

SOYEZ  
ACTEUR  
DE VOTRE  
SANTÉ

KARIN SCHEPENS  
NATUROPATHE

PRÉFACE DU DOCTEUR  
MICHEL VANOUDEHNOVEN

***Racine***

# SOMMAIRE

	<b>PRÉFACE</b> .....	<b>8</b>
	<b>UNE APPROCHE HOLISTIQUE</b> .....	<b>10</b>
<b>1</b>	<b>ÉTAT DES LIEUX</b> .....	<b>13</b>
	UN PEU D'HISTOIRE .....	14
	À LA RÉVOLUTION INDUSTRIELLE, TOUT BASCULE .....	18
	AGROÉCOLOGIE, PERMACULTURE : LES CONSCIENCES SE RÉVEILLENENT .....	25
<b>2</b>	<b>L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, UN ÉQUILIBRE VITAL</b> .....	<b>29</b>
	LE POTENTIEL HYDROGÈNE .....	30
	L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE, UN PROCESSUS D'ASSIMILATION ET D'ÉLIMINATION .....	31
	LES ALIMENTS ACIDIFIANTS ET LES ALIMENTS ACIDES, CE N'EST PAS PAREIL .....	35
	UNE HYGIÈNE DE VIE POUR MAINTENIR CET ÉQUILIBRE .....	36
<b>3</b>	<b>LES ÉMONCTOIRES ESSENTIELS À NOTRE SANTÉ</b> .....	<b>43</b>
	LA SANTÉ DÉPEND DE NOTRE TERRAIN HUMORAL .....	44
	QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE TERRAIN ENCOMBRÉ ? .....	45
	À CHAQUE SAISON SON ÉMONCTOIRE .....	46
	NOS CINQ ÉMONCTOIRES .....	46
	LE JEÛNE INTERMITTENT, UN MOYEN DE METTRE AU REPOS LES ORGANES DIGESTIFS .....	60
<b>4</b>	<b>LES BONS GRAS INDISPENSABLES À NOTRE CERVEAU ET NOTRE CŒUR</b> .....	<b>63</b>
	QUI EST-IL, CE FAMEUX CHOLESTÉROL À LA SI MAUVAISE RÉPUTATION ? ...	64
	LE DHA, UN OMÉGA-3 ESSENTIEL À LA VIE DE NOS NEURONES .....	66
	L'ACIDE GAMMALINOLÉNIQUE, UN OMÉGA-6 UTILE À NOTRE ÉQUILIBRE HORMONAL .....	67
	LES OMÉGA-9 ET LEURS VERTUS CARDIOPROTECTRICES .....	68
	POURQUOI CETTE MAUVAISE RÉPUTATION DES LIPIDES ? .....	69
	LES ACIDES GRAS TRANS, UN VÉRITABLE FLÉAU DE L'ALIMENTATION INDUSTRIELLE .....	69

