

A
R
T
I
C
L
E

S
A
N
T
É

De La Poussière De La terre...



LGC



www.legrandcri.org - contact@legrandcri.org

www.youtube.com/Lgc777Lc/user/videos

De La Poussière De La Terre...

Article écrit par M.S. juin 2016 – Bible utilisée King James version française – www.legrandcri.org - contact@legrandcri.org

Et Dieu Créa L'Homme... 1^{ère} Partie

Lorsque Dieu créa l'homme, Adam et Eve, Il les plaça dans le jardin d'Eden et leur donna pour nourriture : « Voici je vous ai donné toute plante portant semence, qui est sur la surface de toute la terre, et tout arbre dans lequel il y a le fruit d'un arbre portant semence ; cela vous sera pour nourriture. *Genèse 1:29*. Adam et Eve se nourrissaient donc de fruits, de graines et de noix.

Selon Genèse 1 : 30...

« Et à toute bête de la terre, et à tout oiseau dans l'air, et à tout être qui rampe sur la terre, qui a vie en soi, j'ai donné toute plante verte pour nourriture ; et il fut ainsi ».

Les légumes et l'herbe étaient réservés aux animaux même aux lions, aux vautours... !!

Après la transgression, Dieu rajouta l'herbe de la campagne à la nourriture de l'homme.

Après la transgression...

Et à Adam il dit : Parce que tu as écouté la voix de ta femme, et que tu as mangé de l'arbre duquel je t'avais commandé, disant : Tu n'en mangeras pas ; maudit est le sol à cause de toi ; tu en mangeras avec peine tous les jours de ta vie. Et il te produira des épines et des chardons ; et tu mangeras les plantes des champs. À la sueur de ton visage tu mangeras du pain, jusqu'à ce que tu retournes au sol, car de lui tu as été pris ; car tu es poussière, et tu retourneras à la poussière. *Genèse 3.17-19*.

L'herbe, les plantes donc les légumes ont été introduits dans le régime alimentaire de l'être humain.

« Pour connaître les meilleurs aliments, il nous faut étudier le plan originel de Dieu concernant le régime de l'homme. Celui qui a créé l'homme et qui comprend ses besoins a donné à Adam sa nourriture. "Voici" Il dit : "Je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence : ce sera votre nourriture." *Genèse 1:29*. En quittant le jardin d'Eden pour cultiver la terre puisque c'était la conséquence du péché, l'homme a aussi obtenu la permission de consommer de l'herbe » – *Conseil à l'Eglise, 179.4*.

« Les céréales, les fruits et les légumes sont donc les aliments que Dieu nous offre. A l'état naturel ou apprêtés d'une manière très simple, ils constituent le régime le plus sain et le plus nourrissant. Ils donnent une force, une endurance et une vigueur physiques et intellectuelles qu'une nourriture plus compliquée et plus stimulante ne saurait jamais fournir ». – *Conseils à l'Eglise, 179.5*.



A la sortie d'Egypte, Dieu a nourri son peuple avec la manne. La manne "ressemblait à de la graine de coriandre ; elle était blanche et avait le goût d'un gâteau de miel". *Exode 16.31*.

Nous pouvons voir qu'à la création et lors de la restauration de son peuple à la sortie d'Egypte, Dieu lui donna une nourriture d'origine végétale. Il est vrai qu'après le déluge, Dieu autorisa un régime carné avec des restrictions (*Lévitiques 11*), toutefois ce n'était pas prévu à l'origine et ce régime carné avait pour but de réduire la durée de vie du peuple qui était devenu méchant.

Après le déluge...



« Après le déluge, les hommes se mirent à manger de la viande librement. Dieu vit que leurs vies s'étaient corrompues et qu'ils cherchaient à s'élever orgueilleusement contre leur Créateur et à obéir aux inclinations de leurs cœurs. Il leur permit alors de se nourrir de viande en vue de raccourcir leur existence de pécheurs. Très tôt après le déluge, la race humaine fut frappée par la dégénérescence à la fois dans sa taille et dans la durée de sa vie. » – Conseils à l'Église, 184.2.

Après les 1260 années de désert spirituel, le Moyen-âge, Dieu restaure encore parmi son peuple le régime végétalien avec la réforme sanitaire donnée en 1863.

Celui qui se conforme aux principes de la réforme sanitaire révélés par Dieu participe à l'œuvre de la sanctification par la vérité et se rend apte à l'immortalité. – Avec Dieu Chaque Jour, 268.6.

Depuis la création, nous voyons qu'à aucun moment Dieu avait prévu que l'homme et même les animaux ôtent la vie d'un autre être pour se nourrir car aussi bien les animaux que les humains devaient se nourrir dans le règne végétal.



Quand nous considérons le livre de la Genèse...

nous constatons que Dieu avait pris soin de mettre en place un environnement propice au développement de l'homme bien avant de le créer. C'est ainsi que Dieu créa :

- L'eau.
- La terre.
- L'air pur.
- Le soleil.
- Les végétaux.

Et à partir de la poussière de la **terre**, Dieu créa l'homme, souffla dans ses narines le souffle de vie et celui-ci devint une âme vivante.

L'homme est donc constitué chimiquement d'atomes d'oxygène (*O*), de carbone (*C*), d'hydrogène (*H*), d'azote (*N*), de calcium (*Ca*), de phosphore (*P*), de soufre (*S*) et bien d'autres éléments minéraux et oligoéléments (fer (*Fe*), chlore (*Cl*), sélénium (*Se*), brome (*Br*)...)

Les cellules présentes dans le corps humain possèdent entre 65% et 90% de leur poids en eau. L'élément le plus présent en masse dans le corps humain est l'oxygène. Le carbone vient en deuxième position. 98.5% de la masse du corps humain est représenté par seulement six éléments : oxygène, carbone, hydrogène, azote, calcium, phosphore.

