

LES ENZYMES

Pourquoi le cru reste indispensable à la digestion

Les enzymes présentes dans les aliments crus s'avèrent indispensables à leur propre digestion. Leur destruction par la cuisson apparaît comme un facteur clé de l'accroissement des allergies et des maladies dégénératives chroniques observé aujourd'hui.

En août 1971, le ministère américain de l'agriculture publiait une évaluation des travaux de recherche sur la nutrition humaine aux États-Unis - Rapport n° 2 : Intérêt des recherches sur la nutrition. Le gouvernement américain a dépensé environ 30 millions de dollars pour cette analyse du lien entre alimentation et maladie. Selon cette étude :

- * Les principaux problèmes de santé sont liés à l'alimentation
- * Les bienfaits réels d'une meilleure alimentation sont préventifs
- * Tout le monde bénéficierait de ces avantages... en particulier les populations les plus défavorisés économiquement
- * Les principaux avantages se constatent sur le long terme... Une rectification précoce de l'alimentation pourrait prévenir le développement d'effets indésirables à long terme
- * Il existe des différences géographiques, dans les problèmes liés à l'alimentation.

On sait aujourd'hui que, dans les jours qui ont suivi sa publication, toutes les copies de ce rapport ont été saisies par le gouvernement fédéral. Ce n'est que durant la campagne 1993-1994 pour le Dietary Health Education and Supplement Act qu'une copie a été mystérieusement transmise à l'organisation populaire, Citizens for Health, afin de l'aider dans son combat visant à empêcher la Food and Drug Administration de classer les suppléments alimentaires dans la catégorie des médicaments.

Au sein de quelque groupe que ce soit, cherchant à contrôler et à diriger une population, la santé même devient un moyen à prendre en compte. Si vous pouvez manipuler la santé de la population ou provoquer des maladies en modifiant ce qu'elle consomme, vous pouvez créer un pseudo système de soins qui semble guérir mais s'attache en réalité à empocher des milliards sur le dos de maladies relativement faciles à prévenir ou à soigner par la seule alimentation. Avec le soutien de plusieurs millions de dollars de l'industrie, vous pouvez également discréditer toute alternative aux traitements courants communément acceptés en la qualifiant de remède de bonne femme, charlatanisme ou méthode peu scientifique.

En 1988, le rapport du ministre américain de la santé sur la nutrition et la santé a mis en évidence **les preuves écrasantes d'un lien entre alimentation et maladies chroniques**. Dans son rapport, le ministre de la santé de l'époque, C. Everett Koop, écrivait : Pour deux adultes américains sur trois ne fumant et ne buvant pas à l'excès, il existe un choix personnel semblant plus que n'importe quel autre influencer les perspectives de santé à long terme : "ce qu'ils mangent..." Le poids de cette évidence et l'ampleur du problème auquel on doit s'attaquer indiquent qu'il est grand temps d'agir. Dans la perspective de la bonne santé de tous les citoyens, j'exhorte chaque secteur de la société américaine à soutenir les recommandations de ce rapport".

Ainsi qu'il est mentionné dans le Journal of the American Medical Association (vol. 280, 11

novembre 1998), une enquête nationale sur l'usage de thérapies médicales alternatives a révélé que les dépenses estimées pour les services des professionnels de médecine alternative avaient augmenté de 45,2 % entre 1990 et 1997 et étaient estimées au bas mot à 21,2 milliards de dollars dont au moins 12,2 sortaient de la poche des consommateurs. L'article concluait que le recours et les dépenses liés à la médecine alternative avaient connu une augmentation substantielle entre 1990 et 1997, imputable essentiellement à une augmentation du nombre de patients demandeurs de thérapies alternatives plutôt qu'à un nombre accru de visites par patient.

L'Amérique n'est pas la seule à manifester une préférence pour ce que l'on appelle la "médecine alternative". Les gens recherchent des méthodes naturelles, s'inspirant de traditions médicinales en accord avec leurs propres conceptions philosophiques et leurs croyances. Parmi ces thérapies figurent l'acupuncture, les remèdes à base de plantes (plantes botaniques orientales et occidentales), l'homéopathie, les traitements énergétiques tels que le Reiki et la diététique. Il est devenu aujourd'hui évident que l'alimentation et le mode de vie ont une influence sur la santé. Pourtant, dans le domaine de la nutrition, les opinions divergent sur le concept d'alimentation saine. C'est particulièrement évident au regard des nombreuses publications grand public sur le sujet qui inondent le marché. Le régime pauvre en graisses et en calories mais riche en sucres complexes préconisé par Pritikin est-il bon ? Ou bien devrions-nous lui préférer celui d'Atkins, riche en protéines et en graisses mais faible en sucres ? Notre alimentation devrait-elle être fonction de notre groupe sanguin ? Et que penser du débat aliments crus contre aliments cuits ? Le soja est-il bon ou néfaste pour vous ? Les médias influencent-ils nos choix par la publicité ? Et que dire du gentil docteur apparaissant sur votre écran de télévision et vous disant à quel point cette plante ou cette vitamine est dangereuse ? Les suppléments nutritionnels sont-ils efficaces ou pas ? Le débat semble sans fin.

