

TABLE

Première partie :	
LES RÉGIMES ALIMENTAIRES	3
1. PHYSIOLOGIE DIGESTIVE	4
A. La classification des aliments	4
Les glucides	4
Les protides	5
Les lipides	5
Les sels minéraux	5
Les vitamines	5
B. La digestion des aliments	6
L'appareil digestif	6
L'action des sucs digestifs	6
Les associations d'aliments	6
L'absorption des nutriments	8
L'assimilation des nutriments	8
Les équilibres alimentaires	9
2. LES DIFFÉRENTS RÉGIMES	10
A. Le régime complémenté	10
Bases du régime complémenté	10
Repas complémenté à digestion rapide	10
Repas complémenté à digestion lente	11
Utilisation du régime complémenté	11
B. Le régime associé	12
Repas de fruits : matin	12
Repas glucidique : midi	13
Des crudités	13
Un glucide fort	13
Un corps gras	14
Repas protidique : soir	14
Légumes / protides	14
Fruits / protides	15
La boisson	16
Précisions	16

C. Le régime idéal	17
D. Le régime d'élimination cellulosique	18
Bases	19
Utilisation	19
E. Le régime d'élimination non cellulosique	19
Bases	19
Utilisation	19
Conclusion. L'alimentation modulée	20

Deuxième partie :**LE JEÛNE PAR LES PALIERS ALIMENTAIRES 23**

1. LA TOXÉMIE, cause fondamentale des symptômes de maladie	24
La fonction de relation	24
La fonction de nutrition	24
2. LE RÔLE DU JEÛNE POUR RECOUVRER LA SANTÉ	25
Élimination urgente des toxines excessives	25
Revitalisation de l'organisme	26
3. LA MÉTHODE DES PALIERS ALIMENTAIRES	26
4. LA CONDUITE DU JEÛNE	28
5. À QUI S'ADRESSENT LES SÉJOURS DE JEÛNE ?	29

Troisième partie :**LA BIOSANTÉ 32**

1. LA QUALITÉ DE LA SANTÉ	33
2. LES MIROIRS DE LA SANTÉ	34
A. La diététique hygiéniste et le jeûne	34
B. La dynamisation psychocorporelle	36
L'épanouissement corporel	37
Déblocages tensoriel et émotionnel	40
3. LES PLAGES DE LA SANTÉ	43

L'auteur, Désiré MÉRIEN
est le fondateur et directeur du Centre d'Éducation Vitale
NATURE ET VIE (voir p. 47)

Couverture : Marie Fougère

Première partie

LES RÉGIMES ALIMENTAIRES

1. PHYSIOLOGIE DIGESTIVE

Pour bien saisir les principes qui aboutissent à la réalisation des repas associés, ou des repas complémentés, il est nécessaire de rappeler quelques notions importantes de physiologie digestive.

A. La classification des aliments

Les aliments sont groupés en cinq principales catégories.

— *Les glucides*

Les glucides sont des aliments énergétiques nécessaires à la fonction musculaire et à la thermogénèse (régulation thermique du corps). Le terme « glucide » comprend les sucres simples (tel le glucose), et les sucres complexes (amidons).

Les glucides existent dans divers aliments sous des concentrations différentes. On distingue notamment :

- les amidons farineux (céréales, pommes de terre) ;
- les amidons légers, parmi les végétaux, qui contiennent de faibles quantités de sucres simples et de l'amidon (artichaut, rutabaga, carotte, betterave...) ;
- les fruits, qui contiennent des sucres simples : fruits doux frais (raisins, pêches, poires, pommes), fruits doux secs (dattes, figes...), fruits acides (pamplemousses, oranges...) ;
- les sirops et sucres (sucre de canne, de betterave, des miels).

Tous ces produits sucrés sont d'inégale valeur pour l'alimentation humaine. Il est utile de consulter notre ouvrage : *Les sources de l'alimentation humaine*, dans lequel nous avons présenté les aliments

suyant trois catégories : les aliments de dégénérescence, les aliments de compromis et les aliments idéaux.

