

## SANTÉ ET NUTRITION

# Retour aux sources: *la sagesse traditionnelle de l'alimentation pour la santé et la guérison*

*Des pratiques simples et anciennes, telles que manger des aliments entiers et non transformés et limiter le sucre, sont un moyen de guérir et de rester en bonne santé*

PAR EMMA SUTTIE

12 décembre 2023 16:40 Mis à jour: 12 décembre 2023 16:40

L'homme a fait d'incroyables progrès dans la compréhension du corps humain et de l'étiologie de nombreuses maladies modernes. Pourtant, malgré nos progrès, il semble que nous soyons confrontés à un nombre croissant d'épidémies qui touchent de plus en plus nos enfants.

Malgré une baisse significative des taux de mortalité infantile au cours des 100 dernières années grâce à des progrès tels que l'amélioration de l'hygiène et les antibiotiques, les enfants de 2023 sont confrontés à de nouvelles menaces pour leur santé. Parmi les coupables figurent un environnement de plus en plus toxique, des polluants dans notre approvisionnement en eau, des champs électromagnétiques, un nombre sans cesse croissant de vaccins pour les enfants, le manque d'exercice physique et une [alimentation](#) chargée de produits chimiques.

Bien que le déclin de la santé de nos enfants soit un sujet complexe impliquant de multiples facteurs, une alimentation saine est un moyen de prévenir, d'inverser et d'améliorer plusieurs maladies.

Lors d'une récente conférence à Orlando, en Floride, Mandy Blume a parlé de moyens efficaces par lesquels les aliments peuvent nous guérir.

Mandy Blume, titulaire d'une maîtrise en nutrition, a passé les 15 dernières années à travailler bénévolement dans des foyers d'accueil pour aider des enfants à retrouver la santé et est mère d'un enfant autiste. Elle a fondé [Real Food Recovery](#) et est l'auteur du livre de cuisine « **sans gluten et sans caséine** » *Real Food Recovery*, qui est un best-seller. Mme Blume pratique la nutrition chez [Docs Outside the Box](#), une organisation qui offre des soins holistiques, urgents et primaires à St. Petersburg, en Floride. Elle était une intervenante à la conférence Documenting Hope, représentant la Fondation Weston A. Price.

La Fondation Weston A. Price est une source d'information et de recherche sur la nutrition basée sur les recherches du [Dr Weston A. Price](#), un dentiste qui a vécu de 1870 à 1948. Dans sa quête pour trouver la cause des caries dentaires et de la dégénérescence physique, le Dr Price a voyagé dans le monde entier et a découvert que les personnes vivant selon un régime alimentaire traditionnel avaient des dents droites, sans caries, et une excellente santé en général. **Le Dr Price a également observé que l'introduction des régimes alimentaires modernes, qui comprennent des aliments transformés comme la farine raffinée et le sucre, entraînait l'apparition de caries et une dégradation de l'état de santé.** Il est l'auteur du livre *Nutrition and Physical Degeneration* (Nutrition et dégénérescence physique).

Pour illustrer le problème, Mme Blume a présenté des statistiques sur diverses maladies infantiles. L'une indique que 32 millions d'enfants souffrent d'au moins une maladie chronique sur les 20 qui ont été évaluées. En outre, 45% des enfants souffrant de l'une de ces 20 maladies en ont plus qu'une. Cela signifie que **19,6% des enfants, soit un enfant sur cinq de la naissance à 17 ans, souffrent d'au moins deux des maladies chroniques** évaluées par l'étude. Ces statistiques ont été extraites de l'[American Pediatric Journal](#) en 2011, ce qui signifie que les chiffres sont probablement beaucoup plus élevés aujourd'hui.

Mme Blume a expliqué que la nourriture, quelque chose que nous mettons dans notre corps chaque jour, représente le meilleur moyen de renforcer notre corps et de recouvrer la santé.

Les aliments que nous mangeons peuvent nous guérir ou, au contraire, nous rendre malades. Nombre de nos maladies modernes peuvent être attribuées au mode de vie, une chose que nous pouvons contrôler en faisant des choix alimentaires éclairés et sains, essentiels pour nous maintenir en bonne santé et éviter les maladies.

### **Le sucre**

Le sucre est omniprésent dans le régime alimentaire américain et européen standard. Il crée une [forte dépendance](#) et nuit à la santé, en particulier à celle des enfants. Il est également impliqué dans de nombreuses maladies chroniques. [Une étude publiée en 2023 dans le \*British Medical Journal\* a révélé qu'une consommation excessive de sucre augmentait considérablement le risque de 45 problèmes de santé, notamment la goutte, l'asthme, la dépression, l'hypertension artérielle, l'obésité, les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer.](#)

Mme Blume a évoqué l'augmentation spectaculaire de la consommation de sucre au cours du siècle dernier, précisant qu'il y a 100 ans, les gens consommaient en moyenne 11 kg de sucre par an et que les [Occidentaux aujourd'hui consomment en moyenne 6 kg de sucre par mois](#), soit 76 kg par an. Bien que certaines personnes ne consomment pas une telle quantité de sucre chaque mois, d'autres en consomment beaucoup plus que la moyenne.