Au cours de la dernière décennie, les ventes industrielles de suppléments nutritionnels ont généré un chiffre d'affaire de 4 milliards de dollars à travers le monde. Il ne se passe pratiquement pas un mois sans que de nouvelles sociétés prétendent détenir l'arme fatale contre nos maux. Les sociétés de marketing en réseau s'empressent de suivre le mouvement, conscientes du profit potentiel à tirer de la génération des enfants du baby-boom qui s'enorgueillissent d'avoir belle allure et de rester en forme, à n'importe quel prix. L'empressement à découvrir de nouveaux médicaments à partir de plantes médicinales dans les pays du Tiers-Monde incite les compagnies pharmaceutiques à se tenir au courant de tout ce qui se fait.

Les pionniers de la thérapie nutritionnelle par les enzymes

Dans le domaine de la nutrition, enzyme est devenu le mot à la mode. Chaque firme possède désormais sa propre formule enzymatique super-concentrée vantant son efficacité et le fait qu'elle contient 10 fois plus d'enzymes que le produit proposé par la firme concurrente.

Pourtant, de simples connaissances de chimie ne suffisent pas pour comprendre le rôle des enzymes dans la nutrition humaine. Il faut également connaître l'histoire du développement de la thérapie par les enzymes et ses pionniers, ainsi que le raisonnement qui sous-tend son utilisation clinique.

D'un point de vue historique, il existe diverses expériences de groupes culturels ayant développé des aliments riches en enzymes concentrées. Bon nombre de ces cultures ont découvert les bienfaits pour la santé des aliments riches en enzymes, à force d'essais et d'erreurs et probablement aussi par un pur hasard, en les laissant dehors à l'air libre et en permettant aux bactéries de faire leur travail. Parmi ces aliments figurent les produits laitiers fermentés, tels que le yaourt, le kéfir et divers produits au lait aigre, des recettes à base de légumes fermentés telles que la choucroute européenne et le kim chi coréen (chou mariné) ainsi que des produits à base de soja tels que le miso et le tempeh, apparus à l'origine en Asie. Dans les pays tropicaux, certains fruits tels que la papaye et la mangue se sont révélés contenir de très fortes concentrations d'enzymes et ont longtemps servi à traiter les

brûlures et les blessures.

Néanmoins, ce n'est qu'au début des années 1900 que le Dr John Beard, embryologue écossais, a filtré le liquide pancréatique de jeunes animaux fraîchement abattus pour en récupérer le contenu enzymatique actif. Ses observations l'amènèrent à penser que les jeunes animaux devaient posséder des concentrations d'enzymes plus élevées et plus puissantes car ils avaient besoin de plus d'énergie pour se développer. Le Dr Beard injecta cette concentration d'enzymes dans les veines, les muscles fessiers et parfois directement dans les sites tumoraux de patients atteints de cancer. Il observa la rapide diminution des masses tumorales et l'inhibition du développement des cellules cancéreuses. Certains patients présentèrent des réactions allergiques car ce jus non purifié contenait des protéines étrangères. Malgré cela, plus de la moitié des cancers disparurent complètement, tandis que la vie d'autres patients s'améliora considérablement et se prolongea bien au-delà de leurs espérances.

Le traitement par les enzymes du Dr Beard provoqua des remous au sein du milieu médical allopathique anglais. Il fut traité de charlatan et subit des pressions pour fermer son cabinet. Toutefois, les patients d'autres médecins réclamaient le traitement aux enzymes du Dr Beard. Afin de les satisfaire, ces médecins commandaient de l'extrait pancréatique aux pharmacies du coin lesquelles, à leur tour, le commandaient aux abattoirs. On vendit à ces médecins de l'extrait pancréatique provenant d'animaux âgés dont la teneur en enzymes était inactive. Malheureusement, les essais ne furent pas couronnés de succès et les patients furent très déçus.

Au total, le Dr Beard traita 170 patients atteints de cancer et exposa sa thérapie par les enzymes dans son livre, *The Enzyme Treatment of Cancer and its Scientific Basis*, publié en 1907.

Cette théorie ne fut guère suivie au début du xx^e siècle. Et, ce n'est que dans les années 1930 que l'utilisation clinique des enzymes commença à piquer l'intérêt de quelques médecins.

En 1930, lors de la première Conférence Internationale sur la Microbiologie, à Paris, le Dr Paul Kautchakoff, un médecin suisse, présenta un article intitulé *L'influence de la préparation des aliments sur la composition sanguine de l'homme*. Il y expliquait comment une leucocytose digestive survenait chaque fois qu'un aliment cuit était ingéré par des sujets d'âge et de sexe différents. Ce phénomène, observé chez des patients dès 1843, était considéré comme normal. La leucocytose digestive consiste en une augmentation spectaculaire du nombre et du niveau d'activité des globules blancs (leucocytes) dans le sang suite à un stimulus – ce stimulus étant des aliments cuits non digérés traversant la paroi intestinale. Avec des aliments en conserve et cuisinés, cette augmentation était modérée. Avec des aliments fortement transformés tels que les viandes préemballées, l'augmentation était identique à celle d'une intoxication alimentaire ! La seule différence était l'absence de la bactérie associée à l'intoxication alimentaire. Les aliments cuisinés manquaient des enzymes essentiels qui permettaient une bonne digestion. Le Dr Kautchakoff a noté qu'il n'y avait pas d'augmentation du nombre ni de l'activité des leucocytes chez des sujets consommant exclusivement des aliments crus. La raison en est que tous les aliments crus contiennent des enzymes alimentaires qui permettent leur complète digestion.

