

CHRISTIAN KLOPFENSTEIN

vous répond



Avec tout ce qu'on entend sur les pesticides, la pollution, les engrais chimiques et les produits génétiquement modifiés, je ne sais plus comment alimenter mes enfants.

Vous avez raison de penser que l'alimentation joue un rôle important dans la santé... Tout d'abord, partez de deux principes fondamentaux:

- Commencez par apprendre à vos enfants à manger de tout,
- Ensuite, soyez raisonnable dans vos achats.

A partir de là, je vais vous donner quelques conseils qui s'adressent à vous mais qui influenceront vos enfants :

- Mangez équilibré, avec modération et dans la convivialité! N'oubliez pas que certains, sur notre planète, meurent parce qu'ils ne mangent pas assez, alors que ça devrait être un droit ! D'autres mangent trop, et en meurent aussi! Savez-vous aussi que la restriction calorique pourrait diminuer les cancers, mais aussi les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, le diabète, la goutte....?

- Mangez des fibres ! La nourriture originelle de l'homme se composait de céréales, de légumes et de fruits "avec leur semence" et leur enveloppe. Plus de 200 études ont mis en évidence que les sujets dont les apports en fruits et légumes sont les plus faibles ont un risque de cancer de 1.5 à 2 fois plus élevé que les sujets qui en consomment plus.

- Mangez des vitamines ! Fruits et végétaux sont riches en vitamines, en polyphénols et en phytostérols... Qu'est-ce que ça veut dire ? Elles ont un effet antioxydant et s'opposent ainsi au cancer et au vieillissement avec un risque cardiovasculaire diminué.

Bref, tous les excès sont mauvais, en particulier :

- Les excès de viande : L'excès de protéines chez les enfants est évoqué dans la genèse de l'obésité... Actuellement, en Occident, la consommation moyenne en protéines est cinq fois supérieure aux besoins!

- Les excès de « sucres rapides » et d'aliments riches en sucre: Faites la chasse aux sucreries ! Buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées ! Un proverbe dit : "Si tu es à table avec un riche, ne convoite pas ses friandises, c'est un aliment trompeur..." Ici, les conséquences des excès seront : le diabète, l'obésité et des tonnes de dents cariées arrachées chaque jour!

- Les excès de graisses animales : on connaît leur rôle dans les maladies cardiovasculaires, les cancers... En France, la consommation de poisson, au moins une fois par semaine, induit une diminution du risque de 34% pour toutes les démences dont 31% pour la seule démente d'Alzheimer.

- En conclusion, le Code Européen contre le cancer résume parfaitement ce qu'il faudrait faire. En voici les quatre premiers points :

1- Ne fumez pas: si vous fumez, arrêtez le plus vite possible et ne fumez pas en présence des autres, et surtout de vos enfants. Si vous ne fumez pas, ne vous laissez pas tenter par le tabac. Vos enfants ont de grandes chances de suivre votre exemple.

2- Si vous buvez des boissons alcoolisées (bière, vin, alcools), modérez votre consommation.

3- Augmentez votre consommation quotidienne de fruits et de légumes frais. Tous les comités d'éducation pour la santé et toutes les campagnes de prévention nous invitent à manger au moins 5 fruits ou légumes chaque jour.

Mangez souvent des céréales complètes et non traitées à haute teneur en fibres.

4- Evitez l'excès de poids, augmentez votre activité physique et limitez la consommation d'aliments riches en matières grasses.

Faites du sport pour éliminer votre graisse, car les pesticides s'accumulent dans les graisses... "Un meilleur régime alimentaire et un exercice physique régulier pourraient réduire de 30 à 40% l'incidence du cancer".

En suivant ces conseils au jour le jour, vous influencerez définitivement et positivement la santé de vos enfants et mettez toutes vos chances de votre côté. Beaucoup en ont pris conscience, et je vois par votre question que vous en faites partie!