

Les protéines dans l'alimentation crue

Nombre de personnes qui se lancent dans l'alimentation crue peinent à comprendre d'où peuvent bien venir les protéines dans une alimentation composée essentiellement de fruits, légumes, oléagineux, et graines et céréales germées.

Pour mieux comprendre, il faut cesser d'adresser ce problème par la seule quantité de protéines en grammes. Il faut analyser de plus près la qualité de ces protéines, comment elles sont assimilées par le corps humain, si elles apportent bien ce dont le corps a besoin et revisiter l'argument de base selon lequel l'être humain a un besoin déterminé (selon son âge et sa situation) en grammes de protéines. Enfin, il faut replacer cette discussion dans le contexte d'une société moderne qui use et abuse des protéines animales, au grand détriment de la santé publique. Il est grand temps de revoir certaines idées bien installées dans la mentalité de la majorité !

1. Les besoins en protéines sont largement exagérés

D'après environ 700 études scientifiques, un régime qui comprend environ 7% de protéines est largement suffisant pour la plupart des êtres humains (source : « The China Study » du Dr. Campbell). Ainsi les normes citées par les nutritionnistes et les médecins actuels sont complètement exagérées et basées sur des données en partie erronées qui datent d'il y a très longtemps. La science de la nutrition est relativement récente et la plupart des nutritionnistes sont formés à la même « école de pensée » que les médecins, à savoir la traditionnelle pyramide alimentaire qui n'a pas évolué depuis des décennies. Et chaque année de nouvelles études nous révèlent des éléments nouveaux. De surcroît, il semblerait qu'un régime trop riche en protéines fasse beaucoup plus de dégâts qu'un régime qui offre trop peu selon les normes actuelles.

2. Les protéines végétales sont de bien meilleure qualité

L'alimentation crue offre des protéines sous une forme plus facilement assimilable par le corps humain que les aliments cuits, c'est pourquoi il en faut moins. Selon **l'Institut Max Planck**, la moitié des protéines présentes dans les aliments sont détruites par la cuisson. Ce qui signifie que les 25-30% de protéines soit disant présents dans la viande sont en réalité réduits à environ 13-15%.

De plus, de nombreuses études démontrent également que les protéines d'origine végétale sont plus saines que celles d'origine animale. La constitution de nos intestins ressemble davantage à ceux des animaux herbivores (très longs intestins) qu'aux carnassiers, qui peuvent digérer la viande et tous les organes d'un autre animal très rapidement, avec un taux d'acidité dans l'estomac très élevé qui permet cette digestion complexe.

Par contraste, on parle plutôt de 24 heures nécessaires à l'être humain pour digérer des protéines animales complexes, période durant laquelle la viande peut putréfier et ainsi laisser de nombreux déchets dans le colon, avec nombre de pathologies en conséquence.

Quelques affirmations de chercheurs :

« Vous pouvez simplement allumer ou éteindre le cancer en mangeant plus de 12% de protéines animales », a déclaré le Dr. T. Colin Campbell, professeur réputé à l'université de Cornell, et auteur du fameux « The China Study », l'étude la plus complète jamais réalisée sur les liens entre l'alimentation et le risque de développer une maladie, selon le New York Times. « La caséine présente dans le lait de vache est un cancérigène et il existe un lien direct entre la quantité de protéines animales que vous ingérez et le risque de contracter un cancer ».

« La première cause du cancer est la caséine présente dans le lait de vache », a affirmé encore le Dr. Brian Clement, directeur du Health Hippocrates Institute en Floride. « Je ne recommande même pas de consommer du fromage de chèvre cru ou du kefir. Les protéines d'origine végétale sont bien supérieures ».

« Si vous cherchez à soigner vos allergies de manière naturelle, cessez de consommer des produits laitiers et buvez beaucoup d'eau pure. Mangez des protéines végétales à la place », déclare David Wolfe, spécialiste d'alimentation vivante et de longévité, réputé mondialement.

3. Consommer une quantité suffisante de vert

La meilleure source de protéines végétales sont les légumes à feuilles vertes, les graines et les oléagineux, les jus d'herbes, les graines germées et pousses vertes, ainsi que les algues (algue bleue-verte, spiruline et chlorella en tête). Ci-après figure une liste des pourcentages moyens des calories obtenues par les protéines (c'est-à-dire que 55% des calories fournies par les graines germées sont des protéines):

- Graines germées 55%;
- Légumes à feuilles vertes 35-50%;
- Graines et oléagineux 12-20%;
- Autres légumes 10- 45%;
- Céréales 8-20%;
- Fruits 1-10%.

Le problème est effectivement un problème de **quantité et de volume** : il faudrait cinq à dix fois plus (selon les feuilles), en poids, de feuilles vertes que de viande pour obtenir la même quantité de protéines. Car en effet les feuilles vertes offrent très peu de calories, donc peu de protéines au total. C'est pour cette raison qu'il faut en manger beaucoup ! 500g peut paraître beaucoup dans une salade, mais pas si vous en mangez également des grosses poignées dans des jus et des smoothies – en plus des salades! Il est évident que la salade ne remplace pas la viande au niveau de la quantité des protéines. De plus, il ne faut pas compter que sur le vert, mais aussi sur les autres sources de protéines (voir plus haut).

Ensuite, il faut assurer la **variété** du vert (changer toujours de type de feuilles, soit épinard, rampon/mâche, laitues, toute la famille des choux, roquette, orties, dents-de-lion, bettes, etc.), car c'est ainsi que l'on consomme tous les acides aminés essentiels, sans risque d'ingérer trop de certaines toxines naturellement présentes dans les plantes.