De 1932 à 1942, le Dr Francis Pottenger Jr, de Monrovia, en Californie, se lança dans l'une des études cliniques les plus fascinantes jamais entreprises dans le domaine de la nutrition. Son étude dura 10 ans et couvrit quatre générations de plus de 900 chats. Dans cette étude révolutionnaire, le Dr Pottenger a simplement contrôlé l'alimentation des chats. Le premier groupe reçut du lait cru non pasteurisé, de l'huile de foie de morue et des morceaux de viande cuisinée. Les deux autres groupes reçurent respectivement : viande crue et lait pasteurisé et viande cuisinée et lait pasteurisé. Le quatrième groupe reçut de la viande crue et du lait cru non pasteurisé.

Les observations du Dr Pottenger auraient dû ébranler les fondements de la médecine moderne. Néanmoins, son travail, comme celui de tant d'autres, a été largement ignoré. Il a méticuleusement consigné ses observations, mesures et photographies à l'appui. Voici un bref résumé de ses découvertes. Dans le groupe de chats n'ayant reçu que de la viande crue, aucune maladie dégénérative chronique ne fut constatée ! Les chats vécurent vieux et furent faciles à vivre. Ils

vécurent bien plus longtemps que les membres des autres groupes et moururent de vieillesse.

Au sein des groupes ayant consommé une association d'aliments cuisinés, dès la première génération, les chats ont présenté des symptômes de maladies dégénératives chroniques que nous connaissons bien tels que allergies, asthme, arthrite (arthrite rhumatoïdale et ostéo-arthrite), cancers, maladies cardiaques, maladies du rein, du foie et de la thyroïde, maladies des dents et ostéoporose. La seconde génération a présenté les mêmes maladies, de manière un peu plus grave. La plupart des chatons étaient mort-nés ou sont nés avec des maladies et sont morts dans les six mois suivant leur naissance à la troisième génération. À la quatrième génération, l'étude a pris fin parce que les chats étaient devenus stériles. Dans ses conclusions, le Dr Pottenger rapporta que le facteur nutritionnel sous-jacent devait être une substance thermolabile. Malheureusement, il n'en avait pas déduit qu'il s'agissait d'enzymes, parce qu'on en savait très peu sur le sujet à l'époque.

Au début des années 1930, on découvrit dans le sang d'individus sains, une substance spéciale capable de détruire les cellules cancéreuses. Cependant, cette substance était très rare voire totalement absente chez les patients atteints de cancer. Travaillant à l'époque à New York, le Dr Max Wolf devint l'un des médecins les plus célèbres de son temps. Fasciné par les qualités de cette substance, il commença ses propres investigations. Il convainquit le Dr Helen Benitez de quitter son poste au service de neurochirurgie à l'université de Columbia pour se joindre à lui et ils effectuèrent des milliers de tests destinés à déterminer la nature exacte de cette substance. Ils en conclurent qu'il devait s'agir d'enzymes. Le Dr Wolf dut ensuite identifier lesquelles, parmi les dizaines d'enzymes connues, étaient responsables des diverses fonctions, c'est-à-dire du contrôle des inflammations, de la correction des troubles dégénératifs et de la dégradation des cellules cancéreuses. Après des années passées à tester des mélanges de différentes enzymes sur des animaux, sans aucune réaction indésirable, il fut en mesure de proposer sa thérapie par les enzymes. Cela lui valut rapidement une certaine renommée parmi de nombreuses personnalités du monde de la politique et des arts. Quelques présidents et dirigeants européens s'adressèrent même à lui. Il développa l'un des produits enzymatiques les plus communément utilisés – le Wobenzyme™. Tandis que le Dr Pottenger supervisait l'étude clinique en Californie et que le Dr Wolf poursuivait ses recherches à New York, le Dr Edward Howell de Chicago remettait en question l'utilisation d'aliments cuisinés et traités pour la consommation humaine. Il découvrit que le fait de chauffer des aliments jusqu'à 118 °C pendant plus de 15 minutes détruisait toutes les enzymes. Il était alors évident que le fait de chauffer des aliments à des températures plus élevées pendant des périodes plus courtes détruisait également les enzymes. La technologie actuelle de la pasteurisation flash du lait et du jus de fruits en est un exemple.

Les enzymes sont les seules substances capables de digérer les aliments. Elles se trouvent dans les aliments crus et permettent leur décomposition.

Carence enzymatique et maladie dégénérative

En 1940, le Dr Howell posa la question suivante : la maladie dégénérative chronique est-elle liée à une grave carence enzymatique ? Il consacra le reste de sa vie à la recherche et à la collecte d'observations cliniques à travers le monde avant de répondre par un retentissant : Oui !.

Au début des années 1940, le Dr Howell a créé la première unité de production d'enzymes végétales. Tandis que les Dr Beard et Wolf utilisaient les enzymes animales produites par le pancréas le Dr Howell utilisait certaines espèces de champignons pour cultiver des enzymes végétales très concentrées. C'est pourquoi les enzymes animales et les enzymes végétales ont une utilisation clinique sensiblement différente. Et c'est là que les observations et les recherches du Dr Howell ont fait toute la différence dans le monde de la nutrition par les enzymes.

Le Dr Howell a écrit deux livres retraçant l'œuvre de toute sa vie : Food Enzymes for Health et Longevity et Enzyme Nutrition. Certaines de ses révélations les plus importantes au sujet des enzymes, de la nutrition et de la physiologie y figurent. Il mit en évidence que tous les mammifères

possédaient un estomac pré-digestif qu'il baptisa estomac d'enzymes alimentaires. Chez l'homme, il s'agit de la partie supérieure de l'estomac – le fundus ou portion cardiaque. Des enzymes présentes dans les aliments crus y prédigèrent ce qui a été ingéré. De même, les enzymes sécrétées par la salive et autres glandes prédigèrent certains des aliments cuisinés consommés. Toutefois, lorsque l'on consomme des aliments cuisinés, d'autres organes fournissent les enzymes afin que ces aliments soient digérés. Cela oblige constamment le système immunitaire et d'autres organes importants à fournir des enzymes. Lorsque cela se produit durant toute une vie, les organes s'affaiblissent et finissent par succomber à la maladie.