<b>5</b>	<b>LES SUCRES ET GLUCIDES RAFFINÉS DANGEREUX POUR NOTRE CERVEAU</b>	<b>75</b>
	QUE SONT CES GLUCIDES?	76
	L'INSULINE, NOTRE RÉGULATEUR GLYCÉMIQUE	77
	L'INSULINO-RÉSISTANCE	78
	COMMENT ÉVITER CETTE HYPERGLYCÉMIE?	79
	LA GLYCATION, UN MÉCANISME ASSOCIÉ AU DIABÈTE ET AU VIEILLISSEMENT CELLULAIRE	82
	QUE PENSER DE TOUTES CES ALTERNATIVES INDUSTRIELLES AU SUCRE, VANTÉES PAR LE SECTEUR AGROALIMENTAIRE?	86
	TROIS MOYENS POUR SE DÉSHABITUER DU GOÛT SUCRÉ	86
<b>6</b>	<b>BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS GRÂCE À DES INTESTINS EN PLEINE SANTÉ</b>	<b>95</b>
	UNE COHABITATION HARMONIEUSE	96
	UNE MUQUEUSE INTESTINALE SEMI-PERMÉABLE, GARANTE DE NOTRE SANTÉ, TANT PHYSIQUE QUE PSYCHIQUE	99
	NOTRE MICROBIOTE, GARANT DE NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE	100
	NOTRE MICROBIOTE, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU	102
	LES PRINCIPAUX AGRESSEURS INTESTINAUX RESPONSABLES DE DYSBIOSES TANT FONGIQUES QUE BACTÉRIENNES (SIFO-SIBO)	104
	L'UTILITÉ DE L'ACIDE CHLORHYDRIQUE	105
	POURQUOI CERTAINES PERSONNES DIGÈRENT LE LACTOSE, LE SUCRE DU LAIT, ET D'AUTRES PAS?	106
	JE SOUFFRE PEUT-ÊTRE DE CANDIDOSE?	107
<b>7</b>	<b>ET SI ON PENSAIT À NOURRIR NOS NEURONES?</b>	<b>111</b>
	NOTRE CERVEAU ET SES 100 MILLIARDS DE NEURONES	112
	NOTRE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL ET PÉRIPHÉRIQUE	113
	LE STRESS D'AUJOURD'HUI, UN TUEUR SOURNOIS	116
	LE BURN-OUT, UNE RÉELLE ÉPIDÉMIE	118
	COMMENT RETROUVER LA PLÉNITUDE?	120
	HUIT NUTRIMENTS POUR NOURRIR NOS NEURONES	123
	LES NUTRIMENTS ENNEMIS DE NOTRE CERVEAU	131

<b>8</b>	<b>LE SOMMEIL, UN BESOIN</b> .....	<b>137</b>
	LE MANQUE DE SOMMEIL, UN AUTRE TUEUR SOURNOIS .....	138
	COMMENT SE PRÉPARER À REJOINDRE LES BRAS DE MORPHÉE? .....	139
	COMMENT SE FAIT-IL QUE JE DORS MAL? .....	143
	LE CYCLE CIRCADIEN .....	143
	LE CYCLE DU SOMMEIL .....	144
	NOS AMIES LES PLANTES: CE QU'ELLES PEUVENT FAIRE POUR NOUS... ..	148
<b>9</b>	<b>LES ANTI-OXYDANTS, LES BOUCLERS DE NOTRE ORGANISME</b> .....	<b>151</b>
	NOURRIR NOS MITOCHONDRIES .....	152
	LE STRESS OXYDATIF, CONCRÈTEMENT, COMMENT CELA SE PASSE-T-IL? ....	152
	OÙ POUVONS-NOUS TROUVER CES ANTIOXYDANTS? .....	154
	ZOOM SUR LES PIGMENTS DES FRUITS ET DES LÉGUMES .....	154
	ZOOM SUR CES PRÉCIEUX NUTRIMENTS, GARDIENS DE NOTRE SANTÉ: DANS QUELS ALIMENTS LES TROUVER? .....	155
	COMMENT AUGMENTER LA PRODUCTION DE GLUTATHION, LE ROI DES ANTIOXYDANTS? .....	156
	L'ACIDE LIPOÏQUE, L'ANTIOXYDANT UNIVERSEL .....	157
	LA COENZYME Q10, UN VÉRITABLE BOUCLIER CARDIAQUE .....	158
	LA PHYCOCYANINE, UN SUPER ANTIOXYDANT .....	159
	LE SECRET DES CENTENAIRES D'OKINAWA: LEURS TROIS VALEURS ESSENTIELLES .....	159
<b>10</b>	<b>L'EAU, CET OR BLEU, SOURCE DE VIE</b> .....	<b>163</b>
	SANS EAU, TOUTE VIE EST IMPOSSIBLE! .....	164
	ALORS, QUELLE EAU CONVIENT-IL DE BOIRE? .....	165
	«LA GRANDE POUBELLE DU PACIFIQUE» .....	167
	LE SÉRUM DE QUINTON .....	170
	<b>VERS UN MONDE D'AMOUR ET DE PAIX</b> .....	<b>173</b>
	<b>ANNEXE 1: RECHARGER SES BATTERIES GRÂCE À L'ÉNERGIE DU SOLEIL</b> .....	<b>174</b>
	<b>ANNEXE 2: VIVRE EN HARMONIE AVEC SOI ET LES AUTRES</b> .....	<b>175</b>
	<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>176</b>

