

la SOURCE

REVUE 2004 no.2 de l'ANPQ / ANQ / RMQ



L'énigme de l'alimentation

ÉDITORIAL

Chère amie,
Cher ami.

Si nous avons parcouru avec un peu d'attention, les journaux et les revues des dernières années, nous avons certes été interpellés par les mouvements d'alarme concernant la santé publique.

Là, c'est le Collège des Pharmaciens qui dénonce l'usage abusif de certains médicaments et la publicité mensongère ou ambiguë faite à certains d'entre eux ; ici, c'est cette même publicité qui est prise à partie dans le cas de certains produits alimentaires dont la valeur nutritive est bien en deçà des louanges qui en sont faites. Les mêmes avertissements nous sont répétés par la parution régulière d'articles sur l'alimentation.

Ces références sont suffisantes et nous rappellent les efforts déployés pour enrayer la pollution. D'abord la pollution de l'eau puis celle de l'air. Mais il existe bien d'autres formes de pollutions contre lesquelles il faudrait nous prémunir car elles nous «alimentent» sournoisement. L'enjeu de tout cela est un «don précieux» qu'on dilapide mais pour lequel on donnerait tout lorsqu'il nous a échappé. Cette précieuse santé — puisque c'est d'elle qu'il s'agit.

La période qui s'amorce est propice aux rencontres et aux conversations sur l'urgence de la réforme de nos habitudes alimentaires et de nos conditions d'hygiène en même temps que la nécessité de retrouver à la vie... sa véritable signification.

Du jardin à la table via l'esprit, l'âme et le corps, que voilà une panoplie d'opportunités de réfléchir sur notre monde et notre façon de vivre.

Bon été à toutes et tous !



Conception, recherche, rédaction,
montage et réalisation:
YVES DUSSAULT N.D., H.D.

ANPQ / ANQ / RMQ

27, Béliveau, Laval, H7B 1A7

Tél. : 450 720-0560

Télécopieur : 450 315-0720

Site internet : www.anpq.qc.ca

Courriel : anm.anpq@videotron.ca

La NATURE...

nourricière et productrice de vie.

L'alimentation est un sujet important, aujourd'hui plus que jamais. Elle participe à l'entretien même de la vie, elle est — comme la respiration — au nombre des besoins les plus naturels et les plus élémentaires de l'être humain. Or que la Nature nous procure une abondance de produits — du moins dans notre pays — les expériences de la réalité quotidienne montrent que les problèmes devraient être repensés de fond en comble pour que l'alimentation soit adaptée à son rôle dans l'entretien de la santé de l'être humain.

Une nourriture saine, ça commence avec... l'agriculture, par une forme d'agriculture «biologique-dynamique» et par un élevage «naturel.» Ensuite, ça passe par le consommateur qui, en pleine conscience de sa responsabilité, fait un choix des produits offerts et finalement, cela va jusqu'à la préparation adéquate,



pleine d'amour, dans la cuisine. C'est pour cette raison que nous accueillons dans cette revue, des articles tirés de la plume de spécialistes — qui prennent position par rapport à ce sujet fondamental.

Conscients du fait que dans une telle publication toutes les données importantes ne peuvent être qu'effleurées, nous espérons que des éléments nouveaux viendront vous enrichir, entretenant et soutenant vos efforts déjà si dignes d'éloges. Nous vous présentons donc :

L'ÉNIGME DE L'ALIMENTATION

de Bruno Endlich, docteur en biologie.

Dans l'histoire illustrée — le peintre Barbuillis — de Wilhelm Busch, se trouve un dessin illustrant avec humour le thème de l'alimentation. Le texte en légende sous l'image, dit ceci :

«Ici, l'homme trône sur son siège

Et il mange... disons du gruau d'avoine.

La cuillère amène le gruau dans la bouche.

Dans la gorge, il dégouline et ruisselle.

Et plus loin, dans le petit ventre, il s'accumule.

On aperçoit clairement — chose si rare — jusqu'à l'intérieur, la Nature à l'oeuvre.»