Howell développa le concept d'hypertrophie organique, remarquant que tout organe ou toute glande développe davantage de cellules et voit sa taille augmenter s'il est sollicité au-delà de sa capacité de fonctionnement. Il découvrit, en particulier, que le pancréas humain était de 2 à 3 fois plus lourd et plus grand par rapport au poids du corps que le pancréas d'autres mammifères et attribua cela à une consommation excessive d'aliments cuisinés.

Lorsque les enzymes sont absentes de l'estomac, les aliments passent dans le duodénum, la partie supérieure de l'intestin grêle. Là, les enzymes sécrétées par le pancréas digèrent les aliments. C'est ce que l'on enseigne dans les facultés de médecine. Et si le pancréas ne devait finalement pas être le plus important organe producteur d'enzymes digestives ? Et si la digestion devait en réalité s'effectuer dans l'estomac, grâce à des aliments eux-mêmes riches en enzymes ? Le Dr Howell a cité des études suggérant que tel était le cas. Si les aliments ne sont pas digérés dans l'estomac comme prévu par Dame Nature, ce fardeau retombe alors sur le pancréas, provoquant son hypertrophie. Si ce fardeau s'éternise, il peut entraîner une pancréatite ou d'autres affections plus graves.

Howell a fait référence à ce qu'il a appelé la loi de la sécrétion adaptative des enzymes digestives – c'est-à-dire que le corps va sécréter exactement la bonne quantité et le bon type d'enzymes digestives en fonction du type d'aliments ingérés. Manger un morceau de fromage produira plus d'enzymes qui digèrent les graisses que le fait de manger un morceau de pain, qui n'est autre que de l'amidon et nécessite une enzyme qui digère l'amidon.

Le Dr Howell avait remarqué que durant la première partie du xx^e siècle, lorsque l'on a créé des zoos pour abriter les animaux sauvages capturés, le taux de mortalité était très élevé. On réalisa que, dans leur habitat naturel, les animaux ne mangeaient que des aliments crus. On leur donnait désormais des aliments cuisinés et ils présentaient bon nombre de nouvelles maladies inconnues de leurs congénères restés dans la nature. On mit en évidence la faible teneur enzymatique de la salive d'animaux vivant dans la nature. Au contraire, les animaux capturés ayant consommé des aliments cuisinés présentaient une forte concentration d'enzymes dans leur salive. Leur régime contraignait une sécrétion enzymatique accrue de leurs organes. La teneur enzymatique de leur salive diminua et le taux de mortalité chuta de façon importante.

Avant le décès du Dr Howell, à la fin des années 1980, le Dr Howard Loomis séjourna en Floride pour lui consacrer du temps. L'unité de production initiale du Dr Howell l'avait poussé à mettre en formule une gamme professionnelle de produits enzymatiques. Le Dr Loomis avait été quelque peu frustré par la mise en œuvre de la nutrition sur le plan clinique. Il ne rimait à rien d'administrer des minéraux, des vitamines ou des plantes aux patients de son service. Comme il disait : Un patient arrive avec un rhume, vous lui donnez de la vitamine C et en moins d'une semaine il se sent mieux. Un autre arrive avec un rhume et ne prend rien. Sept jours plus tard, il va mieux. Où que l'on regarde, la discussion tourne autour des carences. Oh, vous avez une carence en tel ou tel minéral ou en telle ou telle vitamine : prenez-en donc un peu.

Aujourd'hui, la nutrition est abordée généralement de la même façon que la pharmacologie. A tout symptôme correspond une carence. La solution, alors, consiste à consommer davantage de ce minéral ou de cette vitamine. C'est un jeu d'associations, comme avec les médicaments pharmaceutiques. Et bien que dans certains cas une carence puisse effectivement être associée à un symptôme, ce dernier n'en est pas non plus la preuve irréfutable. N'ai-je pas une carence avec un

autre minéral ou une autre vitamine ? N'est-il pas possible que j'aie un excès de quelque chose ?

Arriver à comprendre des décennies de mauvais diagnostics

L'évolution des diagnostics divergents au cours des dernières décennies illustre comment les seuls symptômes peuvent être trompeurs lorsqu'il s'agit de trouver les causes premières d'une maladie.

Dans les années 1960, l'un des diagnostics courants dans les sociétés occidentales était l'hypoglycémie (faibles taux de sucre dans le sang). Le sucre présent dans le sang est du glucose qui est métabolisé par le foie à partir des protéines. Les médecins conseillaient alors simplement à leurs patients de consommer davantage de protéines. Et bien qu'une hypoglycémie puisse résulter d'une consommation inadéquate de protéines, personne n'a jamais soupçonné qu'elle pouvait provenir d'une incapacité à digérer complètement les protéines, c'est-à-dire d'une carence en enzymes capables d'y parvenir. Donc, même si vous augmentez la consommation protéinique du patient, quel en est l'intérêt s'il ne peut pas les digérer correctement ? Était-ce une carence en protéines ou une carence en protéase qui a entraîné les faibles taux de protéines conduisant à l'hypoglycémie ?

