

The Crete's way of eating : a natural and healthy way of eating that lots of people should adopt to develop their health. (Text in French)

LE MODE ALIMENTAIRE CRETOIS

La façon de s'alimenter est aussi une manière de comprendre la mentalité des peuples. Elle va aussi conditionner les troubles généraux de santé, les grandes « directions » de défaillances physiologiques et les groupes principaux de pathologies qui atteignent les populations.

Quand on parle de régime, beaucoup de gens s'affolent en pensant immédiatement « contraintes désagréables », ou « fin des plaisirs de la table », voire même « fin de la raison de vivre »... Aussi, mettons nous d'accord sur les termes :

Un régime est une astreinte provisoire délimitée dans le temps sur plusieurs semaines afin de désintoxiquer, purifier et renforcer un organisme fatigué, surchargé de toxines et dérégulé.

Une réforme alimentaire est une manière de repenser son alimentation afin de d'adapter à son organisme personnel un nouveau mode alimentaire pour le maintenir en bon état et ralentir ainsi son vieillissement. Une réforme constitue un changement progressif mais décisif pour une nouvelle orientation (un mode) dans les habitudes alimentaires qui seront étudiées et adaptées. Ceci est effectué dans le but de devenir responsable de sa propre santé. Une réforme alimentaire se fait en douceur ; ce n'est donc pas un régime.

Le mode alimentaire crétois, que beaucoup appellent donc à tort le « régime Crétois », est simple, naturel et équilibré.

Ce peuple insulaire méditerranéen mange quotidiennement des fruits en abondance (464 gr. par jour, contre 233 gr. pour les Américains et Européens par exemple). Les Crétois sont aussi amateurs de légumes frais et de légumes secs. Ils mangent volontiers du pain (de 300 gr. à 400 gr. par jour) et des céréales complètes (surtout du blé et de l'orge) cuisinées sous forme de galettes. Ils raffolent de poissons et de crustacés, et ne dédaignent pas les escargots. Les oeufs, le fromage (de brebis et de chèvre essentiellement) et un peu de miel complètent leur repas. Ils ne boivent pas de lait.

Par contre, ce peuple consomme de la viande de façon très modérée (35 gr. par jour contre 273 gr. aux Etats-Unis et Europe). Le tout copieusement arrosé d'huile d'olive de différentes densités, employée aussi bien pour les assaisonnements que pour les cuissons. L'eau et un bon verre de vin rouge accompagnent volontiers leur repas.

Le régime à la mode Crétoise, qui peut-être jugé frugal par beaucoup d'amateurs de bonne chaire, s'oppose en effet à notre alimentation Française un peu trop riche, abondante, pourvue en graisses animales et en sucres à mobilisation rapide. A la limite, on pourrait plutôt comparer le mode alimentaire Crétois aux modes alimentaires Asiatiques tout aussi diététiques et légers mais exempt de laitages. Toujours est-il que ce sont eux qui détiennent véritablement la sagesse alimentaire grâce au bon sens.

L'analyse des constituants des aliments livre en partie les secrets du mode alimentaire Crétois et permet de comprendre ses bienfaits. Bien sûr, il est un facteur important à intégrer : les fruits & légumes sont issus de l'agriculture locale (naturellement bio en général) avec toutes les saveurs

du terroir. Rien à voir avec la culture intensive et industrielle générant des quantités énormes d'hybrides insipides, cueillis avant maturité pour couronner le tout. Heureux celui qui a un petit lopin de terre avec de l'eau et qui cultive ses légumes, ses propres semences et ses fruits. C'est là une richesse importante de nos jours. C'est ainsi qu'avec un peu de savoir des anciens, des méthodes naturelles éprouvées, des engrais naturels et un peu d'astuce, on peut éviter les pesticides et engrais chimiques. Il faut savoir, par exemple, que les fruits & légumes du commerce Français sont parmi ceux qui contiennent le plus de pesticides en Europe.

Pour autant, les bienfaits des fruits et légumes ont été largement prouvés par eux-mêmes. Riches en substances antioxydantes comme les vitamines E et C, les caroténoïdes ou les polyphénols, ils sont vitaux. Quand on dit « manger une pomme le matin ôte un écu au médecin », il y a là toute la sagesse des anciens liée à l'écoute de leur instinct et à la réflexion de bons sens. Les dictons populaires sont toujours dans la réalité car ils sont fondés sur des observations établies durant des générations.

Ces micronutriments végétaux renforcent nos défenses et protègent nos cellules de l'action agressive des radicaux libres (également apportés par de nombreux aliments artificiels), agents oxydants impliqués dans le vieillissement et les pathologies dégénératives ou les pathologies d'encrassement (cancers, maladies auto-immunes, maladie d'Alzheimer, de Creutzfeld-Jacob, de Parkinson, etc.). Or la prise de conscience de l'action de ces radicaux libres est seulement récente, impulsée à l'origine par les médecines traditionnelles¹ dites « naturelles ».

Par ailleurs, les fruits et légumes, comme les céréales, contiennent les fibres utiles à la digestion, lesquelles contribuent à éliminer également le mauvais cholestérol et à réguler le transit intestinal.