<b>MES RECETTES SANTÉ</b> .....	<b>177</b>
<b>CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION SAINÉ</b> .....	178
<b>JUS DE LÉGUMES ALCANISANTS À SOUHAIT</b> .....	179
Jus vert .....	179
Jus de betterave .....	180
Jus de carotte .....	181
Une tarte aux légumes .....	182
<b>PETITS-DÉJEUNERS ÉNERGISANTS</b> .....	183
Flan de graines de chia aux petits fruits rouges et oléagineux .....	183
«Le lait d'or», une boisson au petit-déjeuner pour faire le plein d'énergie .....	184
Tartinade sucrée – choco crunchy de noisettes .....	186
Muesli forestier de quinoa germé .....	187
Boisson végétale aux noisettes .....	188
Boules d'énergie .....	189
Crème d'avocat .....	190
Pâté végétal de lentilles .....	190
Pâté végétal de betterave .....	190
Pesto de basilic mauve .....	192
Taboulé au millet, une céréale riche en protéines, et aux légumes verts .....	193
Tartinades salées – pesto de fanes de radis et graines germées .....	194
Les graines germées de radis .....	194
<b>L'ALIMENTATION VIVANTE: CRU ET HYPOCUISSON</b> .....	196
Émincé de bœuf sur lit de laitue .....	196
Salade rafraîchissante d'algues aramé aux herbes aromatiques .....	197
Saumon cru au sésame et aux zestes de citron .....	198
<b>LA LACTOFERMENTATION, UN MOYEN ANCESTRAL DE CONSERVATION</b> .....	199
Lactofermentation de chou blanc, de chou rouge et de carotte .....	200
La soupe miso .....	202
Le kéfir, une citronnade pour vos intestins .....	203
<b>LES PETITS CRUS GOURMANDS VEGAN</b> .....	204
Tarte crue à la framboise .....	204
Tartelettes aux fraises .....	205
Brownies .....	206
Mousse au chocolat vegan .....	207

# PRÉFACE

Au fil des siècles, et plus particulièrement durant le dernier, la civilisation humaine s'est progressivement éloignée de la nature au point de ne plus réaliser toujours qu'elle en est pourtant l'émanation. La science elle-même évoque peu les causes naturelles, environnementales des maladies, sous le prétexte aujourd'hui de plus en plus dangereux qu'on ne peut rien dire au sujet de ce qui n'est pas formellement prouvé.

Dans les consultations de nutrition, dont le nombre grandit chaque année, des personnes en proie à des dysfonctions de leur corps cherchent des solutions naturelles, des causes aussi (carences, excès, désordres), en espérant retrouver un équilibre. Cette démarche logique n'aboutit cependant pas forcément. Même cette conception naturelle du soin apporté à nos organismes semble s'être éloignée de la nature. Nous consommons des nutriments en gélules ou en pilules. Sont-ils assimilés? Nous remplaçons les céréales à gluten auxquelles nous sommes devenus allergiques par des produits dits «sans gluten», bourrés de sucres industriels ajoutés. Et le summum de nos contradictions modernes n'est-il pas de combattre le stress oxydatif avec des antioxydants enfermés dans des gélules sous leur forme «oxydée»? Où est encore la logique de fonctionnement de nos sociétés du «progrès»?

Comprendre une dysfonction est une chose, la corriger une autre. Pour comprendre une situation, il faut s'en extraire par la pensée, se poser devant elle afin de l'analyser objectivement avec le recul et le regard de l'observateur, ce qui représente un exercice intellectuel plutôt passif. Corriger une dysfonction suppose au contraire un engagement actif qui mobilise toute la personne, voire son thérapeute avec elle, dans un véritable projet thérapeutique qui dépasse, et de loin, la simple ingestion de remèdes ou la fréquentation aléatoire des rayons de produits diététiques.