Dans les années 1970, on diagnostiquait fréquemment une carence en vitamine B12. Bon nombre des symptômes d'une carence en vitamine B12 correspondent à ceux de l'hypoglycémie. Ceux-ci incluent une fatigue, une incapacité à se concentrer, une irritabilité, des maux de tête, une confusion, des tremblements et même des sueurs froides. On faisait des injections de vitamine B12 aux patients pour soulager leurs symptômes. Dans le régime végétarien en particulier, la forte incidence d'une carence en vitamine B12 souvent relevée devient une préoccupation majeure.

L'une des fonctions des protéines dans le sang est celle de transporteur universel. Les protéines véhiculent vitamines, minéraux, enzymes et hormones dans tout le corps. Leur carence dans le sang conduit le médecin à diagnostiquer chez son patient une maladie ou un déséquilibre particulier. Une digestion correcte postulée d'emblée est une position courante dans le corps médical sauf si bien entendu, ils se plaignent du contraire. Néanmoins, à défaut de comporter les protéines adéquates, malgré un taux mesuré suffisant par les analyses, le sang risque de se révéler incapable de transporter la vitamine B12 ou de ne pas pouvoir la rendre utilisable.

Dans les années 1980, pratiquement tout le monde avait été infecté par des levures, des organismes fongiques ou parasites. En temps normal, divers microorganismes se trouvent dans l'appareil digestif; Leurs populations sont maintenues en équilibre par des microorganismes amis tels que le *Lactobacillus* et le *Bifidobacterium*. Bon nombre des symptômes de ce nouveau diagnostic étaient, une fois encore, très similaires à ceux de l'hypoglycémie ou d'une carence en vitamine B12.

Les protéines sont des nutriments essentiels pour le système immunitaire. Les leucocytes, les compléments cellulaires et bien d'autres aspects de ce système dépendent des protéines. Les enzymes elles-mêmes se composent de protéines et de minéraux. En outre, le Dr Howell nous rappelle cette force vitale inhérente aux enzymes. Ces entités microscopiques dont nous dépendons ont quelque chose de presque mystérieux. Certains globules blancs utilisent littéralement les enzymes pour digérer ce qui se trouve sur leur chemin à l'intérieur de notre corps. Ces processus sont connus sous le nom de pinocytose et phagocytose. Après avoir englouti un agresseur pathogène ou allergène, les leucocytes secrètent des enzymes qui le détruisent et le digèrent. Si la majorité des enzymes du système immunitaire est accaparée par la digestion des aliments, comment le système immunitaire peut-il continuer à bien fonctionner ?

Au cours des années 1990, on déclara aux patients qu'ils devaient souffrir de maladies dues à l'environnement, telles que allergies et hypersensibilités. On leur recommanda d'éviter tout ce à quoi ils étaient allergiques et de prendre de grosses quantités de suppléments nutritionnels. Cela avait en général pour conséquence des régimes extrêmement sévères et des notes très salées . On

développa de nouvelles techniques énergétiques pour soi-disant libérer l'énergie bloquée et revitaliser le système nerveux afin que l'allergène soit accepté dans le corps sans réaction déclarée.

Si nous considérons les allergies du point de vue des enzymes, on comprend clairement pourquoi beaucoup de ces techniques n'ont qu'une efficacité temporaire. Les allergies correspondent à une réaction du corps à une intrusion via le sang, la peau, les cavités nasales ou autre. Le système immunitaire est alors sollicité pour identifier et éliminer la substance allergène du corps. Cela passe inaperçu. Étant donné qu'une personne saine possède suffisamment d'enzymes, cet allergène peut être éliminé sans que l'on s'en aperçoive. Chez quelqu'un présentant une réaction allergique à cette même substance, le système immunitaire est sollicité pour faire le même travail mais ne peut pas gérer la demande. Une personne présentant une réaction allergique ne possède pas suffisamment d'enzymes pour que les leucocytes dégradent l'allergène et en débarrassent le corps. La personne présente alors la réaction histaminique typique, incluant un rougissement des yeux ou des tissus locaux, de la température, un nez qui coule et des douleurs.

Les personnes souffrant d'allergies dues à des allergènes atmosphériques sont généralement celles qui consomment trop de sucre et de glucides simples. Ces personnes ont épuisé leurs réserves d'amylase. L'amylase est un antihistaminique qui bloque les anticorps IgG. Comme les bioflavonoïdes, l'amylase stabilise les mastocytes et les basophiles qui libèrent de l'histamine en réaction à la zone endommagée. Tout ce que ces patients obtiennent de leur médecin sont des antihistaminiques. Enfin, au cours de ces cinq dernières années, on rechercha chez les patients le syndrome X, qui affiche une certaine ressemblance avec le diabète de type II. Les patients atteints du syndrome X présentent, entre autres, un excès de poids, des problèmes cardiovasculaires, des étourdissements et des taux de glucose élevés. Il devrait pourtant être devenu évident que les symptômes ne sont qu'un aspect d'un diagnostic correct et qu'il pourrait bien s'agir de la même maladie que l'on aura seulement rebaptisé.

Les exemples ci-dessus ne révèlent que des signes et des symptômes de détresse dans le corps. En approfondissant l'examen, on retrouve un phénomène similaire à celui mis en évidence lors de l'étude de Pottenger sur les chats et les travaux de recherche d'Howell : à savoir, que les signes et les symptômes des maladies sont les indicateurs de carences enzymatiques chroniques ! C'est un peu comme arriver sur les lieux d'un accident de voiture et constater les dégâts sans savoir exactement ce qui s'est passé. La profession médicale voit des preuves de carences enzymatiques mais est incapable de les relier à la maladie véritable. Aveuglés par leur formation axée sur la pharmacie, la chirurgie, les rayons, les dernières découvertes de la biotechnologie et de la nanotechnologie génomiques, les médecins d'aujourd'hui sont à mille lieues de saisir comment le corps peut perdre son équilibre et finir par tomber malade.

