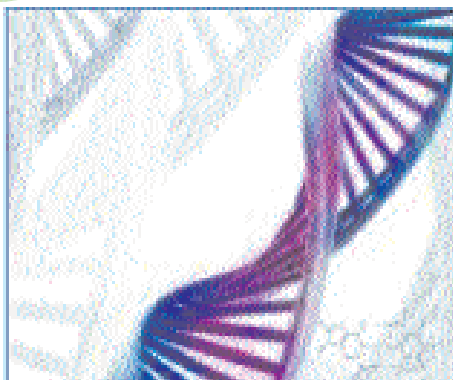


# NUTRITION & SANTÉ

## PRÉVENTION & SANTÉ

Par Bruno Lacroix,  
diplômé de l'Université  
de pharmacie et médecine de Dijon

Toute information fournie sur <http://www.nutriresearch.info/>  
l'est à des fins éducatives seulement. Ce site ne crée pas une relation  
thérapeute/patient. L'information n'est pas destinée à se substituer à un  
avis médical professionnel. Le diagnostic ou le traitement n'est pas destiné à  
soigner, diagnostiquer, guérir ou prévenir une maladie quelconque.



# LES GÈNES GUERRIERS

Posons-nous la question : comment se fait-il que durant les époques précédant le XXI<sup>ème</sup> siècle, la plupart des humains, hommes, femmes, enfants et vieillards confondus, même s'ils n'avaient pas le bénéfice de la médecine moderne, possédaient une santé florissante, même si leur espérance de vie était courte? Évidemment, il y avait les grands maux, les maladies dues aux agressions extérieures, la peste, le choléra, les maladies infectieuses... qui étaient toutefois davantage dus à l'ignorance des humains qu'à un défaut de santé proprement dit. D'une manière générale, la plupart des êtres vivant à ces époques, les athlètes en particulier, guerriers formés et endurcis, tenaient une forme exceptionnelle selon les critères de notre époque.

Aujourd'hui, il existe des milliers d'études scientifiques sur la santé, la nutrition, la médecine, la connaissance des aliments, des nutriments, de la nutrition ortho-moléculaire (Linus Pauling, 2<sup>e</sup> prix Nobel de Chimie), et une science profonde de l'alimentation permet de déterminer que, de nos jours, notre nourriture est en inadéquation avec le mode de vie de l'homme moderne.

Si nous prenons, par exemple, la civilisation gréco-romaine, spartiate ou plus généralement macédonienne, les castes aristocratiques, représentant le fleuron des guerriers et des combattants, étaient directement liées à la santé, la force, la forme, la pugnacité, le moral, les sentiments même, et dépendaient de corps en bonne santé.

Une respiration bien dosée et étudiée par rapport aux efforts physiques, une alimentation saine et équilibrée, un apport d'eau pure régulier et abondant, un exercice physique intense, une sexualité sobre ou bien équilibrée, faisaient de ces athlètes une élite de haut niveau, bien qu'égaie au commun des mortels. L'on retrouve ces mêmes caractéristiques chez certains peuples d'Amazonie, chez les indiens authentiques d'Amérique du Nord et chez certaines peuplades africaines ou hindoues. Le code du Bushudoau, au Japon, ne préconisait pas un code d'honneur, mais la rigueur morale et physique propre à toutes les civilisations. Les moines Shaolin, si parodiés par les médias modernes, les lamas, les shourous, bien qu'étant des civilisations différentes, restaient dans la même voie de la santé naturelle...

Car tout le mal vient de là... Quelles que soient les convic-

tions philosophiques ou religieuses sur la Création, il est évident que l'Être Suprême, le Grand Créateur, se base sur la nature, les caractéristiques intrinsèques et innées de l'origine. Seul l'Homo

Erectus, l'Homo Sapiens moderne, dit "civilisé", a pu détruire l'harmonie universelle par sa technique moderne, la pollution totale, fléau de l'univers présent.

Certaines contrées, inexplorées, ou plutôt non atteintes par le modernisme, comptent des habitants vivant jusqu'à 140 ans et en excellente santé (dans le Caucase, en Asie).

