

## Le point sur les sucres lents

Mais « il FAUT des sucres lents »,  
ils sont « bons » pour la santé, pensez-vous.

« Les besoins en nutriments de base sont de maximum 30% des calories sous forme de lipides, 12% sous forme de protéines et 58% sous forme de glucides<sup>1)</sup> », nous disent les guides de santé classique.

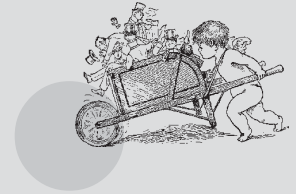
Ah ouais? S'il est sûr que les glucides sont indispensables à chaque prise alimentaire, que vaut ce conseil si l'on ne précise pas quels glucides consommer à hauteur de 58% ? Font partie des glucides tant les farineux que les fruits/légumes et le sucre... Voilà qui est bien flou. Je pourrais donc suivre la pyramide alimentaire officielle en ne consommant que pain, pâtes et sucreries ? Pourquoi ne pas préciser aussi la qualité des farineux, qui sont en Occident souvent produits à partir de farine raffinée et privée de nutriments ainsi que surchargés en additifs ? Ces additifs peuvent provoquer des déficiences en vitamines et des hypersensibilités.

« Consommez plutôt des céréales complètes », nous proposent l'équipe de Walter Willett<sup>2)</sup> et les « nouveaux » diététiciens.

<sup>1)</sup> Les « bons » glucides sont officiellement réputés être les légumes et fruits (frais et secs), les céréales, le pain, les pâtes, le riz complets ou semi-complets, c'est-à-dire les glucides qui occasionnent une libération équilibrée et dosée de glucose dans le sang. Les « mauvais » glucides sont les mêmes en version raffinée (pain blanc, pâtes blanches, etc.), le sucre ajouté, le chocolat, les viennoiseries, les friandises, les biscuits et les gâteaux sans fibres, c'est-à-dire ceux dont l'ingestion provoque une forte augmentation de glucose (hyperglycémie suivie d'une forte hypoglycémie). Ce ne sont que des catégories de repère, car certains organismes ne pourront même pas assimiler correctement un jus de fruit, qui devient « rapide » pour leur organisme.

<sup>2)</sup> Cette équipe a formulé de nouvelles recommandations nutritionnelles plus justes que les conseils officiels américains, mais dont le côté annoncé comme révolutionnaire fait sourire celui qui y décèle le classique programme naturopathique à la Kousmine. Or, le recul historique de plus de cinquante ans de la pratique kousminienne nous permet de rectifier quelques erreurs d'appréciation des statistiques de Willett & Cie.

Si vous suivez à l'aveugle ce conseil, sans revenir aux techniques sages de fermentation, vous risquez les dégâts observés chez des végétariens distraits, depuis plus de 40 ans : déminéralisation, troubles digestifs, fatigue, etc.



Certaines personnes ne sont pas construites pour brûler les amidons... Si vous n'adaptez pas à votre profil métabolique ces injonctions qui prennent des airs d'universalité, vous risquez de vous encrasser de ces bons sucres complexes, même en bio... Quelle énergie vous apporteront ces farineux complets s'ils sont compostés dans vos intestins et s'ils nourrissent les micro-organismes déviants qui squattent votre tube digestif au lieu d'y être subtilement décomposés en leurs riches nutriments qui nourriront le sang ?

• • • • •

Je propose de soutenir le traitement en faisant un tout petit essai de ré-équilibrage du terrain au lieu de vous concentrer sur un hypothétique ennemi à abattre et des armes dont on ne connaît pas les deux faces. L'objectif est de réconcilier âme/esprit/corps, de donner au corps l'essentiel dont les cellules, les centres nerveux, les muscles, les organes ont besoin. Le corps est une systémique, et pas un sac plein de bons et de méchants. La nature est extraordinaire, elle résiste pendant des années aux sabotages quotidiens, mais elle n'a besoin que de quelques semaines à quelques mois pour enclencher une spirale dynamique positive et guérir toute seule. • • • • •