

Notes personnelles



Jean-Luc Martin-Lagardette

# Rester en bonne santé

Petit guide de prévention



Mai 2014

Une des faiblesses de la médecine conventionnelle est qu'elle s'occupe surtout du corps, le traitant parfois comme une mécanique. Or, nombre de maladies ont une connexion non seulement avec nos comportements (par exemple, si nous fumons), mais aussi avec notre vie intérieure. Ainsi donc, choisir ses pensées pour apprendre à en produire de positives est un acte important pour notre état général.

\*

Apprendre à se connaître : étudier ses pensées, ses sentiments pour ensuite les gérer et les orienter positivement, et éviter de [re]tomber dans nos propres pièges mécaniques de négativité.

Faire chaque jour le bilan de sa journée, dans la joie d'un moment d'intériorité : quels comportements, quelles réactions ai-je eus ? Ai-je l'impression d'avoir fait au mieux ? Sinon, dans le plaisir de m'améliorer, comment pourrai-je faire dans une prochaine situation analogue ?

Repérer quand on est stressé et faire un travail pour déconnecter et s'apaiser.

Éviter de se culpabiliser ; s'efforcer de ne pas dramatiser.

Prendre du temps pour soi.

Ne haïr personne, n'avoir aucun ennemi.

Être à l'écoute des besoins et des remarques des autres.

Être patient, tolérant, devant l'erreur, la maladresse ou le manque de l'autre. En règle générale, éviter de juger autrui.

Extérioriser, exprimer ses sentiments. Par exemple, éviter de se mettre en colère mais indiquer son ressenti à l'autre si cela nous semble opportun.

Avoir confiance que tout, y compris ce qui nous est désagréable ou difficile, peut nous servir, être un point de départ d'une nouvelle avancée

Être reconnaissant de vivre. Être reconnaissant d'avoir connu ceux qui partent avant nous.

Savoir apprécier toute forme de beauté, naturelle ou créée par l'homme. S'ingénier à la rechercher et à la goûter.

en alternant parfois avec l'huile de noix, de sésame ou de colza.

Miel : bonne sucrerie artificielle mais à réserver hors repas (pour le 4h par exemple). Sucre de canne, rapadura. Stévia, édulcorant compatible avec les régimes pour diabétiques ou hypoglycémiques.

### À éviter

Les éléments raffinés : pain blanc, riz blanc, sucre blanc, etc.

Les plats cuisinés, les pâtisseries, les friandises, etc.

Les fritures, surtout de graisses animales. Ou alors, exceptionnellement, par exemple pour des repas de fête, à la graisse d'oie ou de canard. Privilégier la cuisson vapeur qui conserve également mieux le goût.

L'alcool et le tabac, qui sont responsables de 100 000 morts chaque année en France et de nombreuses maladies. Le café et tout excitant en général.

Les aliments cadavériques, surtout hors hiver : viandes de toute sorte, charcuterie. Les moins mauvais : poulet et poisson.

Conserves : privilégier les bocaux en verre.

Bannir les colorants, conservateurs chimiques, additifs de toutes sortes, surtout certains particulièrement nocifs. Des listes existent qui les répertorient.

Éviter de cuire : tomates et choux.

Manger trop vite, trop en quantité, boire en mangeant, manger entre les repas, manger beaucoup juste avant de se coucher. Penser aux bienfaits de la sieste en mi-journée.

Les excès de sel et d'épices (poivre...)

Penser sain



La santé, c'est aussi le résultat d'un subtil équilibre avec nos pensées. Car notre corps et notre esprit sont liés, ils interagissent constamment.

\*

*Bien se porter dépend aussi de chacun de nous. Bien sûr, nous devons faire avec notre hérédité et notre environnement. Mais nous pouvons aussi agir pour nous donner les meilleures chances d'être en bonne santé.*

*Ces notes vous permettront d'avoir sous les yeux une synthèse de ce qu'il est important de savoir et de faire ou de ne pas faire.*

*En précisant qu'elles ne donnent qu'un aperçu général : en matière d'alimentation, par exemple, il n'y a pas un unique régime qui conviendrait à tous ! Chacun étant différent, c'est à chacun d'être à l'écoute de son corps et d'apprendre à le connaître, de découvrir ce qui lui convient le mieux.*

\*

## LES POINTS IMPORTANTS

### - Manger sain

Prendre soin de son corps, c'est avoir une alimentation équilibrée, soigner toute plaie, consulter \* si apparaît une anomalie de fonctionnement, etc.

### - Faire régulièrement de l'exercice physique

Prendre soin de son corps, c'est aussi faire régulièrement de l'exercice physique, en plein air : marche, sports et jeux physiques divers, jardinage, etc.