Avec quelle ironie se trouve caractérisé ici le processus extérieur de la prise de nourriture. Le dit «intérieur» du tractus digestif est encore en réalité, un «extérieur»

étant donné que c'est seulement au-delà de la paroi intestinale que s'accomplit l'édification de la substance propre du corps. Jusqu'à ce seuil, a lieu une dégradation de toute la nourriture et ce n'est qu'à partir de là — comme en un passage par un point zéro de la matière —, qu'a lieu l'édification d'une substance propre à l'homme grâce à l'organisation vitale liée à son corps.

Pour parler franchement, beaucoup de gens considèrent la nourriture tout



simplement comme un approvisionnement en combustible comparable à l'apport de carburant dans un moteur. La valeur de la nourriture en tant que combustible est donnée en calories et en joules. C'est sur cela que reposent les tableaux courants de réduction des graisses. Mais en fait, «le processus de l'alimentation est une chose extrêmement énigmatique» et la plupart du temps, quand on traite ce sujet, c'est seulement «l'aspect extérieur» du processus que l'on considère et non «l'aspect intérieur» éminemment important. C'est dans ce sens qu'il faut comprendre le benédicité composé par Angélus Silésius :

«Ce n'est pas le pain qui te nourrit ; ce qui, dans le pain, te rassasie, c'est le Verbe éternel de Dieu, c'est la Vie, c'est l'Esprit.»

Que veut-on nous signifier ainsi?

La corporéité de l'être humain est très profondément reliée aux mystères de l'évolution du Cosmos tout entier et de tout le monde vivant. Ainsi tous les êtres vivants — l'homme aussi — ont une longue histoire évolutive derrière eux. Les différents degrés d'évolution des formes animales peuvent nous renseigner sur le devenir de la forme humaine terrestre. Dans cette perspective, portons notre regard sur le cheminement complexe de l'anguille ! En effet, son développement montre quelque chose qui peut nous éclairer sur :

L'ÉNIGME DE L'ALIMENTATION.



Tout d'abord, on peut observer l'anguille en tant que larve minuscule — en forme de feuille de saule —, dans la région de la mer des Sargasses, où elle monte depuis les sombres profondeurs marines. Ensuite le corps s'allonge et prend la forme d'une allumette, mais il reste totalement transparent pendant tout le voyage qui dure des mois, dans le Golf Stream, jusqu'aux côtes de l'Europe. Cette forme dite «civelle» —

littéralement, anguille de verre —, ne prend aucune nourriture. C'est «le giron maternel de la mer» qui entretient la vie de cet animal. Mais dès que la «civelle» arrive à proximité d'une embouchure du fleuve et qu'elle passe ainsi de l'eau salée à l'eau douce, «un puissant appétit s'éveille en elle» et elle commence à manger. A ce moment, l'extérieur de l'anguille se modifie: la peau perd sa transparence;



l'épisode de la digestion qui débute alors, se dérobe aux regards de l'observateur... comme si un rideau descendait devant cet événement.

C'est aussi un tel «voile» qui cache l'intérieur de notre corps. Depuis que nous possédons notre corps terrestre — moment que la Bible décrit comme

celui où Adam et Ève sont chassés du Paradis — nous sommes devenus mortels et nous sommes tenus de compenser sans cesse, par une nourriture appropriée, les processus de mort occasionnés par la conscience de veille... le «moi» conscient de lui-même. Cette compensation a lieu par «l'intermédiaire du corps vital», très intimement lié au corps physique. Le **corps vital** est également celui qui accomplit la «revivification» de la nourriture lorsqu'elle a été matériellement déconstruite. Ce processus de déconstruction s'effectue dans la région de la paroi intestinale.

L'alimentation est liée à un processus de transformation rythmique, à travers lequel les lois actives dans les aliments se trouvent abolies en tant que telles et adaptées à la nature humaine. La nourriture est «trans-substantialisée» en les os, les fluides, les nerfs, les muscles, la peau, etc. Elle devient «chair»... notre chair. Notre terre n'est pas non plus de la matière morte. Comme l'a exprimé l'astronome Johannes Kepler, «elle est un corps qui appartient à un être vivant et elle peut être envisagée comme un vaste organisme imprégné d'Esprit.»