Tous les éléments chimiques se retrouvent parfaitement dans le règne végétal sous la forme des protéines, des glucides, des graisses, des vitamines et des minéraux.

Les céréales, les fruits et les légumes contiennent tous les **éléments nutritifs nécessaires** à la formation d'un sang généreux. Ces éléments ne se trouvent pas d'une façon aussi complète ni aussi abondante dans le régime carné. Si la viande donnait la force et la santé, la chair des animaux aurait été incluse dans le régime donné à l'homme aux origines. – Conseils à l'Église, 186-187.

Dieu dans sa sagesse a doté le règne végétal de la capacité de photosynthèse.

Qu'est-ce-que la photosynthèse ?

La photosynthèse est un processus essentiel à la vie car grâce à elle **l'atmosphère de la terre est enrichie en oxygène et à partir d'éléments minéraux, il y a fabrication de matières organiques.**

En effet, les feuilles des plantes possèdent un pigment vert appelé **chlorophylle** capable de capter l'énergie du soleil. Cette énergie sert à la synthèse-fabrication des sucres à partir de l'eau (H₂O) puisée dans le sol par les racines et du dioxyde de carbone (CO₂) capté dans l'air par les feuilles. Cette réaction produit de l'oxygène qui sera rejetée dans l'atmosphère.

La **sève** fournit aux cellules des feuilles l'eau nécessaire à la réaction de photosynthèse. Cette sève va monter depuis les racines jusqu'aux feuilles. Elle contient de l'eau et, sous forme dissoute, elle contient aussi les minéraux et oligo-éléments captés dans le sol (azote, phosphore, potassium, magnésium, fer, etc.). **Dans les feuilles, cette sève se charge en glucides (saccharose...) produits par la photosynthèse.** Cette sève "enrichie" est redistribuée dans toute la plante pour permettre la synthèse et l'entretien des tissus végétaux, ainsi que leur fonctionnement.

C'est **grâce à la photosynthèse que la plante produit sa propre matière** : à partir des sucres ainsi synthétisés et des minéraux puisés dans le sol, elle va fabriquer les protéines et les lipides qui vont entrer dans la composition de tous ses tissus.

Les algues et le phytoplancton produisent globalement plus d'oxygène (O₂) que les arbres.

Les animaux et les humains n'ont pas la capacité de fabriquer des éléments organiques à partir d'éléments minéraux, seules les plantes ont cette capacité d'où l'importance vitale du règne végétal.

Ce qu'est précisément la chlorophylle !!

La chlorophylle est aux plantes ce que le sang est pour l'être humain. Elle ressemble à la molécule d'hémoglobine du sang, qui est aussi un pigment utilisé par le système respiratoire et jouant un rôle essentiel dans le transport de l'oxygène. Le sang de l'homme est composé d'atomes : du carbone (C), de l'hydrogène (H), de l'oxygène (O) et de l'azote (N) entourant un atome de fer (Fe).

Au centre de la molécule de chlorophylle, il y a un atome de magnésium (Mg) ce qui le différencie de l'hémoglobine qui elle possède un atome de fer. **Tout le reste est identique dans ces deux molécules.**

On peut alors mieux comprendre pourquoi Dieu avait prévu que l'homme prenne ses aliments dans le règne végétal, ceci sans avoir à ôter la vie donc faire couler le sang qui est la vie !!

La chlorophylle va favoriser la santé du système immunitaire et jouer un rôle dans la défense contre les radicaux libres, elle est une excellente source de magnésium et sera un bon purificateur du sang et des tissus de l'organisme. Elle favorise également la guérison des blessures.

Les Nutriments Et L'Homme... 2^{ème} Partie

Voyons maintenant les différents groupes de nutriments, leur composition et leur intérêt pour l'homme :

- **Les protéines**

Les protéines sont les molécules les plus complexes et les plus variées chez les êtres vivants en général. Un être humain fabriquerait au total environ 100 000 sortes différentes de protéines. Chaque cellule en fabrique en moyenne 15 000 sortes différentes.

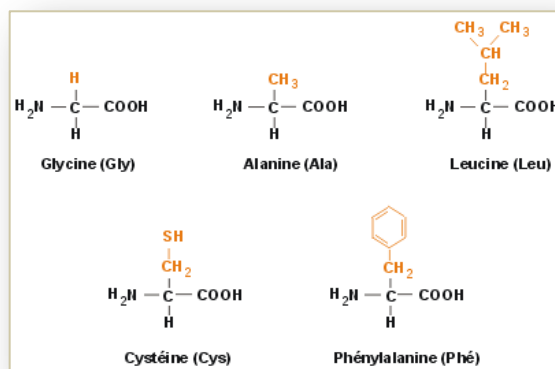
Les protéines sont les seules sources d'azote (N) du corps humain et sont indispensables à la vie. Si la protéine est un train, l'acide aminé en est le wagon.

La plupart des protéines comportent entre 100 et 200 acides aminés. On connaît cependant de petits peptides ou protéines de moins de 10 acides aminés et des protéines géantes en comportant plus de 600.

Les acides aminés contiennent les éléments carbone (C), hydrogène (H) et oxygène (O) mais en plus ils possèdent de l'azote (N).

Parmi ces **acides aminés**, il en existe 8 que l'organisme ne sait pas fabriquer. On les appelle « acides aminés essentiels » ; c'est par notre alimentation que nous devons les lui apporter. Les protéines interviennent dans la grande majorité de la vie de nos cellules. Elles servent à **construire et renouveler la peau**, les os, les muscles, les cheveux et les ongles et sont utiles à notre système immunitaire pour nous protéger contre les maladies. Elles servent aussi à transporter des molécules et à réguler nos hormones. Dans le règne végétal, les aliments riches en protéines sont les céréales complètes, les légumineuses, le tofu, les fruits secs.