Savez-vous que le contenu en sélénium de certaines gélules se retrouve aisément en mangeant une noix du Brésil, que l'assimilation en est alors meilleure? Les allergiques au gluten réalisent-ils qu'il est possible de vivre heureux sans manger de blé du tout? Savez-vous que les probiotiques les plus vivants, les plus naturels, les plus efficaces sont contenus dans les aliments conservés par le principe de la lactofermentation? Que les antioxydants les plus performants sont dans les aliments frais, crus, colorés, germés?

Mais qui, dans notre société éloignée de la nature, enseigne ces choses élémentaires? Les parents, l'école, les professionnels de la santé? Depuis quelques générations, ce savoir actif et constructeur, muselé largement par le progrès économique, résiste comme il peut à l'étouffement en produisant çà et là quelques rares thérapeutes de la «nature», des éducateurs de santé en quelque sorte. Des écoles de plus en plus nombreuses, de mieux en mieux organisées, qui réclament le soutien de la société sans encore l'obtenir, ont formé et forment chaque année de nouveaux «naturothérapeutes». Leur formation s'améliore d'année en année et je forme le vœu qu'ils et elles puissent compléter demain la palette des intervenants de la santé en apportant à nos populations un message complémentaire hygiéniste<sup>1</sup>. Leur travail spécifique complète celui des autres acteurs de la santé sans jamais se superposer à lui.

Karin Schepens est issue de cette mouvance naturo-hygiéniste et vous entraîne avec son dynamisme et sa passion dans l'univers coloré des pratiques alimentaires et naturelles saines. Rompue aux techniques qui mêlent l'enseignement et la démonstration pratique, elle saura vous captiver par sa «science du vivant» et son «esprit créateur de santé». Entrez dans son monde, ici illustré, et découvrez par vous-même, avec son aide, cette valeur qui transcende toutes les civilisations et qui se nomme «*vis medicatrix naturae*» (le pouvoir guérisseur de la nature)...

**Dr Michel Vanoudenhoven**  
**Médecine générale, nutritionnelle et naturopathique**

1 Dans la mythologie grecque, Hygie ou Hygée, fille d'Asclépios, dieu de la médecine, est la déesse de la santé, de la propreté et de l'hygiène (hygiène signifiant ici le respect des lois de la vie). Elle représente la santé préservée et symbolise également la médecine préventive.

# UNE APPROCHE HOLISTIQUE

**Soyons acteur de notre santé grâce à une approche globale. Systémique serait même plus exact encore. Mais de quoi s'agit-il exactement ?**

Pour l'OMS (Organisation mondiale de la santé), la santé est un «état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité».

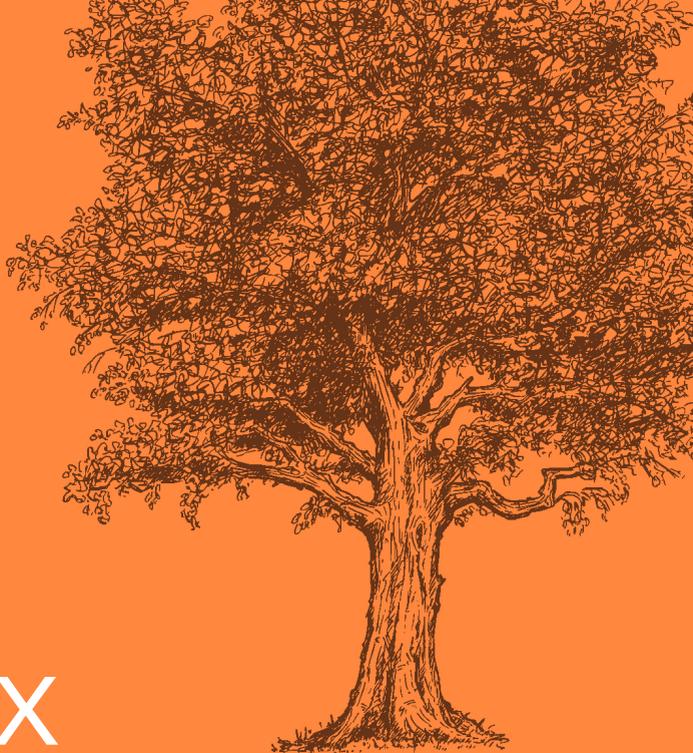
L'équilibre d'une bonne santé dépend, en effet, d'une hygiène de vie qui prend en compte les piliers tels que l'air, le soleil, l'eau, le travail, le repos, l'équilibre émotionnel et l'alimentation. Cette dernière répond à un besoin fondamental pour chacun de nous. Il s'agit d'une préoccupation majeure, qui ne va pas sans impacts économiques, sociaux, environnementaux et de santé aux niveaux local et mondial.

