

Comment se nourrir...

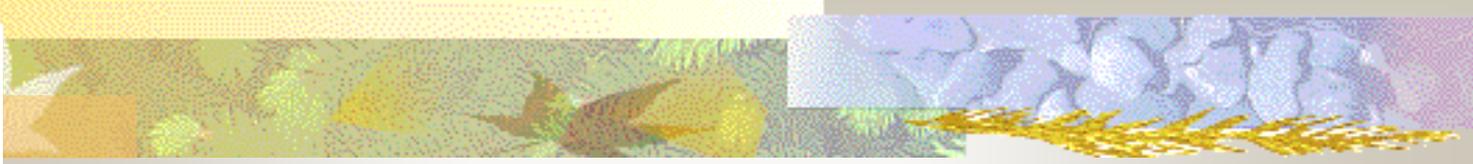
Saint Jacut

Jean-Pierre
Nicolas



Octobre 2015

Pour conserver la santé !



Les plantes,
la base de notre nourriture...
directement ou indirectement
un continuum...

Plantes alimentaires

Plantes condimentaires

Plantes aromatiques

Plantes médicinales

Plantes toxiques



Produites normalement... sans
contamination chimique...

... le bon sens ! cela va sans le dire !



Un peu d'histoire et de géographie...

Une économie pour tous...

Les aliments ... état des lieux

Les glucides : sucres

Les lipides : graisses

Les protides : viandes

Le reste.... vitamines, minéraux, oligo
éléments, principes actifs,...



Les sucres



Sucres roux ou blancs...



... un goût amer !

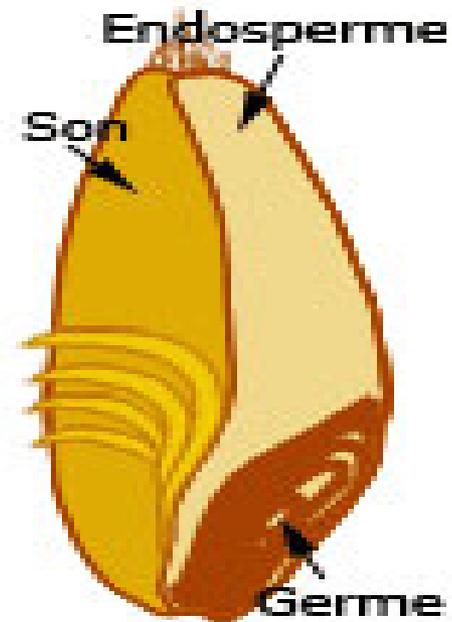
- Un usage récent... et une histoire douloureuse.
- Le sucre blanc : saccharose = glucose + fructose (stockés différemment)
- Le sucre favorise le vieillissement et favoriserait la maladie d'Alzheimer
- Le sucre affecte le foie : le foie gras ou stéatose

Les alternatives

- Aspartame ! Une controverse...
- Stevia ! Une mode...
- Le sucre ! Est-ce important ! Une histoire de dose ! ... et le miel !?
- Une compensation ?

Le blé et son germe

Les problématiques des farines...