Exemple de molécules d'acides aminés :

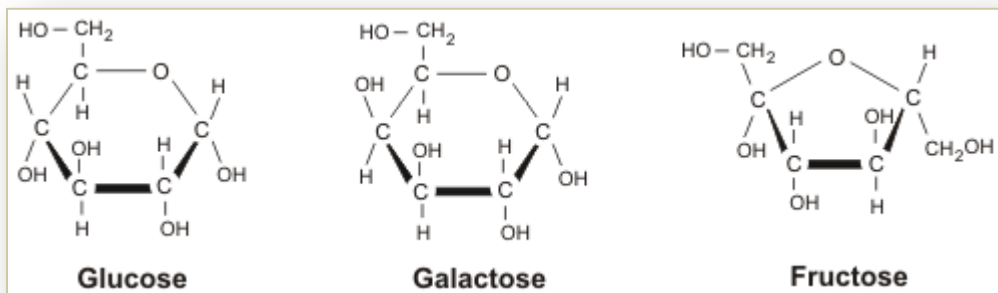


• Les glucides

Les glucides regroupent les sucres ou encore hydrates de carbone, considérés comme la première source d'énergie du corps. Il s'agit de molécules composées de carbone, d'oxygène et d'hydrogène, plus ou moins complexes et solubles dans l'eau.

Il y a les glucides simples comme le glucose, le fructose, le saccharose, le maltose..., mais il y a aussi les glucides complexes comme le glycogène, l'inuline et l'amidon que l'on retrouve dans les céréales, les pommes de terre, le riz, ou encore les fruits et les légumes secs.

Exemples de molécules de glucides simples :



Le corps humain utilise les glucides sous la forme du glucose. Le glucose peut également être transformé en glycogène, un polysaccharide (sucre complexe) semblable à l'amidon, qui est stocké dans le foie et les muscles et constitue une réserve d'énergie immédiatement mobilisable. Le cerveau et les globules rouges ont besoin du glucose comme source énergétique, étant donné qu'ils ne peuvent utiliser les lipides, les protéines, ni aucune autre forme d'énergie. C'est pour cette raison que le taux de glucose sanguin (ou glycémie) doit être maintenu au niveau optimum.

• Les lipides :

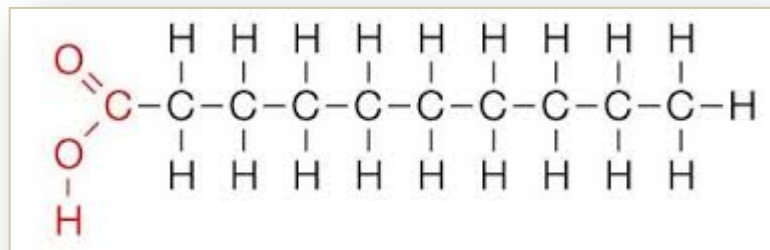
Les lipides ou les graisses sont les molécules présentes dans le gras des aliments. Ils se divisent en acides gras saturés, acides gras mono-insaturés et acides gras polyinsaturés, et peuvent être d'origine animale (comme dans le beurre, la crème fraîche ou la charcuterie) ou d'origine végétale (comme dans l'huile végétale, les noix ou les cacahuètes).



Les molécules d'acides gras sont constituées de chaîne plus ou moins longue d'atomes de carbone liés entre eux et chaque atome de carbone est lié à deux ou trois atomes d'hydrogène. A l'extrémité de la chaîne se trouve un groupe d'atomes composé de carbone, d'hydrogène et d'oxygène comme montré dans l'exemple. **La distinction entre ces différents acides gras correspond à la présence de zéro, de une ou de plusieurs doubles liaisons entre les atomes de carbone :**

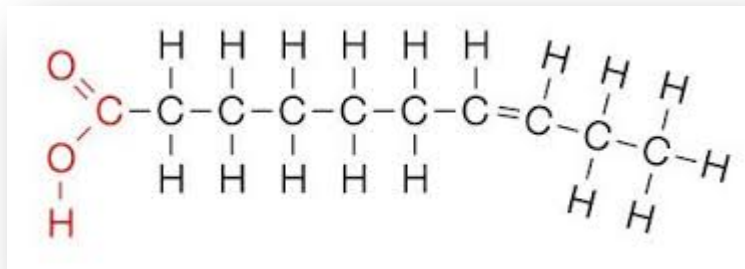
- ✓ Les acides gras saturés sont source d'énergie pour l'organisme. Nous les retrouvons notamment dans les graisses animales (lait, fromage, beurre, viande, charcuterie) mais aussi dans l'huile de coco et de palme. Ces acides gras ont tendance à être solide à température ambiante. Ils sont extrêmement stables car ils n'ont pas de double liaison. Consommés de manière excessive, les acides gras saturés augmentent le taux de mauvais cholestérol (LDL) qui se dépose dans les artères, pouvant provoquer des accidents cardiovasculaires. C'est pourquoi, il faut en consommer avec modération. On trouve des acides gras dans l'huile de tournesol, l'huile de palme, l'huile de coco...

Exemple d'acide gras saturé :



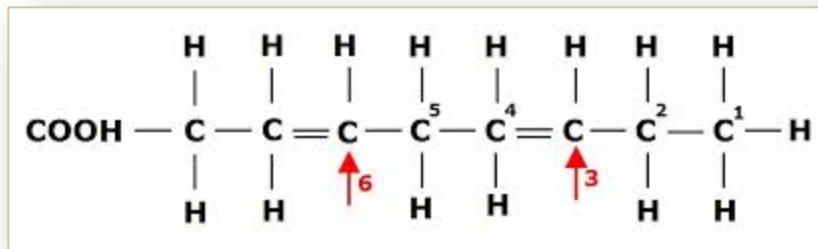
- ✓ Les acides gras mono-insaturés. Ils ne contiennent qu'une seule double-liaison entre deux atomes de carbone. Ils permettent de maintenir des taux normaux de cholestérol, participant ainsi au bon fonctionnement cardiovasculaire. Les acides gras mono-insaturés peuvent être synthétisés par l'organisme à partir des graisses saturées mais ils se trouvent dans l'huile d'olive, l'olive mais aussi dans les pistaches, les noix, l'avocat...

