

permafood

# Les Secrets DE LA SANTÉ INTÉGRALE

selon les principes d'Hildegarde de Bingen



ÉDITIONS DU PARVIS  
1648 Hauteville / Suisse

Le **Centre d'Expertise Permafood** s'adresse à tous ceux qui souhaitent, par la nutrition, prendre soin de leur santé, booster leur immunité et améliorer leur bien-être. Il s'adresse également aux professionnels de la santé et de la restauration soucieux de bien se former sur le thème de la nutrition.

**Les sujets abordés sont focalisés sur le thème de la santé physique et mentale par la nutrition. Ce thème est abordé par les spécialistes avec des domaines d'expertises complémentaires: nutrition, micro-nutrition, approche Hildegarde de Bingen, coaching sportif, botanique, psychologie nutritionnelle.**

### **Raison d'Être**

1. Vous offrir une information holistique et scientifiquement fondée sur la santé par la nutrition.
2. Vous faire grandir sur les enjeux de la nutrition du champ à l'assiette.
3. Former les acteurs professionnels sur ces enjeux (chefs, naturopathes, médecins).
4. Soutenir l'installation de maraîchers suivant le cahier des charges de l'agriculture biologique et les principes de la permaculture.

**[www.permafood.org](http://www.permafood.org)**

### **Mise en pages et impression:**

© Novembre 2024

**Éditions du Parvis  
Route de l'Église 71  
1648 Hauteville  
Suisse**

librairie@parvis.ch  
www.parvis.ch

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés

Imprimé en U.E.

ISBN 978-288022-495-0

# Table des matières

<b>Ensemble vers la transition nutritionnelle .....</b>	<b>13</b>
<b>Notre promesse d'intégrité .....</b>	<b>15</b>
<b>Les principes de la santé holistique selon Hildegarde de Bingen.....</b>	<b>17</b>
Qui est l'abbesse bénédictine sainte Hildegarde de Bingen?	18
I/ Une prise en charge holistique de la santé: c'est-à-dire dans une unité corps-âme-esprit.....	20
II/ Les grands principes alimentaires .....	29
III/ Des remèdes naturels .....	35
IV/ Purifier le corps et l'esprit .....	36
V/ Trouver un équilibre de vie .....	39
VI/ La vie spirituelle .....	40
VII/ Vivre en harmonie avec la nature.....	41
<b>Jean Joyeux .....</b>	<b>43</b>
<b>Bien manger: qu'est-ce que l'équilibre alimentaire?.....</b>	<b>45</b>
Répondre aux besoins physiologiques de nos cellules .....	46
<b>La densité nutritionnelle.....</b>	<b>53</b>
Défi du mois: augmenter la densité nutritionnelle de ses repas au quotidien.....	53

La densité nutritionnelle, qu'est-ce que c'est? .....	53
Comment conserver la densité nutritionnelle des aliments? .....	56
Comment apporter plus de nutriments à nos repas? .....	57
<b>Les fibres</b> .....	61
Défi du mois: Laissez de côté les aliments raffinés au profit des versions complètes, intégrales, plus riches en fibres et en nutriments.....	61
À quoi servent les fibres? .....	61
Intolérance aux fibres et le régime «sans FODMAP» .....	67
Le côté «pratico-pratique»: comment facilement augmenter ses apports en fibres? .....	72
<b>Les protéines</b> .....	75
Défi du mois: bien répartir ses protéines dans la journée .....	75
Les protéines, qu'est-ce que c'est?	
À quoi servent-elles? .....	75
Comment consommer le mieux possible des protéines?..	84
Le côté «pratico-pratique»: quand et comment manger des protéines .....	90
<b>Les lipides</b> .....	97
Défi du mois: je maîtrise l'assiette «oméga-3» .....	97
Lipides: comment peut-on manger «mieux gras»? .....	97
Comment bien choisir ses graisses? .....	102
Le côté «pratico-pratique»: comment consommer des bonnes graisses.....	106

<b>Les glucides</b> .....	113
Défi du mois: maîtriser sa consommation de sucre .....	113
Les glucides, qu'est-ce que c'est? L'essentiel en bref.....	113
Quels sont les effets du sucre sur la glycémie?.....	117
Le côté «pratico-pratique»: quels sont les aliments sucrés qui sont bons pour la santé?.....	120
<b>La micronutrition</b> .....	125
Défi du mois: exclure tous les aliments pauvres en micronutriments! .....	125
Qu'est-ce que la micronutrition? .....	125
Quels sont les risques de carences en micronutriments?	128
Le côté «pratico-pratique» concernant la micronutrition ..	133
<b>L'alimentation des enfants</b> .....	141
Défi du mois: réussir le petit-déjeuner des enfants et adolescents.....	141
Enfants et adolescents: une nutrition pour réussir sa rentrée .....	141
Le côté «pratico-pratique» pour l'alimentation des enfants.....	144
<b>Que faut-il boire?</b> .....	157
Défi du mois: boire au moins 6 verres d'eau par jour .....	157
À quoi sert l'eau dans notre organisme?.....	157
L'eau et les tissus, une alliance au cœur de notre santé....	161
Le côté «pratico-pratique»: l'importance d'une bonne hydratation .....	164

