

Les carences Le dossier du droguiste

Alimentation «moderne» et carences: l'équation débouche souvent sur le recours à des compléments alimentaires. Or la clé se trouve plutôt dans une alimentation équilibrée.

Etonnement, les carences alimentaires ne touchent pas que les populations des pays en voie de développement; elles concernent également celles des pays industrialisés, sans distinction de classe sociale! La raison principale est à chercher dans le mode alimentaire. D'un côté, on sous-estime encore trop les bienfaits d'une alimentation équilibrée et, de l'autre, on trouve à profusion des aliments qui ne sont pas de saison. Ces produits sont de moins en moins riches en micronutriments et en substances vitales. De plus, les aliments transformés industriellement ou semi-transformés sont, pour des raisons commerciales, essentiellement produits à partir de matières raffinées.

Jadis, l'homme vivait en harmonie étroite avec la nature et se nourrissait d'aliments simples, de saison et non raffinés. Les aliments végétaux frais tels que les oléagineux, les graines, les racines, les céréales, les légumineuses et les fruits représentaient alors la principale composante de l'alimentation. La nourriture contenait beaucoup d'aliments de haute valeur nutritive tels que des fibres, des vitamines, des sels minéraux et des enzymes. L'alimentation a fait l'objet de changements considérables au cours du XX^e et au début du XXI^e siècle. Cela vaut particulièrement pour les pays industrialisés. La nourriture actuelle présente parfois d'énormes déficits en substances vitales, qui sont accentués par un mode de vie inadapté au bon fonctionnement de notre organisme. Le manque d'activité physique, le stress associé à une alimentation déficiente constituent un facteur de

risque à prendre au sérieux pour un bon nombre de maladies dites de civilisations (hypertension, diabète, obésité, cardiopathies). Aujourd'hui, nous ne consommons plus suffisamment d'aliments végétaux frais et de saison tels que la salade, les fruits et les légumes. L'alimentation s'est nettement appauvrie en fibres, en vitamine, en sels minéraux et en enzymes. C'est la raison pour laquelle peuvent apparaître des carences en certaines substances nutritives. Nous devons dès lors recourir à des compléments alimentaires, alors que de simples changements dans nos habitudes pourraient régler le problème. Une assiette comportant un apport calorique équilibré, des graisses de bonne qualité et suffi-

samment de substance végétale sous forme de légumes, de fruits et de produits complets exercent une influence positive sur la santé; on apporte ainsi à l'organisme toutes les substances nutritives dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale. Ceci permet d'éviter les carences et de rester en bonne santé. Pas besoin de se priver des plai-

sirs du palais et de s'imposer des interdits alimentaires. Au contraire, on peut manger de tout, mais avec mesure.

Un mode alimentaire adapté et varié apporte, dans les conditions normales, tous les nutriments nécessaires au bon développement, et au maintien d'un bon état de santé. Cependant, certaines périodes de la vie (grossesse, allaitement, stress, maladie, effort physique intense, etc.) nous obligent à compléter notre

alimentation à l'aide de suppléments nutritionnels. Dans ces cas, il est important de prendre des compléments d'origine naturelle comme le

Bio-Strath, dont la biodisponibilité est optimale. Ceci permet à notre organisme de profiter un maximum des éléments présents



dans le produit, mais également d'améliorer la disponibilité des nutriments ingérés. Il ne faut surtout pas oublier que ce qui est bon en petite quantité ne sera pas nécessairement meilleur en plus grande quantité concentré dans un comprimé. Bien au contraire! Faisons en sorte que tous nos aliments soient nos médicaments, et inversement. RBL

Allier plaisir et équilibre

La pyramide alimentaire suisse (illustration) est un outil important en faveur d'une alimentation complète. Elle illustre la part qui doit revenir aux différents groupes d'aliments. Ceux qui figurent dans les étages inférieurs sont à consommer abondamment, ceux des étages supérieurs avec modération. Il n'y a

pas d'aliments interdits, la clé d'une alimentation saine et équilibrée réside dans le bon dosage. Mais manger reste un acte complexe, avec son lot de conséquences, comme nous le rappelle la maxime de Benjamin Franklin: «Nous sommes ce que nous mangeons. Nous creusons notre tombe avec nos dents.» RBL