Exemple d'acide gras mono-insaturé :



- ✓ Les acides gras polyinsaturés qui possèdent plusieurs doubles liaisons - sont eux constitués de deux familles, les Oméga 6 et les Oméga 3. C'est dans ces familles que l'on retrouve les acides gras essentiels, que notre corps est incapable de synthétiser : l'alimentation doit donc impérativement les apporter en quantité suffisante pour couvrir nos besoins quotidiens. Les principales sources d'acides gras de type oméga-6 sont les huiles de maïs, de soja et de tournesol. Ces huiles résistent mal aux hautes températures (ne pas excéder 180°C) et devraient être réservées à la cuisson au four. Les graines de lin et de chanvre et les huiles qu'on en tire sont particulièrement riches en gras de type oméga-3. Elles ne doivent surtout pas être chauffées si on veut préserver leurs propriétés. Et elles doivent être conservées au réfrigérateur dès leur ouverture.

Exemple d'acide gras polyinsaturé :



Les lipides interviennent à de nombreux niveaux :

- Ils constituent un important stock d'énergie, ce qui est indispensable à notre corps pour réguler sa température.
- Ils sont des constituants majeurs des membranes et du système nerveux.
- Ils sont à l'origine de molécules importantes telles que des hormones.
- Ils contribuent à nos apports en certaines vitamines liposolubles (solubles dans l'huile et pas dans l'eau, comme les vitamines A, D, K, E) et en acides gras essentiels comme nous l'avons vu.

A savoir que la consommation en huile pour deux personnes dans un mois ne devrait pas excéder un litre.

ACIDES GRAS TRANS

On entend souvent parler acides gras trans, ou **graisses hydrogénées**, de quoi s'agit-il ?

Un acide gras *trans* est **un acide gras insaturé**, dont au moins une double liaison a été modifiée.

Les acides gras *trans* peuvent avoir des origines très différentes :

- Certains acides gras *trans* sont dits **naturels**. Ils sont produits dans l'estomac des ruminants (vaches, moutons) par les bactéries qui y résident. Ces acides gras sont ensuite incorporés dans les graisses corporelles des animaux et dans leur lait. Ils sont par conséquent présents dans **la viande, le lait et les produits laitiers** (beurre, crème, fromages).

- D'autres acides gras *trans* sont d'**origine technologique**. Ils sont synthétisés *par* des procédés industriels comme l'hydrogénation des huiles végétales. Ce type de procédé permet de faire passer les graisses de l'état liquide à l'état solide, ce qui facilite leur utilisation et leur stockage et les rend moins sensibles à l'oxydation.
- Les acides gras *trans* peuvent aussi se former lors du chauffage et de la **cuisson des huiles végétales à haute température** que ce soit **au cours de procédés industriels de transformation ou lors de l'utilisation domestique de ces huiles**.

On pourra donc retrouver ces acides gras dans des produits d'origine laitière ou dans la viande quand il s'agit d'une origine naturelle ou bien quand il s'agit d'une origine technologique, on les retrouvera dans des produits alimentaires transformés comme les viennoiseries, les pizzas, les plats cuisinés car ils rendent ces aliments plus fermes et plus stables donc moins propices au rancissement. On les retrouvera également dans nos plats cuisinés **domestiques** lorsque l'on aura fait de la friture ou que l'on aura fait chauffer même à une température assez basse de l'huile de lin ou de l'huile de tournesol ou de l'huile de maïs...

Une consommation excessive d'acides gras *trans* (apports supérieurs à 2% de l'apport énergétique total) est associée à une augmentation du **risque cardiovasculaire**. Ces effets néfastes passent par une augmentation du "mauvais" cholestérol (LDL) et une baisse du "bon" cholestérol (HDL).

ATTENTION donc aux fritures et à la réutilisation des huiles.

• Les Vitamines

Une vitamine est une substance indispensable à l'organisme, à très faible dose (quelques milligrammes voire quelques microgrammes). Il s'agit d'une molécule composée de carbone, d'oxygène, d'hydrogène, avec parfois en plus de l'azote, du soufre...

Elle ne libère **aucune calorie** mais elle est nécessaire à l'organisme pour que la croissance, le fonctionnement global du corps et les fonctions de reproduction soient assurées normalement. Les **vitamines** participent au maintien de l'**équilibre vital** puisque c'est grâce à elles que les cellules peuvent utiliser les nutriments, qui sont eux sources d'énergie. **En effet, en absence de vitamines, les glucides, les lipides et les protéines seraient inutilisables.**

Chaque **vitamine** a des **fonctions** précises et aucune ne peut se substituer à une autre. Dans l'organisme, de nombreuses réactions nécessitent la présence de plusieurs vitamines et l'insuffisance de l'une d'elles peut gêner le fonctionnement des autres.

L'organisme étant incapable d'effectuer la **synthèse des vitamines** (hormis la vitamine D), elles sont donc apportées par l'alimentation. Elles sont principalement **d'origine végétale** et se trouvent de préférence dans les **fruits et légumes**.

Cas de la vitamine B12

Cette vitamine serait presque exclusivement du règne animal car sa présence dans le règne végétal n'est pas significative. Elle est synthétisée exclusivement par des bactéries présentes au niveau du sol et par la flore intestinale des animaux et particulièrement des ruminants. On la retrouve à la surface des végétaux quand ceux-ci ont été contaminés par le sol. Chez les humains il semblerait que le gros intestin possède des bactéries productrices de cette vitamine mais leur absorption se faisant plus haut au niveau de l'intestin grêle, il est plus sage d'avoir recours à une supplémentation dans le cas d'un régime végétalien.