<b>Catherine Rossi</b> .....	173
La meilleure alimentation pour la santé dentaire.....	175
Mal de dos, mal de dents .....	180
Avez-vous des métaux dans la bouche?.....	185
Pourquoi avons-nous des caries dentaires? .....	190
Quels sont les liens entre sucre et carie dentaire? .....	196
Pourquoi mes gencives saignent-elles? .....	201
Les secrets pour que les enfants n'aient pas besoin d'orthodontie .....	206
Quels aliments préférer en cas de maladie des gencives?	212
<b>Pascal Balducci</b> .....	219
Les bienfaits de l'activité physique sur la santé .....	221
Comment éviter les troubles digestifs en faisant du sport?	226
Importance de l'équilibre alimentaire du sportif .....	231
Comment se protéger contre les blessures dans le sport?	236
Courir pour perdre du poids: ça marche?.....	241
Marche nordique, l'activité aux multiples bienfaits .....	249
Les enfants et le sport: quelques contraintes pour de multiples bienfaits! .....	254
S'hydrater pour rester en bonne santé .....	259
Comment le sport renforce-t-il notre immunité?.....	265
La chronobiologie: une aide pour une bonne pratique sportive .....	270
<b>Gérard Ducerf</b> .....	277
L'amarante blette: un allié des beaux ongles .....	279
Galinsoga, une plante apaisante pour un estomac irrité...	283

La grande ortie, une plante très reminéralisante .....	287
La porcelle, une plante dépurative de printemps .....	291
Le petit épeautre ou engrain .....	294
Le grand épeautre, blé des Gaulois .....	297
L'herbe à la goutte soulage les douleurs articulaires .....	301
Le pois chiche, la meilleure des légumineuses.....	305
Le châtaignier, un arbre imposant aux fruits rassasiants....	310
Le pissenlit, une plante «détox» pour le foie .....	316
Le souchet comestible, une bombe nutritionnelle .....	321
L'olivier commun, une source extraordinaire de bons lipides.....	326
Salsifis des prés ou «barbe de bouc», une fleur comestible des prairies.....	331
Apprendre à reconnaître la carotte sauvage, et la cuisiner!	335
Le pourpier, une plante grasse riche en oméga-3 et en antioxydants.....	341
La petite centaurée, une plante simple utilisée depuis l'Antiquité!.....	346
Le cassis stimule et renforce votre immunité en éliminant vos toxines.....	350
<b>Laura Colagreco</b> .....	355
Un jardin dans une bouteille: recette pour le kombucha étoilé .....	357
Les boissons artisanales à l'ère du «finedrinking» .....	361
Les pétillants naturels à base de fleurs .....	365
Tisanes de plantes sauvages du bord de la Méditerranée	369
Boissons vivantes et mocktails: le hit de l'été .....	374

Kéfirothèque: la macro-archive pour le microvivant .....	378
Archéologie et boissons:	
un tchin-tchin dans les fouilles de la Méditerranée.....	382
La notion de terroir et les boissons vivantes.....	386
Boissons zéro déchet:	
voici en exemple le «kombucha tropical» .....	390
<b>Amélie Michel</b> .....	395
Hildegarde de Bingen – génie féminin du XII <sup>e</sup> siècle.....	397
Quelques principes alimentaires de sainte Hildegarde .....	400
L'unité «corps-âme-esprit» proposée par sainte Hildegarde.....	404
Le grand épeautre, «plus doux que les autres grains».....	410
Le fenouil, légume ou plante médicinale, une panacée d'Hildegarde .....	418
La châtaigne, pour Hildegarde, «est utile contre toutes les maladies» .....	422
Les légumes, fruits et viandes dans la cuisine de sainte Hildegarde .....	427
Des épices et aromates indispensables de sainte Hildegarde.....	434
L'eau et le vin chez sainte Hildegarde.....	443
Qu'a écrit Hildegarde sur le sucre et le miel? .....	450
Conseils d'Hildegarde pour l'alimentation des enfants.....	457
<b>Clara, enquêtrice Permafood</b> .....	467
Comment facilement augmenter ses apports en fibres?... ..	467
Bien manger et bouger est essentiel pour une ménopause réussie.....	477

Cassons les idées reçues sur le soja .....	482
Quelques règles simples pour prévenir le diabète de type 2	488
Les algues, des bombes nutritionnelles dans votre assiette	493
Découvrez les vertus du pain au pur levain.....	502
Thé vert, thé noir, thé blanc... lequel choisir et pourquoi?	507
Pourquoi faut-il modérer sa consommation de sel? .....	512
<b>Les recettes Permafood .....</b>	<b>517</b>
Soupe d'ortie, une bombe nutritionnelle! .....	519
Mélange d'huile aromatisée aux herbes de Provence et riche en oméga-3 .....	521
Cuisiner avec les algues.....	526
Levain de grand épeautre non hybridé .....	532
Recette du pain d'épeautre non hybridé au levain et conservation du levain .....	533
<b>Conseils en plus .....</b>	<b>535</b>

