

La tromperie sur les céréales complètes : comment rendre les céréales comestibles

En déambulant à travers les rayons alimentaires, vous êtes bombardés de céréales complètes, de pains et autres produits boulangers. D'importantes sociétés font de grosses campagnes publicitaires pour promouvoir leurs céréales de petit déjeuner à base de céréales complètes. A part le fait que beaucoup d'entre elles sont bourrées de sucre et que peu sont 100% avec des céréales complètes, ces aliments sont-ils bons pour vous ? Malheureusement, elles ne feront pas beaucoup de bien à votre corps et pourraient éventuellement lui faire du mal. Les céréales, les noix et les légumineuses, étant tous des « graines », ne sont pas « prêts à manger ». La fibre des céréales complètes non traitées* est très résistante et peut, en fait, aggraver les difficultés digestives, particulièrement chez ceux qui persistent à manger l'alimentation standard. Ceci peut conduire à des irritations intestinales, à la maladie de Crohn et à l'inflammation du côlon, autant qu'à une constipation croissante, à des diverticules et à beaucoup d'autres désordres du système gastro-intestinal.

* Ici « traitées » signifie qu'elles n'ont pas été préparées pour être consommées.

Les céréales se classent en deux catégories principales;

- 1) les céréales qui contiennent du gluten telles que seigle, orge et particulièrement blé. Ces céréales ne devraient pas être consommées à moins d'avoir été trempées, germées et fermentées (ces procédés seront abordés plus avant dans cet article). L'avoine est en fait sans gluten mais si elle vient des Etats-Unis, elle est contaminée par le gluten parce que cultivée et transformée côte à côte avec le blé. L'avoine « celtique »* est sûre.
- 2) Les céréales sans gluten telles que sarrasin, riz, quinoa et millet sont, en général, plus facilement digérées. Ces céréales cependant, contiennent encore d'autres anti-nutriments qui devraient être neutralisés.

* Produit que je n'ai pas pu identifier, ici, en France... D'autre part, des informations obtenues par d'autres voies présentent l'avoine comme un produit contenant du gluten et donc à éviter pour les intolérants et allergiques.

Le gluten, avec d'autres protéines dans les céréales, est très difficile à digérer. Un régime riche en céréales complètes non fermentées, particulièrement le blé, impose un stress énorme au système digestif. Eventuellement, le système gastro-intestinal rend l'âme et vous finissez avec des allergies, une maladie coeliaque, des maladies mentales, une indigestion chronique et un développement du *candida albicans* pour n'en nommer que quelques-uns. Les symptômes de candidose et l'intolérance au gluten dominant de façon significative parce que les sucres non digérés favorisent le développement du *candida albicans*. Il est désormais évident qu'il y a un lien entre l'intolérance au gluten et la sclérose en plaques.

Durant le processus du trempage et de la fermentation, le gluten et les protéines difficiles à digérer sont partiellement décomposés en éléments plus simples qui sont plus facilement disponibles pour être absorbés.

→ Approximativement 1 personne sur 200 à travers le monde a actuellement une maladie cœliaque, maladie auto-immune dans laquelle le système immunitaire du corps s'attaque lui-même quand il est exposé au gluten. Cependant une estimation place l'intolérance au gluten comme une affection touchant 1 personne sur 7. Quelques études indiquent 1 sur 3 ou 4. L'intolérance au gluten est mal comprise, et rarement diagnostiquée par les médecins. Quand vous vous plaignez de symptômes qui sont en fait dus à une intolérance au gluten, on vous parlera plus probablement de reflux, d'intestin irritable ou de dépression. Ces symptômes sont ignorés parce que l'intolérance au gluten est très mal comprise, et les symptômes varient largement, affectant chaque partie du corps. Quelques-uns de ces symptômes comprennent : diarrhée, flatulences, ballonnements et inconfort intestinal généralisé. D'autres symptômes rapportent souvent : maux de tête, ulcères buccaux, gain ou perte de poids, faible système immunitaire, et problèmes de peaux chroniques comme dermatites et eczéma. L'anémie est aussi souvent présente.

L'intolérance au gluten est mal comprise, et rarement diagnostiquée par les médecins.