• Les minéraux et oligo-éléments

Les minéraux sont des éléments **minéraux purs** essentiels à notre organisme car ils participent à son bon fonctionnement au niveau de très nombreuses réactions chimiques dans le corps. On les classe en deux catégories : les minéraux majeurs et les oligo-éléments.

- Les minéraux majeurs ou macroéléments sont le calcium (*Ca*), le chlore (*Cl*), le magnésium (*Mg*), le phosphore (*P*), le potassium (*K*) et le sodium (*Na*). Ils sont nommés « majeurs » car ils représentent une part importante du contenu de l'organisme.
- Les oligo-éléments ou éléments traces comprennent le fer (*Fe*), le zinc (*Zn*), le manganèse (*Mn*), le molybdène (*Mo*), le cuivre (*Cu*) ou encore le sélénium (*Se*) et bien d'autres. Ils sont dit « traces » car présents dans le corps en très faibles quantités et ce sont ces quantités infimes qui suffisent au bon fonctionnement de l'organisme.

Les éléments minéraux représentent environ 4% du poids corporel, mais interviennent dans une large gamme de fonctions importantes :

- Certains permettent de fabriquer les protéines et de transmettre l'influx nerveux.
- Certains agissent sur la minéralisation du squelette ou le contrôle de l'équilibre de l'eau, d'autres au niveau des systèmes musculaires, nerveux ou immunitaires.
- Ils sont aussi impliqués dans le fonctionnement des systèmes enzymatiques et hormonaux. Le fer qui entre dans la composition de l'hémoglobine est vital car il est responsable du transport de l'oxygène dans le sang.

Ces minéraux sont présents dans le règne végétal.

Nous voyons donc que ces cinq catégories de nutriments les protéines, les glucides, les graisses, les vitamines et les minéraux sans oublier l'eau dont nous n'avons pas spécifiquement parlé sont constitués de molécules qui contiennent les atomes dont le corps humain est constitué.

Nous retrouvons ces cinq catégories dans les légumes, les fruits, les céréales et les noix-graines.

• Les légumes et les fruits



Un légume est la partie comestible d'une plante potagère. Cette partie peut être une racine (carotte), une tige (céleri), une feuille (batavia), une fleur (artichaut), un fruit (poivron), un bulbe (oignon), un tubercule (patate douce) ou une graine (maïs).

Le fruit lui est l'organe comestible des plantes à fleurs, il contient les graines et succède à la fleur.

Quelle est la relation entre fruits et légumes ?

Pour mieux comprendre voyons des définitions spécifiques :

En botanique :

Quand les botanistes parlent de "**légume** " cela désigne le fruit des légumineuses que l'on nomme également « gousse ».

Le "**fruit**" représente la structure issue de l'évolution arrivée à maturité de l'ovaire, dont le rôle est de **protéger** et d'assurer la **diffusion des graines**.

Parmi les fruits au sens botanique on peut citer : l'avocat, les pois, l'épi de maïs, le concombre, les fruits à coque, l'olive, le poivre, le potiron, la tomate, la courgette...car ils possèdent tous des graines ou un noyau qui vont permettre à la plante de se multiplier.

En cuisine

Au sens culinaire, le terme « fruit » désigne des fruits charnus, mais parfois aussi d'autres parties de plantes, qui sont à la fois comestibles, de goût agréable, que l'on peut généralement consommer crus et qui conviennent à la préparation de plats sucrés et de desserts, par exemple les fraises, pêches, prunes, etc.

Cependant de nombreux fruits botaniques comestibles, comme la tomate, l'aubergine ou le poivron, se préparent sans sucre et entrent habituellement dans la confection de recettes salées. Ils sont donc considérés en cuisine comme des **légumes**, et plus particulièrement des **légumes-fruits**.

*Ainsi, une partie de plante peut tout à fait être désignée comme **fruit** dans un contexte scientifique, même si elle se prépare en cuisine comme un **légume**.*

Selon la partie de la plante qui est consommée et ses caractéristiques, on distingue plusieurs catégories de légumes :

- **Les légumes secs** sont ceux dont on consomme les graines récoltées à maturité. Leur faible teneur en eau, d'environ 12 %, permet de les conserver longtemps à l'abri de l'humidité. Ils sont essentiellement représentés par des **légumineuses** : fève, haricot, lentille, pois cassé, pois chiche, soja.
- **Les légumes verts** peuvent être distingués selon l'organe végétal récolté :
 - ✓ **les légumes-feuilles**, dont on consomme les feuilles. Ce sont d'abord les salades (endive, laitue, mâche, romaine, scarole, etc.), mais aussi le céleri, le chou, l'épinard, le fenouil, la blette, les brèdes etc.
 - ✓ **les légumes-tiges**, dont on consomme des parties de la tige : asperge, pousses de bambous, poireau, la « racine » tubérisée du chou-rave (qui correspond à la base de la tige transformée en organe de réserve), etc.
 - ✓ **les bulbes** des Amaryllidacées (souvent aussi utilisés comme condiments) : ail, échalote, oignon, etc.



- ✓ **les légumes-fleurs** dont on consomme les fleurs en boutons : chou-fleur, brocoli, câpres, ou bien le réceptacle floral du jeune capitule : artichaut.
- ✓ **les légumes-racines** : betterave, carotte et panais, navet, radis, salsifis etc.
- ✓ **les légumes-fruits**, consommés en tant que légumes, mais constituant le fruit de la plante *au sens botanique*: aubergine, avocat, chayotte, concombre, cornichon, courge, courgette, gombo, olive, poivron, piment, tomate, etc. À cette catégorie se rattachent aussi les gousses récoltées avant maturité : petit pois, haricot vert...
- ✓



La tomate est à la fois un fruit et un légume

les « fines herbes », utilisées comme condiments : cerfeuil, ciboulette, estragon, laurier, persil, etc.