# Ensemble vers la transition nutritionnelle

Permafood est une initiative issue d'un groupe de passionnés qui, depuis de nombreuses années, cherchent des réponses aux questions: comment booster l'immunité, retrouver de l'énergie, bien dormir et se protéger des maladies chroniques grâce à la nutrition. La santé physique et mentale est un sujet complexe qui amène plus de questions que de certitudes. Néanmoins, nous sommes arrivés à une conclusion importante:

**Seule une approche holistique de la santé peut nous apporter l'équilibre et des solutions naturelles efficaces et pérennes.**

Sur ce chemin, nous avons découvert qu'une abbesse allemande du XII<sup>e</sup> siècle, Hildegarde de Bingen, avait posé les fondements de cette approche holistique. Hildegarde ne sépare pas le corps de l'âme et de l'esprit. Chaque dimension de l'homme est importante; toutes sont unies et interdépendantes. *«Quand l'âme et le corps fonctionnent en parfaite harmonie, ils reçoivent la récompense suprême de la santé et de la joie.»*

Hildegarde a posé les bases de la santé holistique dont nous nous sommes inspirés pour cet ouvrage. Pour ce faire, nous avons réuni des spécialistes dans des domaines d'expertises complémentaires: nutrition, micronutrition, coaching sportif, botanique, psychologie nutritionnelle, qui ont déjà aidé des milliers de personnes.

**Nous avons donc fait appel à l'expertise de Laura Colagreco, Amélie Michel, D<sup>r</sup> Catherine Rossi, Pascal Balducci, Gérard Ducerf et Jean Joyeux.**

Notre mission est de promouvoir une alimentation saine et durable afin de permettre à chacun d'être bien dans son corps et dans sa tête. Nous sommes convaincus que la nutrition est un facteur clé de notre santé globale.

Nous aimerions partager avec vous notre expertise et vous accompagner dans votre voyage vers une vie plus saine et plus heureuse. Rejoignez-nous et devenez des acteurs de la transition nutritionnelle!

Si vous souhaitez:

- prendre votre santé en main en apportant à votre corps ce dont il a besoin,
- retrouver de l'énergie en changeant votre mode d'alimentation,
- booster votre immunité par la nutrition,
- vous protéger des maladies chroniques,
- prendre soin de vos proches avec la nutrition,

ce livre est pour vous!

# Notre promesse d'intégrité

Nous vous assurons un contenu:

- ✓ rédigé par des experts de santé,
- ✓ fondé scientifiquement,
- ✓ mis à jour pour vous donner les informations d'actualité,
- ✓ indépendant de l'industrie agroalimentaire et pharmaceutique.



# Les principes de la santé holistique selon Hildegarde de Bingen



## Qui est l'abbesse bénédictine sainte Hildegarde de Bingen?

Sainte Hildegarde est un génie féminin du XII<sup>e</sup> siècle aux multiples talents: abbesse de deux monastères, théologienne, écrivain, poétesse, naturopathe, compositrice de musique, architecte et même conseillère politique.

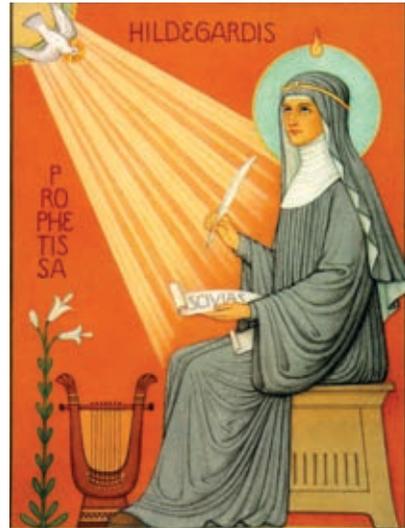
Hildegarde naît en 1098 en Rhénanie. Très tôt, elle prend le voile dans un prieuré attaché à un couvent de moines, le Disibodenberg. À 37 ans, elle est élue abbesse. Elle part, avec ses sœurs, fonder deux monastères: le Rupertsberg puis celui d'Eibingen.

À 42 ans, elle a des visions divines qu'elle va retranscrire dans trois livres lus et approuvés, de son vivant, par le pape Eugène III: *Le Scivias* (Connais les voies), le *Livre des Mérites de la Vie* et le *Livre des Œuvres divines*.

L'œuvre médicale de sainte Hildegarde est centrée sur les

observations de son environnement proche (forêt, animaux sauvages, plantes, rivières, etc.). Elle disposait d'un don particulier pour comprendre et analyser la nature. En outre, elle a très certainement pu bénéficier du savoir des anciens grâce aux bibliothèques du monastère.

Deux ouvrages scientifiques sont attribués à Hildegarde: *Physica* (Le livre des subtilités des créatures divines) et *Causae et Curae* (Les causes et les remèdes).





# Bien manger: qu'est-ce que l'équilibre alimentaire?



La nutrition est l'un des piliers majeurs de la santé, c'est un fait. Cette affirmation est depuis bien longtemps un consensus médical et scientifique à l'échelle mondiale. En revanche, la façon de définir l'équilibre alimentaire est un grand sujet de discussion, voire de controverse.

Combien de personnes expriment l'incompréhension la plus totale face à leur excédent de poids, leur problème de glycémie, de cholestérol, alors qu'ils sont convaincus de «manger équilibré».