Après de telles considérations, on peut comprendre que «l'agriculture biologique-dynamique» représente l'orientation la plus ancienne et la mieux éprouvée. Cette manière de faire prend soin du contexte naturel dans sa globalité. Il ne s'agit pas seulement d'éviter l'utilisation d'engrais chimiques, de pesticides, d'hormones et d'autres substances problématiques, mais il s'agit de «la poursuite volontaire d'une activation des forces vitales du sol et d'un soin dynamique des processus de mûrissement des végétaux.» De cette façon, on favorise la qualité interne et la valeur nutritive des produits de la terre. Les aliments ainsi obtenus se distinguent par une meilleure conservation, un meilleur goût et une meilleure digestibilité.

A notre époque où les problèmes d'environnement sont très préoccupants, l'activité biodynamique apporte une contribution salutaire à la vie de la terre et à l'existence

humaine... contribution dont les seules générations à venir pourront mesurer pleinement l'importance.



Affinités thérapeutiques entre l'homme et les règnes de la nature.

«J'ai observé toutes les entités : les pierres, les plantes et les animaux me sont apparus comme des lettres dispersées dont l'homme représente le mot complet et vivant.» — Paracelse.

Cette phrase du célèbre médecin — 1493-1541 — nous rend attentifs. Il affirme que l'évolution commune de

l'ensemble des règnes de la nature trouve son expression en l'homme et que l'être humain associe en lui-même tous les règnes de la nature. Examinons de plus près ces rapports et à la lumière de cette observation, voyons comment cette correspondance avec l'homme peut être utilisée efficacement à des fins thérapeutiques, en cas de maladies!

Le se caractérise par un aspect essentiel : sa persistance. Ce règne ne manifeste aucune vie, ses propriétés sont avant tout sa dureté et son impénétrabilité. Mais d'une certaine manière, les minéraux sont aussi les éléments fondamentaux de la vie. Ils sont les témoins de processus depuis longtemps révolus de l'évolution géologique. Les



témoignages les plus nets de l'action du minéral «solide» en l'homme sont... les dents et les os.



Le **second règne** de la nature est le règne végétal — et là, nous rencontrons une difficulté par rapport à nos idées habituelles. Ce règne ne s'explique pas en passant en revue l'ensemble des propriétés du minéral. En effet, une nouvelle qualité s'est «insinuée» au stade des plantes : la qualité du vivant. Dans cette transition, la question est : comment, de ce stade inerte, «non-vivant», est-on passé à quelque chose de VIVANT comme la plante ? Car jusqu'ici, on n'est jamais parvenu à «insuffler» la Vie à une substance morte. La transition, si elle a eu lieu, devrait se trouver quelque part ! Seulement voilà : on ne la trouve pas. L'existence du VIVANT signifie que la vie sur terre doit «se reproduire.» Si la reproduction cesse, le maintien de la vie n'est plus possible.

Le règne végétal met en évidence d'autres phénomènes vivants qui sont la CROISSANCE et la RÉGÉNÉRATION. Ces manifestations de vie reposent sur des qualités spirituelles qui ne peuvent s'expliquer à partir de la matière inerte : LA VIE PRÉSIDE À L'ÉVOLUTION. Les témoignages de la nature végétale dans l'être humain se retrouvent dans les processus constants de CONSTRUCTION et de DESTRUCTION. Ces processus sont notamment à l'oeuvre dans le métabolisme et la reproduction.

Le troisième règne est le **règne animal** qui, à son tour, met en évidence des phénomènes absents dans le règne végétal. Citons d'abord la mobilité... le fait de se mouvoir librement et surtout, une faculté de perception dirigée de l'intérieur vers l'extérieur tout en demeurant largement et principalement instinctive.



Bien sûr, les plantes perçoivent la pesanteur terrestre et «savent» vers où conduire la croissance de leurs parties aériennes, c'est-à-dire dans le sens opposé, en direction de la lumière. Mais le facteur déterminant est que cette activité de perception est toujours stimulée de l'extérieur : ce sont le rythme des saisons et le cycle de la lumière et de la chaleur du soleil qui déclenchent la

germination, la floraison, la fructification et la fanaison. Chez l'animal comme chez l'homme par contre, la perception est stimulée de l'intérieur.

Le règne animal — donc l'humain — se caractérise également par un organisme thermique... de chaleur et une capacité de sensibilité qui implique une organisation complètement autonome

Celle-ci ne procède pas de la vie, au contraire : plus cette organisation non physique — tout à fait particulière — appelée corps de sensibilité ou corps astral des désirs prend de l'ampleur, plus la vitalité est refoulée.