— **Les protides**

Ce sont des aliments plastiques qui sont nécessaires à la croissance et à l'entretien des cellules humaines.

On distingue :

- les protides animaux (viandes, poissons...) ;
- les protides sous-produits animaux (lait de vache, de brebis, les œufs...) ;
- les protides végétaux (amandes, noix, noisettes, soja...).

Il faut noter que des quantités intéressantes de « protides nobles » (protéines complètes) existent dans les fruits et légumes.

— **Les lipides**

Ce sont des aliments très énergétiques. Ils assurent la protection des cellules nerveuses. Ils existent à l'état naturel dans certains fruits ou végétaux (fruits gras, soja, tournesol...) ou animaux (lard). Ils sont concentrés artificiellement sous forme de graisses, beurre, huiles...

— **Les sels minéraux**

Ils sont nécessaires à l'entretien et à la croissance des organes (os notamment). Ils jouent également un rôle important pour l'équilibre acido-basique de l'organisme. Les sels minéraux existent dans tous les aliments naturels. Les fruits et végétaux en sont largement pourvus.

— **Les vitamines**

Ce sont des éléments protecteurs, qui renforcent la vitalité de l'organisme. Elles agissent à doses infimes. Leur action est indispensable tant pour l'entretien de l'organisme que pour sa croissance. Les vitamines existent dans de nombreux aliments et tout particulièrement dans les végétaux et les fruits.

B. La digestion des aliments

— *L'appareil digestif*

Il est composé des dents, du tube digestif (comprenant l'œsophage, l'estomac, les intestins...) et des glandes digestives (salivaires, le foie, le pancréas).

— *L'action des sucs digestifs*

Les aliments introduits dans la bouche sont soumis à l'action des sucs digestifs.

Ainsi, les glucides (amidons) sont transformés en sucres simples (glucose) par l'action des « amylases salivaires », pancréatique et intestinale. Les lipides, sous l'action des « lipases » et « saponases », aboutissent à l'état d'acides gras. Les protides, sous l'effet de la « pepsine » et de la « présure » stomacales, puis de la « trypsine » et de « l'érepsine » intestinales, sont transformées en acides aminés.

L'action des sucs digestifs peut être entravée dans certaines circonstances. Par exemple, l'enzyme de la bouche qui contient une amylase n'agit convenablement qu'en milieu basique. Si le milieu de la bouche devient acide, à la suite de l'absorption d'un corps acide tel que vinaigre ou fruit acide, l'action de cette enzyme sur les glucides est fortement ralentie : ce qui nécessitera une action plus importante des amylases intestinales.

De même, l'enzyme de l'estomac, ou pepsine, agit essentiellement en milieu acide et de ce fait, contrarie l'action de l'amylase salivaire.

Les sucs digestifs agissent donc les uns sur les autres, provoquant des « limitations enzymatiques ».

— *Les associations d'aliments*

Cette règle des limitations enzymatiques aboutit à la recherche d'une simplification dans l'association des aliments, pour éviter justement les interactions fâcheuses des divers sucs digestifs entre eux, et face à des éléments extérieurs acides ou basiques.

Le temps nécessaire à la digestion d'un aliment est aussi un facteur à considérer. Par exemple, si un aliment à digestion lente est absorbé avec un aliment à digestion rapide, celui-ci sera mal digéré et perturbera la digestion de l'autre, ce qui provoquera des fermentations intestinales. Ceci est le cas pour l'association fruits frais sucrés (pommes), à digestion rapide, et fruits azotés (noix), à digestion lente.

Il s'ensuit des propositions d'associations d'aliments plus ou moins compatibles :

- acide / amidon : association très incompatible ;
- protéine / amidon : incompatible ;
- protéine / protéine : médiocre ;
- acide / protéine : médiocre ;
- graisse-protéine : médiocre ;
- sucre-amidon : très mauvaise association.