- **Les tubercules**, organes issus de la tubérisation de tiges souterraines, se distinguant par leur forte teneur en glucides de réserve (amidon ou inuline) : igname, patate douce, pomme de terre, topinambour, etc.

Les fruits et les légumes apportent à notre organisme les vitamines et les minéraux dont il a besoin, et comme ils sont constitués d'environ 80 à 90% d'eau, ils sont une bonne source d'hydratation pour le corps. Ce sont de plus des aliments riches en fibres.

• Les céréales



Une céréale est une plante de la famille des graminées cultivée principalement pour ses graines qui sont souvent moulues sous forme de farine raffinée ou plus ou moins complète, mais aussi en grains. Le terme « céréale » désigne aussi la graine de ces plantes.

Les cinq céréales les plus cultivées dans le monde sont, dans l'ordre, le riz, le maïs, le blé, l'orge et le sorgho.

Certaines graines qui ne sont pas des graminées sont parfois assimilées aux céréales on les dit alors pseudo-céréales, ce sont le quinoa, l'amarante et le sésame entre autre.

Les céréales sont des amidons autrement dit ce sont des glucides. Elles sont donc transformées en glucose par la digestion et sont source d'énergie.

Les céréales seront consommées complètes ou semi-complètes, avec un apport nutritionnel proche et évidemment plus important que lorsque les céréales sont raffinées (dites aussi blanches) puisque après les traitements de raffinage, les céréales perdent la quasi totalité de leurs valeurs nutritives et ce même si elles sont bio.

Composition des céréales :

- ✓ des **glucides**
- ✓ des **protéines**
- ✓ des **vitamines** (*c'est le groupe le plus riche en vitamine B, par exemple*)
- ✓ des **minéraux** (*particulièrement riches en phosphore & magnésium*)
- ✓ des **fibres** (*nécessaires pour le transit intestinal, d'où l'importance d'utiliser les céréales semi-complètes voire complètes et ce sous quelque forme que ce soit, farines ou grains*)

Céréales avec gluten : Blé, Avoine, Orge, Seigle

Céréales sans gluten : Sarrasin, petit épeautre, Quinoa, Teff, Maïs, Riz, Millet, Sorgho

• Les Oléagineux (Les noix, les graines)

Les oléagineux sont des fruits riches en acides gras et pauvres en eau, dont, pour certains, il est possible d'extraire de l'huile. En pratique, les fruits oléagineux sont des fruits secs naturellement, ils comprennent : les amandes, les noix (de cajou, de Pécan, de Macadamia ...), les noisettes, les pignons et les pistaches.



Les oléagineux comprennent aussi les graines comme les graines de lin ou de tournesol ou de courge – qui sont riches aussi en acides gras.

Ces graines ou noix apportent beaucoup de calories et présentent une haute valeur nutritionnelle ? En effet une petite quantité d'oléagineux apporte ainsi à l'organisme une quantité intéressante de graisses insaturées (les « bonnes » graisses) mais aussi de protéines végétales (entre 16 à 27 % suivant les fruits). Ils sont les plus riches en vitamines (B, A, E...) et en minéraux : fer, magnésium, calcium ou sélénium. Ils contiennent également beaucoup de fibres.

- Les graines de lin sont particulièrement riches en oméga-3.
- Les amandes ont une action sur la régulation du cholestérol et contiennent beaucoup de sels minéraux.
- Les noisettes ont des effets protecteurs pour le cœur et les vaisseaux, et sont aussi bonnes pour le système nerveux et musculaire.
- Les noix de pécan sont particulièrement riches en antioxydants.
- Les pignons de pins sont très riches en sels minéraux et oligo-éléments : phosphore, magnésium, zinc, fer...

Attention à certaines associations alimentaires

Selon Les Conseils de l'Esprit de Prophétie...

Il ne devrait pas y avoir une grande variété d'aliments au même repas, mais il ne faudrait pas que tous les repas soient composés des mêmes sortes d'aliments. Enfin, si la nourriture doit être préparée avec simplicité, il faut néanmoins qu'elle soit appétissante. – *Conseils à la Nutrition et aux Aliments*, 130.3.

L'Eternel nous conseille de ne pas associer plusieurs sortes d'aliments au même repas car cela fatigue l'estomac. Cet organe a lui aussi besoin de se reposer d'où l'importance de respecter les temps de digestion des aliments et de ne pas manger entre les repas sans oublier de ne pas aller se coucher avec un estomac rempli.

Les fruits et les légumes associés au même repas produisent de l'acidité dans l'estomac, il en résulte de l'impureté dans le sang, et la pensée n'est pas claire du fait que la digestion est perturbée.” Vous devez comprendre que chaque organe du corps doit être traité avec respect. En matière d'alimentation, vous devez établir une relation de cause à effet. – *Conseils à la Nutrition et aux Aliments* 134.3.

Il n'est pas bon de manger des fruits et des légumes au même repas. Pour ceux qui ont une digestion laborieuse, l'emploi de ces deux catégories d'aliments à la fois peut provoquer un embarras gastrique et rendre difficile tout effort cérébral. Il vaut mieux prendre les fruits à un repas et les légumes à un autre. – *Conseils à la Nutrition et aux Aliments* 133.7.

Le temps de digestion d'un aliment permet de savoir s'il peut être associé à un ou d'autres aliments au même repas, cela correspond au temps que reste un aliment dans l'estomac avant que celui-ci ne soit vidé :

Durée approximative :

Les jus

Jus de fruits ou légumes : 15 à 20 mn

Les Fruits

Pastèque : 20mn

Autres melons : 30mn

Oranges, pamplemousse, raisins : 30mn

Pommes, poires, pêches, cerises : 40mn.