Mais chez l'humain, quelque chose d'entièrement nouveau apparaît: l'intentionnalité. L'être humain pense puis met à exécution sa pensée. Cette faculté de réflexion, qui permet de séparer perception et action, est le propre de l'homme, une qualité que le règne animal ne s'est pas encore appropriée. A cela, s'ajoute la faculté illimitée



d'apprentissage et de libre auto-détermination. Cette organisation du «moi» est l'élément constitutif qui différencie fondamentalement l'être humain des autres règnes de la nature. C'est l'organisation du «moi» qui lui permet de maîtriser les autres niveaux de son être, à tel point, que son corps physique devient le reflet fidèle de sa vie psychique et spirituelle.

Tout être humain en bonne santé est en mesure d'exprimer et de faire vivre au mieux son caractère et sa nature dans ses quatre niveaux d'existence. La maladie par contre, signifie toujours une trop forte emprise de certains processus naturels, indiquant que les lois de l'un de ces niveaux d'existence — ou les éléments constitutifs: corps physique, corps de vie, corps de sensibilité et organisation du «moi» — ne sont plus en accord avec les lois des autres éléments. En fin de compte, chaque trouble est lié à une rupture d'équilibre dans l'organisation du



«moi.» Cette rupture a lieu dans la mesure où le processus d'intégration — dont le vecteur est la chaleur — est perturbé.

Du fait de l'évolution commune, l'organisme humain intègre l'ensemble des lois que l'on retrouve séparément dans l'environnement minéral, végétal - «vivant» et animal-sensible. Ces lois sont intégrées et adaptées en permanence à l'homme, par l'organisation du «moi.»

Cependant, il ne faudrait pas oublier ceci : la maladie fait partie de l'existence humaine dans son état actuel et elle n'est donc pas simplement un incident dénué de sens. Le poète Novalis nous le rappelle en disant : «La maladie contribue

à l'individualisation. L'idéal d'une santé parfaite n'a d'intérêt que sur le plan scientifique.» Le concept de «salutogénèse» d'A. Antonowsky et les récentes recherches dans ce domaine nous montrent nettement à quel point la santé de tout homme donne un sens à son action et à son existence tout court et quel rôle central joue son sentiment de cohérence — de cohésion de l'ensemble. La maladie doit être appréhendée comme un défi à relever et un cheminement — comme une impulsion d'évolution afin de renouveler en permanence l'équilibre personnel.

C'est en ce sens que s'exprime le médecin Frank Nager dans son livre : «**Le poète médecin — Goethe et la médecine —** : «**Chez Goethe, la**



santé est tout autre chose que l'absence de maladie et de souffrance. Pour lui, elle participe beaucoup de la Vie et du sens de la Vie ainsi que de la faculté de mener sa vie avec combativité, de s'épanouir et de devenir ce que l'on est... en dépit et avec la souffrance.»

Le rythme est l'un des mystères de la Vie. D'une part, il ordonne le chaos, comme le dit la Genèse : D'abord il y eut le «tohu-bohu» (chaos). Avec l'apparition de la lumière, il y eut le jour et la nuit. Un rythme fut créé d'abord, mettant de l'ordre dans le chaos et ensuite aboutissant au rythme hebdomadaire. D'autre part, le rythme peut donner naissance à quelque chose de fixe et de rigide comme l'exprime Lao Tseu : «Le goutte à goutte creuse la pierre.»

LE RYTHME LIBÈRE DES ÉNERGIES

Le rythme mobilise, renforce et fédère les forces qui, dans le chaos, seraient libérées avec maladresse et se disperseraient... alors que dans une structure figée, elles sommeillent. Toute action menée en rythme permet une meilleure performance. Si l'on est sans force et en méforme, par une utilisation rythmique et dosée de sa force, il est possible d'améliorer sa condition physique alors que dépenser la même force «en bloc» ne ferait que nous épuiser davantage.



LE RYTHME... FONCTION MÉDIANE

Le rythme qui ordonne le chaos, délie les structures, fédère les énergies, est en soi une qualité, l'un des mystères de la Vie.

