

A lire si vous mangez toujours “bio”

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Depuis que je me suis plongé corps et âme dans la santé naturelle, j'ai *honnêtement* beaucoup de mal à acheter des légumes ou des fruits qui ne soient pas “bio”.

J'ai la chance d'avoir une AMAP (association pour le maintien d'une agriculture de proximité) pas très loin de chez moi qui me fournit des “paniers bio” régulièrement.

Et pour le reste, j'essaie de privilégier les circuits *ultra-courts* : pour les œufs, le fromage, ou le miel.

Beaucoup d'entre vous font pareil et vous avez 1000 fois raison : surtout, continuez.

Mais hélas, ne commettez pas l'erreur de ceux qui pensent que *ça suffit*.

Les bons légumes... même “bio”... même ceux de votre petit producteur... sont de plus en plus **vides** de bons nutriments.

Vous avez peut-être vu des articles qui expliquaient **qu'il faudrait 100 pommes d'aujourd'hui pour avoir la teneur en vitamine C d'une pomme d'il y a 50 ans !!**

Ces chiffres sont à prendre avec des pincettes, bien sûr.

Mais la perte de valeur nutritive, elle, est indiscutable.

Même le brocoli, un des légumes “santé” par excellence !!

Eh bien... le brocoli aussi a perdu de sa superbe ! Sa teneur en calcium aurait été divisée par 3 en cinquante ans, et sa teneur en fer a aussi littéralement fondu.

Pourquoi ?

Parce que ces 60 dernières années, notre alimentation a perdu beaucoup de sa richesse nutritive :

- les sols sur lesquels poussent nos **courgettes** et nos **asperges** sont beaucoup plus pauvres... ils sont lessivés, la terre elle-même a perdu la plupart de ses *minéraux* ; et je ne parle pas de l'eau, pleine de toxines même dans les exploitations “bio” ;
- les fruits et légumes sont **cueillis trop tôt** parce que tout doit aller plus rapidement : ils **poussent de plus en plus vite**, beaucoup trop vite, boostés par des techniques de production *modernes*, des engrais (même naturels), ou simplement la chaleur des serres ;
- on compte de moins en **moins de variétés** : celles que vous trouvez au supermarché et, dans une moindre mesure celles du magasin “bio”, sont les variétés “les plus présentables”, celles qui résistent le mieux aux parasites, qui poussent le plus vite, qui s'abîment le moins dans les transports... les frigos...
- Il ne faut donc pas s'étonner de voir l'explosion des **troubles digestifs**, des **maladies auto-immunes**, et de toutes les “maladies de civilisation” : **cancer, Alzheimer, Parkinson, diabète...** toutes liées directement à notre alimentation.

Hippocrate avait raison il y a 2400 ans quand il disait que l'alimentation est le premier médicament.

...Bonne santé, Xavier Bazin