



## **L'Art de Vivre des Temps Nouveaux**

le 28 septembre 2009 - newsletter 61

### **Sommaire :**

- 1) Les algues dans l'alimentation.**
- 2) B.A.R.F. La macrobiotique pour votre chien.**
- 3) Programme de nos prochaines conférences à Genève.**
- 4) Activités liées à l'Art de vivre macrobiotique.**

### **Les Algues Marines dans l'alimentation macrobiotique**

*« Quel que soit le père de la maladie,  
une mauvaise alimentation en fut la mère »*

### **La macrobiotique doit être adaptée a chaque individualité.**

Comme beaucoup d'autres aliments, d'usage courant, ( haricot azuki- lait de riz - tamari, sauce soja - thé de 3 ans - huile de sésame - miso - tofu - riz complet, etc.) les adeptes de la macrobiotique furent les précurseurs de l'utilisation culinaire des algues.

Légumes sauvages et légumes de mer font partie intégrante de la diète macrobiotique. L'ignorer est une cause récurrente des carences, souvent reprochée au régime macrobiotique.

L'alimentation macrobiotique, recommandée dans l'assiette standard, est incomparable dans ça conception, parfaitement équilibrée, elle ne nécessite aucun rajout, ni aucun retrait.

J'ai souvent remarqué lors de contact avec des pratiquants confirmés que légumes sauvages, algues et pickles sont souvent absents dans leurs alimentations journalières. Ce qui sur le long terme peut générer des carences graves, justifiant parfois les critiques du corps médical, à l'encontre de la macrobiotique.

Il existe plus de 30.000 espèces d'algues répertoriées dans le monde, 800 ce développe sur les côtes européennes, dont 100 sont communes aux côtes bretonnes.

Sur ces 100, seule une vingtaine sont intéressantes du point de vue alimentaire et gastronomique,

Georges Ohsawa fut le premier à en recommander une consommation régulière dans son livre « Le Zen Macrobiotique» publié en 1958. Les premières algues vendues en France aux fervents de la macrobiotique, furent importées du Japon. Interdites à la consommation, elles étaient vendues en tant que produits pour le bain. Ce n'est que dans les années 1980 qu'elles furent autorisées à la consommation humaine.

Les algues, comme les légumes terrestres comportent de grandes différences de gout, de valeur nutritive, de consistance, suivant leurs lieux de croissance.

Les algues alimentaires qui nous intéressent vivent dans la zone de balancement des marées, entre basse mer de morte-eau et haute mer de vive-eau.

Allez les ramasser lors des grandes marées à coefficient supérieur à 100. Une fois séchée correctement, vous pourrez les conserver des années.

<http://maree.frbateaux.net/#GM>



D'une façon générale, on peut dire que les algues en macrobiotique permettent une bonne élimination des déchets et purines produits par une alimentation d'origine animale, surtout pour les produits laitiers.

Les algues sont pour l'homme une source idéale de minéraux «végétalisés» c'est-à-dire présents sous forme organique directement assimilable. Une des grandes richesses des algues est également leur haute teneur en oligo-éléments. Il s'agit du cuivre, zinc, strontium, cobalt, nickel, molybdène, plomb, étain, vanadium, brome, argent, chrome, baryum, lithium, bismuth. Mais c'est surtout la haute teneur en vitamine des algues qui les rendent indispensables dans une diète macrobiotique ou végétarienne.

**Consommation journalière d'algues poids secs = 10 à 20 gr.**

Besoin journalier moyen de Calcium = 700 à 900 mg.

100 gr. de Kombu contient 8 x plus de calcium que 100 gr de lait.

**Pour 100 gr. d'algues sèches en mg. % :**

Algues	Ca mg	Fe mg	Iode mg	Phosphore mg	Minéraux En gr.
Hiziki	1400	3000	40	56	34 gr,
Kombu	800	2500	350	150	20
Wakame	1300	2500	30	260	18
Ao-Nori	600	106	2	180	6
Nori porphyra nera	470	600	1	510	10
Laitue Ulva	730	87	160	230	13
Arame	1170	150	500	150	12,5
Sardines	330	10	0,08	499	
Lait	120	2	—	93	
Oeufs	65	3	0,006	99	
Graines de sésame	1100	16	—	600	
Epinards	98	3.5	—	—	
Boeuf	3	4	0,005	—	
Coquillages			0,29	—	
Millet	20	6,8		311	

### **Teneur en vitamines pour 100gr d'algues sèches :**

mg. = milligramme

∅ = microgramme

- 1) Conversion des microgrammes (ug) ou des milligrammes (mg) en unités internationales (UI) :
- 2) Vitamine A 1 ug = 3,33 UI, Vitamine D 1 ug = 40 UI, Vitamine E 1 mg = 1,49 UI
- 3) Le besoin journalier moyen de Vit. B12 est de 1 microgramme ou 0,001 mg soit 1 millionième de gramme. Le cobalt, oligo-élément présent dans les algues et dans la Vit. B12 est indispensable pour qu'elle soit synthétisée par les micro-organismes présents dans le tube digestif.

