

Influence d'un carambar sur la bonté morale

Alors qu'une étude fait un parallèle entre une alimentation peu transformée et la réduction d'incidence de cancers, alors que les professionnels n'ont de cesse que de concocter des « solutions de snack sains », comment s'en sortir de nos recommandations en consultation ?

Certes, recommander d'éviter les aliments classés 3 ou 4 par Nova est bien aisé. Il suffit d'éliminer tous les produits qui contiennent des additifs et des ingrédients incongrus, ainsi que les aliments complexes et ultra-transformés.

Easy !

Mais ne sera-t-il pas nécessaire au parent 1 ou au parent 2 d'abandonner son emploi afin de préparer enfin une alimentation permettant la santé durable des enfants ? Ce qui n'est pas une petite tâche : il ou elle devra quérir au marché les ingrédients frais qui composeront un assemblage assez peu transformé culinairement, à la condition toutefois que celui ou celle-ci s'assure au préalable de l'innocuité totale ou principale des dits ingrédients. Comment s'assurer de l'absence de pesticides ou de résidus au delà des doses limites imposées par les autorités compétentes ? Comment s'assurer que le fermier n'ait pas confondu fosse septique personnelle et engrais naturel produit par le cheptel ? Quant aux emballages des dits ingrédients, il ou elle devra s'équiper de matériaux parfaitement inertes - le verre par exemple - pour transporter la précieuse cargaison

jusqu'au nid familial, en la protégeant toutefois des pollutions extérieures : je pense à vous, urbains, qui vivez aériennement si dangereusement !

Voilà un job qui prendra la matinée. Reste l'après midi pour nettoyer, rincer, peler et préparer les mets qui accueilleront les membres de la famille. Là encore, de nombreuses précautions vont devoir s'imposer. Car à quoi bon acheter à prix d'or une ratte Bio (je veux dire une ratte et pas une rate) venue tout droit de l'Île de Ré par dos d'âne si on se la saborde avec un papier alu à haute température ?

Et quid de ce beau filet d'Aubrac Bio venu précisément d'Aubrac - et c'est loin croyez-moi ! - si on doit se le pervertir avec des graisses saturées incinérées sur le grill ou la plancha (c'est plus chic !)



www.recettes.net - DR

Résolument, il ou elle sera épuisé(e) le soir venu, regrettant sans doute ces ères d'ignorance dans lesquelles les mangeurs s'ébriétaient¹ de fesse de mammoth dioxinée directement sur lit de silex incandescents.

Terrible responsabilité que la nôtre, parent 1 ou 2, nourricier et savant des risques encourus et des futurs procès que leur progéniture ne manquera pas de leurs faire d'ici quelques années. Cauchemars en cuisine !

Snack sain ?

Ils n'en finissent plus de leur vegan, super food et graines de derrière les silos. On a arrêté le progrès : on innove aujourd'hui mōssieur !

Autant vous dire que l'innovation ne requiert ni notion d'invention ou de brevet, ni même de progrès d'ailleurs : elle fait ce qui n'existe pas encore, du moins, pas dans cette couleur ! Et c'est ainsi que foules d'urbains actifs broutent leurs flocons collés de sirop d'agave grainés de chia ou de sésame.

Broutez, broutez !



www.noussommespartout.fr - DR



http://happyeatshealthy.com/the-truth-about-superfoods/ - DR

¹Le mot est expressif, non ?

CONSULTATION NUTRITION

Mais où sont passés les Gaulois ?

Mais sous le casque (devenu virtuel) de nos contemporains gaulois bouillonne les indécisions fondamentales qu'un psycho-socio-marketo resté anonyme a dénommé FOBO - Fear for better opinion - la crainte de faire un choix de peur de passer à côté du bon. Bref : devant l'étal, vous êtes tentés par le pâté mais prenez des carottes bouillies, les entrailles brûlantes d'angoisse ! La bien-pensance nutritionnelle non gauloise a pris possession de vos centres de décision alimentaire. Tant pis pour vous !