Autre avantage : cette alimentation fait la part belle aux graisses mono insaturées, notamment aux acides gras oméga-3, 6, 9, éléments essentiels actuellement très en vogue mais connus depuis longtemps des médecines traditionnelles. Certains médecins allopathes viennent seulement d'en découvrir l'importance jusqu'à générer d'ailleurs un phénomène de mode (au moins positif). Ces graisses végétales contribuent fortement à réduire le mauvais cholestérol au profit du bon cholestérol et jouent donc un rôle essentiel dans la protection contre les maladies cardio-vasculaires et la nutrition des neurones pour accroître la productivité cérébrale. On en trouve aussi en abondance dans les poissons gras, les noix, amandes, noisettes, les huiles de première pression à froid² de colza, d'olive, de carthame, de noix, de pépins de raisins, de lin, et secondairement de tournesol³.

Une toute petite consommation de viande apporte juste ce qu'il faut en protéines et en fer. Le lait est banni, bien évidemment, mais en revanche les laits fermentés, yaourts et fromages offrent un peu de calcium animal⁴ s'ils ne sont consommés qu'en petite quantité. En effet, en grosse quantité et fréquemment, ils acidifient l'organisme tout comme le lait et entraînent alors une déminéralisation paradoxale des os. C'est ce que l'on constate dans les sociétés dites « modernes ». Aussi, l'intérêt des laitages reste-il essentiellement gastronomique. Les céréales et fruits secs apportent bien plus d'oligoéléments (dont le calcium) à l'organisme que les laitages.

¹ Ce sont là les vraies médecines ancestrales ou séculaires dont les racines remontent à la nuit des temps. (homéopathie, chiropratique, naturopathie, acupuncture, etc.).

² De qualité biologique si possible pour en tirer toutes les valeurs nutritives

³ Cf. article sur les huiles végétales sur www.chirosystem.com

⁴ De faible intérêt nutritif

Enfin, le vin rouge contient des polyphénols et du tanin, dont l'effet est bénéfique contre les pathologies cardiaques et artérielles, lorsque la consommation est très modérée bien entendu (de un à trois verres par jour).

Comme on peut le remarquer, le mode alimentaire Crétois laisse peu de place aux graisses animales, mauvaises graisses dites saturées, lesquelles libèrent, lors de leur combustion, des radicaux libres ennemis de nos cellules. Le beurre, les charcuteries, les viandes grasses, la friture, la crème fraîche... figurent rarement au menu en Crète.

Cette bonne tradition alimentaire est deux fois millénaire. Ses bénéfiques ont donc été largement expérimentées et observées dans le temps. Pour l'anecdote, les Crétois n'ont pas une réputation de chiffes molles ou de faibles végétariens. Durant la seconde guerre mondiale, les Allemands larguèrent deux divisions de parachutistes pour occuper la Crète. Plus personne n'entendit parler de ces paras par la suite tandis que l'on ne trouva aucune trace de ces soldats d'élite... La Crète ne fut jamais conquise par les nazis.

Les recettes Crétoises comptent de plus en plus d'adeptes à travers le monde entier, et c'est heureux étant donné que l'un des trois piliers de la santé est surtout l'alimentation. Aussi saines et simples que savoureuses, ces recettes s'adaptent tout à fait à nos modes de vie alimentaires modernes, si tant est que l'on y associe pas bêtement le four à micro-ondes qui dégenère complètement les qualités nutritives et le goût authentique⁵ des produits. Nier les effets néfastes des micro-ondes comme celui des ondes radar relève de l'ignorance des lois de la physique.

Toujours est-il que le mode alimentaire des crétois a ceci de remarquable qu'il est frugal. Il n'intéressera donc pas les gens qui ont un besoin maladif de manger, c'est-à-dire de se gaver pour se rassurer. Beaucoup de gens ont des parents ou ancêtres qui ont souffert des privations durant la guerre. Cela laisse des marques psychologiques qui s'enregistrent dans les cerveaux des générations suivantes et créent des craintes, des angoisses inconscientes et mêmes des faiblesses organiques « inexplicables » (fragilité du foie, par exemple). Or c'est le cerveau qui gère les organes et chaque cellule du corps, donc les « logiciels » dont il dispose (et qu'il transmet) sont forcément influencés par les vécus des ancêtres comme cela a été largement démontré.

Aussi, le mode alimentaire crétois n'intéressera pas les gros mangeurs pressés de mourir avec leur fourchette en main, mais il intéressera les personnes qui s'alimentent pour vivre (et non l'inverse) et qui ont de nombreux centres d'intérêt dans la vie autres que la « bouffe ».

Beaucoup de gens, en France, auraient donc intérêt à faire une réforme alimentaire afin d'adopter le mode alimentaire Crétois. Ces gens là, plutôt gourmets que gourmands, auront ainsi le plaisir de manger en appréciant la qualité plutôt que la quantité. Ce faisant, ils pourront réapprendre et connaître vraiment la saveur des mets pour les apprécier véritablement en authentiques connaisseurs.

© Pascal Labouret – 2007
www.chirosystem.com

⁵ Si tant est qu'il y ait encore des gens capables de reconnaître les goûts authentiques des aliments de base dans un monde où tout est standardisé et où certains fruits & légumes n'ont souvent plus de goût.