En effet, on définit encore couramment une alimentation équilibrée selon la répartition des apports caloriques en:

- graisses (lipides: 9 kcal par gramme),
- carbohydrates (parfois appelés à tort «sucres» ou glucides: 4 kcal/g),
- protéines (sources d'acides aminés essentiels: 4 kcal par gramme).

Notez que la répartition se base sur le pourcentage de l'apport calorique, évalué avec une unité de mesure de l'énergie calorifique...

C'est là où la théorie diététique est confrontée à un paradoxe, car les nutriments que nous absorbons ne sont pas tous utilisés à des fins caloriques!

## Répondre aux besoins physiologiques de nos cellules

### L'alimentation a pour but principal de répondre aux besoins physiologiques de nos cellules.

Répondre aux besoins physiologiques de nos cellules, n'est pas qu'une banale subdivision en trois catégories de nutriments que l'on «brûlerait» pour produire de la chaleur. Nos tissus et cellules ont besoin de matières premières et d'outils très spécifiques pour se construire, s'entretenir, ou tout simplement assumer leurs fonctions. Tout cela se passe le plus souvent sans qu'il soit question seulement de chaleur (même si la thermorégulation est indispensable et représente une dépense d'énergie substantielle).

# La densité nutritionnelle



Défi du mois: augmenter la densité nutritionnelle de ses repas au quotidien.



## La densité nutritionnelle, qu'est-ce que c'est?

La densité nutritionnelle d'un aliment, voilà une expression bien curieuse, qui peut même sembler abstraite, voire hors du réel pour le consommateur «lambda». Il s'agit pourtant d'une référence très concrète, et malheureusement toujours laissée de côté quand on parle de nutrition santé.

# Les fibres



Défi du mois: Laissez de côté les aliments raffinés au profit des versions complètes, intégrales, plus riches en fibres et en nutriments.



## À quoi servent les fibres?

Parler de fibres en matière d'alimentation est un sujet central, souvent abordé, mais rarement suffisamment clair pour que l'on comprenne véritablement leur importance.

On les accuse parfois de nombreux torts: troubles du transit, ballonnements, colopathies fonctionnelles, côlon irritable, SIBO (prolifération bactérienne de l'intestin grêle), déclenchement de crise parfois même dans les maladies inflammatoires chroniques intestinales.

# Les protéines



Défi du mois: bien répartir ses protéines dans la journée



## Les protéines, qu'est-ce que c'est? À quoi servent-elles?

Les protéines sont les molécules les plus fondamentales et les plus mystérieuses, avec l'ADN, de tout le règne vivant. Ces deux molécules sont d'ailleurs très étroitement liées, et sans elles la vie n'est pas possible. L'ADN est la molécule servant de support au code génétique, mais cette réalité est abstraite pour bien des gens. Le concept n'est pas si compliqué: l'ADN est comme un plan permettant de construire une protéine, car ces molécules présentent un niveau d'organisation et de précision littéralement stupéfiants.

# Les lipides



Défi du mois: je maîtrise l'assiette «oméga-3»



## Lipides: comment peut-on manger «mieux gras»?

### Les lipides, qu'est-ce que c'est?

Les lipides constituent une catégorie de nutriment non soluble dans l'eau. Ils sont présents dans les viandes, les poissons, les laitages, les œufs, les graines oléagineuses et les huiles. Ils ont une place importante dans tous les modèles alimentaires et souffrent d'une mauvaise réputation. Ils sont particulièrement remarquables par leur présence dans le tissu adipeux et semblent être responsables du surpoids et de l'obésité. C'est du moins ce que suggère

# Les glucides



Défi du mois: maîtriser sa consommation de sucre



## Les glucides, qu'est-ce que c'est? L'essentiel en bref

Ils sont partout dans la nature, présents bien souvent à notre insu, car nous ne sommes pas tous biochimistes. Ils sont prêts à nous faire du bien mais parfois... plutôt du mal. Ils sont d'une importance cruciale. Cependant, leurs rôles sont tellement diversifiés que les confusions sont largement possibles, faisant aussi le jeu de la malbouffe ultratransformée.

Je vous propose donc ici un petit guide pour bien distinguer les différents types de glucides et, plus encore, de comprendre leur effet sur votre organisme.

# La micronutrition



Défi du mois: exclure tous les aliments pauvres en micronutriments!



## Qu'est-ce que la micronutrition?

La nutrition «santé» est une question dont l'importance universelle ne fait pas le moindre doute, et cela, depuis des millénaires. Elle est au cœur des préoccupations les plus cruciales de la santé publique, présentée, à raison, comme un outil majeur de prévention de nombreuses pathologies, notamment métaboliques et inflammatoires. Les auteurs, abondant ce sujet, sont nombreux, qu'ils soient connus ou moins connus. Avec l'avènement d'internet, les tribunes se sont démultipliées.

# L'alimentation des enfants



Défi du mois: réussir le petit-déjeuner des enfants et adolescents



## Enfants et adolescents: une nutrition pour réussir sa rentrée

Le bon déroulement de la scolarité est un indicateur crucial de la santé de l'enfant. Dans le comportement comme dans l'apprentissage, on peut repérer facilement certains symptômes révélant une alimentation inadaptée. En effet, s'il est bien clair que chaque

# Que faut-il boire?



Défi du mois: boire au moins 6 verres d'eau par jour.