Cependant, aujourd'hui, à l'aurore du XXI<sup>e</sup> siècle, force est de constater que nous vivons un désastre sanitaire. Notre alimentation est dénaturée, l'air, l'eau, les sols sont pollués, nous souffrons d'obésité, de diabète, un réel fléau de santé publique, une pandémie, pour reprendre les mots de l'OMS.

Quant au burn-out, que l'on peut également qualifier d'épidémie tant les cas sont devenus nombreux, il n'est qu'une conséquence inévitable du comportement et du mode de pensée contemporain.

Depuis une vingtaine d'années, nutrition et diététique sont des sujets qui ont envahi nos foyers, que ce soit par le biais d'émissions télévisées, d'articles de journaux, de magazines, sans oublier les sites et les forums Internet ainsi que les publicités qui nous bombardent d'allégations santé. Mais comment départager le vrai du faux ? Ne sommes-nous pas un peu perdus dans cette société hyperconnectée, où l'on se retrouve submergé d'informations souvent changeantes et contradictoires, de sollicitations en tout genre ? Aujourd'hui, nous vivons dans l'immédiat, tout doit aller très vite, un « clic » et nous avons la réponse à notre question, un plat surgelé jeté dans le micro-ondes, avalé en trois minutes, un saut dans la voiture pour filer au fitness du coin afin d'essayer de perdre les kilos dus à la pizza tout juste ingurgitée.

# 1 ÉTAT DES LIEUX



« Que l'alimentation soit ton premier remède. »

Hippocrate

Afin de préserver la santé de l'homme et de sa terre nourricière, il est essentiel de comprendre comment notre alimentation s'est éloignée de son état naturel, de prendre conscience de l'impact de l'agriculture intensive chimique et de l'industrie sur l'environnement.

Pierre Gevaert, agronome et agriculteur, affirme, dans son ouvrage *Alerte aux vivants et à ceux qui veulent le rester* : «Quand l'agriculture va, tout va et... quand elle meurt, tout meurt.»

## UN PEU D'HISTOIRE...

### L'homme chasseur-cueilleur du Paléolithique

Si l'abondance médiatique à ce sujet est récente, l'intérêt pour l'alimentation en lien à la santé a toujours existé.

Dès la Préhistoire, l'homme a perçu qu'il existait un lien étroit entre ce qu'il mangeait et sa santé. Très vite, l'homme chasseur-cueilleur du Paléolithique (-1 million d'années – -6000 ans) a expérimenté et constaté que certaines plantes pouvaient soulager sa souffrance et préserver sa santé. Il les a cherchées dans son environnement immédiat, des terres qui lui offraient des végétaux comestibles, de l'eau potable, du gibier. Lorsque ces sites s'épuisaient, il se déplaçait pour en trouver d'autres.

### Le Néolithique et le début de l'agriculture

Entre -5800 et -2500, on assiste à une véritable mutation. Les hommes du Néolithique commencent à récolter des graines sauvages et à les semer. Ils vont également domestiquer des animaux sauvages. Ils abandonnent peu à peu un mode de vie nomade et deviennent sédentaires. Ils construisent des maisons, s'organisent en villages et produisent sur place ce qui est nécessaire à leur vie.