L'organisme de l'homme comprend lui aussi un pôle d'ordre, une fonction structurante dans le système nerveux central et un pôle de chaos dans le métabolisme.

Le métabolisme consume, construit et déconstruit pour répondre à des fonctions physiques volontaires, à l'absorption de nourriture ou au stress. Il libère de la chaleur, beaucoup plus dans l'activité de

déconstruction que dans celle d'édification et plus le jour que la nuit.

Le rythme n'est jamais uniforme. Il est structuré par les sens. Et la «matière,» la chaleur, est créée par les fonctions volontaires du métabolisme qui elles, sont avant tout commandées par nos besoins psychiques. Le rythme naît donc entre le système neuro-sensoriel et le système métabolique, de même que les organes essentiels — à savoir coeur et poumons — se trouvent entre la tête et le ventre, dans la zone médiane de la poitrine.

LE RYTHME EST ÉVOLUTION

Les rythmes se manifestent dans le temps et l'espace pour l'évolution qui progresse par étapes. Deux états distincts d'évolution se succèdent toujours :

— un état harmonieux... c'est celui de l'être humain qui se sent profondément et directement «concerné» par lui-même. C'est l'état du fœtus, puis celui de l'enfant d'environ trois ans ou de neuf à dix ans.



un état déstructurant ou analytique...

c'est celui provoqué par de profonds bouleversements : cela concerne le nouveau-né qui doit s'habituer au monde, qui apprend à interpréter ses impressions sensorielles et acquiert lentement la marche, le langage et la réflexion qui lui permettent de s'orienter. C'est aussi l'enfant au seuil de la scolarisation lorsque l'imagination cède la place aux questions qu'il se pose et que des besoins naissent — besoins pour lesquels il manque d'aptitudes.

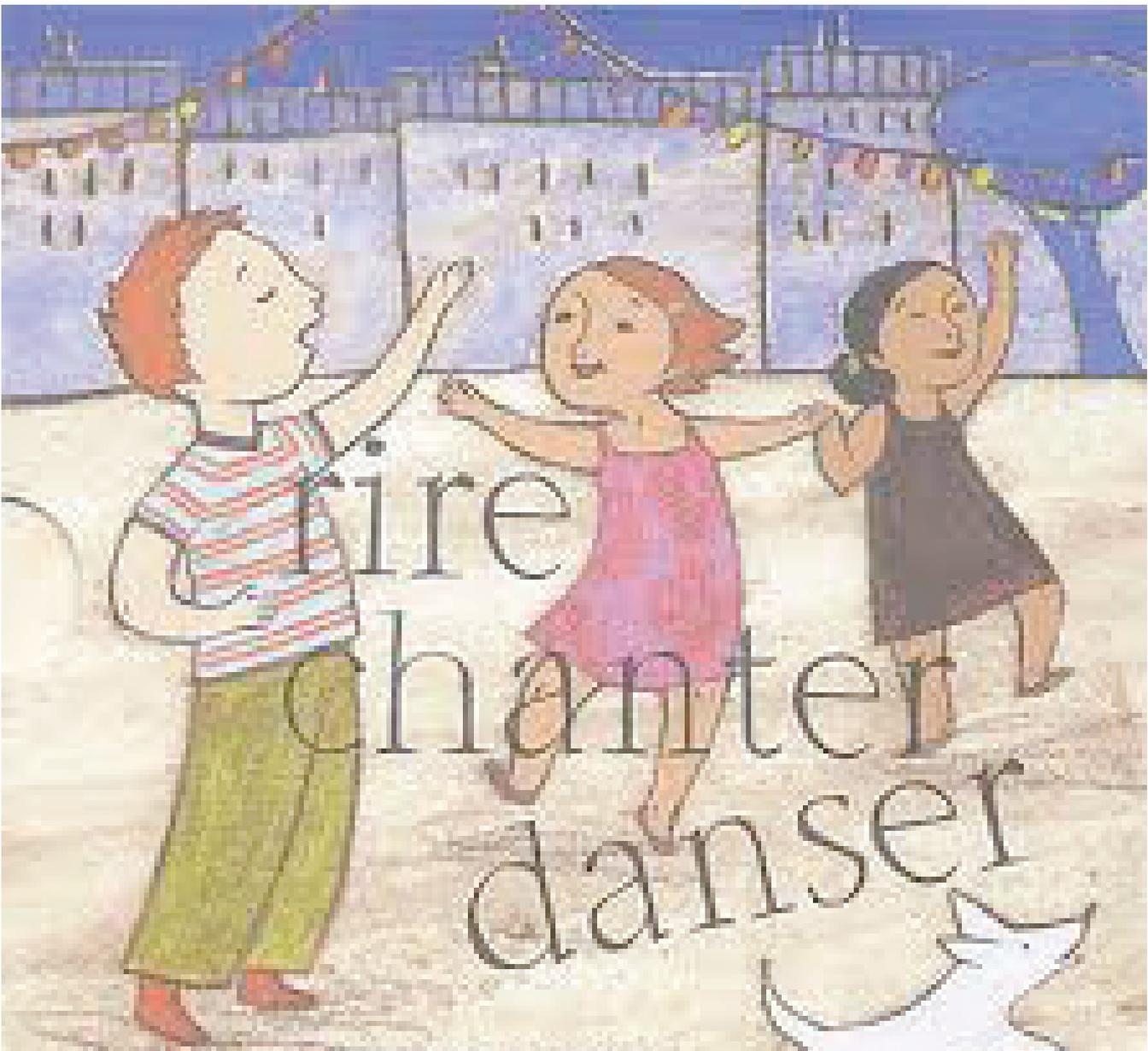
Un troisième état d'inquiétude de ce type correspond à la puberté lorsque le développement psychique ne suit pas le «rythme» du développement physique. A ce moment, l'âme exprime des besoins qui ne correspondent pas à l'image que l'on a de soi. Celle-ci se désagrège