## À quoi sert l'eau dans notre organisme?

L'eau est importante pour le corps humain, c'est une vérité universelle.

On dit souvent, qu'il est possible de jeûner pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois dans des cas extrêmes (à ne surtout pas prendre comme exemples). En revanche, ne pas boire durant plus d'un à trois jours (selon la température, le volume corporel et l'état de santé), c'est la mort assurée par hyperthermie et déshydratation. Derrière ces deux menaces, se cachent des réalités biologiques qui permettent de comprendre les rôles de l'eau.

## La meilleure alimentation pour la santé dentaire



Grâce aux travaux du stomatologue américain Weston Price, j'ai pris conscience que les causes que l'on attribuait classiquement aux caries dentaires et autres malheurs buccaux étaient loin d'être exhaustives.

Dans les années 30, Weston Price a été mis au placard et, de nos jours, ces travaux sont encore confidentiels. En effet, ce chercheur a parcouru le monde entier pour observer les dents, les mâchoires et l'alignement dentaire. Il s'est également penché sur la santé globale et la joie de vivre des populations primitives dans leur environnement d'origine et ensuite celles qui avaient émigré à la ville.

## Les secrets pour que les enfants n'aient pas besoin d'orthodontie



### Mais, qu'est-ce que l'orthodontie?

C'est une spécialité du métier de chirurgien-dentiste, qui a pour objectif d'équilibrer la bouche de manière globale. L'appareil dentaire pour enfant aura pour but d'équilibrer le maxillaire supérieur et le maxillaire inférieur dans les 3 sens de l'espace. Tout cela pour permettre une bonne mastication et une bonne élocution.

L'orthodontie diagnostique les dysfonctions bucco-faciales, succion, déglutition, mastication et respiration. Ensuite, l'orthodontiste met en place des traitements en pluridisciplinarité avec des orthophonistes et des ostéopathes. Ces actions auront pour but de guider harmonieusement la croissance de la bouche des enfants et des maxillaires, afin que toutes les dents s'alignent de manière esthétique et fonctionnelle.

## Quels aliments préférer en cas de maladie des gencives?



L'alimentation industrielle est nocive pour notre santé générale, mais aussi pour notre santé bucco-dentaire. Cette information n'est pas nouvelle. Tout le monde le sait, mais ne mesure pas à quel point cette alimentation est responsable de nos maladies de civilisation. En effet, si c'était le cas, l'industrie agro-alimentaire serait en faillite du jour au lendemain. Vous allez découvrir les conseils alimentaires à mettre en place pour renforcer vos gencives.

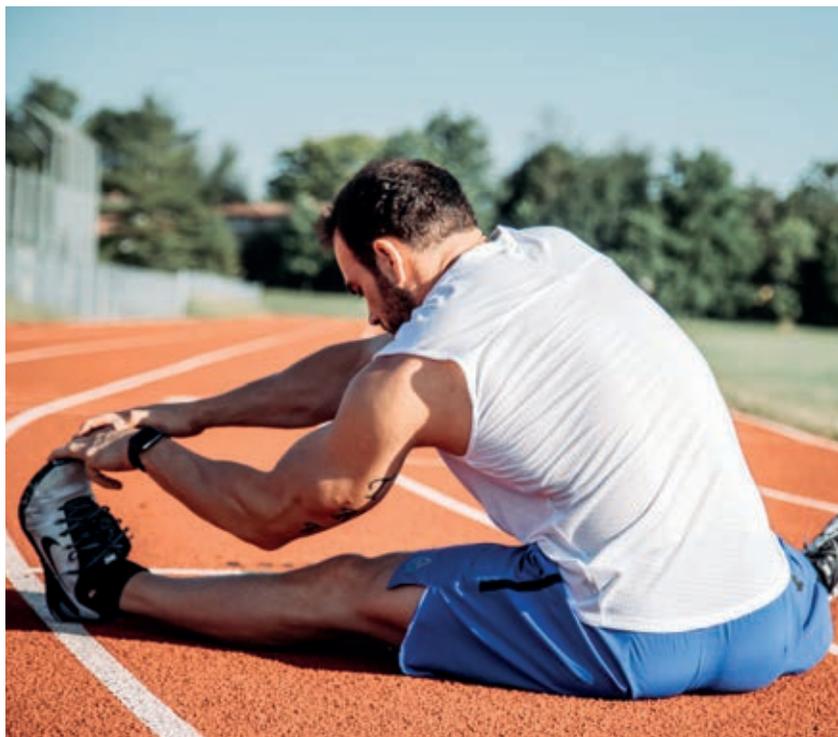
### Qu'est-ce que la maladie parodontale?

Le parodonte est l'ensemble des tissus de soutien de la dent:

- **l'os** autour des racines,
- **le ligament** qui attache la dent à l'os,
- **la gencive** qui recouvre l'os et enserre la dent.