<b>Par 100gr.</b>	<b>A* UI</b>	<b>B1 mg</b>	<b>B2 mg</b>	<b>B3 mg</b>	<b>C mg</b>	<b>B6 mg</b>	<b>B12 ∅</b>
<b>Besoins journaliers</b>	<b>3000</b>	<b>1,5</b>	1,8	10-20	30	1,5-2	<b>1</b>
<b>Nori</b>	38.500	0,25	1,24	10,00	20	1,04	<b>30</b>
<b>Laitue Ulva</b>	960	0,06	0,03	8.0	10	–	–
<b>Ao-Nori</b>	500	0,04	0,52	1,0	10	–	<b>6,3</b>
<b>Kombu</b>	450	0,08	0,32	1,8	11	0,27	<b>0,3</b>
<b>Iziki</b>	150	0,01	0,20	4,0	–	–	<b>0,6</b>
<b>Wakame</b>	240	0,11	0,14	10,00	15	–	–
<b>Epinards</b>	<b>2.600</b>	<b>0,12</b>	<b>1,00</b>	<b>1,0</b>	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>
<b>Choux</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>44</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>
<b>Pommes</b>	<b>5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>5</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
<b>Brocoli</b>	<b>3500</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>1,1</b>	<b>118</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>
<b>Oeuf cru</b>	<b>1180</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>2</b>
<b>Boeuf</b>	<b>0</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>4,6</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Saumon</b>	<b>220</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>7,5</b>	<b>1</b>	<b>0,98</b>	<b>3</b>



## **BARF la macrobiotique pour chiens, une alternative aux croquettes industrielles.**

Pour ceux qui parmi vous, possèdent un compagnon à quatre pattes : chiens, chats, furets, etc. Je vous conseille, la macrobiotique pour chien. Plus aucun problème, ni de santé, ni de poids, ni de digestion. Je l'expérimente pour mes chiens, depuis de nombreuses années, et si votre chien ou votre chat est malade, sauvez-le !! Sans l'aide du vétérinaire. Allez vite vous renseigner sur le site et sur le forum.

### **BARF et Raw Feeding**

Le BARF et le Raw Feeding sont des approches holistiques - c'est à dire naturelles - de l'alimentation des carnivores domestiques, tels que le chien, le chat et le furet. Dans cette optique, le choix des aliments s'appuie sur le respect de la physiologie propre à chaque espèce animale. Le chien étant un carnivore, il convient de lui proposer une alimentation de carnivore, à base majoritairement de viande à os crue, d'abats. Nous nous appuyons notamment sur l'idée que les choix alimentaires des animaux sauvages sont guidés par leurs besoins biologiques. Dans la nature, les animaux choisissent instinctivement la diète la mieux adaptée à leur métabolisme, choix que nos chiens domestiques n'ont plus la possibilité de faire, tout simplement parce que nous subvenons nous-mêmes à leurs besoins quotidiens.

Il existe deux principaux courants en alimentation crue: le BARF et le Raw Feeding

La diète BARF est un régime mis au point par le Dr. Ian Billinghurst, un vétérinaire australien. Elle est composée d'os charnus, de fruits et de légumes réduits en purée, d'abats et de suppléments tels que les algues, le yoghourt, diverses huiles, la levure de bière, etc. Le nettoyage des dents est assuré par la mastication des os.

Dans le petit monde de l'alimentation naturelle, il s'agit de la diète la plus populaire et la documentation sur le sujet est abondante que ce soit sur Internet ou en librairie. La diète BARF ne convient pas pour les chats et les furets, qui sont des carnivores stricts. Elle convient par contre très bien à la majorité des chiens.

Comme tous les régimes naturels, la diète BARF doit être adaptée aux besoins spécifiques de votre chien, que se soit en termes de quantités qu'en termes de composition. Bien des propriétaires ont pu constater par exemple que la quantité d'os par rapport à la viande était trop élevée. Le bon sens doit toujours primer sur les recommandations officielles.

Les os récréatifs, comme les rotules de bœuf et les os porteurs des mammifères herbivores, sont selon nous à proscrire, contrairement à ce que recommande le Dr. Billinghurst.