Rajoutons en outre que les enzymes présentes en abondance dans les aliments crus seraient aussi des protéines – mais il nous manque encore des preuves scientifiques sur

ce point. Les expériences phénoménales de ceux qui mangent 100% cru apportent cependant des faits dans une science qui demeure pour l'instant assez expérimentale.

Sources de protéines complètes:

- Les légumes à feuilles vertes (en rotation)
- Les graines de chanvre (36.6% de protéines, ce qui au poids est la plus importante protéine sur terre, mise à part les algues. En outre, 65% des protéines du chanvre sont de l'édéstine, considérée par les scientifiques comme la protéine la plus facile à digérer)
- Les graines de lin
- Les graines de chia
- Les baies de goji
- Le pollen (contient tous les acides aminés essentiels et plus) et la gelée royale
- Les algues bleues-vertes (60% de protéines)
- La spiruline (65-71% de protéines)
- Le phytoplancton marin (plus de 60%)

Super-aliments riches en protéines :

- Poudre de mesquite (environ 20%)
- Les noix du Brésil (50%)
- Les baies des Incas (16%)
- La poudre de maca
- Les graines de courge (24% et une des meilleures sources de tryptophane qui est par ailleurs presque complètement détruite par la cuisson).

Ainsi, tant que l'on consomme du vert en quantité et en variété suffisantes, des super-aliments, des graines et oléagineux, ainsi qu'une large variété d'aliments d'origine végétale, les protéines sont plus que largement couvertes.

L'alimentation crue semble être la plus pure pour guérir et soigner le corps humain, et l'aider à se débarrasser des toxines accumulées. Sur le long terme, toutefois, nombreux sont les crudivores qui réintègrent des petites quantités de protéines animales, de préférence crues, soit en provenance de lait cru, ou de la viande ou du poisson crus, ou encore cuits à basse température. Ces produits sont consommés en petites quantités (50g par jour ou 200g par semaine au lieu des 200g par jour consommés par la majorité aujourd'hui) et seront de qualité exceptionnelle (poisson sauvage, viande de chasse ou viande, lait et œufs issus d'un élevage artisanal, respectant les conditions de vie des animaux, etc.)

Conclusion : Je suis personnellement convaincue que l'alimentation essentiellement crue et végétalienne est la meilleure pour l'homme, mais il revient à chacun de choisir l'alimentation qui lui convient. Pour moi, c'est 75-80% cru et végétalien, ce qui laisse largement assez de place pour quelques protéines animales de qualité. Ainsi le problème de carence ne se pose même pas. Mais pour vous, ce peut être autre chose ! Ecouter son corps est une bonne chose, mais pas nécessairement pour savoir si tous nos besoins sont adéquatement couverts. Le corps peut mettre plusieurs générations avant de montrer des signes de dégénérescence. La meilleure manière est de faire une prise de sang régulière pour savoir où on se situe.

Une chose est certaine : l'alimentation moderne, basée sur beaucoup trop de protéines animales, est clairement une erreur, il suffit de regarder autour de soi pour voir les problèmes de poids et les maladies de civilisation pour le comprendre.

Remarque : Rêver de steaks frites est le résultat de frustrations accumulées, et est normal durant une période de transition mais ce genre d'obsessions disparaît au fur et à mesure que le corps se débarrasse de ces toxines. Ces substances sont addictives.

Quelques affirmations de chercheurs :

Victoria Boutenko, dans son livre « Green for Life »

« Le corps doit beaucoup moins travailler en créant des protéines à partir de tous les acides aminés que l'on trouve dans les légumes à feuilles vertes que dans les longues molécules déjà combinées des protéines animales, assemblées selon les schémas étrangers de créatures totalement différentes de nous telles que la vache ou la poule...

En mangeant des légumes à feuilles vertes, vous ingérez chaque fois des acides aminés fraîchement produits par le soleil et la chlorophylle, que le corps peut directement utiliser pour reconstruire ses cellules sur la base de son propre ADN unique. Par contre le corps aura beaucoup de difficulté à reconstituer une molécule parfaite de protéine sur la base des molécules d'un autre animal, constituées de combinaisons tout à fait différentes d'acides aminés. Certaines parties ne seront jamais assimilées ou digérées et laisseront des déchets nocifs dans l'organisme, générant des allergies et d'autres problèmes de santé. »

Voir séparément le Tableau des acides aminés présents dans 500g de chou plume (kale) et de rampon (mâche) par rapport aux recommandations de besoins journaliers émis par la FDA (Administration américaine des produits alimentaires et pharmaceutiques).

David Wolfe, auteur de « Sunfood Diet Success System »

« Quand les gens disent, 'Il me faut des protéines', ils ont le plus souvent besoin et envie de gras. La plupart des gens et des nutritionnistes ne font pas la différence entre l'envie de gras et l'envie de protéines... Imaginez un nourrisson qui double le poids de son corps en quelques mois en ne consommant que du lait maternel, un aliment qui contient surtout de la graisse, et seulement 2 à 10% de protéines... La vraie force et les matériaux de construction nous viennent des légumes à feuilles vertes, des graines, et des super-aliments où l'on trouve des acides aminés. Ce sont les véritables protéines dont nous avons besoin. Ils contiennent tous les acides aminés dont nous avons besoin ! Regardez les gorilles, zèbres, girafes, hippopotames, rhinocéros ou éléphants pour vous rendre compte qu'ils construisent des musculatures énormes en ne consommant que de la végétation et des graines d'herbes ».

Mes sources :

<http://www.thebestofrawfood.com/vegan-protein.html>

<http://www.raw-food-guide.com/protein/>

<http://www.irawfooddiet.com/2011/10/raw-food-protein-sources-where-do-i-get-my-protein-on-a-raw-food-diet/>

<http://www.habitguide.com/protein-raw-vegan-diet>