Salades ou Légumes Crus

Tomates, laitue, concombre céleri, poivron rouge ou vert : 30 à 40 mn

Légumes cuits ou à la vapeur

Épinard, courgettes, haricots verts : 45mn

Légumes racines

navets, carottes, betterave, pomme de terre, patate douce, igname : 50 mn/60mn

Légumineuses

(concentrés de protéines) :

Lentilles, haricots rouges, pois chiches : 90 mn

Graines

Tournesol, sésame, amandes, noisettes, noix de cajou, noix du Brésil : 2 à 3 heures.

Manger les fruits qui se digèrent rapidement à la fin du repas trouble la digestion du fruit.

Les aliments pris pendant le repas (légumes, céréales ou autres) sont digérés dans un premier temps dans l'estomac. En mangeant un fruit derrière, **le fruit restera bloqué plusieurs heures dans l'estomac** en attendant que le reste du bol alimentaire continue sa digestion. Comme le fruit n'est pas censé rester dans l'estomac aussi longtemps, une fois qu'il passera dans les intestins, il fermentera et sécrètera du sucre puis de l'alcool. C'est ce que l'on appelle la **fermentation**. C'est pour cela que pour une digestion optimale, il vaut mieux manger les fruits hors des repas : Une heure avant le repas ou quatre heures après.

Les graisses tels que les noix, l'avocat, les graines, la noix de coco ne se mélangent pas bien avec les fruits sucrés mais elles vont bien avec les légumes. Il vaut mieux éviter de les mélanger entre eux au cours d'un même repas.

A retenir...

On peut retenir qu'il faille éviter de combiner à un même repas des aliments qui ont un temps de passage dans l'estomac très différent car sinon la digestion est altérée, ce qui entraîne une mauvaise assimilation des éléments nutritifs dont a besoin l'organisme mais cela entraîne aussi une intoxication de celui-ci car il y a absorption par le sang des toxines engendrées dans les intestins !!!

- Il vaut mieux donc ne pas combiner les fruits et les autres aliments au même repas.
- Il vaut mieux manger les melons et pastèques tout seul.
- Il vaut mieux délaissier les desserts.
- Il vaut mieux éviter d'associer une grande variété d'aliments de catégorie différente au même repas.

Qu'en Est-Il Des Champignons... 3^{ème} Partie



Les champignons ne sont pas des végétaux à proprement parler, car ils sont plus proches des animaux que des végétaux !!

Ils présentent en effet un certain nombre de similitudes avec les animaux :

- La **paroi des champignons est constituée de chitine**, une molécule que l'on retrouve chez les insectes et les crustacés (constituant essentiel de leur carapace), alors que la paroi des végétaux est constituée de **cellulose**.
- Les champignons **stockent leur énergie sous forme de glycogène**, comme les animaux (chez l'homme par exemple comme nous l'avons vu, le glycogène est la réserve de sucre "prête à l'emploi" de l'organisme, il est stocké dans le foie et les muscles squelettiques) ; les végétaux, eux, stockent leur énergie sous forme d'amidon.
- Les champignons sont des **organismes qui doivent se nourrir de matière organique** (possédant les atomes de carbone, oxygène, hydrogène, azote...) puisée dans leur milieu, car ils ne savent pas comme les animaux la fabriquer eux-mêmes, ceci contrairement aux végétaux qui, grâce à la photosynthèse **avec la chlorophylle**, élaborent leur propre matière organique comme nous l'avons déjà vu.
- Les champignons sont **capables de dégrader des molécules complexes pour en tirer du carbone et de l'énergie**, alors que les végétaux ne savent utiliser que des molécules simples. Ils vivent en fait grâce à la matière organique des autres :
 - Soit ils s'attaquent à la matière organique morte : bois, humus, fruit, cadavre, ils digèrent tout, et participent activement au nettoyage de la forêt.
 - Soit ils sont parasites et il suffit d'une blessure ou d'une faiblesse sur un arbre pour qu'ils s'y installent. Ils pénètrent dans les cellules, s'attaquent aux tissus vivants, et y puisent tout ce dont ils ont besoin en entraînant la mort de leur victime.
 - Soit ils vivent sur les racines de certains arbres. Ils s'apportent mutuellement des avantages qu'ils n'auraient pas les uns sans les autres. C'est ainsi que certains arbres ne peuvent vivre dans un sol neuf sans leurs champignons.

Il existe des champignons macroscopiques comme le bolet, le champignon de Paris, la girole, le cèpe... et des champignons microscopiques comme les levures et les moisissures.

Les champignons macroscopiques sont riches en eau (80 à 90%) et ils possèdent des protéines. Leur concentration en vitamines et en minéraux varie en fonction du champignon.

Sous terre, il développe un réseau de fibres extrêmement solides. Les filaments de ce réseau peuvent s'étendre sur des centaines de mètres et sont capables de retenir 30 000 fois leur masse. Grâce à ce réseau le champignon **sait transformer les déchets** en nourriture et ainsi dépolluer les sols contaminés. Il arrive aussi de retrouver des métaux lourds comme le plomb dans des champignons qui poussent près des routes à grandes circulations ou près de décharges publiques.

Ni animal, ni végétal, le champignon semble avoir un rôle de dépollueur tout comme les crustacés par rapport à la mer qui sont riches en protéines mais dont Dieu dit pourtant qu'il ne faille pas en faire usage.