Parce qu'il est hautement probable que vous aurez un diagnostic erroné de votre médecin à moins que vous ayez une maladie cœliaque, vous pouvez faire un test vous-même à travers un régime d'élimination. Vous devrez être extrêmement consciencieux parce que le blé/gluten est caché dans la plupart des aliments transformés, dans des médicaments et même dans des suppléments. [...] Si vous avez déterminé que vous êtes intolérant au gluten ou avez été diagnostiqué pour une maladie cœliaque, l'abstinence complète au gluten est un impératif de guérison. L'intolérance au gluten est connue pour conduire à d'autres sensibilités alimentaires. Quelques personnes avec une intolérance au gluten (autre que la maladie cœliaque) peuvent être capables de réintroduire des céréales germées dans leur régime après au moins un an d'abstinence stricte.

Autres importants anti-nutriments :

L'autre problème avec les céréales non traitées (et les noix, graines et la plupart des légumineuses) est qu'elles contiennent des substances appelées « anti-nutriments », en d'autres mots elles contiennent des substances qui bloquent ou inhibent la nutrition qu'elles apportent.

Le principal anti-nutriment est l'acide phytique (ou phytate). L'acide phytique est la forme principale de stockage du phosphore dans les tissus végétaux. Les niveaux les plus élevés se trouvent dans les enveloppes. Les phytates sont connus pour inhiber l'absorption des minéraux essentiels tels que calcium, magnésium, fer et zinc. Parce que les phytates se lient à ces minéraux dans le système gastro-intestinal, ces minéraux sont éliminés au lieu d'être absorbés. Les phytates contribuent aux déficiences minérales pour tous ceux qui s'appuient essentiellement sur ces

2

aliments pour leur apport minéral. Les déficiences sont plus probables chez les végétaliens, les enfants, les personnes âgées et les personnes des pays en voie de développement qui s'appuient sur les céréales pour le plus gros de leur nutrition, particulièrement si peu ou pas de protéines animales sont consommées. En parallèle aux déficiences minérales, ces gens sont particulièrement susceptibles de développer une déficience en niacine menant à la pellagre. La pellagre est caractérisée par les « 4 D » : diarrhée, dermatoses, démence, et décès.

Avec les phytates, les céréales contiennent d'autres anti-nutriments tels que :

- les inhibiteurs d'enzymes qui peuvent inhiber la digestion et mettre du stress sur le pancréas
- les tanins qui irritent le système digestif,
- les sucres complexes que le corps ne peut pas décomposer,
- le gluten
- les protéines associées que les humains ont du mal à digérer.

Les anti-nutriments sont présents parce qu'ils empêchent la germination jusqu'à ce que les conditions soient favorables pour la croissance et la survie de la plante. Les plantes ont besoin d'humidité, de chaleur, de temps et de légère acidité pour pouvoir germer. Tremper les céréales et les légumineuses, ou fermenter lentement les pâtes, imite la nature.

Neutraliser les anti-nutriments :

Toutes ces substances peuvent être neutralisées par diverses méthodes, cependant les produits aux céréales complètes que vous trouvez dans le commerce, et même dans les magasins de santé, n'ont pas été traités. Cuire les céréales seulement légèrement diminue la quantité de l'acide phytique. Tremper les céréales/noix/légumineuses dans un support acide durant 12 ou 24 heures neutralisera efficacement les phytates, comme le fait la germination qui est plus concernée par cette action, et en fait entraîne la germination des céréales ou des légumineuses. La fermentation, comme la préparation d'une véritable pâte levée, neutralisera aussi les anti-nutriments.

Sally Fallon, auteur du livre « Nourishing Traditions » et adepte des enseignements du Dr Weston A. Price, est une énorme propagandiste du trempage et donne de grands détails dans son livre. C'est un excellent livre pour les débutants. Le Dr Weston A. Price était un dentiste qui étudia la nutrition des indigènes pour voir comment elle affectait les dents dans les différentes cultures. Il fut la première personne à avertir des dangers de la consommation de grandes quantités de céréales soit raffinées ou improprement préparées. Un extrait de la page 452 :

« Le trempage permet aux enzymes, lactobacilli et autres organismes d'aide, de décomposer et de neutraliser l'acide phytique. Seulement 7 heures de trempage dans de l'eau chaude acidulée neutralise une grande quantité de l'acide phytique dans les céréales. La simple pratique du trempage des grains de céréales durant la nuit va améliorer largement leurs bénéfiques nutritionnels. Le trempage dans l'eau chaude neutralise aussi les inhibiteurs d'enzymes, présents dans toutes les graines, et

encourage la production de nombreuses enzymes bénéfiques. L'action de ces enzymes augmente aussi les quantités de nombreuses vitamines, particulièrement les vitamines B ».

