

Céréales en excès

Les auteurs de livres végétariens nous poussent à consommer beaucoup de céréales « à fibres », comme du pain complet, aux quatre céréales.

Aaaargggh ! En l'achetant tout venant, le lecteur naïf va acheter des déchets ajoutés (sous forme de son), des résidus de pesticide (en non bio), des phytates qui vont lui pomper ses réserves **de zinc ou de calcium** (si le pain n'est pas au levain vrai). Le sujet est si complexe et débattu qu'il mérite de longs articles; mais m'sieur l'auteur du dimanche lui consacre une phrase. Rarement un mot sur les farineux enrichis en divers crasses que ma voisine va naïvement acheter en grande surface sur la base de ces paragraphes. Passons sur les déconnectés (comme moi, dans mes premières années de végétarisme) qui s'acharneraient à manger du pain complet malgré leurs intestins en capilotade. Pensons aux mangeurs en dysbiose intestinale, dont la **porosité de l'intestin** est entretenue par le gluten du pain (complet ou pas, bio ou pas).

Pensons aussi aux victimes de cancer qui, se lançant dans l'aventure sur la foi de la protection contre une rechute qu'apporterait le végétarisme, mais n'étant pas d'un phénotype purement végétarien ou même simplement trop fragilisés encore, verront leur état inflammatoire s'aggraver en consommant tant de

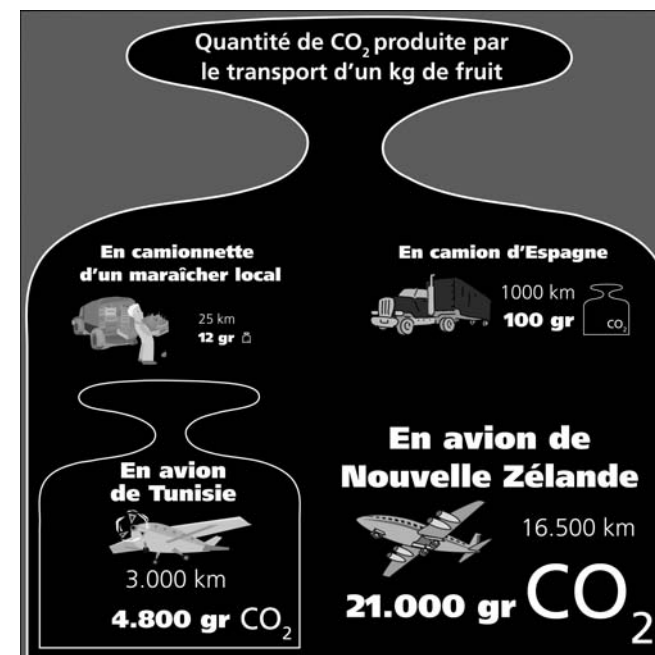
farineux, complets ou non. L'on sait que peu de mangeurs **mâchent suffisamment** ces belles nourritures et que la plupart les noient dans une assiette d'une diversité et d'une richesse inouïe si l'on considère qu'elles devraient être remèdes.

Suggérer, sans autre précision, de consommer « *des céréales entières* » alors que le patient est déjà vic-

Écoutez votre nature profonde : certains mangeurs ne sont pas adaptés aux céréales complètes, même lorsqu'ils sont en bonne santé. Modérez alors vos élans céréaliens. sauf par périodes de cures.

Des fraises à Noël ?

La bonne écolo que je suis se prive de fraises en hiver pour ne pas enkéroséner ses congénères, mais c'est un choix de vie qu'on ne peut imposer à tous... J'aimerais tout de même vous offrir en réflexion un schéma imageant le poids des transports sur nos caprices gustatifs ...



Source : CJTA, Schéma : Région wallonne.

Autre tableau à télécharger du site du WWF, sous le titre *Moins de Transport, Moins de Pétrole* - www.wwf.ch/fr/lewwf/domaines/consommation/alimentation/cuisinedesaison/index.cfm, où vous pourrez aussi télécharger un pratique tableau de saison des fruits et légumes.