

Si - comme le disait Hildegarde de Bingen - manger, c'est se soigner, consommer des céréales intégrales ou complètes, principales source d'énergie dans l'alimentation, est sain.

Depuis toujours, les céréales font partie de l'alimentation de base de l'humanité. Les technologies de l'industrie alimentaire évoluant, elles sont vendues aujourd'hui sous des formes de plus en plus raffinées, le but principal étant d'obtenir des produits avec des textures plus souples, de gagner du temps lors de la cuisson et d'améliorer la durée de conservation. Le revers de la médaille est que le processus de raffinage fait perdre de nombreuses substances utiles à notre organisme et primordiales au maintien de la santé. A savoir des fibres, des acides gras essentiels, des vitamines (vitamines B et E) et des minéraux (fer, magnésium, zinc, sélénium). Ils sont présents à 95% dans l'enveloppe et le germe du grain, qui sont retirés lors du processus de raffinage. Toutes ces substances, consommées ensemble (elles sont contenues dans les céréales dites complètes ou intégrales), sont bonnes pour la santé et protègent des maladies de civilisation, comme les affections cardiaques, les cancers, le diabète ou l'obésité.

Il y a près d'un millier d'années, la religieuse allemande Hildegarde de Bingen, souvent citée par Claude Roggen, faisait de l'alimentation un des principes essentiels de prévention. «Manger, c'est se soigner», disait la sainte, qui a décrit les aliments non pas en fonction de leur teneur en calories et en vitamines, mais en fonction de leurs vertus curatives. Voici un petit tour d'horizon des principales céréales qui sont source d'énergie dans l'alimentation quotidienne.

Le blé et l'épeautre

Céréale panifiable très utilisée, le blé est l'aliment de base de plusieurs régions du monde. Il est important, comme pour toutes les autres céréales, de l'utiliser complet. Le son de blé est l'enveloppe

du grain, riche en fibres, qui aide lors de transit difficile. L'huile contenue dans les germes est un apport essentiel en vitamine E. L'épeautre est une variété de blé encore plus riche en nutriments que le blé.

Le riz

C'est une autre céréale utilisée comme nourriture de base dans plusieurs pays. Le riz complet est riche en cellulose, pauvre en lipides et en protéines, riche en potassium. Il favorise l'élimination hydrique de déchets métaboliques par les reins; il est aussi souvent utilisé lors de diarrhées. Le riz complet (non décortiqué) est une source non négligeable de vitamine B1 dont la carence sévère provoque le béribéri. Autrefois, cette maladie était particulièrement répandue chez les peuples d'Asie qui se nourrissaient presque exclusivement de riz décortiqué.

L'orge

Cette céréale est riche en nutriments et en minéraux et pauvre en graisse. Elle se digère facilement et stimule le système nerveux. Il est utilisé en cas de maladies des organes respiratoires et est un excellent sédatif lors de toux spastiques. Ses mucilages protègent les muqueuses gastro-intestinales, régularisent le péristaltisme et désintoxiquent lors de diarrhées.

Le millet

Riche en silice, le millet est la céréale la plus riche en substances minérales. Tous les minéraux y sont représentés en quantités respectables. Il est utilisé pour renforcer l'ossature, les ongles et les cheveux. Il peut être utilisé lors de maladies de la peau, des yeux et d'inflammations des muqueuses. En droguerie, il existe le millet brun (forme sauvage du millet) et le millet doré. Le millet brun a encore plus de valeur que le millet doré, il se mange cru et finement moulu.



Le seigle

Le seigle ne se retrouve que rarement dans nos assiettes aujourd'hui, alors qu'il était une céréale très populaire il n'y a pas si longtemps. Il devrait pourtant avoir une place de choix dans une alimentation équilibrée, car il a divers effets bénéfiques sur la santé. Riche en fibres et en zinc, il facilite la digestion, assouplit les vaisseaux sanguins, fluidifie le sang et régule les lipides sanguins comme le cholestérol.

L'avoine

L'avoine contient du cuivre qui désinfecte et calme les crampes musculaires. C'est la céréale la plus tendre et la plus facile à digérer. C'est aussi la première céréale à utiliser lorsqu'on débute avec une alimentation complète. Elle est fortifiante et reconstituante pour les enfants, les convalescents et les sportifs. VC/RL

Les vertus du moulin

Les drogueries Roggen proposent de moudre fraîchement les céréales, que ce soit en farine pour faire le pain ou alors en gruaux pour le bircher. Il est important de le faire fraîchement, afin de conserver le plus de nutriments possible. N'hésitez pas à demander le carnet «Recettes à base de céréales complètes». VC/RL