« Voici les animaux dont vous mangerez parmi tous ceux qui sont dans les eaux. Vous mangerez de tous ceux qui ont des nageoires et des écailles, et qui sont dans les eaux, soit dans les mers, soit dans les rivières. Mais vous aurez en abomination tous ceux qui n'ont pas des nageoires et des écailles, parmi tout ce qui se meut dans les eaux et tout ce qui est vivant dans les eaux, soit dans les mers, soit dans les rivières. Vous les aurez en abomination, vous ne mangerez pas de leur chair, et vous aurez en abomination leurs corps morts. Vous aurez en abomination tous ceux qui, dans les eaux, n'ont pas des nageoires et des écailles ».
Lévitiques 11:9-12

N'oublions pas que la paroi des champignons et celles des crustacées sont toutes deux constituées de chitine. De plus, Dieu a donné à l'homme de consommer des fruits et des légumes qui sont des aliments qui possèdent de la chlorophylle.

L'objectif de cet article est de **nous inviter à avoir de la joie** à nous nourrir de ce que Dieu a mis à notre disposition dans la nature en sachant qu'étant notre Créateur, Il sait donc de quoi nous sommes formés. Nous sommes tirés de la poussière de la terre et nous avons vu que le règne végétal à partir de la terre, de l'air et de la lumière du soleil est capable de nous fournir tout ce dont notre corps a besoin. Il est vrai, direz-vous que notre planète est toute contaminée mais ce n'est pas une raison pour nous écarter de ce que Dieu avait prévu pour sa créature. Faisons au mieux avec la foi que nous possédons et Dieu nous accompagnera dans nos efforts à lui obéir ; Il nous guidera, nous montrera comment faire au mieux.

Surtout n'oublions pas que Dieu veut restaurer l'homme à l'état originel comme en Eden avant le péché. Il le restaure physiquement par la réintégration de la nourriture originelle mais aussi par la réintégration de la nourriture spirituelle. Ces deux sortes de nourritures doivent être intégrées à l'homme afin qu'il soit à l'image de Christ.

« En vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui croit en moi a la vie éternelle. Je suis le pain de vie. Vos pères ont mangé la manne dans le désert, et ils sont morts. C'est ici le pain qui descend du ciel, afin que celui qui en **mange** ne meure point. **Je suis le pain vivant** qui est descendu du ciel. Si quelqu'un mange de ce pain, il vivra éternellement; et le pain que je donnerai, c'est ma chair, que je donnerai pour la vie du monde. Là-dessus, les Juifs disputaient entre eux, disant : Comment peut-il nous donner sa chair à manger ? Jésus leur dit : En vérité, en vérité, je vous le dis, si vous ne mangez la chair du Fils de l'homme, et si vous ne buvez son sang, vous n'avez point la vie en vous-mêmes. Celui qui mange ma chair et qui boit mon sang a la vie éternelle; et je le ressusciterai au dernier jour. Car ma chair est vraiment une nourriture, et mon sang est vraiment un breuvage. **Celui qui mange ma chair et qui boit mon sang demeure en moi**, et je demeure en lui. Comme le Père qui est vivant m'a envoyé, et que je vis par le Père, ainsi celui qui me mange vivra par moi. C'est ici le pain qui est descendu du ciel. Il n'en est pas comme de vos pères qui ont mangé la manne et qui sont morts: celui qui mange ce pain vivra éternellement ». *Jean 6: 47-58.*

En Conclusion...

Jésus nous rappelle que manger de sa chair et boire de son sang est source de vie, car il est lui même la vie.

Manger la chair et boire le sang du Christ, c'est le recevoir en qualité de Sauveur personnel, croire qu'il pardonne nos péchés et qu'en lui nous sommes consommés. En contemplant son amour, en méditant constamment sur ce sujet, en nous désaltérant à cette source, nous **devenons participants de sa nature**. Ce que la nourriture est au corps, le Christ doit l'être à l'âme. La nourriture n'est utile qu'à celui qui la reçoit et l'assimile. Nous devons nous **rassasier** de lui, le recevoir dans notre cœur, pour que sa vie devienne notre vie. Il nous faut nous assimiler son amour, sa grâce. – *Jésus-Christ, 380.1.*

Tout comme nous sommes fait physiquement de ce que nous ingérons, nous sommes aussi fait de ce que nous ingérons spirituellement et Jésus nous invite à manger sa parole qui est pour nous cette manne tombée du ciel. Seul l'ingestion de cette manne nous permettra d'être prêts à rencontrer le Sauveur.

Celui qui ouvre les Ecritures et se nourrit de la manne céleste devient participant de la nature divine. Sa vie n'existe plus qu'en Christ. Il entend la voix de Dieu qui, du ciel, s'adresse aux hommes : “Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui j'ai mis toute mon affection.” Matthieu 3:17. Cette voix lui donne la certitude d'être agréé par le Bien-Aimé. Il sait que son caractère doit refléter celui en qui Dieu a mis toute son affection. Dieu a pleinement accepté que le Christ devienne notre substitut et notre refuge. **Alors, que tous ceux qui prononcent son nom abandonnent toute forme d'iniquité et deviennent un avec le Christ par le caractère, afin que Jésus n'ait pas honte de les appeler frères.** – *Vous Recevrez une Puissance, 347.3.*

Sources :

- ✓ Les lipides, Anses, 2013.
- ✓ Guide de l'alimentation équilibrée, Vidal, 2008.
- ✓ <http://www.lenntech.fr>

- ✓ <http://eurekasante.vidal.fr/nutrition/corps-aliments/lipides-energie.html?pb=acides-gras-satures-insatures-trans#t8bzIESFROzSDTdD.99>
- ✓ <https://www.anses.fr/fr/content/les-acides-gras-trans>
- ✓ <http://institutdanone.org/objectif-nutrition/les-acides-gras-insatures/dossier-les-acides-gras-insatures/>
- ✓ <http://www.tachenon.com/Html/nutrition.html>
- ✓ <http://www.vitamine-b12.net/b12/>
- ✓ <http://chemphys.u-strasbg.fr/mpb/teach/proteines/proteines.html>
- ✓ <http://www.gerbeaud.com/jardin/decouverte/photosynthese-plantes,1038.html>