

NOURRITURES VRAIES : PRINCIPES



“ Pragmatique à l'anglo-saxonne, je vous présente un autre volet de l'alternative face aux talibans de la nutrition : n'éliminer aucun aliment, mais modérer et calibrer nos élans. Je me pose en courtier en régimes santé pour proposer une synthèse et filtrer les informations.

Le régime crétois revisité

Le régime crétois, prôné pour sa garantie de bonne santé et de longévité depuis une trentaine d'années est-il autre chose que le régime de nos propres aïeux, régime riche en aliments denses en nutriments et respectueux d'une juste alternance des saisons ? Hélas, nous ne pouvons vérifier. Les habitudes alimentaires des Crétos, étudiées dans les années soixante par une équipe américaine, sont déjà perverties par l'arrivée du confort moderne. Conserves et farines blanches, nous voilà ! À l'époque, les Crétos consommaient encore les mêmes aliments qu'à l'époque minoenne. Aujourd'hui, la même étude donnerait d'autres résultats.

Le régime crétois est plus facile à mettre en place chez nous que la paléonutrition dont il sera question dans un autre tome : c'est l'assiette d'avant 1850 (avant l'industrialisation). Il est plus facile de s'identifier à un trisaïeu qu'à Néanderthal. L'essentiel de cette philosophie de vie consiste à consommer des aliments non triturés, les plus frais possible, en suivant l'offre des saisons, en repensant aux jours maigres des Crétos. Il est exclu de se priver d'œufs de novembre à février, ou de jeûner par pur respect des anciens. Nous allons simuler ce bon sens par un système de rotation (p. 157) et de courtes cures de drainage (p. 142).