



Chers Amis de la "Grande Vie " bonjour et merci de nous être fidèles.

Enfin des nouvelles du site "Lamacrobiotique".

Création de ce site début 1999. Moyenne des visites par jour la première année = 10

Statistique Google 2006. moyenne des visites journalière = 700

Abonné à cette newsletter: 600

Nombre de mails concernant la macrobiotique reçus par jour, et auxquels il faut répondre : en moyenne 10

Demande de " Macrobiotique pour tous" en PDF gratuit - expédiés en 2006 : 200

Statistique par pays pour le mois septembre sur 18.000 visites

1	35.74%	France	18	0.08%	Netherlands
2	27.70%	Network	19	0.07%	French Polynesia
3	12.57%	Unresolved/Unknown	20	0.07%	United Kingdom
4	5.07%	US	21	0.03%	Brazil
5	4.94%	Belgium	22	0.02%	International (int)
6	7.36%	Switzerland	23	0.03%	Monaco
7	3.19%	Canada	24	0.04%	Israel
8	2.09%	Morocco	25	0.04%	Lebanon
9	0.31%	Luxembourg	26	0.02%	Turkey
10	0.28%	Italy	27	0.03%	Thailand
11	0.23%	Non-Profit Organization	28	0.01%	Argentina
12	0.14%	Czech Republic	29	0.05%	Hungary
13	0.07%	New Caledonia	30	0.02%	Romania
14	0.12%	Algérie			
15	0.07%	Germany			
16	0.02%	Portugal			
17	0.08%	Japan			

Voilà pour les chiffres, qui sont de plus en plus encourageants.

Comme vous pouvez le constater, nous continuons à améliorer et à enrichir ce site Web.

lamacrobio.tique.com compte maintenant 18 rubriques que vous pouvez visualiser et choisir sur la page d'accueil.

Malheureusement le forum a dû être supprimé, la pollution informatique était si importante qu'il était devenu impossible à gérer.

Nous l'avons remplacé par un blog et une bio/photos de notre parcours perso (Gérard et Florence) dans l'art de vivre macrobiotique. Vous pouvez publier vos commentaires sur les articles du blog-Macro.

La Planète se meurt, l'humanité va crever et tout le monde s'en fout

Lundi 18 septembre

Comptoir Suisse Lausanne:



Le Temple de la consommation, la vitrine de la richesse des Suisses, le re-

flet du BNB et surtout - il est principalement connu pour ça - le panthéon des adeptes de Bacchus, -. Dans ces profondes caves vous attendent des milliers de flacons remplis de breuvage ambré, mordoré, gorge de pigeon, gris de gris, etc. prêts pour une dégustation gouleyante/roucoulante gratuite. Mais attention, là on ne crache pas au bassinet, on avale ces précieux liquides. Rare ceux qui arriveront jusqu'au dernier comptoir sur deux jambes ou même à trois pattes, la qua-

trième brandissant la bouteille de derrière les fagots au millésime suprême, ultime but de cet éprouvant parcours du combattant. La sélection est terrible, chaque Suisse et principalement les femmes Suisses connaissent les ravages de ces bacchanales d'automne dans les sous-sol d'un comptoir qui porte bien son nom.

Le thème de ce comptoir 2006 était sur le développement durable et la préservation de l'environnement, un

comble. Une halle était consacrée à l'Amazonie et 4 halles exposaient des milliers de meubles dont une bonne partie fabriqués avec les bois rares en provenance de la forêt d'Amazonie. Une ma-



gnifique exposition intitulée "C'est beau la vie" soutenue par la célèbre EPFL (Ecole polytechnique fédérale de Lausanne) complète cet idyllique tableau.



Dormez citoyens sur vos deux oreilles, sur vos matelas «Superba» ou assoupis dans des fauteuils TV tout cuir électrique. Tout beigne, la vie est belle, continuez à acheter, à amasser, à rouler et à jeter, tout est sous contrôle.

Que voulez-vous ce sont des anachronismes dont notre société a le secret.



Intrigué quand même par le thème, je parcours le programme :

Tiens une conférence de Jean-Marie Pelt « LA TERRE EN HERITAGE » Quel avenir pour nos enfants et la planète ?

Monsieur Jean-Marie Pelt, chantre de l'écologie en francophonie.

Président de l'Institut Européen d'Ecologie, Professeur émérite de l'Université de Metz, connu également pour ses nombreux ouvrages traitant du monde des plantes ou d'écologie.

Je suis un fan de J-M-P depuis longtemps, alors je vais pas rater une telle occasion de le rencontrer. La conférence a lieu le jour même à 19h. Hop ni une ni deux, je saute dans ma voiture direction Lausanne et 40 km plus loin je pénètre dans le saint des saints. Cela grouille comme dans une fourmilière, une vraie frénésie, vite vite les lieux d'expositions

ferment à 19 h. Non, non, rassurez-vous, pas les caves, justement faut leur laisser le champ libre.

