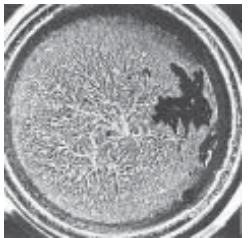
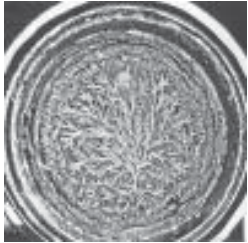


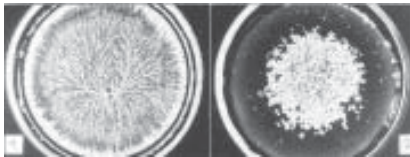
II. MANGER BIEN, C'EST SI SIMPLE ?

Pain pétri main et pain pétri machine



« À vieillissement égal, les deux solutions de pain testées en même temps, donnent des images de cristallisations dont l'organisation se conserve mieux pour le pain pétri main (gauche) par rapport au pain pétri machine (droite). Une meilleure équilibrage des forces d'organisation par rapport aux forces de croissance est obtenue avec la main. »

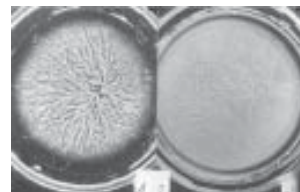
Aubépine sauvage ou en gélules



13 (gauche). Aubépine sauvage. « Image caractéristique d'aubépine. Image harmonieuse. »
14 (droite). Aubépine en gélules, achetée en pharmacie. « Image vaguement caractéristique de glucide. »

Gâteau maison bio et gâteau industriel conventionnel

1 (gauche). Gâteau maison, ingrédients biologiques. 2 (droite). Gâteau industriel conventionnel. « Image désorganisée et caractéristique seulement de glucides ».



D'autres images du laboratoire Présences sont publiées sur le site www.taty.be.

Embroûllés par la multiplicité disparate de toutes les modes diététiques, emberlificotés par les discours hauts en couleurs de leurs chefs de file respectifs, nous manquons parfois du plus élémentaire bon sens. Celui qui nous aurait rappelé qu'à se nourrir de carton on devient de la camelote soi-même et qu'en parallèle, à offrir à l'organisme des nourritures vraies on peut relancer les systèmes les plus compromis.

Il ne faut pas nécessairement devenir céréalien. Si vous suivez la démarche « d'Alimentation Ressourçante », vous pourrez régaler la famille de délicieux repas traditionnels à haute valeur nutritionnelle, mais sans aucune connotation diététique. J'illustre ici par le cas vécu d'adolescents difficiles qui se radouçissent après que la cantine d'école soit passée en alimentation à base de nourritures vraies, fraîches, cuisinées à l'ancienne. Même pas bio, dis !

Une Dolto de l'alimentaire

Toutes proportions gardées, je me sens comme une « Dolto de l'alimentaire ». Lorsque la psychanalyste Françoise **Dolto**, dans les années cinquante, transmettait son message de bon sens et d'ouverture dans l'éducation des enfants, elle a bien sûr dû jauger et tempérer le poids des traditions éducatives strictes, les incontournables rapports de pouvoir entre les hommes et la servitude volontaire de chacun. Tout comme elle, je suis confrontée à des diktats culinaires maternels sans fondement, à une propension de l'homme à suivre des dogmes infondés sur la foi de la parole toute-puissante d'une autorité