Ils s'adonnent donc à l'élevage et à l'agriculture, tout en continuant à pratiquer la chasse, la pêche et la cueillette.

L'homme vit alors en accord complet avec la nature. Celle-ci va lui permettre de développer l'agriculture et de transformer les ressources animales, végétales et minérales disponibles.

L'homme est capable de s'adapter à toutes les circonstances, en vue de sa survie et de son développement.

## Les premières médecines, non rationnelles

Concernant les soins de santé, nos ancêtres vont créer de manière empirique leur pharmacopée (par exemple : utilisation des écorces de saule, riches en acide salicylique, principe actif de notre aspirine pour soulager la douleur, ou des spores de fougères pour se débarrasser de parasites intestinaux).

Certains d'entre eux, nommés chamanes, concoctent des potions hallucinogènes à base de plantes pour appeler les « esprits » afin de guérir les malades.

Les premières médecines sont donc non rationnelles, faisant appel à la magie et à la religion. Primitivement, les hommes pensent que ce sont des êtres maléfiques qui installent le mal et la souffrance dans leur corps pour les punir d'une faute.

## L'Antiquité et la médecine rationnelle

C'est avec Hippocrate, au <sup>v</sup><sup>e</sup> siècle av. J.-C., que naît la médecine rationnelle, un nouveau mode de pensée selon lequel la maladie est la conséquence de facteurs environnementaux, de l'alimentation et des habitudes de vie – et non une punition infligée par les dieux. L'individu n'est plus envisagé comme une victime de l'arbitraire divin avec, pour solution à ses maux, la communication avec les forces surnaturelles. Hippocrate réunit la philosophie et la médecine et est ainsi reconnu comme le premier médecin à avoir rejeté les superstitions et les croyances.

Il élabore une théorie explicative globale et cohérente du corps humain et de la santé, en se basant sur l'observation attentive du patient et de la nature au sein de laquelle il vit.

## La diététique d'Hippocrate et la théorie des humeurs

Hippocrate souhaite comprendre avec exactitude le fonctionnement du corps humain en relation avec celui de l'univers tout entier. Selon lui, il

convient de «connaître la nature de l'homme [...], ses constituants fondamentaux et discerner les éléments qui prédominent» (Hippocrate, *Du régime* I II.1, traduit du grec par R. Joly, Les belles lettres, 1967). De cette connaissance de la constitution fondamentale de l'homme va naître la fameuse théorie des humeurs.

Si ce ne sont pas les forces surnaturelles qui sont à l'origine des maladies, c'est la nature. La conception qu'a Hippocrate de l'organisme humain est étroitement liée aux théories cosmologiques de l'époque. Il établit une relation entre les quatre éléments constitutifs de l'univers (macrocosme) et les quatre «humeurs» du corps humain (microcosme).

La bile jaune, chaude et sèche, est associée au feu; le sang est chaud et humide comme l'air; le phlegme (la lymphe) est froid et humide comme l'eau; et la bile est noire, froide et sèche comme la terre.

«Le corps humain contient du sang, du phlegme, de la bile jaune et de la bile noire. Ce sont des éléments qui le constituent et causent ses maux comme sa santé. La santé est d'abord l'état dans lequel ces substances constituantes sont dans une proportion correcte l'une par rapport à l'autre, à la fois en force et en quantité, et sont bien mêlées. La maladie apparaît quand l'une des substances présente soit une déficience, soit un excès, ou est séparée dans le corps et non mêlée avec les autres» (*De la nature de l'homme*).

Selon Hippocrate, les aliments présentent les mêmes propriétés que les éléments et les humeurs. Il convient donc de bien connaître la «nature» des aliments afin de pouvoir soigner le patient, à savoir rétablir l'équilibre entre ses humeurs (par exemple: un excès de sang, chaud et humide, nécessitera un aliment froid et sec).