progressivement. L'évolution rythmique se manifeste par la maturation psychique de la même façon que les proportions sont le reflet de la forme prise par le corps physique. LE RYTHME EST VIE !

L'année rythmée par les saisons permet à la vie terrestre de se dérouler dans un climat propice et marqué par la fécondité. Si le rythme des saisons se perd, la vie dépérit, comme aux pôles ou dans le désert, ou bien elle explose comme dans la jungle tropicale. Le rythme libère la Vie, déploie sa vitalité et permet une évolution.

LE RYTHME EST GUÉRISON

La médecine connaît de nombreux troubles du rythme... ceux dans lesquels prédominent le chaos tout comme ceux caractérisés par l'engourdissement. Ils entravent toujours les fonctions vitales sous forme d'épuisement, de stress ou d'ennui. La lumière que l'oeil perçoit le matin au réveil, déclenche un rythme «ordonnateur.» D'autres impressions telles que la sonnerie ininterrompue du téléphone, la chute des cours en bourse, les encombrements sur l'autoroute aussi bien que «la tache sur la cravate» sont tous générateurs de «chaos.» Certes, ils



modulent le rythme mais ils font irruption en désordre et produisent «une salade rythmique» mais plus de rythme du tout.

En l'absence de rythme, toujours les forces vitales diminuent et s'accompagnent de perte d'élan et de joie de vivre, etc. Sans rythme, pas de libération de forces... ces forces nécessaires pour rétablir un rythme. Conséquences ??? Des troubles organiques psychiques autant que physiques. Des organes toujours en mouvement — comme le coeur ou l'intestin grêle — ne sont jamais sujets au cancer alors que les organes qui ne sont plus intégrés au système rythmique, le sont. De ce point de vue, toute maladie est un trouble rythmique interne ou externe.

Tout coureur sait qu'il est en mesure de courir plus loin, plus vite et avec plus d'endurance lorsqu'il a trouvé son propre rythme.

Avons-nous trouvé chacun notre rythme... dans l'alimentation physique, psychique, intellectuelle et spirituelle ? La majorité des personnes dont la vitalité et la longévité sont remarquables, attribuent leur longue vie aux facteurs suivants : la modération dans le boire et le manger, la régularité dans

l'activité, l'esprit positif — source de leur vie heureuse — enfin, la qualité de leur vie intérieure et de leur foi.

C'est à cela que nous vous convions à la faveur des vacances bien méritées. Nous souhaitons que vous y puisiez des convictions plus éclairées et exploitiez toutes les ressources à votre portée pour une santé meilleure et un service généreux... causes de bonheur certain.

A vous particulièrement...