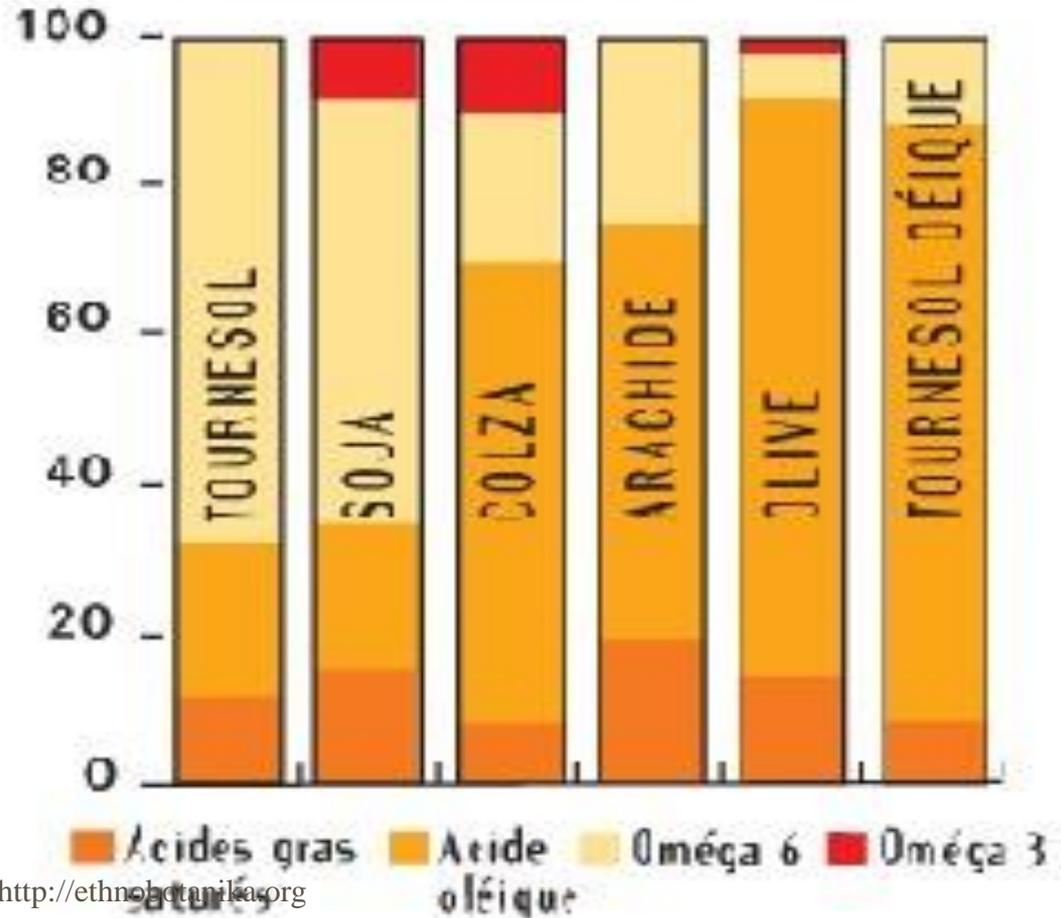




■ Les huiles

■ Saturées

■ Insaturées

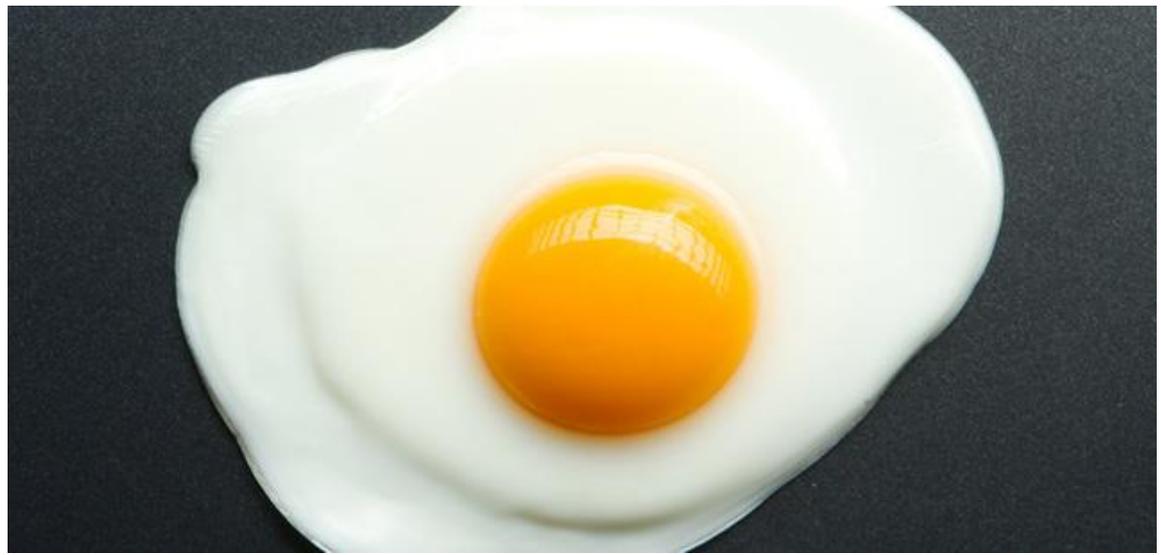


Les protéines



Quelles protéines animales ? Combien et comment ?

- Les viandes... quels animaux ?
- Les poissons... lesquels ?
- Les fromages... lesquels ?
- Le lait...
- Les œufs
- Les levures
- Les autres...



Les protéines végétales...



Le reste...ce qui nous protège !



Les condiments



Les plantes à soufre









ETHNO
BOTANIKA













Les plante à pigments (anthocyanes)



Les feuilles

















Les algues



Aromatiques





Epices





Les fruits anti-oxydants





Une production locale

Bonne pour le corps, l'esprit et la planète

- Les soucis de la conservation...
- Le circuit court
- Le lien social nourrit la vie
- Le choix d'une société humaine
- Le bilan carbone...
- La saisonnalité
- Une planète

Merci pour votre attention
et bon appétit !

