

Lettre d'information n°1



Balade sur le GR34 de la presqu'île de Crozon (session jeûne Landévennec septembre 2020)

Chers jeûneurs, chers amis,

Le printemps semble s'installer durablement avec une nature foisonnante et un soleil généreux qui réchauffe la terre et les cœurs...nous pouvons nous en émerveiller ! Le déconfinement par étapes progressives permet de mettre en œuvre des projets et de retrouver la saveur et le goût des rencontres.

Pour agrémenter ces retrouvailles, deux recettes faciles à réaliser (Pesto au persil et Houmous cru) feront merveille. Restons vigilants pour la consommation de jus de fruits. Préférez les fruits frais pour les fibres et les nutriments (cf. la page santé du journal la Vie).

La lecture de Bernard CLAVIERE « Et si on s'arrêtait de manger un peu...de temps en temps » peut nourrir vos temps libres... « J'ai apprécié son ton vigoureux, entraînant, qui m'a motivée à ne prendre qu'une tasse de café le matin à la place d'un petit-déjeuner copieux...c'est un livre aussi merveilleusement étayé quant aux preuves avancées en lien avec les recherches cliniques. » Marie (jeûne Cîteaux mars 2021)

Au plaisir d'un prochain bulletin. D'ici là, il reste quelques places pour la session de Landévennec. N'hésitez pas à faire connaître autour de vous au moyen du flyer actualisé.

Prenez soin de vous, de votre être dans ses trois dimensions - corps, âme, esprit-.

Marie-Pierre et Jean-Pierre Brière,

« **Les Jeûneurs Optimistes** »

« Croquez dans un fruit frais ! »
respecte la « matrice alimentaire »,
une notion importante à découvrir
pour notre santé.

Weekend

le geste pour la santé

Croquez dans un fruit frais !

Le manger entier ou le boire en jus ? Les bénéfices ne sont pas équivalents. Explications à la lumière d'une notion émergente en nutrition, celle de l'« effet matrice ».



la stimulation des hormones de la satiété, ce qui est bien moins le cas lorsque la matrice est liquide. Ensuite, il existe un effet direct sur la quantité absorbée, c'est-à-dire qu'on aura tendance à consommer de plus grandes quantités de liquide que de solide. Enfin, issus d'une matrice solide, les sucres sont libérés plus lentement dans le sang. »

GARE À L'ABSORPTION DE SUCRE !

En effet, on ne presse rarement qu'une orange... mais bien deux, trois (voire plus !) afin d'obtenir un verre de jus « maison ». Et il en va de même pour les industriels lorsqu'ils confectionnent leurs recettes. Aussi, si vous avez l'habitude, durant la semaine, de déguster une orange en quartiers au petit-déjeuner, et que, le week-end venu, vous la remplacez par un verre de jus, vous multipliez par deux, trois ou plus, le taux de sucre ingéré au matin. « Qui plus est, en déstructurant la matrice alimentaire, on extrait en grande partie les sucres jusqu'aux plus profondes de la matrice de l'orange. Conséquences : l'index glycémique du jus sera généralement plus élevé que celui du fruit entier car l'arrivée du sucre dans le sang se fera plus rapidement », indique-t-il. Son geste pour la santé ? « Il faut que le jus soit l'exception, et le fruit entier, la règle. »

CHARLINE DELAFONTAINE

À LIRE  **Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai.** d'Anthony Fardet, Éditions Thierry Souccar, 19,90 €.

Si manger quotidiennement des fruits frais (au moins deux par jour) réduit les risques de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires, les consommer sous forme de jus tend à leur faire perdre cet effet protecteur. Pour expliquer cette spécificité, Anthony Fardet, chercheur à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) de Clermont-Ferrand, renvoie à une notion émergente en nutrition, celle de la matrice alimentaire : ou comment la structure d'un aliment (solide, liquide...) influence-t-elle ses propriétés nutritionnelles... « On sait aujourd'hui qu'à composition identique, mais avec des matrices différentes, deux aliments n'auront pas le même impact sur l'organisme et donc, à plus long terme, sur la santé », expose l'expert en alimentation préventive.