Lorsque le Dr Loomis a demandé au Dr Howell quels étaient les symptômes d'une carence enzymatique particulière, le Dr Howell n'a pas su que répondre. Il n'avait pas fait le lien entre les signes et les symptômes des carences enzymatiques. Le Dr Loomis repartit avec de nombreuses questions sans réponse et commença le travail qui allait aboutir à la thérapie nutritionnelle par les enzymes. Après 20 ans de travaux cliniques dans le domaine des enzymes, le Dr Loomis fait aujourd'hui autorité en la matière. Ses élèves poursuivent le travail qu'il a initié. La thérapie par les enzymes est un système scientifiquement fiable d'évaluation des carences enzymatiques chez les patients. Loomis a repris le flambeau d'Howell, l'a entretenu et continue à le hisser de plus en plus haut.

Avec le temps, comme l'a observé le Dr Pottenger lors de son étude sur les chats, la consommation continue d'aliments cuisinés pauvres en enzymes conduit non seulement à des carences enzymatiques mais aussi à des générations ultérieures de sujets souffrant de maladies s'intensifiant au fil des générations. Cela pourrait-il expliquer qu'il y a 40 ou 50 ans les enfants souffraient rarement d'asthme et d'allergies alors qu'aujourd'hui une majorité d'entre eux est touchée par ces problèmes ? Et que dire de l'obésité ? Ou de la stérilité ? Le pourcentage de couples stériles a considérablement augmenté au cours des dernières décennies. Et bien que les toxines

environnementales puissent y être pour quelque chose, ne sommes-nous pas en train de voir les résultats de générations ayant consommé en excès des aliments cuisinés – comme l’avaient prévu les Dr Howell et Pottenger?

Sans jamais le savoir, les Dr Howell, Pottenger et Wolf ont confirmé leurs découvertes mutuelles et ont laissé un héritage à partir duquel le Dr Loomis a montré la solution à de nombreux maux de l’humanité : les enzymes sont les facteurs clés de la santé et de la guérison et leur destruction par la chaleur entraîne des maladies dégénératives chroniques.

Extrait de BIOINFO n°35

L'alimentation vive

GRAND angle

Vive l'alimentation vive ! Ce n'est pas un régime de plus mais un concept alimentaire global mis au point par le cuisinier belge Pol Grégoire et mis en oeuvre dans son restaurant TAN à Bruxelles (*). Un nouvel art de vivre qui allie le plaisir gastronomique, la convivialité et la santé tout en étant facilement applicable grâce à des recettes simples et variées. Privilégiant le cru et la cuisson douce, cette approche est le fruit de multiples lectures et de nombreuses expériences diététiques. Transformé lui-même par ses trouvailles, Pol Grégoire est devenu l'avocat enthousiaste d'une nourriture vraiment adaptée à la nature humaine. Rencontre.

COMMENT EST NE VOTRE CONCEPT D'ALIMENTATION VIVE ?

Jusqu'à l'âge de 38 ans, j'ai été actif dans la restauration classique . Puis j'ai connu de sérieux problèmes de santé qui m'ont poussé à réfléchir sur la façon de m'alimenter. J'ai lu entre 100 et 150 bouquins et expérimenté plusieurs approches diététiques, souvent contradictoires d'ailleurs, mais dont j'ai fait ma propre synthèse. On me traitait de fou parce que je reniais mon travail et mes convictions passées, mais j'ai obtenu des résultats très probants sur moi-même, ma famille et mes animaux. Pendant un an, j'ai appliqué exclusivement l'alimentation vivante qui est un régime de type végétalien assez extraordinaire pour se détoxifier et se débarrasser de tas de symptômes. Puis j'ai pris conscience de la nécessité de créer un nouvel art de vivre qui allie le plaisir et la santé tout en étant réaliste et réalisable. J'ai réintroduit des protéines animales, des cuissons hypotoxiques. L'alimentation vive est un concept alimentaire et des cours de cuisine menant en douceur à une manière de manger plus satisfaisante parce que biovitalisante .

CETTE NOTION DE BIOVITALITE EST VRAIMENT LA CLE DE VOTRE APPROCHE ?

Certainement. En alimentation vivante, toute l'attention est portée sur le besoin d'énergie vitale de l'organisme. Seuls peuvent le combler des aliments présentant un combinaison optimale de nutriments essentiels (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, enzymes...) Elle se base sur la qualité, non sur la quantité, et se compose de ce fait d'aliments favorables à la vie : graines germées, jeunes pousses, fruits et légumes crus... La classification d'Edmond Bordeaux-Szekely distingue quatre catégories d'aliments selon leur capacité à régénérer les cellules : les aliments biogéniques (qui engendrent la vie), les aliments bio actifs (qui entretiennent la vie) les aliments bio-statiques (qui diminuent la vie) et les aliments biochimiques (qui tuent la vie). Les aliments biogéniques sont alcalinisants et très énergisants. La germination, par exemple, accroît le niveau enzymatique de six à vingt fois. Or les enzymes sont les premiers catalyseurs de la digestion. S'ils font défaut, le processus digestif se fait mal et l'organisme s'engraille. Ce dernier puise alors dans son capital enzymatique endogène pour effectuer le travail. L'alimentation la plus bénéfique contiendra un

minimum de 25 à 30 % d'aliments biogéniques . J'y range les algues, les jeunes pousses et toutes les graines (légumineuses, céréales, légumes, oléagineux...) trempées au moins 12 h pour enclencher la germination.