Restez avec votre eau minérale et vos bonbons sans sucre. Nous, choisissons de laisser nos sens en alerte et en chasse.

Heureusement, l'adversité s'émeute, se rassemble, réfléchit et fourbit ses armes. Enfilant le gilet jaune de la contestation, les estomacs à mémoire de jeunesse descendent dans les frigos, font irruption dans les placards qu'ils vandalisent en un tour de main. Non qu'ils mettent les doigts dans la confiture : elle n'y est plus la pauvre, trop souvent bannie des foyers trop stupides

pour n'avoir compris combien elle rend agréable le bon pain du goûter et les tartines du matin. A sa place, des croquettes de petit-déjeuner qui ne donnent jamais envie de se réveiller la nuit rendent vos enfants idiots nutritionnellement.

Dans la maison, rien que du sain ? Descendons dans la rue et retrouvons les vertus de la tarte Tatin, de la saucisse fumée (oh mon Dieu !) ou du coq-au-vin. A vous la blanquette de veau ratée à l'ancienne, les patates sautées et le petit salé aux lentilles. Même s'il est de poisson, le pot au feu sera sain, réconfortant, source de joie, de satisfaction et de beaux rêves. Et bien dormir, vous le savez : c'est souverain !

Alors on se rend compte que le vacherin glacé, le bon munster affiné, l'andouille de Cuéméné ou la tête de veau sont des monuments historiques en péril. Rayés déjà de la carte, bientôt virés du dictionnaire, ils sont déjà dans le « doctionnaire alimentaire ».



Chaunu - DR

Influence d'un carambar sur la bonté morale

L'équilibre d'un individu ne pourrait se résumer à un chiffre sur une balance corporelle, ni à une analyse impédancemétrique de sa composition corporelle. Dans la vie, il y a des petits, il y a des grands, il y a même des filles et des garçons. Et reléguer à la nutrition sa simple dimension métabolique est une erreur que nous payons déjà fort cher. Regardez les données épidémiologiques et comparez-les au moral des troupes !

On a fait mieux.

En effet, il y a une dimension tellement évidente qu'elle devrait nous sauter aux yeux et on ne la remarque plus : la paix intérieure, la sérénité, l'équilibre physiologique et le moral holistique. « Se sentir bien » n'est pas superposable à « manger sain ». Il faut plus que ça. Et tant qu'on l'oubliera, les mangeurs ne seront pas heureux ni bien dans leur peau.

Sources

Monteiro CA, Cannon G, Levy RB et al. NOVA. The star shines bright. [Food classification. Public health] World Nutrition January-March 2016, 7, 1-3, 28-38
<https://quoidansmonassiette.fr/aliments-ultra-transformes-nova-classification-ultraprocessees-nouvelle-approche-nutrition-sante-publique/>

Carambar & Co

Maison Conquet - Côte de boeuf de l'Aubrac - 42,60 € / kg

Sucette Pierrot Gourmand - Gers'on

En



nutrition,

le poids des mots

est immense : être bien

dans sa peau est sans doute le seul

objectif nutritionnel que chacun devrait viser.

Un être heureux d'être bien dans sa peau est un être bon. Et la bonté est une chose bénite qui réduit drastiquement vos risques de pathologie, toutes confondues. Un être souriant n'a plus mal : il n'entend plus ses maux, les petits grincements de son corps qui habitent en chacun de nous.

La santé naît dans la tête et une tête équilibrée est posée sur un corps serin et correctement nourri. La vertu d'un Carambar sur le baromètre moral peut être diantrement significatif. Essayez !

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Carambar - Chaunu - <http://happyeatshealthy.com/the-truth-about-superfoods/> -
Innovadatabase - www.noussommespartout.fr - Nova - NutriMarketing - www.recettes.fr - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N° 91 - Avril 2019 - Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62