### - Penser sain

Un esprit sain dans un corps sain. Nos pensées, nos choix intimes, impactent sur notre corps. Le stress, trop de colère ou de crainte, par exemple, peuvent provoquer des déséquilibres.

[\*] La médecine ou les médecines ? En France, les médecines douces ou naturelles sont souvent combattues par les autorités qui ne jurent que par la médecine « basée sur les preuves » et sur les médicaments. Ce n'est pas le cas dans de nombreux autres pays européens, qui font une place à ces approches alternatives et complémentaires.

De même, en France, on privilégie énormément le curatif (le soin, la réparation) au détriment du préventif (bonne hygiène, évitement des substances nocives, fortification des défenses immunitaires, etc.).

En attendant cette ouverture d'esprit et cette prise de conscience de la part de nos autorités, ne cédez pas à la facilité et renseignez-vous sur ce qui est le meilleur pour vous. N'hésitez pas à parler de tout cela, franchement, avec votre médecin traitant. Sachez que bien des maladies sont aussi causées directement par l'abus de médicaments. Votre santé dépend bien moins de la quantité des remèdes que vous ingurgitez que du soin que vous prenez de votre hygiène générale [corps/pensée].



## Manger sain

Depuis le début du 20<sup>e</sup> siècle, en même temps que la nourriture se faisait moins rare au moins dans les pays dits développées, le traitement mécanique et chimique des aliments est allé de pair avec l'accroissement des "maladies de civilisation" : cancers, artériosclérose, diabète, asthme, allergies, troubles mentaux, obésité, varices, Alzheimer, Parkinson, etc.

Le régime alimentaire moderne, souvent composé d'un excès de protides animaux (viande), de produits raffinés et artificiels, de conserve et d'excitants de tous genres, a des effets potentiellement très néfastes sur notre organisme. Suivant la constitution et la vitalité du sujet, il le conduit plus ou moins vite au vieillissement prématuré, au stress, à la maladie et à la mort avant le terme naturel.

Si l'homme peut manger de tout le cas échéant, la base de son alimentation doit essentiellement être constituée de produits vivants et frais : fruits, légumes, céréales, etc. Le principe est en effet que la vie entretient la vie.

Les produits animaux doivent être consommés avec parcimonie. Autre principe important : mâcher longuement pour bien insaliver, condition incontournable d'une bonne digestion.

Il ne s'agit pas de faire des régimes [sauf nécessité], mais de réformer son alimentation, d'adopter une façon de se nourrir vivifiante et protectrice qui aide à repousser le spectre de la maladie.

\*

Manger sain, c'est aussi manger des aliments de saison, si possible bio et locaux [pour des questions à la fois de qualité et d'écologie].

\*

La pyramide alimentaire idéale varie pour chacun mais on peut retenir comme base : 1/2 de produits végétaux, de préférence crus [fruits et légumes], 1/4 de céréales, légumineuses et oléagineux, 1/4 de produits animaux comme viandes, fromages, beurre, lait, yaourts.

## Conseillé

Aliments crus [et bio] autant que possible : salades, fruits et légumes frais [bien lavés].

Ne pas abuser des fromages [privilégier chèvre et brebis et au lait cru].

Pain : avec prudence [les qualités de blé actuelles et le gluten peuvent aggraver les intestins], complet ou plutôt semi-complet.

Grains de blé entiers mis à gonfler 24h dans l'eau, ou à germer. La meilleure céréale : le petit épeautre. Deux à trois cuillères à café / jour. Riche en sels minéraux et oligo-éléments, le blé cru est un excellent moyen de dynamiser son système immunitaire.

Pâtes et riz, semi-complets, surtout au début, ou différentes céréales, complètes : quinoa, avoine, millet, sarrasin, semoule, maïs [éviter les boîtes], etc.

Œufs [bio]. Le jaune d'œuf ne doit jamais être cuit.

Soja : source d'acides aminés et de protéines [mieux digérés par certains que celles de la viande], mais sans excès [notamment pour le soja lait : préférer le soja fermenté, tofu ou tamar].

Légumineuses : lentilles, pois, haricots, fèves [excellents l'hiver]. Bonne source de protéines, à compléter avec une céréale [riz, semoule, une tranche de pain, millet] pour avoir la totalité des acides aminés qu'on ne trouve ainsi que dans la viande.

Fruits secs [oléagineux] : amandes, noix, noisettes, pignons, cajou, etc. Contiennent des matières grasses facilement assimilables et surtout des acides gras essentiels comme les oméga3 [dont on est tous carencés] + source de minéraux et oligoéléments [zinc, sélénium, magnésium, calcium...].

Pour les salades, préférer au vinaigre l'huile d'olive de première pression à froid, accompagnée de jus de citron [+ ail ou échalote],