

**Source:** *Témoignage Chrétien pour l'Animation Rurale et l'Ecodéveloppement (TECARE) et l'Association des Groupes de Femmes de l'Eglise Evangélique de Nouvelle Calédonie.*

## **Manger équilibré**

### **IL FAUT CHOISIR :**

**MANGER DESEQUILIBRE,  
DENATURE, ET PREPARER  
L'ECHEC ET LA MALADIE,**

**OU**

**MANGER EQUILIBRE, SAIN ET  
JUSTE, ETRE PERFORMANT  
ET AVOIR LA SANTE.**

#### **- Nous consommons trop :**

- de féculents (pain et riz blanc, tubercules...) et en général de sucres sous diverses formes.
- de graisses parfois, souvent de qualité médiocre (par le biais des fritures, par exemple).

Nos repas manquent souvent de vitamines (surtout A -B et C), de sels minéraux divers, d'acides aminés (protéines) parfois, surtout végétales.

#### **- Consommons davantage :**

- de céréales complètes (pain complet, riz brun)
- de graines de légumineuses (haricots secs, lentilles, ambrevad?? pois divers...)
- de feuilles vert-foncées (sauvages ou cultivées)
- de légumes, en général (en crudités, surtout)
- de fruits.

#### **- Conseils pratiques :**

- ◇ Le repas doit être le plus varié possible et comporter souvent des légumes et feuilles
- ◇ Faisons du petit déjeuner un repas équilibré (pain complet, oeufs, fruits)
- ◇ Sachons bien que l'alimentation équilibrée est encore plus importante pour les enfants que pour les adultes (elle influence directement le développement physique et intellectuel du futur adulte)
- ◇ Le thé, le café, ne sont pas des nourritures, mais des breuvages n'apportant aucun élément nutritif : sachons les limiter, surtout pour les enfants.
- ◇ Le lait est, quant à lui, un aliment presque complet et indispensable.
- ◇ Préférons plus souvent les oeufs à la viande : leur composition est plus équilibrée et ils sont moins chers.
- ◇ Limitons, mieux, supprimons les soi-disant sirops de fruits aux additifs reconnus dangereux par les spécialistes, tout comme les "cheezels" ou autres friandises :

leur constituants sont discutables et d'autre part, ils trompent la faim, mais ne nourrissent pas.

- ◇ Si nous avons le moindre doute sur un aliment suspect, jetons-le.
- ◇ Débarrassons-nous des feuilles externes de légumes, de la pelure des fruits (hélas) surtout lorsque l'on ne connaît pas l'origine et les traitements opérés.
- ◇ Cueillons les légumes juste avant leur consommation.
- ◇ Lavons soigneusement les produits frais à l'eau.
- ◇ Mettre toutes les graines (lentilles, haricots secs...) dans des contenants fermés hermétiquement et placés dans un endroit sec et frais.
- ◇ Ne pas conserver les boîtes plus d'un an.
- ◇ Ne jamais conserver un aliment dans une boîte de conserves au réfrigérateur. transvaser leur contenu dans un récipient en verre, en plastique...
- ◇ Ne pas consommer trop souvent le foie ou les rognons, les métaux s'y concentrent particulièrement.
- ◇ Dans un même repas, il est bon qu'il y ait une céréale (riz brun, maïs, pain complet... et une légumineuse (haricots secs, lentilles, etc...)
- ◇ Lavons à l'eau chaude les poulets congelés avant leur cuisson.
- ◇ Evitons les jus de fruits en boîtes métalliques.
- ◇ Soyons des consommateurs avertis : sachons lire une étiquette et ce comprend réellement notre achat : achetons en connaissance de cause.
- ◇ Produisons et transformons le plus possible par nous-mêmes, nous y serons toujours gagnants : qualitativement et économiquement ; et souvenons-nous toujours que la maladie est très souvent la conséquence de notre alimentation déséquilibrée et dénaturée : mangeons équilibré et sain et nous serons moins souvent malades.

#### A ceux qui doutent, aux sceptiques :

- ◇ Interrogez les médecins et les diététiciens.
- ◇ Consultez les ouvrages ou documents s'y rapportant, les chiffres et statistiques... et concluez en connaissance de cause.

“Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es” Les proverbes et dictons populaires se vérifient très souvent, et selon de nombreux chercheurs (anthropologues, ethnologues...), le niveau de vie, la créativité même d'une population donnée serait directement liée à son alimentation quotidienne, équilibrée ou non.

Les médecins et diététiciens, unanimement, recommandent de consommer le moins possible de produits raffinés, donc déséquilibrés, comme le pain blanc, le riz blanc, le sucre blanc, le sel blanc. De nombreuses maladies (en particulier cardio-vasculaires) proviennent, c'est bien connu, en grande partie, de ces aliments déséquilibrés.

Bannissons donc ces aliments raffinés et dénaturés de notre alimentation : l'alternative existe. Consommons du pain complet, du riz brun, du sucre roux, du sel marin...

Extrait du "Guide pratique de diététique familiale" de Dr Charles et Darrigol

"... les aliments raffinés sont considérablement appauvris, pour ne pas dire, pour certains (le sucre blanc) morts, vidés de toute leur richesse, privés de vitamines, de sels minéraux, de tout ce qui fait leur intérêt nutritif à l'état brut.

"...Nous avons choisi, à titre d'exemple, de vous montrer par les chiffres, l'incroyable appauvrissement découlant du raffinage de trois aliments courants : le riz, la farine et le sucre. Les chiffres sont donnés en pourcentage de perte par rapport au produit initial non raffiné".

- Perte (en %) du riz blanc par rapport au riz brun, complet :

- ◇ Vitamine B1 (thiamine) : - 80 %
- ◇ Vitamine B2 (riboflavine) - 40 %
- ◇ Vitamine PP (niacine) - 65 %
- ◇ Calcium : - 25 % ; Phosphore : - 60 %
- ◇ Fer : - 50 % ; Potassium : - 55 %

- Perte (en %) du sucre blanc par rapport au sucre roux :

- ◇ Phosphore, magnésium : - 100 %
- ◇ Fer : - 95 %
- ◇ Cuivre, zinc, manganèse, fluor : - 70 %

DONNONS-NOUS LES MOYENS DE REUSSIR CE QUE NOUS ENTREPRENONS

MANGEONS COMPLET, EQUILIBRE, NATUREL :  
NOUS SERONS COMPLETS, EQUILIBRES, NATURELS

Pour en savoir plus :

- riz brun (75F/kg) et farine complète (63F/kg) Gestion St Vincent (la Tamoia, B.P. 62  
??AITA - Tél. 35 11 23)

- sucre roux : 150F/kg dans la plupart des commerces.

"Guide pratique de diététique familiale" de Dr Charles et Darrigol aux éditions langles  
(18, rue Lavoisier, 45 800, St Jean de Braye.

"Guide pratique des additifs alimentaires européens" : Centre de Documentation du  
laboratoire Marcel Violet, 5 Bd des Italiens 75 002 Paris.

"Témoignage chrétien pour l'animation rurale et écodéveloppement" : Bat. L-41- cité  
Pierre Lenquette - NEA ou B.P. 5 - Houailou (42/52/48).