CETTE CLASSIFICATION N'EST-ELLE PAS ARBITRAIRE ?

On ne doit pas s'en faire une religion, se réfugier dans un absolutisme dangereux. C'est une grille qui permet d'explorer et d'expérimenter. Personnellement, par exemple, je classerais volontiers certaines viandes crues ou séchées dans la catégorie des aliments bioactifs, ceux qui sont capables de maintenir et d'amplifier légèrement une force vitale déjà acquise. Mes viandes séchées, je tente de les reproduire à l'ancienne, à l'italienne ou la corse : je les fais mariner puis je les déshydrate à 40° pendant quatre heures. Ensuite je les pends dans un endroit frais et aéré, où elles pourraient rester six mois sans s'altérer. C'est un mode de conservation fantastique, à l'instar de la lacto-fermentation, car les aliments continuent à vivre, à évoluer grâce aux micro-organismes. Dans l'autre sens, certains fruits ou légumes, même frais et bio, pourraient parfois chuter de catégorie. J'accorde la priorité aux variétés anciennes, les moins hybridées possible, telles que la nature les a conçues. La biodiversité est indissociable de la biovitalité. J'ai planté moi-même de vieilles variétés de cerisiers, pommiers, noyers...

L'ETRE HUMAIN EST-IL OMNIVORE POUR AUTANT ?

L'Homme a besoin de différentes sortes de protéines et de différents acides gras. Il a une plage alimentaire très vaste. Le modèle idéal serait sans doute celui de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Mais même en restant végétalien, on peut être omnivore par rapport à d'autres animaux qui ne mangent que certains végétaux. Dans notre restaurant et dans nos cours, le choix est toujours offert entre les alternatives végétalienne, végétarienne et carnée. Selon l'ayurvéda, dont nous sommes aussi inspirés avec d'autres traditions orientales, le choix de l'aliment dépend avant tout de l'état mental ou spirituel qui est le sien. Et cet état mental ou spirituel, qui peut varier selon les circonstances, exerce à son tour une influence sur la santé. C'est à chacun de trouver l'équilibre et de s'orienter vers ce que lui convient le mieux à ce moment-là. Le seul critère valide, à mes yeux, c'est le bénéfice qu'on en retire très rapidement.

L'ALIMENTATION VIVE A DES EFFETS TANGIBLES ET MANIFESTES ?

Si la personne applique cette démarche pendant quelque temps, il se passe vraiment quelque chose. On se sent beaucoup plus en forme, on ne connaît plus les coups de pompe, on dort mieux. On s'aperçoit que la peau devient de plus en plus saine, que les pieds ou les aisselles ne sentent plus, que la langue est propre et que le nez est débarrassée de ses croûtes, que les cheveux gris commencent s'en aller. Je l'ai vu et vérifié des dizaines de fois. Je peux le prouver avec n'importe qui n'importe quand. Malheureusement, notre société a appris à gommer les signes d'une alimentation dévitalisée : on se teint les cheveux, on s'asperge de déodorant, on va remplacer ses dents quand elles sont foutues...On devrait pourtant vivre toute sa vie avec ses vraies dents !

AVEC VOTRE CONCEPT, LES CRUDIVORES SONT A LA FETE. MAIS LES PLATS CUISINES NE SONT PAS ABSENTS. LA CUISSON, UNE COMPRIMSSION ?

Le problème, avec les régimes trop radicaux, c'est qu'ils transforment leurs adeptes en asociaux. Il y a pourtant moyen de cuisiner santé sans sacrifier au plaisir ni à la convivialité. Certes, après un repas cuit, on va observer la fameuse leucocytose digestive, cette montée brutale du taux de globules blancs indiquant que les aliments ne sont pas reconnus comme amis mais comme agresseurs de l'organisme. Mais il faut savoir que si on mange la moitié du repas cuit et l'autre

moitié du repas cru, avec les mêmes types d'aliments, la leucocytose n'a pas lieu ! Certains disent qu'elle ne se produit pas non plus avec des aliments cuits à basse température. Dans mon concept, je préconise d'en arriver à 80% de cru pour 20% de cuit. Et dans mes préparations cuites, je rajoute toujours des sauces crues, des huiles de première pression, des herbes aromatiques, des graines germées et des pousses qui vont rehausser la biovitalité du plat. En outre, je m'en tiens aux cuissons hypotoxiques, c'est-à-dire inférieures à 100°C, ce qui permet d'éviter la tristement célèbre réaction de maillard. La cuisson à vapeur douce permet de ne pas franchir les 95° C et le four à air pulsé offre une ambiance qu'on peut limiter à 85 °C, ce qui préserve pas mal de nutriments. Il est vrai que les enzymes ne survivent pas à une température supérieure à 42 ° C. C'est pourquoi un aliment cuit ne pourra jamais être qualifié de biogénique

LES PRODUITS LAITIERS SONT-ILS REPUDIÉS PAR L'ALIMENTATION VIVE ?