### Mais qu'est-ce qu'un corps sain ? Bonne question

Retournons à une époque éloignée de quelques milliers d'années, où la démographie était quasi nulle ; la nature, dans son élément primitif, n'était ni souillée ni polluée par l'homme.

Si l'on compare l'état actuel de la santé mondiale, des USA et des pays nantis européens, avec des pays sous développés ou en voie de développement, et en carence nutritionnelle, paradoxalement, on constate d'une part une surali-



# PRÉVENTION & SANTÉ

mentation, mal dosée, polluée par tout l'environnement, et d'autre part une malnutrition par manque de l'essentiel.

## Pourquoi de Spartacus à Superman ?

On constate et on déplore de plus en plus une augmentation de la courbe " orange ", puis " rouge " allant de la grosseur à l'obésité, surtout chez l'enfant et l'adolescent. Remarquons, au passage, la diffusion massive des " mangas ", bandes dessinées pour adultes ou ados racontant les exploits de héros modernes munis de pouvoirs exceptionnels. La plupart de ces personnages de fiction sont bâtis comme des athlètes de bodybuilding, avec des corps quasiment parfaits, voire surdimensionnés, et les lecteurs de ces B.D. sont souvent, précisément, des personnes en très mauvaise santé alimentaire. Leur triste hygiène de vie, c'est la télévision, les médias, l'inaction, la parcimonie en matière de sport, d'efforts physiques, ou alors du sport ponctuellement, dont l'effet est plus nocif que bénéfique. Les coureurs, joggers du dimanche et autres sportifs en bière ont une fausse hygiène de santé, destructrice. Une nourriture trop abondante, mal équilibrée, disproportionnée, conduit inmanquablement à ces transferts, de l'incapacité à gérer vers les fantasmes de héros imaginaires.



Reprenons la citation de Juvénal " *Mens sana in corpus sano* ". Bien que détournée de sa philosophie première, elle s'applique néanmoins au mieux à l'actualité récente et dénonce la carence du rapport entre l'alimentation et la nutrition. Des orgies romaines, au début de la décadence de l'Empire romain, aux excès de table pendant les fêtes de fin d'année, en passant par l'amicale des chasseurs bien repus, sans oublier le nonchalant feuilleton de télé, qu'on regarde la main gauche plongée dans le bol de pop-corn, la droite cherchant le verre de bière, de whisky, ou pire, de cola (ne citons pas de marque !) et autres boissons gazeuses. Les barres de chocolat " complètes ", bien éloignées de la dure réalité contre-alimentaire... La malnutrition fait des ravages dans toutes les couches de la société moderne. Mais où sont passés les parfums d'antan ? Petites tomates

cueillies au mois de juin, et non à Noël, savoureuses laitues aux pieds fraîchement coupés, encore pleins de ce terroir qui n'existe quasiment plus qu'en souvenir. Mais où est passé le refuge des limaces qu'on nettoyait en grognant contre l'envahisseur gastropode ? Ah ! Que nous serions contents, de nos jours, de découvrir ce petit limaçon planqué sous une feuille de salade, et dont les enfants ne connaissent même plus l'existence. Où sont les eaux pures des cascades descendant des alpes, des Vosges ou des Pyrénées, accompagnées de vaches tintinnabulantes ? Et où les brebis au lait pas encore alourdi de plomb ou de mercure se sont-elles enfuies ?

Où trouver cet air pur que les citadins allaient quérir dans une campagne ignorante des vapeurs d'essence ou de gazole et ne souffrant que de l'odeur du crotin de cheval ou des relents de porcheries bretonnes ?

L'aseptisation de l'alimentation tue par son déséquilibre bactérien, et bien sûr, là aussi, l'enfer est pavé de bonnes intentions ! Le souvenir de Sparte, des spartiates qui appliquaient la rigueur naturelle de vie, à l'époque gréco-romaine, pendant la conquête des Gaules et du bassin méditerranéen, demeure, et toute l'histoire antique de notre santé est basée sur l'équilibre de vie que nous avons perdu.

