

## **Principes élémentaires d'une alimentation saine, pour l'Homme et la Terre.**

Le bon sens et les travaux scientifiques dont on ne compte plus les publications (voir entre-autres) :

- **JEAN SEIGNALET** : « L'alimentation ou la Troisième Médecine »
- **CLAUDE AUBERT** : « Dis-moi comment tu cuisines, je te dirai comment tu te portes »
- **ROBERT NEGRE**: « L'Alimentation risque majeur » écologie systémique

s'accordent pour affirmer que nombre de fonctions physiologiques, biologiques, neurologiques puisent leurs matériaux de base dans les nutriments. Ces derniers ont un rôle déterminant pour ces fonctions, avec des conséquences sur notre santé et notre environnement.

Il en est ainsi depuis des temps immémoriaux, car nous avons le programme génétique de l'Homo sapiens.

Cette évidence de bon sens qui tient compte de la théorie de l'évolution nous conduit à toujours choisir :

### **DES ALIMENTS NATURELS :**

- Des aliments non raffinés
- Sans colorants, ni suppléments synthétiques
- Sans produits chimiques
- Sans hormones, ni antibiotiques
- Sans O.G.M.
- Cuits avec précaution

Nous savons aujourd'hui avec certitude que le désordre alimentaire auquel nous sommes confrontés génère à lui seul une grande partie des dysfonctionnements concernant :

- La santé des individus avec une aggravation des maladies dites « chroniques »
- La pollution à long terme des nappes phréatiques, contamination de l'air, érosion des sols, dérèglement climatique, disparition d'espèces, diminution de la fertilité et altération du patrimoine génétique des espèces humaine et animale
- La répartition des richesses sur la planète, avec son cortège d'injustices générées par des stratégies de profit.

Même si nous avons conscience que tout ne se fera pas en un jour, nous adhérons aux conclusions de **ROBERT NEGRE** :

**« S'il paraît utopiste d'espérer que le système alimentaire productiviste, porteur du risque majeur, cède en un jour la place à un système alimentaire biologique salvateur, rien n'interdit aux partisans de celui-ci, consommateurs et producteurs, commerçants et transformateurs, économistes et banquiers, enseignants et médecins, intellectuels et praticiens, législateurs et syndicalistes de travailler sans relâche et par tous les moyens possibles à sa construction.**

**Parce qu'ils défendent la vie, l'avenir de l'Eco-anthroposphère est entre leurs mains ». R.NEGRE**