

Adopter un mode d'alimentation intelligent permet :

- de jouir d'une meilleure disponibilité énergétique aux activités professionnelles, relationnelles, intellectuelles, sportives,
- d'une capacité de récupération et de résistance aux maladies accrue,
- de vivre une éthique responsable et un nouveau respect de soi.

D'autre part, faire le choix d'une nourriture d'origine biologique n'est pas seulement un devoir ou un acte d'idéologie basé sur le respect écologique ; c'est également privilégier le *vrai goût* des aliments, celui d'une nourriture non dénaturée.

Afin d'être correctement absorbé et assimilé par l'organisme, un nutriment doit être mis en présence de facteurs d'absorption que sont les fibres végétales, les vitamines et les éléments minéraux. Ce sont des apports vitaux dont dépend la qualité de la nourriture. C'est pour cette raison que les aliments biologiques et complets doivent être privilégiés. Eux seuls offrent l'avantage de rester riches en micro-nutriments naturels.

Préservés de toute agression chimique, seuls les produits biologiques ou naturels ont conservé leur rythme de croissance et leurs richesses intrinsèques.