Je me rends directement dans la grande salle de 500 place où a lieu la conférence de J-M-P. Il est juste 19h. Mr. Pelt et assis à une petite table, seul attendant la foule de ses auditeurs, patient, il attend, nous attendons, encore 1/2h. Finalement nous serons 19 personnes, oui, oui 19 pas une de plus, M. J.M. Pelt nous dira qu'il vient de battre son record du vide et voyant un flot continu de quidam passer devant l'entrée de la porte de la salle sans entrer, intrigué, nous pose la question... mais où vont tous ces gens, nous lui expliquerons que l'entrée des caves est juste à côté.

La proportion sera finalement de 1%. 20 qui se soucient de l'avenir de la planète et 2000 qui préfèrent oublier les réalités dans la fête et les vapeurs de l'alcool. Rappelez-vous, le film "Docteur Jivago" l'élite insouciant, danse, joue et boit dans les salons des palais impériaux, pendant que le peuple se révolte et met la ville à feu et à sang.

J'ai eu l'impression oppressante d'être sur le pont du Titanic en train de couler, pendant que l'orchestre joue une polka endiablée.



Maintenant je vous fais un petit résumé de l'exposé de J-M-P.

Le fil rouge: JMP compare la vie d'un enfant, lui, ayant vécu en Auvergne il y a 70 ans et celle d'enfant né en 2006 et qui aura donc 70 ans en 2076.

Exilé de sa Lorraine natale dans un village retiré du Massif Central, le petit Jean-Marie a vécu dans une famille paysanne traditionnelle Auvergnate. La ferme au toit de chaume, comporte qu'une seule pièce avec un grand âtre pour chauffer et cuisiner. Il n'y a pas encore d'électricité, par conséquent pas de téléphone, pas de frigo, pas de TV, pas cuisinière et pas de lumière électrique. Les meubles à part la table à manger et les chaises, se résume en plusieurs grands coffres de bois; coffre à habits, coffre à nourriture, etc. L'armoire, apparue pourtant à la renaissance est absente. JMP nous fait remarquer que l'habitat est pratiquement identique à celui du Moyen-Age, 1000 ans plus tôt. La population paysanne vit encore en autarcie, châtaignes, choux et salaisons sont la base de l'alimentation.

La durée d'une vie d'homme aura donc suffit à effacer un millénaire d'un monde stable et autarcique, à une société d'abondance et de gaspillage frénétique et un siècle pour entrevoir l'épuisement et la pollution totale ou partielle des ressources vitales naturel terrestre.

Passons à notre bébé né ce 18 septembre 2006. Quel sera son avenir :

En dehors de tout les problèmes sociaux d'aujourd'hui qui vont s'aggraver encore - chômage, drogue, violence, etc. 3 difficultés majeures guettent notre petit d'homme au cours de sa vie.

1) Réchauffement climatique par effet de serre :

Les météorologues dans un rare accord consensuel avaient pronostiqué une augmentation moyenne des températures situé dans une fourchette de 1,5C° à 5C°

par année. Il semble qu'il vont prochainement proposer une nouvelle estimation revue à la hausse qui pourrait être plus du double de ce qui était prévu. Des canicules de plus en plus fréquente à 35/40 C° en Europe se profilent à l'horizon des prochaines années. Je vous laisse imaginer les conséquences dramatiques que cela va entraîner sur la mortalité des plus faibles – les enfants, les malades et les personnes âgées –.

2) Stérilité masculine :

Depuis la fin de la dernière guerre, la fertilité masculine n'a cessé de baisser de façon régulière, une baisse inquiétante dont on connaît pourtant les causes et auxquelles on a les moyens de remédier. La médecine officielle considère cette déficience comme un fait établi et propose de plus en plus de méthodes artificielles de procréation assistée pour les substituer aux fonctions défaillantes de l'homme.

On sait qu'aujourd'hui les hommes ne produisent, en moyenne, que 50 % du nombre normal de spermatozoïdes de leurs ancêtres. Il y a donc une baisse significative dont la manifestation a débuté lors de l'immédiat après-guerre pour s'amplifier ensuite progressivement. La perte à l'heure actuelle est de 1% par année.

Quelles sont les causes de cette infertilité ? Elles sont nombreuses et nous en connaissons bon nombre avec certitude, mais le lien entre ces causes n'est pas toujours facile à établir. Néanmoins les raisons connues de cette stérilité appelée « hypofertilité » sont les suivantes :

C'est en premier lieu la pétrochimie qui a propagé des molécules oestrogéniques qui ont progressivement envahi la planète sous une grande variété de formes. Ce qu'elles ont en commun avec les oestrogènes naturels de notre corps, c'est ce que l'on appelle le « cycle phénol » qui

donne à ces molécules des propriétés oestrogéniques plus puissantes que celles des oestrogènes synthétisés par notre organisme.