La médecine holistique nous démontre que cette nécessité n'est plus un luxe de nantis mais un besoin vital pour notre survie et celle de notre descendance, voire même de notre espèce. Les mutations vers " l'Homo Superior " seront-elles possibles si l'on continue à détruire notre environnement, dont la racine fondamentale est précisément la nourriture ?

Pour que les nouveaux héros ne remplacent pas les anciens qu'en termes de fantasmes et chimères impossibles, il faut faire prendre conscience, avec quelques efforts et un peu

de connaissances et de pugnacité dans l'équilibre de vie nutritionnelle, de la réalité de l'effort physique pour tout un chacun, et des objectifs de ce choix de vie.

## LE MODÈLE SPARTIATE

Les Spartiates ont participé au développement d'une ville importante située en Grèce, durant la période 1000-600 avant JC.

Leur style de vie était caractérisé par une alimentation frugale et de l'exercice physique régulier. Aujourd'hui, nous avons conscience que la santé peut être améliorée et que des maladies peuvent être évitées grâce à des régimes basés sur l'exercice et une diète basse en calories et riche en fruits et légumes. Un exercice régulier réduit le risque de



maladies cardiaques et cérébro-vasculaires, de diabète, d'ostéoporose et de certains cancers.

Les Spartiates étaient disciplinés et se restreignaient. L'alimentation était simple, frugale, voire austère. Les Spartiates étaient courageux face à la douleur, le danger et l'adversité. Ils avaient l'habitude de manger selon ce que l'on appelle le régime méditerranéen originel, et non sa version actuelle, compromise et industrialisée. Et ce peuple étonnant était régi par une série de pratiques, d'attitudes et de lois qui faisait de chaque citoyen un super-athlète discipliné.

**L'alimentation des Spartiates était calquée sur leur approche consistant à rester mince dans une époque de richesse et d'abondance.** Leur régime intégrait également la meilleure connaissance scientifique existant de nos jours et l'alimentation la plus saine au monde. Le régime Spartiate est simplement le plus excellent de tous les temps ! C'est la seule méthode que nous connaissons qui intègre une restriction calorique modérée à long terme. Le comble, c'est que vous n'avez pas besoin de compter les calories. Laissez votre corps compter lui-même.

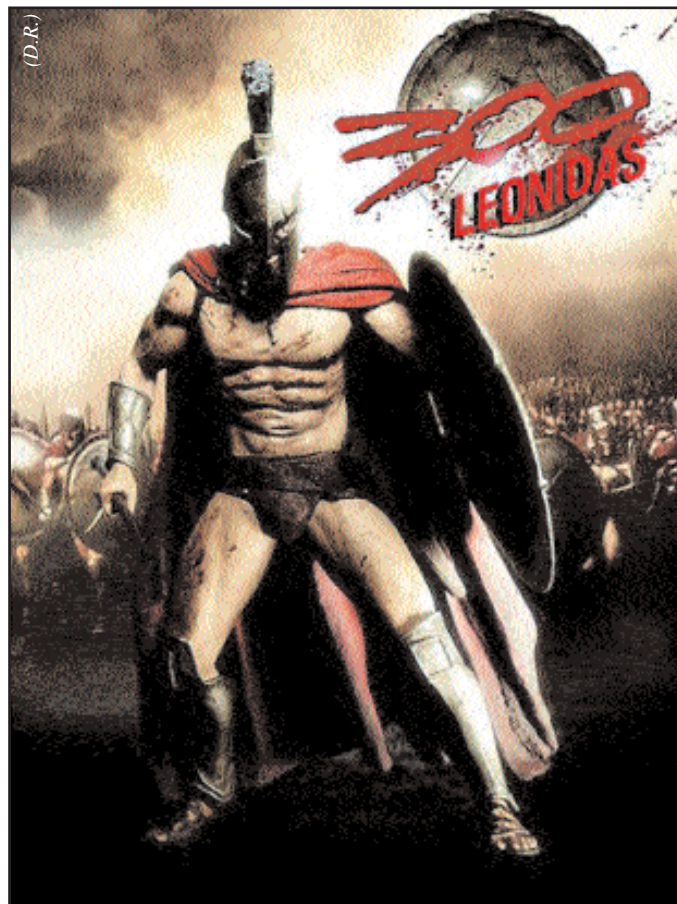
**Les spartiates marchaient beaucoup et, lors de combats, pratiquaient un effort intense et brutal. L'acide lactique était l'ami du spartiate.** Le spartiate connaissait la valeur du système anaérobique et savait comment le rechercher activement lors de ses entraînements. Le spartiate ne s'arrêtait pas pendant l'exercice, sauf pour pousser dehors ou éliminer un non spartiate. Le spartiate pratiquait un travail de type " interval training ". Il n'utilisait pas des staimasters ou des vélos d'appartement, ou elliptique. Quand il ne pouvait pas courir, il marchait. Quand il ne pouvait pas marcher, il rampait. Quand il ne pouvait pas ramper, il avait échoué. Le spartiate travaillait les muscles principaux tels que le dos, les pectoraux, les quadriceps et les ischios. Il savait qu'il construisait des muscles fonctionnels qui l'aideraient à détruire ses ennemis et à produire de la testostérone (il en avait plus que la moyenne des hommes).