La diète Raw Feeding est un régime à base de viande crue, d'os et d'abats. Ce régime est conseillé notamment par le Dr. Tom Lonsdale, vétérinaire lui aussi australien. Le but de ce régime est de reconstituer, le plus fidèlement possible, une proie entière à partir de différents morceaux de viande. Les quantités suggérées sont de 5 à 10 % d'abats, 10 à 15 % d'os comestibles et de 80 à 85 % de viande (muscle). Les morceaux de viande et les os doivent être les plus gros possible afin de reconstituer la forme d'une proie entière. Les os porteurs des mammifères herbivores sont cependant à proscrire. Les seuls suppléments indiqués dans le régime Raw Feeding sont les œufs et, de temps en temps, les restes de table. Le poisson peut éventuellement être remplacé par de l'huile de poisson.

Avec le régime Raw Feeding, une bonne santé buccale est assurée. Grâce à la grande quantité de viande, chaque repas est facilement assimilé et l'on évite ainsi les impactions intestinales dues à une trop grande quantité d'os. Le temps de préparation est moins long qu'avec la diète BARF puisqu'il n'y a pas de légumes ni de fruits à réduire en purée, ni de suppléments à ajouter.

Ce régime fait souvent peur aux débutants qui n'osent pas donner de gros os ou qui ont peur que cette diète ne soit pas équilibrée. C'est pourquoi ils commencent généralement avec la diète BARF décrite plus haut. Tout comme pour la diète BARF, ce régime n'est pas une science exacte et doit absolument être adapté aux besoins spécifiques de votre animal.

## **Conclusion**

La viande crue est le régime approprié pour un chien. Aucun régime fabriqué par l'homme ne peut rivaliser avec un régime naturel à base de viande crue. Les bénéfices de ce type de régime sont multiples. La plupart des gens témoignent d'importants changements dans la santé générale de leur chien une fois qu'ils sont passés à une diète crue. L'un des changements les plus importants est la santé dentaire. Le fait de mâcher des os nettoie mieux les dents que le brossage. Les maladies parodontales dont souffrent beaucoup de chiens nourris aux croquettes conduisent à des maladies du cœur, du foie ou des reins, en plus des douleurs dues aux gencives abîmées.

Le deuxième effet visible de l'alimentation crue est la brillance du poil. Le chien a moins besoin d'être lavé et sent meilleur. Beaucoup de problèmes de peau sont résolus dès le passage à une alimentation crue.

La plupart des chiens qui changent d'alimentation voient également leur énergie augmenter. D'une part parce que les protéines et les graisses animales sont la meilleure source d'énergie pour un carnivore, et d'autre part parce que les céréales contenues dans les croquettes demandaient beaucoup d'énergie pour être digérées.

Pour terminer, gardez à l'esprit que votre chien est un carnivore. Il a besoin de viande et d'os pour se développer et pour être en bonne santé. Manipuler de la viande fraîche est parfois pénible, j'ai essayé l'alimentation végétarienne pour mes chiens, résultat ils sont devenus de super chasseurs ... de poules. Nous les avons domestiqué, c'est notre responsabilité, maintenant, de les nourrir selon leurs besoins et non pas d'après les critères qui nous arrangent.

Sources:

<http://www.barf.ch/barf/>

<http://www.barf.ch/phpBB3/index.php>

<http://www.facebook.com/pages/Tribu-Carnivore/50286404985>



Florence, Gérard et Gipsy se portent bien et vous envoient toutes leurs amitiés.



***Les personnes, groupes ou centre, de la zone francophone, organisant des activités liées à l'art de vivre macrobiotique, (conférences - cours de cuisine - ateliers - Do-in, etc) peuvent nous envoyer leurs programmes, que nous mettrons sur la page «Activités» du site [lamacrobotique.com](http://lamacrobotique.com) - vue par 20.000 visiteurs chaque mois.***

# Prochaines activités macrobiotiques

## Programme des prochaines conférences/ateliers à Genève.

Cycle de 12 vidéo-Conférences et ateliers par Gérard Wenker

Tous les détails ici :

<http://www.lamacrobiotique.com/pages/conference.html>

## Cours de cuisine avec repas à Paris

CIMO 8 R. Rochebrune - Paris 75011

19 sept. - 26 sept. - 10 octobre - 7 novembre - 21 novembre - 12 décembre - 19 décembre. De 14 h 30 à 19 heures.

Tél. 01 43 38 74 22 pour s'inscrire

## Conférences à Marseille

Chez Daniel à Marseille Nature

<http://www.reseau-sante13.fr/activite.php?type=1>

Cours de cuisine avec Bruno Domaisel

<http://www.reseau-sante13.fr/activite.php?type=2>

## Cours de cuisine à Vénissieux- Lyon

Avec Marika Parisse

[http://www.reseau-sante13.fr/fiche\\_auteur.php?num=63](http://www.reseau-sante13.fr/fiche_auteur.php?num=63)

## Cours de cuisine en Alsace

Contacts:

Sabine Rohmer - Tél. 03 88 28 99 18

Nathalie Dollinger - Tél 03 87 08 01 39