La parodontite est une maladie qui affecte le parodonte. Au début, la gencive gonfle, elle est rouge et saigne. Puis, le ligament attaque

## Les bienfaits de l'activité physique sur la santé



Partons d'un constat simple mais accablant: la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale (6 % des décès), juste après l'hypertension (13 %), le tabagisme (9 %) et un taux élevé de glucose dans le sang (6 %). Au niveau mondial, 5 % de la mortalité est due à la surcharge pondérale et à l'obésité.

L'activité physique pour la santé est donc particulièrement recommandée car, en réalité, la santé recouvre les aspects physiologiques et psychologiques (*voir Tab. 1*)

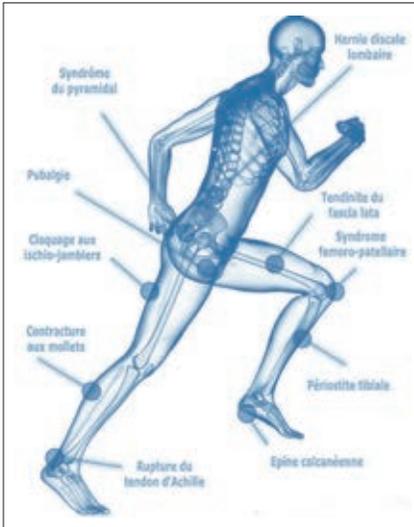
## Importance de l'équilibre alimentaire du sportif



Sportif ou non, tout est question d'**équilibre alimentaire**. Celui-ci est atteint lorsque **les apports quantitatifs et qualitatifs** couvrent les besoins nécessaires à l'entretien, au développement et à l'activité journalière de l'organisme. Seule une alimentation diversifiée peut tenir ce rôle.

Les apports caloriques sont assurés, en partie, par la quantité d'aliments ingérés mais également par leur nature. Chaque aliment ne fournit pas la même quantité d'énergie à l'organisme. La pratique sportive se traduit par une importante augmentation des besoins en énergie. L'équilibre de la balance énergétique nécessite alors une augmentation des apports alimentaires.

## Comment se protéger contre les blessures dans le sport?



Les blessures du coureur.  
Source: Centre de posturologie  
de Lyon. <https://www.cepoly.com/>

Tendinite d'Achille, fracture de fatigue, aponévrosite plantaire, entorse, déchirure... La liste des blessures du sportif est longue et semble inhérente à la vie du sportif. Pourtant, il existe de nombreux moyens de prévention permettant de diminuer les risques d'immobilisation totale ou partielle.

## Courir pour perdre du poids: ça marche?



*Nombreuses sont les personnes qui se mettent à la course pour affiner leur silhouette, c'est-à-dire perdre du poids. Mais qu'est-ce qui marche? À quelle intensité doit-on courir? Avec quelle tenue? Et peut-on espérer une perte durable?*

Les motivations sous-jacentes à la pratique sportive sont nombreuses et en lien avec l'évolution parfois anxiogène de nos sociétés. Dans les années 60 aux États-Unis, le fameux docteur Cooper promeut l'effort en endurance comme un des piliers de la santé et de la médecine préventive. Il s'agit de course à pied, mais également de marche, de natation ou de vélo. Le sociologue Jean-François Dortier, auteur de *Après quoi tu cours?*, a analysé les raisons de la popularité de la course. Il en ressort cinq axes principaux, communs à de nombreuses activités physiques.

## Marche nordique, l'activité aux multiples bienfaits



Les études faisant le lien entre la sédentarité et les pathologies diverses (diabète, obésité, accidents cardiovasculaires...) se multiplient<sup>12</sup>. Dans toutes les sociétés modernes, les enfants sont moins performants de génération en génération. Pour les adultes, l'inactivité physique et la sédentarité font également des ravages. Pourtant, certaines activités physiques sont accessibles à tous, avec un minimum de matériel, c'est le cas de **la marche nordique**.

---

12. KU, P., STEPTOE, A., et coll. (2018). «A cut-off of daily sedentary time and all-cause mortality in adults: a meta-regression analysis involving more than 1 million participants», *BMC Medecine*, vol. 16, n° 41.

## Les enfants et le sport: quelques contraintes pour de multiples bienfaits!



Dès la naissance, le bébé fait preuve d'une grande **activité physique** en partant à la découverte de son corps et de son environnement. Puis, il poursuit sa progression psychomotrice en marchant, en courant, en sautant ou en jouant à la balle. Le rôle des parents et des éducateurs est de l'accompagner dans cette quête tout en veillant à préserver son **intégrité physique et psychologique**. Voyons comment!

### De l'activité motrice à la pratique du sport

Le psychologue Henri Wallon<sup>151</sup> considère que la **motricité** est une des origines de la vie sociale. Les expériences motrices ont un rôle

---

15. *L'Évolution psychologique de l'enfant*, A. Colin, Paris, 1941, rééd. 2002. Henri Wallon.

## Comment le sport renforce-t-il notre immunité?



### Les bienfaits de l'activité physique et du sport sur notre organisme

Nous avons décrit, à de nombreuses reprises, les méfaits de nos vies sédentaires sur notre métabolisme: augmentation de l'hypertension artérielle, de l'obésité, des maladies cardiovasculaires, de l'ostéoporose...

