

Toiles @ penser

Cahiers d'éducation permanente de

La Pensée et les Hommes



L'alimentation intelligente

Dossier n° 2007 – 04–027

Connaissez-vous nos publications ?

Nous publions annuellement trois dossiers thématiques et un numéro « Varia ».

Dans sa nouvelle conception, notre revue paraît annuellement sous la forme de trois livres brochés qui comptent chacun environ cent pages et regroupent le point de vue d'une dizaine de spécialistes du sujet traité.

Chaque volume ambitionne de faire le point sur une question relative à la philosophie et à la morale de notre temps ou de traiter en profondeur un sujet qui intéresse les défenseurs des idéaux laïques. Aussi, tout naturellement, nos numéros ont pris place dans la collection « Espace de Libertés » qu'édite le *Centre d'Action Laïque*.

Comment s'abonner à nos publications ?

En effectuant un versement au profit du compte :

000-0047663-36

de *La Pensée et les Hommes* Asbl

Le prix de l'abonnement annuel s'élève à 25 € (pour trois volumes thématiques et un numéro de « Francs-Parlers ») ou plus pour un abonnement de soutien. Si votre domicile implique un envoi par voie aérienne, majorez s'il vous plaît votre versement de 5 €.

L'alimentation intelligente

Avec la collaboration d'Alessandra BURONZO

S'alimenter est un acte indispensable auquel chacun de nous a recours chaque jour. Mais quoi manger, comment manger et quand manger sont des interrogations que, tôt ou tard, toute personne attentive à la sauvegarde de sa propre santé se pose et auxquelles tout le monde essaie de donner une réponse et une interprétation personnelles. Beaucoup de personnes s'interrogent sur leur façon de s'alimenter seulement quand se présente un problème de santé, tandis qu'il serait plus sage de s'en occuper avant qu'un signal d'alarme ne se manifeste.

Bien sûr, manger de manière intelligente, c'est-à-dire de manière correcte, ne signifie pas faire un régime ou manger ce que nous n'aimons pas, ou encore moins manger tristement.

Les informations contenues dans la première partie du livre *L'alimentation intelligente*, écrit par Alessandra Buronzo, aux Éditions Médicis, concernant la situation alimentaire telle qu'elle se présente aujourd'hui, ne sont pas de mauvais alois ni dictées par un pessimisme ni alarmistes.

Elles sont simplement le résultat d'une prise de conscience des faits et des réalités avec lesquelles nous devons vivre. Pour pouvoir l'appliquer au mieux, le premier pas consiste à en prendre acte.

Ensuite, chaque individu, avec son histoire, avec ce qu'il a appris à travers l'étude, la recherche et l'expérience, va réagir et modifier sa façon de s'alimenter, là où il le juge utile. Sa démarche, toujours dans le respect maximal de la sérénité, s'établira loin des « règles », des interdits et de la culpabilité.

La santé physique et mentale souffre de façon considérable des erreurs de l'alimentation moderne. Mais peut-on guérir de certaines

maladies grâce à l'alimentation ? C'est la question que différents auteurs se posent et le monde scientifique commence à s'intéresser à cette hypothèse.

Sans doute, nombreux sont les témoignages, parfois très surprenants, qui vont dans ce sens et l'alimentation peut certainement être un point de sauvetage quand elle est adaptée à chaque individu. Les histoires dans le domaine alimentaire sont nombreuses, parfois extravagantes et, surtout, il y en a pour tous les goûts. Tout a été dit dans ce domaine et le contraire de ce tout. Comment s'orienter ? Comment comprendre quelle théorie, quel régime alimentaire nous sont les plus conformes ?

Simplement en partant de la connaissance de soi-même et en même temps des différentes théories publiées sur l'alimentation.

La proposition de l'*Alimentation intelligente*, très simple, est la suivante :

- lisez,
- pensez,
- découvrez votre corps et ses réactions à travers l'expérimentation des produits et des théories.

Si quelque chose vous intéresse, suscite votre curiosité, essayez-la et vérifiez si, effectivement, elle s'adapte à vous. C'est ainsi que nous pouvons améliorer notre façon de nous nourrir, en testant et, surtout, en ne laissant pas complètement et brusquement tomber les habitudes alimentaires qui nous ont accompagnées jusqu'à présent. Ne nous laissons pas prendre les yeux fermés par les sujets toujours bien argumentés des différents propos. Prenons-en connaissance, mais en même temps réfléchissons, restons à l'écoute de ce que notre instinct nous suggère, soyons conscients qu'il existe un autre moyen de concevoir l'alimentation, puis essayons et expérimentons. Regardons ce qui se passe, si nous nous sentons à l'aise, alors continuons, sinon, essayons d'autres voies : comme nous l'avons dit, il y en a pour tout le monde, et pour tous les goûts.

L'alimentation intelligente

L'erreur, selon l'auteur, consiste à croire que le régime alimentaire qui nous a fait un grand bien puisse être celui qui s'adapte à tout le monde et apporter un bénéfice à quiconque l'adopte.

Pensons, par exemple, à toutes les personnes qui ont guéri grâce à l'alimentation et réfléchissons sur le fait de savoir comment, curieusement, ces guérisons se sont vérifiées à travers des régimes très différents entre eux, parfois même opposés.

Chaque cas est unique et particulier, et la difficulté réside véritablement dans le fait de comprendre ce qui nous est le plus adapté.

Certes, il existe des points communs parmi toutes les théories, ou tout du moins parmi la plupart d'entre elles, mais le plus important, c'est d'aller à la découverte de soi-même, ce qui reste la chose la plus utile et importante.

L'Alimentation intelligente d'Alessandra Buronzo est un livre nouveau qui permet à toutes les personnes soucieuses d'avoir une bonne qualité de vie de trouver le moyen de s'alimenter au plus juste, et de pouvoir choisir en toute liberté.

Le but de ce livre consiste à faire tomber les schémas imposés par les théories alimentaires toutes faites et d'amener chaque personne à découvrir sa propre nature, pour trouver le bon conseil et arriver à la forme souhaitée.

Le lecteur pourra découvrir avec étonnement pourquoi il vaut mieux manger un aliment à une certaine heure plutôt qu'à une autre, à quel moment introduire des aliments crus dans le repas, comment équilibrer le yin et le yang, ce qu'il est préférable de manger en été et non pas en hiver, comment associer les aliments et leurs couleurs, comment les sentiments peuvent avoir un poids énorme sur l'assimilation de la nourriture.

Nous trouvons ici une façon de concevoir l'alimentation qui permet au lecteur d'être responsable de ses propres actes, et extrêmement libre d'agir selon ses propres besoins.

Les informations données sont amples et claires, à la fois théoriques et pratiques. Elles permettent de modifier dès maintenant notre façon de manger, en se nourrissant mieux, tout en respectant son corps, de manière intelligente, et pourquoi pas, avec art.

Pour de plus amples informations :

- *La Pensée et les Hommes*, émission télévisée (réf. 4.333).
- Alessandra BURONZO, *L'alimentation intelligente*, Paris, Médicis, 2007.

L'alimentation intelligente

**Vous souhaitez être tenu(e) au courant
de nos programmes d'émissions
télévisées et radiophoniques ?**

**Rien de plus simple,
renseignez-nous votre adresse de courriel
et nous vous enverrons mensuellement nos
programmes détaillés**



LA PENSÉE ET LES HOMMES ASBL

Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles

Tél. 02/640.15.20 – Fax 02/650.35.04

pensees.hommes@swing.be

www.lapenseeetleshommes.be

Avec le soutien du ministère de la Communauté française