Proposant des options pour de meilleurs choix, Mme Blume prend l'exemple du jus d'orange, que la plupart des gens pensent être un choix sain parce qu'il contient de la vitamine C nécessaire à la guérison et à un système immunitaire fort.

Elle explique que ***la plupart des jus d'orange contiennent l'équivalent d'environ 13 cuillères à café de sucre*** (alors qu'il ne faut pas dépasser 9 cuillères à café par jour) et que les fibres bénéfiques de l'orange sont absentes ; il serait donc préférable de manger une orange et de boire un verre d'eau. Cette option plus saine ne contient que l'équivalent de 3 cuillères à café de sucre.

Pour des options plus saines que le sucre blanc, Mme Blume recommande le miel local brut, le sirop d'érable pur (grade B), la mélasse et la stévia pour satisfaire votre envie de sucré.

Il est également essentiel de lire les ingrédients des produits que vous achetez, car du sucre est ajouté à plusieurs produits que vous n'associez peut-être pas au sucre, tels que les condiments, les vinaigrettes et les plats préparés.

### **Guérir par l'alimentation**

La bonne nouvelle, c'est que même si beaucoup d'aliments que nous consommons peuvent être à l'origine de maladies et de déboîtes, **le fait de choisir les bons aliments peut nous détoxifier et nous guérir**. Il a été démontré à maintes reprises que le régime alimentaire peut prévenir, inverser et améliorer de nombreuses maladies. La nourriture peut être un puissant médicament, en fonction de nos choix éclairés.

Une alimentation saine est particulièrement importante pour la croissance et le développement des enfants. Il a également été démontré qu'une nutrition optimale avait des effets curatifs sur les enfants souffrant de problèmes de santé tels que l'autisme. **Une étude systématique a montré qu'un régime alimentaire sans gluten et sans caséine était bénéfique pour les enfants atteints de troubles du spectre autistique**. Ce régime a permis de réduire les comportements stéréotypés associés à cette maladie et d'améliorer les facultés cognitives.

**Une autre [méta-analyse](#) a montré qu'un régime riche en protéines améliorerait les facteurs de risque associés aux maladies cardiovasculaires chez les personnes atteintes de diabète de type 2.**

Mme Blume recommande de limiter ou d'éviter les aliments transformés, car ils contiennent beaucoup de sodium, de produits chimiques et de sucres transformés.

Elle note que les entreprises utilisent les ingrédients les moins chers pour maximiser leurs profits et qu'elles dépensent des millions en recherche sur la manière d'utiliser les produits chimiques pour stimuler le cerveau afin de rendre leurs produits plus addictifs et de supprimer l'appétit pour que vous mangiez plus.

Les recommandations de Mme Blume sont celles qu'elle utilise chez elle et dans les foyers où elle travaille avec des enfants malades. Sa philosophie est de garder votre nourriture aussi proche que possible de la façon dont Dieu l'a créée et de ne pas l'altérer :

- Lisez les ingrédients sur tous les produits alimentaires emballés.
- Achetez local – auprès des agriculteurs ou des marchés de producteurs.
- Faites vos courses dans le périmètre de l'épicerie (là où se trouvent les aliments frais).
- Essayez de faire vos courses dans des magasins qui soutiennent les agriculteurs locaux.

Mme Blume a ensuite abordé la question des aliments bénéfiques pour la santé. Voici une liste abrégée de ses recommandations :

- Les graisses : Les graisses animales, le lait, la crème, le beurre, le yaourt et le kéfir (s'ils sont tolérés), le lait de coco et l'avocat.
- Le bouillon de soupe : Après le dîner, faites mijoter vos restes pendant la nuit et préparez une soupe le matin avec le bouillon.
- De l'eau : Une bonne façon de commencer la journée est d'ajouter une pincée de sel minéral à un verre d'eau.
- Les protéines : Le poisson, le bœuf, la volaille, le fromage et les noix.
- La viande et les produits d'origine animale : La viande des animaux nourris à l'herbe [contient plus d'oméga-3](#). La viande de bœuf en contient le plus, suivie de la volaille et des œufs. Les poissons sauvages comme le saumon, le maquereau et l'aiglefin contiennent le plus d'oméga-3 ; les abats sont les plus riches en nutriments et peuvent être ajoutés à d'autres aliments ou transformés en pâté.
- Les légumes à feuilles vertes.
- Les aliments fermentés et cultivés : Le yaourt, le fromage, le kéfir, la choucroute, le kimchi.

En fin de compte, nous avons le contrôle sur notre santé, en particulier lorsqu'il s'agit d'alimentation, et le message général est que le choix d'aliments nourrissants peut guérir un certain nombre de problèmes de santé.

Heureusement, les ressources abondent pour préparer des repas délicieux qui plairont à toute la famille et qui peuvent également améliorer votre nutrition.

Si vous avez un enfant qui a des problèmes de santé, il peut être difficile de savoir par où commencer. D'excellents sites Web à explorer sont [Real Food Recovery](#) et la [Weston A. Price Foundation](#) pour aider votre enfant à se remettre sur la bonne voie.