Évitons les anathèmes. Il est vrai que le lait est un aliment à problèmes. Il ne fait pas partie de notre plage alimentaire originelle, hormis le lait maternel qui évolue avec l'âge du nourrisson. Mais la vitalité d'un aliment dépend aussi de l'état de cet aliment. Il faut faire la distinction entre lait et lait, entre vache et vache. Si on prend du lait industriel en boîte qui a été stérilisé, qui contient la trace de 59 hormones et de plusieurs antibiotiques, alors, là, évidemment...Mais si on prend un lait plus adapté à notre physiologie, où les protéines sont plus petites, par exemple le lait de chèvre, si ces chèvres sont de race rustique, si elles sont élevées en bio et nourries avec des aliments naturels, alors là, on va vers quelque chose d'intéressant. Moi, je n'utilise qu'un seul produit laitier, c'est le fromage de chèvre au lait cru très frais. Lui va être alcalinisant alors que tous les fromages vieillissants seront acidifiants et vont déminéraliser l'organisme. On présente ces derniers comme des solutions à l'ostéoporose alors qu'ils en sont la cause : c'est de la folie complète ! **Une alimentation équilibrée devrait comprendre 20% d'éléments acidifiants et 80% de neutres ou basiques.** En général, les proportions sont inversées. Les aliments morts et acidifiants sont plus ou moins dans les mêmes catégories, les aliments vivants et alcalinisants sont aussi plus ou moins les mêmes.

QU'EN EST-IL DU PAIN ?

Pareil. C'est un mot qui peut vouloir dire des choses très différentes. Si on prend une espèce d'éponge à la farine blanche et à la levure, ça s'appelle du pain. Un pain à l'épeautre et au levain, cuit sur pierre, c'est aussi du pain. Le pain essénien que je confectionne, c'est aussi du pain. Ces différents produits n'ont pourtant rien à voir l'un avec l'autre. Le pain réalisé avec des céréales ancestrales et avec du levain qui va dissoudre les phytates et prédigérer l'amidon, c'est un compromis intéressant.

PARLEZ-NOUS DE CE PAIN ESSENIEN A NUL AUTRE PAREIL...

Ce n'est pas compliqué. C'est du blé qu'on met tremper et qu'on égoutte toutes les douze heures. Après deux jours, on concasse ces graines avec de l'eau, un peu d'huile, de la fleur de sel ou du Tamari et éventuellement des herbes aromatiques (romarin, ail...). Cette espèce de pâte, on va l'étaler en fine couche de 2-3 millimètres dans le panier du déshydrateur. On laisse sécher à 40°C entre 12 et 14 heures et on obtient une délicieuse galette, hyper-énergétique et nourrissante. Elles peuvent se conserver plusieurs mois à l'abri de l'air et de la lumière. Attention cependant au choix des graines : même dans les magasins bio, on trouve du blé complètement mort qui ne germe pas. Grâce à la germination, l'amidon se décompose en sucres simples, les graisses sont transformées en acides gras solubles et les protéines en acides aminés directement utilisables par la cellule. C'est un aliment très vitalisant puisqu'il nourrit l'organisme sans le faire travailler.

L'ALIMENTATION VIVE, C'EST AUSSI UN ART CULINAIRE QUI CONSISTE A NE PAS

MELANGER TOUT AVEC TOUT...

Effectivement. Avec les aliments morts, on croit qu'il n'y a pas de problèmes. Ils ralentissent tellement le métabolisme, ils demandent tellement de temps à être digérés qu'on ne sent pas l'intoxication qu'ils entraînent. C'est un encrassement à long terme qui ne se produit pas tant dans le système digestif que dans la lymphe, dans les tissus. Avec les aliments vivants, c'est le contraire : ils sont bénéfiques mais si on les mélange de manière exagérée, ce sont des bombes à micro-nutriments. Leurs enzymes vont se contrarier, la digestion sera bruyante et on va avoir des ballonnements spectaculaires. Ce n'est pas bien grave mais on sent tout de suite qu'il faut mettre de l'ordre là-dedans. Dans notre restaurant, on fait très attention à cela. On mélange maximum huit ingrédients et jamais certains avec d'autres, par exemple jamais les protéines entre elles, les glucides entre eux. Jamais de dessert sucré à la fin du repas car cela bloque toute la digestion, acidifie le bol alimentaire et mobilise ainsi toute l'énergie du corps. Alors les gens ont besoin d'excitants, de café ou d'alcool, pour donner une illusion d'énergie à la machine.

D'OU SANS DOUTE VOTRE PHILOSOPHIE DU PLAT UNIQUE ?

Je réprovoque le schéma classique entrée - plat - dessert. Avec notre système de plat unique, on peut manger la quantité qu'on veut : ce n'est pas une question de quantité mais de mélanges compatibles. Non seulement les ingrédients peuvent se marier entre eux mais on retrouve dans une même assiette tous les éléments nécessaires pour nourrir l'organisme et le rassasier pendant plusieurs heures. Adieu les fringales et le besoin de grignoter entre les repas ! Les recettes publiées dans BIOINFO seront des exemples de ces menus complets en un seul plat pour le midi ou le soir. Le petit-déjeuner est facultatif car le matin est le meilleur moment pour sauter un repas et prolonger ainsi la phase d'élimination. Tout restaurateur que je suis, je suis en effet un grand défenseur du jeûne . Dans mes cours de cuisine, j'insiste sur la nécessité qui s'impose parfois de ne plus manger pour retrouver la santé. Mais en période normale, l'alimentation vive procure le même résultat vitalisant. De surcroît, c'est aussi une voie royale vers la minceur : on maigrit rapidement tout en mangeant copieusement.

Propos recueillis par Yves RASIR