Tout est fait pour réduire l'activité physique, que ce soit nos déplacements en voiture, notre travail de bureau, la mécanisation qui nous épargne les travaux de force, etc. Cette activité physique est pourtant essentielle au bon fonctionnement de notre corps et de notre système immunitaire.

### Quel est le rôle du système immunitaire?

Ce système identifie tout élément étranger potentiellement nuisible à l'organisme. Il met alors en place les défenses adéquates pour pouvoir l'attaquer et le détruire. On parle d'immunité innée et

## La chronobiologie: une aide pour une bonne pratique sportive



Au démarrage ou à la poursuite d'une activité sportive, certaines questions sont récurrentes:

- Combien de séances et combien d'heures de sport par semaine?
- Quelle(s) activité(s) pratiquer, et à quelle heure pour bien récupérer et dormir?

### Qu'est-ce que c'est la chronobiologie?

La chronobiologie est la science qui étudie les rythmes naturels du corps. Elle nous aide à déterminer le meilleur moment pour telle ou telle activité. De nombreux mécanismes de régulation des horloges internes ont été mis à jour par la science, et leur dérèglement impacte fortement la santé. Presque toutes les fonctions de l'organisme sont soumises au **rythme circadien**, c'est-à-dire à un cycle de 24 heures. Les troubles de ce rythme ont des

## La grande ortie, une plante très reminéralisante



### URTICA DIOICA

FAMILLE: *Urticaceae*

AUTRES NOMS: *ortie dioïque, grande ortie*

L'ortie est loin d'être une mauvaise herbe! Elle est si riche en bonnes protéines, mais aussi tellement reminéralisante. C'est une plante que tous peuvent manger: du tout petit enfant en pleine croissance à la personne âgée qui a besoin de retrouver de l'énergie. Et ce n'est pas tout...

### Comment reconnaître la grande ortie?

L'ortie dioïque est une grande plante verte de 50 cm à 1 mètre, de couleur vert sombre.

Elle possède de gros rhizomes souterrains.

Elle porte sur sa tige de nombreuses petites ampoules remplies d'un liquide brûlant ou urticant.

Ces ampoules sont construites comme les seringues et portent une aiguille creuse qui sert à vous injecter le liquide urticant.

Comment on distingue ses feuilles? Elles sont pétiolées, opposées, pointues au sommet, entières et dentées en scie sur les bords.

Quant aux fleurs, elles sont dioïques, c'est-à-dire que les fleurs femelles constituées par le pistil et les fleurs mâles par les étamines,

## Le petit épeautre ou engrain



### TRITICUM MONOCOCCUM

FAMILLE: *Poaceae*

ORIGINE: *plante cultivée, céréale domestique*

Le petit épeautre est une céréale très ancienne, qui a beaucoup de vertus et qui a l'avantage d'être très pauvre en gluten. Il est donc très digeste.

### Quelles sont ses origines?

Le petit épeautre est originaire du Croissant fertile, la Mésopotamie, le Moyen-Orient.

Cette céréale est la première espèce sélectionnée par l'homme il y a plus de 8000 ans.

### Comment le reconnaître?

Le petit épeautre est une plante annuelle de 80 à 150 cm. Ses feuilles gramitoïdes sont simples, étroites et à nervures parallèles.

Les épis et épillets, quant à eux, sont fortement comprimés, c'est-à-dire de forme aplatie.

De plus, les épillets sont formés de deux glumes égales, contenant un ou deux grains aristés

## Les boissons artisanales à l'ère du «finedrinking»



### Réinventer le plaisir de boire autour d'une table

Le fine drinking, c'est créer des moments de partage plus inclusifs et proposer des alternatives excitantes aux accords alcoolisés. C'est une tendance que l'on retrouve dans plusieurs restaurants de villes et de campagnes.

C'est une nouvelle voie d'exploration pour les restaurants gastronomiques et pour les restaurateurs engagés dans une démarche au service du plaisir et du bien-être.

### Des boissons sans alcool, bonnes pour la santé!

Fermentations, infusions, hydrolats et différentes macérations vont accentuer à la fois, le lien direct de l'Homme avec la nature, l'impact bénéfique sur la santé humaine et la richesse organoleptique. Ces boissons sont conçues avec le même soin que les plats.

## Boissons vivantes et mocktails: le hit de l'été



### L'été est une saison propice aux boissons désaltérantes

Les longues soirées d'été et les vacances battent leur plein! Cette époque nous régale de couchers de soleil interminables déclinant toutes les tonalités de couleurs chaudes. C'est une ambiance propice aux moments de convivialité qui nous invitent à nous rafraîchir en buvant des boissons désaltérantes.

Depuis quelque temps, l'offre de boissons non alcoolisées et de «mocktails» ou «soft cocktails» est de plus en plus présente sur les cartes des bars et des restaurants.

Ce sont des alternatives qui séduisent de plus en plus de monde et qui permettent de limiter la consommation d'alcool et ses effets négatifs sur la santé.

De plus en plus de restaurants gastronomiques développent une offre originale de «soft-pairing» qui permet de pousser la créativité des sommeliers au-delà d'une simple association de jus de fruits.