Certains aliments doivent être pris seuls, comme le lait, les melons...

Les fermentations gastro-intestinales proviennent d'une maîtrise insuffisante de la digestion des aliments pris en associations incompatibles. Elles constituent un phénomène anormal. Les produits toxiques qui en résultent sont absorbés avec les nutriments à travers la paroi intestinale, augmentant la toxémie de l'organisme.

Les « repas associés » que nous allons vous présenter tiennent compte des associations alimentaires compatibles. Nous conseillons de prendre les fruits seuls. Les glucides ou les protéines peuvent être associés aux légumes. Les lipides peuvent se placer en petite quantité au repas glucidique, mais ils s'associent plus médiocrement au repas protéinique.

Les repas associés permettent à l'organisme de réaliser une économie énergétique importante au niveau de la digestion. Cette énergie économisée sera redistribuée dans l'organisme pour favoriser notamment la fonction d'élimination. Ce processus amoindrira la toxémie et partant, évitera l'apparition ultérieure de troubles, appelés maladie.

— *L'absorption des nutriments*

Les nutriments sont absorbés en traversant les parois de l'intestin grêle sous l'effet de pressions osmotiques. Les nutriments traversent les parois intestinales aux emplacements des « villosités intestinales ».

Les acides aminés, le glucose, les sels minéraux, l'eau, empruntent alors la voie sanguine ; les graisses, elles, prennent le canal de la voie lymphatique.

— *L'assimilation des nutriments*

L'assimilation des aliments s'effectue au niveau cellulaire. Les lois qui régissent cette assimilation sont complexes. Les acides aminés en provenance des protéines sont utilisés en présence de sucre simple (glucose).

Cette particularité est à l'origine d'une querelle injustifiée faite par certains à l'égard des régimes associés. Ils prétendent, en se fondant sur les travaux de Cuthbertson et Munro, que lorsque nous absorbons des glucides et des protéines à des repas séparés, celles-ci sont mal utilisées, et que le résultat aboutit à la dénutrition.

Ces auteurs ont observé des individus toxémiques, et c'est justement parce que les associations alimentaires compatibles favorisent une économie d'énergie à la digestion, que l'élimination devient plus intense, et cela se traduit par une perte de poids. Tant que la toxémie n'est pas convenablement résorbée, cet état de maigreur subsiste.

Le choix qui consiste à compléter la ration glucidique par des protéines, aboutit en fait à diminuer l'activité éliminatrice et, par la suite, évite les pertes de poids — et de forces — estimées excessives.

La nourriture apparaît dans ce cas, non seulement comme la base de l'approvisionnement en nutriments, mais également — ce qu'elle est d'ailleurs pour la majorité des personnes — comme une cause du blocage de l'élimination cellulaire. Ceci sera préjudiciable au corps à moyen terme.

— *Les équilibres alimentaires*

Plusieurs équilibres alimentaires doivent être constamment respectés au cours d'une période déterminée qui peut varier d'une à deux journées.

— *La ration calorique*

La ration alimentaire doit pouvoir couvrir, par les glucides et lipides notamment, les besoins caloriques de l'organisme. Les sucres des fruits, directement assimilables, conviennent parfaitement pour assurer ces besoins.

— *L'équilibre acido-basique*

Les liquides de l'organisme (sang, urine) possèdent un équilibre acido-basique spécifique. Par exemple, le pH sanguin est normalement stable et alcalin. Les végétaux et fruits jouent un rôle très important pour l'alcalinisation du sang.

— *L'équilibre des sels minéraux et vitamines*

Les sels minéraux et les vitamines doivent exister en rapports précis dans la ration alimentaire. Les fruits et légumes favorisent l'apport de ces éléments.

— *Les normes de l'alimentation équilibrée*

La loi du « minimum de Rubner » exige que chacun des nutriments indispensables soit apporté à l'organisme en quantité satisfaisante. Si un élément se trouve en quantité limitante, la capacité du corps d'utiliser les autres éléments sera compromise.