



Vous êtes vous déjà posé la question...**EST-CE QUE LA VACHE A PEUR DE MANQUER DE PROTÉINES?** Pourtant elle mange de l'herbe et du foin et arrive à avoir une masse musculaire capable de nous donner une protéine complète!

La véritable question serait : Suis-je capable de digérer correctement mes aliments pour les assimiler facilement et permettre à mon organisme de répondre à ses besoins?

Il a été reconnu scientifiquement que sur la vingtaine d'acides aminés identifiés, l'homme a besoin d'en retrouver 8 essentiels pour subvenir à la demande quotidienne de son organisme. Ces 8 acides aminés sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps car celui-ci ne peut pas les fabriquer tout seul : Lysine, Tryptophane, Phénylalanine, Leucine, Isoleucine, Valine, Méthionine, Thréonine. Les acides aminés sont les molécules de base qui servent à fabriquer les diverses protéines utilisées pour le fonctionnement de notre corps et pour sa construction. Les protéines sont une chaîne d'acides aminés = lego, qui selon leur composition devient une protéine complète (quand les 8 acides aminés essentiels sont présents) ou protéine incomplète quand il manque des acides aminés essentiels.

Lors de la digestion, les protéines absorbées sont « démontées » en acides aminés grâce aux enzymes que l'organisme produit et que l'on retrouve aussi dans nos crudités. D'où l'importance de manger des crudités ou des légumes peu cuits et encore croquants à chaque repas. Les acides aminés peuvent alors traverser la membrane intestinale vers la circulation sanguine où ils seront réutilisés alors que les protéines plus grosses ne peuvent pas passer la barrière intestinale....Une fois dans notre sang, ils servent à la fabrication de nos propres protéines spécifiques comme des fibres musculaires, des enzymes, hormones ou cellules.

Il nous faut donc un apport quotidien d'acides aminés qui peuvent provenir de protéines complètes ou incomplètes mais surtout avoir des organes de digestion en santé pour digérer ses protéines ainsi qu'un apport suffisant d'enzymes apporté par nos crudités.

Ce travail de digestion prend beaucoup d'énergie surtout si l'alimentation de base est surtout constituée de protéines animales les plus difficiles à digérer. Les céréales et légumineuses sont une source de protéines végétales intéressantes car plus faciles à dissocier.

Les céréales sont généralement pauvres en lysine alors que les légumineuses contiennent peu de méthionine. Notons que de nombreux plats traditionnels végétariens associent céréales et

légumineuses (pois chiches/couscous(blé); riz/soja; maïs/haricots rouges; lentilles/pain...). Ce qui permet d'apporter l'ensemble des acides aminés en proportions équilibrées.

Le monde végétal contient suffisamment de protéines pour nos besoins autant pour un sportif que pour une mère allaitante!

Les feuilles vertes comme les épinards et le kale, les pousses et germinations sont les champions en teneur d'acides aminés.....qui sont à l'état naturel dans ses aliments donc qui nécessitent aucune digestion mise à part une bonne mastication. Nous ne perdons pas d'énergie en mangeant de tels aliments....Les crudités, légumes, graines de chanvre, graines de citrouille, le pollen d'abeille, les algues(spiruline) sont des protéines crues et complètes.

Saviez-vous que le lait maternel est un aliment complet qui permet de quadrupler le poids du bébé en quelques mois alors qu'il ne contient que 6% de protéines?

Saviez-vous que le gorille est crudivore et végétalien? il est malgré tout musclé, plein d'énergie et il est un mammifère comme nous!

Le problème actuellement est que nous consommons majoritairement des protéines difficiles à digérer et qui demandent beaucoup d'énergie pour être transformées. Notre base alimentaire devrait être à 70% (et plus) composée de fruits et légumes.

Notre intestin est très long comme celui d'un mammifère végétarien alors que les carnivores comme le lion ont un intestin très court. Les résidus de digestion provenant de source animale vont rester trop longtemps dans l'intestin entraînant des putréfactions irritantes et une croûte va se former sur les parois empêchant l'assimilation correcte des aliments.

Quand vous choisissez de changer votre alimentation, il faut laisser le temps à l'organisme d'assimiler ces changements. Le nettoyage ou détox qui accompagne le changement alimentaire se fait différemment d'une personne à l'autre. Le mieux est d'y aller progressivement pour ne pas stresser l'organisme et supporter le nettoyage avec des suppléments de fibres et d'argile pour travailler à éliminer les croûtes accumulées sur les parois de l'intestin. Ainsi l'assimilation va aller en s'améliorant et évitera les inconforts qui pourraient survenir. L'irrigation du côlon est essentielle dans ce processus et supporte vos changements vers plus de vitalité.

En conclusion, mangeons des aliments simples, le moins transformés possible, diversifions notre assiette pour bénéficier de tous les cadeaux de la nature et amenons plus de conscience dans notre vie.