## Boissons zéro déchet: voici en exemple le «kombucha tropical»



Utiliser au maximum nos aliments est une action que nous pouvons essayer d'intégrer à nos pratiques quotidiennes. C'est aussi une belle façon de rendre hommage et de remercier la terre pour l'abondance de ses dons. Ça peut devenir un rituel de gratitude qui se passe dans nos cuisines, avec de petits gestes et qui nous permet de réduire le gaspillage alimentaire. De plus, cela contribue à prendre soin de notre santé et de celle de nos environnements.

Bien qu'une grande partie du gaspillage alimentaire se produise avant d'atteindre le consommateur, il est important de prendre conscience de cette problématique globale. Il est bon de réfléchir à ce que nous pouvons faire avec les aliments qui arrivent dans nos foyers, afin de mieux profiter de tout leur potentiel et d'activer notre créativité avec de nouvelles explorations.

## L'unité «corps-âme-esprit» proposée par sainte Hildegarde



Pour Hildegarde, l'homme est par nature «complexe» avec ces trois différentes dimensions, qu'il faut apprendre à connaître afin de prendre soin de chacune d'elle pour rester en bonne santé.

**Le corps:** C'est la partie visible de l'être humain. Chez Hildegarde, le corps est une matière pesante qu'il faut sans cesse élever afin qu'elle n'entraîne pas l'homme vers le bas. Néanmoins, ce corps ne doit pas non plus être un fardeau dont il faudrait se libérer.

## Bien manger et bouger est essentiel pour une ménopause réussie



Une publication très récente de la *British Nutrition Foundation* fait le point sur les preuves scientifiques qui relient nutrition et symptômes de la ménopause. L'analyse de toutes les études cliniques disponibles conclut à l'absence de preuves suffisantes pour recommander l'usage de compléments alimentaires spécifiques. Le levier d'action principal étant **l'adoption d'un régime alimentaire sain**, de type méditerranéen, permettant de **contrôler son poids et d'éviter les carences**.

**Rappel:** La ménopause est définie comme douze mois consécutifs d'aménorrhée suivant la dernière menstruation. Elle survient généralement entre 45 et 55 ans et s'accompagne, chez la majorité des

## Quelques règles simples pour prévenir le diabète de type 2



**70 % des nouveaux cas de diabète dans le monde sont causés par une alimentation déséquilibrée... mais quelques règles simples permettent de prévenir la maladie.**

### **Le diabète de type 2, la maladie du siècle**

Le diabète de type 2 est une cause majeure de morbidité et de mortalité à travers le monde, avec d'énormes impacts économiques et sociaux. Entre 1980 et 2021, le nombre d'adultes souffrant de diabète est passé de 108 millions à 537 millions, avec en parallèle une augmentation du nombre d'obèses de 100 millions à 764 millions d'adultes. Ce phénomène est global: dans aucun pays le nombre d'obèses ou de diabétiques n'ont diminué. Les prévisions annoncent 783 millions de diabétiques en 2045.

## Les algues, des bombes nutritionnelles dans votre assiette



Les algues sont consommées au Japon, en Chine et en Corée depuis les temps préhistoriques. Au Japon, 21 espèces d'algues sont utilisées au quotidien, dans la cuisine.

En Islande, en Écosse ou au Pays de Galles, les algues ont fait partie de l'alimentation au cours des siècles passés, avant de tomber plus ou moins en désuétude. Dans l'Antiquité, elles ont également été utilisées comme remède dans le bassin méditerranéen.

Aujourd'hui, les algues sont très rarement visibles dans l'assiette des Occidentaux. Pourtant, elles sont une mine d'or nutritionnelle, à découvrir sans tarder.

## Découvrez les vertus du pain au pur levain



La baguette de tradition française a été inscrite en 2022 au patrimoine mondial de l'UNESCO. Elle est officiellement composée de seulement quatre ingrédients: farine, eau, sel, levure et/ou levain. Sa fabrication traditionnelle comprend plusieurs étapes: dosage et pesage des ingrédients, pétrissage, fermentation, division, détente, façonnage manuel, apprêt, scarification (signature du boulanger) et cuisson tout au long de la journée. Elle apporte un avantage certain, par rapport à des pains industriels bourrés d'additifs, provenant de pâte congelée et vendue sous plastique. Mais cela n'en fait pas, pour autant, une panacée nutritionnelle. En effet, la baguette classique est composée de farine raffinée, débarrassée des éléments nutritifs du blé et très rarement élaborée à partir de pur levain.

## Pourquoi faut-il modérer sa consommation de sel?



Au 1<sup>er</sup> octobre, la quantité de sel dans le pain va baisser de 1,4 g de sel/100 g pour les pains courants, au lieu de 1,5 g actuellement (1,3 g de sel/100 g pour les pains complets ou céréales et 1,2 g de sel/100 g pour les pains de mie). Cela fait partie d'un objectif pris par la France auprès de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour réduire la consommation de sel de 30 % d'ici 2025.

L'OMS recommande un maximum de 5 g/jour alors que la consommation moyenne est estimée à environ le double.

En France, le pain et les produits de boulangerie contribuent au quart des apports en sel, suivis par la viande, les charcuteries et le poisson via les plats préparés. Par comparaison, en Chine, le sel ajouté à table est le principal contributeur aux apports totaux.