UNE PERTE EN FIBRES NATURELLES
Comparons ainsi une orange entière à un verre de jus du même fruit... Qu'il ait été obtenu par des procédés industriels, ou « pressé maison », le processus de transformation qu'il a subi conduit inéluctablement à une dégradation de la matrice originelle, et également à une perte en fibres naturellement contenues en particulier dans la petite peau blanche des quartiers, lesquelles sont notamment connues pour augmenter l'effet de satiété et limiter l'absorption du sucre au niveau de l'intestin.

Quelles conséquences l'« effet matrice » a-t-il sur notre santé ? On en dénombre trois principales. « La première, poursuit Anthony Fardet, est directement liée à la régulation de la prise alimentaire puisque le fait de mastiquer un aliment va favoriser

En pratique
Consommez trois portions de fruit entières par jour, soit 300 g par jour. Privilégiez-les de saison, locaux et issus de l'agriculture biologique afin de pouvoir en manger la peau particulièrement riche en fibres. La prise d'un jus de fruit ne doit, en aucun cas, se substituer aux trois fruits entières quotidiens recommandés.

Vous êtes en bonne santé physique ? Limitez-vous à un verre de jus maximum par jour, et privilégiez le pressé « maison », bu dans l'heure afin d'en conserver les minéraux et vitamines. Dans le commerce, préférez-les « 100 % purs fruits pressés » situés au rayon frais. Limitez ceux qui ont été reconstitués industriellement (concentrés, nectars...) dont la matrice est encore plus dégradée et souvent additionnée de sucres... Leur consommation régulière augmente le risque de surpoids et de diabète de type 2.

Les compotes et les purées de fruits peuvent se révéler de bons compromis entre le fruit entier et le jus. À choisir sans sucres ajoutés.

Vous êtes en surpoids, diabétique ou pré-diabétique ? Évitez, autant que possible, les jus de fruits, y compris ceux qui ont été pressés par vos soins. En revanche, veillez à consommer vos trois portions quotidiennes de fruits entières.

56 LA VIE / 6 MAI 2021

Deux recettes vivantes !

Houmous cru

- 2 verres de pois chiches trempés 48 heures
- 4 à 5 gousses d'ail
- 1 courgette ou 1 concombre coupé en morceaux.
- 2 cs de cumin moulu
- 1 cc du curcuma
- Sel, poivre
- 1 verre d'huile d'olive
- le jus d'un citron ou un citron épluché et épiné.

Mixer le tout au vitamix ou autre blender.
C'est prêt.

Christine Glans Gaud,
Naturopathe



Pesto au persil

- 1 bouquet de persil
- 1 mug (24 cl) de graines de tournesol trempées 8h
- 1 mug huile olive
- Sel

On peut utiliser l'ail des ours, la coriandre, le basilic, les jeunes pousses d'orties

Passer le tout au blender et c'est prêt.

Mettre au frais et servir en toast, ou en accompagnement d'une salade ou crudités.

Christine Glans Gaud,
Naturopathe



La lecture du moment ...

Nous avons lu récemment le livre de Bernard CLAVIERE

**« Et si on
s'arrêtait un peu de manger...
de temps en temps ».**



Par un ton teinté d'humour, quelquefois polémique, ce livre a cependant pour mérite de dédramatiser la pratique du jeûne, de replacer le jeûne à sa place... en tant que moyen naturel de santé. « *Comment l'immense majorité de la population mondiale en est-elle arrivée à penser que s'arrêter de manger quelques temps est dangereux, impossible ou idiot ?* » exhorte-t-il !

Plus sérieusement, nous retenons entre autre, la conviction de Bernard CLAVIERE : celle de compléter le jeûne par d'autres pratiques pour avancer dans le processus de guérison. « *Le jeûne peut apporter une amélioration de l'état pathologique par exemple en réduisant voire en supprimant l'état inflammatoire. Mais l'homme sera loin de la guérison car il ne va pas agir au niveau des causes de problème de santé* » affirme-t-il. Il ajoute que « *L'homme n'est pas qu'un corps physique, il a un corps mental, un corps émotionnel. Le jeûne ne va jamais résoudre les conflits émotionnels, il ne va pas s'occuper des peurs, il ne va pas guérir les blessures fondamentales* ». Bernard CLAVIERE nous partage sa philosophie et sa pratique, celle d'associer le jeûne à des pratiques psycho-corporelles, énergétiques, spirituelles afin de prendre en charge notre guérison.