Les humains ont seulement un estomac et des intestins beaucoup plus courts que les animaux qui subsistent avec les produits végétaux.

Ces animaux ont jusqu'à quatre estomacs et un système intestinal extrêmement long (par comparaison). L'anatomie humaine nous permet d'éliminer les produits animaux avant qu'ils se putréfient dans les entrailles mais nous laisse pauvrement adaptés à un régime riche en céréales. Quand les céréales sont préparées correctement à travers le trempage, la germination ou la fermentation, les bactéries amicales du monde microscopique commencent pour nous, dans un bol, le processus de digestion. Ce sont les mêmes lactobacilli qui travaillent dans le premier et le second estomac des herbivores et qui sont trouvés dans les intestins des personnes en bonne santé. **Nous pouvons très bien survivre sans céréales, et abandonner les céréales est une option qui non seulement aidera à la digestion, mais aidera à guérir la résistance à l'insuline et d'autres problèmes.** C'est une option que peu de gens sont prêts à choisir, alors voici la façon de rendre les céréales aussi saines que possible.

Préparer les céréales

Changer la façon de manger vos céréales demande une planification préalable, mais seulement quelques petites minutes de préparation réelle.

Pour les céréales ne contenant pas de gluten, mettez simplement les grains entiers dans un bol avec suffisamment d'eau pour les couvrir. Ajoutez une cuillère à soupe de petit lait, de jus de citron ou de vinaigre et laissez, couvert, à température ambiante pour au moins 6 à 12 heures. *(Vous pouvez obtenir du petit lait en égoutant simplement un yaourt (ou du kéfir) à travers un linge tissé serré. Le liquide clair qui coule est du petit lait).* Egouttez, ajoutez votre liquide de cuisson et cuisez comme d'habitude. Ceci vous prendra moins de 5 minutes et les céréales seront prêtes à cuire quand vous rentrez à la maison après le travail ou quand vous vous levez le matin suivant.

Les céréales contenant du gluten exigent plus de préparation. Les grains ont besoin d'être trempés et germés, un processus qui prend 2 à 4 jours. Après germination, ils sont prêts à cuire sans plus de trempage, ou bien peuvent être séchés et moulus en farine. Le processus paraît difficile et effrayant, mais ça ne l'est pas en réalité. Si vous êtes intéressé pour le faire vous-même, vous pouvez voir ce site : <http://organicfanatic.blogspot.com> ...

Dans notre monde actuel affairé il y a de nombreuses alternatives. Si vous faites votre propre pain vous pouvez acheter des farines complètes, commencez simplement un jour plus tôt. Remplacez une partie du liquide par du petit lait, du kéfir ou du yaourt. Faites votre pâte comme d'habitude, mettez dans un bol couvert et laissez reposer durant 24 heures. Je ne vais pas vous donner une recette exacte parce que vous devez expérimenter vous-même pour trouver ce qui vous convient. L'acidité des aliments ci-dessus est nécessaire pour briser le gluten et les phytates tandis que les bactéries vivantes des fermentations ci-dessus commencent la digestion pour vous.

L'option la plus facile est d'acheter vos produits céréaliers déjà prêts à partir de graines germées. [...]

Au sujet de l'auteur :

Patty Donovan était dans une chaise roulante et ne pouvait marcher avec une cane qu'autour de sa maison. Elle prenait plus de 20 médicaments. Quand elle s'est entendue dire de « prendre de la morphine, d'être dans une chaise roulante et d'apprendre à vivre avec » par un neurochirurgien, elle a su que sa vie allait devoir changer. Elle est maintenant presque fanatique quand il s'agit de se guérir à travers l'utilisation « d'aliments complets » et de traitements naturels. Depuis lors, elle a passé un nombre incalculable d'heures en recherches sur la nutrition et la santé alternative. Après avoir passé 30 ans dans l'industrie de la médecine allopathique à la fois dans la pharmacie et comme infirmière, elle apporte un regard unique aux lecteurs de Natural News. Depuis qu'elle est engagée dans ce nouveau mode de vie, elle n'utilise plus de cane, a abandonné plus de 20 médicaments, perdu 25 kgs et est retournée au travail.