Le spartiate ne gaspillait pas son temps avec les petits muscles. Ceux-ci grossissent uniquement en conséquence de l'entraînement du muscle principal. Par exemple, le biceps n'est utile qu'en assistant sur des tractions. Tout le reste est vanité. Le spartiate savait la valeur des entraînements basiques : les pompes, les soulevés, les tractions, les soulevés de terre, les abdominaux au sol. Il savait aussi l'importance de la diversité et de la recherche de différentes techniques d'exercices.

## CONCLUSION

Nous aimons tous être protégés contre de mauvaises choses. Quand il fait froid à l'extérieur, nous nous protégeons avec des vêtements chauds. Quand il fait chaud à l'extérieur, nous nous protégeons contre le soleil et les insectes à l'aide de différents produits. Nos voitures ont toutes sortes de dispositifs qui nous protègent de nos éventuelles erreurs..

Nous devons aussi protéger notre organisme des erreurs d'hygiène de vie ; en effet, nos gènes sont programmés, comme celui du guerrier, pour une alimentation frugale de



type méditerranéen, pour faire des exercices intensifs et brefs de type hybride, nécessitant le poids du corps. Le code moral de ces guerriers était tout aussi important, comme défendre une noble cause.

Cependant, le combat de l'homme est avant tout spirituel : ceux qui tuent par l'épée périront par l'épée, nous enseigne l'histoire. Le combat contre l'homme est bien sûr subtil : en effet, des hommes emplis de passions humaines (cupidité, orgueil, vanité, pouvoir) alimentées par des forces obscures nuisent à leurs prochains pour assouvir leurs passions, et ce depuis la nuit des temps.

Aujourd'hui, on pourrait parler de pollution environnementale (chemtrail, électrosmog...), nutritionnelle (OGM, irradiation...), psychique (TV, média...).

Mais comme le combat est spirituel, il faut prendre les armes spirituelles, que l'on y croie ou non : *« Revêtez-vous de toutes les armes de Dieu, afin de pouvoir tenir ferme contre les ruses du Diable. Car nous n'avons pas à lutter contre la chair et le sang, mais contre les dominations, contre les autorités, contre les princes de ce monde de ténèbres, contre les esprits méchants dans les lieux célestes. C'est pourquoi prenez toutes les armes de Dieu, afin de pouvoir résister dans le mauvais jour, et tenir ferme après avoir tout surmonté. Tenez donc ferme : ayez à vos reins la vérité pour ceinture ; revêtez la cuirasse de la justice ; mettez pour chaussures à vos pieds le zèle que donne l'Évangile de paix ; prenez par-dessus tout cela le bouclier de la foi, avec lequel vous pourrez éteindre tous les traits enflammés du malin ; prenez aussi le casque du salut, et l'épée de l'Esprit, qui est la parole de Dieu. Faites en tout temps par l'Esprit toutes sortes de prières et de supplications ».* (Éphésiens 6: 11-18). **MdM&F**