Alimentation vivante

Par Nathalie Petit

Le blé, symbole de vie et de prospérité, est pour le Pr Seignalet, le premier responsable de très nombreuses pathologies.

La nutrition en tant que thérapie est une piste que de nombreux médecins étudient aujourd'hui. En dehors de la pathologie, ces recherches nous permettent également d'adopter une nourriture la plus saine possible afin de rester en bonne santé. La piste de l'alimentation vivante nous éclaire sur les principes d'une bonne nutrition. À l'heure du «tout cuit» et du «tout prêt», ceci est plus que jamais d'actualité.

Fruits et légumes crus, une alimentation vivante

L'alimentation vivante, une tradition

L'alimentation vivante désigne un mode d'alimentation exclusivement basé sur la consommation d'aliments végétaux crus (légumes, fruits, jus, plantes germées) à l'exclusion de tous produits cuits ou transformés. L'association des termes «alimentation» et «vivante» est délibérée, ce régime étant considéré par ses partisans comme le seul capable d'entretenir la vitalité de l'organisme. Le contenu de nos assiettes enclencherait un processus de vie ou de mort. C'est la thèse sous-tendue par l'alimentation vivante et qui se voit chaque jour davantage confortée par des études épidémiologiques, anthropologiques et médicales. C'est un modèle qui reprend les bases alimentaires des Hunzakuts du nord du Pakistan et des Esséniens qui vivaient au Moyen-Orient il y a plus de 2000 ans.

Des révélations surprenantes

L'engouement actuel et planétaire pour ce mode alimentaire donne raison aux scientifiques, aux médecins qui ont mis en évidence ces cinquante dernières années la nocivité des céréales, des protéines animales et des produits alimentaires transformés. Force est de constater que l'alimentation est impliquée dans l'apparition de très nombreuses maladies. C'est devenu un fait incontestable, y compris dans le milieu médical académique, qui préconise désormais la consommation de 5 fruits et légumes par jour. Des révélations stupéfiantes sont venues du Rapport Campbell. Pendant près de quatre décennies, le professeur Colin Campbell, du département de biochimie nutritionnelle à l'Université *Cornell* (U.S.A.), a mis en évidence le potentiel de dangerosité des protéines animales de la viande, du poisson mais aussi des œufs et des produits laitiers. Ses études, menées conjointement par l'Université *Cornell*, l'Université *Oxford* et la *Chinese Academy of Preventive Medicine,* ont montré que les personnes qui mangeaient une grande quantité d'aliments d'origine animale étaient celles qui souffraient le plus de maladies chroniques et de cancers. La consommation de protéines est impliquée dans les cancers, le diabète, l'hypertension, l'arthrite, les calculs rénaux, l'obésité, l'ostéoporose, les maladies cardiaques, les maladies du système nerveux, du système immunitaire et l'Alzheimer. Aux yeux du docteur Campbell, la caséine (présente dans le lait et les fromages) se révèle la protéine la plus nocive. À elle seule, elle est plus cancérigène que le tabac.

L'alimentation comme thérapie

Les premiers médecins à avoir exploré, de façon protocolaire, la voie de l'alimentation crue et végétale sont le docteur russe Catherine Kousmine et le physicien suisse Guy-Claude Burger. Tous deux ont mis en évidence le rôle des aliments, en obtenant des rémissions ou des guérisons de certaines pathologies par un changement du régime alimentaire. Le docteur Kousmine, qui a traité près de 500 patients atteints de sclérose en plaques, enregistre un taux incroyable de succès de 97% chez les patients qui respectent une alimentaire à base de produits vivants non traités et de produits crus, à l'exclusion des conserves, des huiles du commerce, des margarines, du sucre et du sel raffinés.

LES GERMES SONT 30% PLUS NUTRITIFS QUE LES MEILLEURS LÉGUMES.

Beaucoup plus récemment, le docteur Seignalet[1], hématologue, immunologue et biologiste, a expliqué les mécanismes d'action des différents aliments sur la santé et notamment sur l'apparition des maladies auto-immunes[2]. Il a aussi obtenu d'excellents résultats avec un régime alimentaire «originel» essentiellement végétal et cru. Le changement nutritionnel a des conséquences positives et durables dans 80% des cas de polyarthrite rhumatoïde, parvient à éteindre la sclérose en plaques chez la plupart des patients, une intervention précoce autorisant même le retour à un état normal.

«*L'immense majorité des causes de cancers sont aujourd'hui connues et pour les 2/3 d'entre eux, les substances issues de la non digestion de certains aliments (macromolécules alimentaires et bactériennes venues de l'intestin grêle) en sont responsables*» affirme le docteur Seignalet. Pour lui, le retour à une alimentation bio, essentiellement végétarienne, crue ou très peu cuite est le moyen de faire disparaître de nombreuses maladies dont le cancer. La présidente de l'Institut américain de recherche sur le cancer, Marilyn Gentry, explique comment «*grâce au travail, il y a 25 ans, par Colin Campbell et quelques autres visionnaires amorcés, l'Institut recommande une alimentation à dominance*

Note 1 : «L'alimentation ou la troisième médecine», docteur Jean Seignalet, collection Écologie humaine, Éditions François-Xavier de Guibert, Paris.

Note 2 : Les maladies auto-immunes sont dues à une hyperactivité du système immunitaire à l'encontre de substances ou de tissus qui sont normalement présents dans l'organisme.