Dans ce processus de pollution sont incriminés les solvants organiques, les pesticides, les métaux lourds (arsenic, plomb, mercure,...) le DDT, le PCB, la Dioxine, les organo phosphorés et organo chlorés, les molécules de la pétrochimie que l'on retrouve dans les produits de ménage et d'hygiène, matières plastiques, lessives, parfums, savons, shampooings, crèmes, déodorants, insecticides et pesticides, rejets d'échappement automobile, fibres synthétiques des vêtements, médicaments,... En fait partout où l'industrie par ses produits et ses déchets et ses retombées, a pollué l'environnement de l'homme. Tous ces éléments ont perturbé et déséquilibré le métabolisme humain, préparant le terrain non seulement à la stérilité, mais aussi à nombre de maladies (cancers,...) que l'on nomme pudiquement maladies de civilisation, sans plus...

Le legs de cette pollution pour les créatures vivantes et les humains, est une véritable épidémie d'anomalies dans la fonction génitrice, parmi lesquelles un nombre sans cesse croissant de cancers des glandes sexuelles, la stérilité, la baisse du taux des spermatozoïdes et la féminisation des hommes... Les conséquences potentielles sont bouleversantes surtout si l'on considère que l'une d'entre elles est la transmission des anomalies du système reproducteur à nos descendants. A ce niveau c'est carrément la survie de l'humanité qui est en cause.

3) Cancer

La probabilité, d'avoir un cancer au cours de sa vie, est estimée à une sur 2 pour un homme et à une sur 3 pour une femme.

Les causes connues sont le tabac et l'alcool, les additifs alimentaires chimique et comme pour la stérilité ; les pesticides omniprésents dans l'air, dans l'eau, dans les végétaux, dans la viande ainsi que dans les poissons et les coquillages.

La conclusion de JMP qui est un optimiste invétéré, c'est qu'il va forcément y avoir une prise de conscience mondiale afin de promouvoir la décroissance et les énergies renouvelables.

La mienne ne va pas du tout dans le même sens. Les populations des pays riches n'accepteront jamais de se restreindre volontairement. Aucun gouvernement ne donnera, la priorité à une décroissance drastique. Seul des événements catastrophiques entraînant un terrible crash boursier et une crise économique sans précédent, incitera sous la contrainte, une prise de conscience mondiale pour un changement fondamentale de société.

Si vous êtes parmi les rares personnes ayant la faculté et l'opportunité de posséder une vision globale de la situation planétaire actuelle, tant au point de vue économique, écologique, social, et de santé publique, vous ne pouvez pas éviter d'envisager la disparition de l'humanité dans un proche avenir.

A lire:

Théodore Monod : «Et si l'aventure humaine devait échouer.» (le véritable titre était " la fin de l'aventure humaine" . juger trop péremptoire par les politiques, il y a eu certaine pression pour en modifier le titre.(Editions Grasset)

De *Jean-Marie Pelt* : «L'Homme re-naturé» (Edition du Seuil).

Gérard Wenker
Octobre 2006

Le froid dans l'alimentation macrobiotique

Il faut discerner 3 sortes de froid:

1. La surcongélation rapide au dioxyde de carbone = -56°C
2. Le congelé = -18°C
3. Le frigorifié = $+4$ à $+8^{\circ}\text{C}$

La plus utilisée en alimentation et la simple congélation, chaîne du froid et casier à congélation des frigos.

Cette forme de conservation, est la seule qui peut poser problème dans l'alimentation macrobiotique. La plupart des molécules sont éclatées par le froid. Cette nourriture est morte énergétiquement, de temps en temps, c'est pas trop dangereux pour la santé, mais pour des personnes malades, cancer ou leucémie c'est grave.

Ce genre d'aliments inertes peuvent être très dangereux, particulièrement lorsqu'ils sont réchauffés au micro-ondes, ce qui est le cas dans la majorité du temps. Il deviennent alors très difficiles à digérer, dilatent l'estomac et rendent les pensées confuses et agitées.

Facile à vérifier, manger un aliment congelé, réchauffé au m-o, le soir, et voir l'effet sur le sommeil et les rêves.

A par ça, manger trop froid, ralenti le transit des aliments, calcifie les mucus et favorise le développement de calculs et des kystes.

Gérard Wenker
Octobre 2006

Et pour terminer un poème du regretté Théodore Monod :

Sans peur...

*Sans peur, quittant de l'oeuf la tiède sauveur,
Têtard étrange et dérisoire,
Inconsciente ébauche, hors du moule jeté,
Il t'avallu, jouant ou la blanche ou la noire
Naître sans peur.*

*Sans peur, dans les matins dorés et les midis,
Au grand soleil ou sous l'orage
Il faut, dans le fracas des tonnerres maudits,
Face aux cris des démons, aux brouillards, au mirage
Vivre sans peur.*

*Sans peur, au soir venu de l'ombre violette
- O vieux coeur en fin consolé -
Il te faudra, larguant l'amarre à l'aveuglette
Pour offrir au jusant ton esquif esseulé
Mourir sans peur.*