Il estime aussi que le tempérament du patient a toute son importance. Il existe un élément dominant qui présente des signes extérieurs, ce qui nous permet de comprendre l'étymologie du mot «humeur». Ainsi, un sanguin a le teint plus rouge et est bien portant.

Il tient également compte de son âge, de son sexe et d'autres paramètres, comme le climat local et la saison.

Être en bonne santé, pour la médecine hippocratique, c'est préserver l'équilibre de tous ces éléments, reliés entre eux, à savoir: les quatre éléments cosmiques, les quatre humeurs du corps humain et les quatre tempéraments humains.

## L'alimentation et la médecine au Moyen Âge (du v<sup>e</sup> au xv<sup>e</sup> siècle)

Au début de l'ère chrétienne, des médecins comme Celse et Galien reprennent les théories hippocratiques. Elles seront abandonnées à la chute de l'Empire romain en 476, lors de la prise du pouvoir par l'Église, mais reviendront en force dès le ix<sup>e</sup> siècle.

Tout comme Hippocrate, les médecins médiévaux considèrent la maladie comme le résultat d'un déséquilibre des humeurs. Les aliments possédant les mêmes qualités que ces dernières, ils sont considérés comme des médicaments pouvant rétablir l'équilibre perturbé.

Cependant, ce n'est qu'au viii<sup>e</sup> siècle que cette médecine sera à nouveau exercée. En effet, lorsque l'Antiquité s'achève avec la chute de l'Empire romain, le pouvoir de l'Église devient dominant. Or, celle-ci recommande à ses fidèles de s'en remettre à Dieu pour guérir de toute maladie ou infirmité, considérée comme la punition d'une faute.

La médecine gréco-romaine et sa rationalité laïque sont rejetées. Toutefois, par charité chrétienne, les religieux veulent pouvoir soulager les malades, et des régimes alimentaires ainsi que des remèdes à base de plantes leur sont proposés. Des moines vont rédiger des calendriers diététiques.

Voici un extrait du calendrier diététique de l'abbaye de Saint-Maur-des-Fossés (fin du ix<sup>e</sup> siècle): «En septembre, prends toutes les choses que tu veux parce qu'en ce temps tout aliment est mûr et sain; mange chaque matin des bouchées de pain trempé dans du lait; mange des poireaux cuits et crus.»

Le précieux savoir antique survit également grâce aux médecins perses comme Rhazès (865-925) et Avicenne (980-1037). Avicenne est à la fois médecin, philosophe, physicien et mathématicien; il est célèbre pour son ouvrage *Le Canon de la médecine*, qui rassemble l'ensemble des connaissances médicales et pharmaceutiques de l'époque (tout le savoir des médecins gréco-romains de l'Antiquité, la médecine arabe et ayurvédique de l'Inde ancienne et de la Perse). Traduit en latin au xii<sup>e</sup> siècle, il constituera la référence absolue de l'enseignement médical dans toutes les universités d'Europe jusqu'au xvii<sup>e</sup> siècle.

Au cœur du Moyen Âge, Hildegarde de Bingen (1098-1179), une religieuse, convaincue des vertus médicinales des plantes, écrit deux ouvrages de

# MES RECETTES SANTÉ

POUR UNE ALIMENTATION  
ANTI-INFLAMMATOIRE,  
ÉNERGISANTE, RESPECTUEUSE  
TANT DES BESOINS DU CORPS  
QUE DE L'ALIMENT LUI-MÊME



# ÉMINCÉ DE BŒUF SUR LIT DE LAITUE

## POUR 4 PERSONNES

- 400 g de viande de bœuf
- Assortiment de laitues et de jeunes pousses, selon la saison (feuille de chêne, scarole frisée, roquette, mâche, pourpier, cresson...)
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1 oignon rouge
- Graines de sésame

## Pour la sauce crue

- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 3 c. à c. de tamari
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 3 c. à c. d'umé (vinaigre de prunes lactofermentées japonaises (umeboshi))
- Un morceau de 3 cm de gingembre râpé

## ATOUT SANTÉ

Il est conseillé de consommer au quotidien des légumes à feuilles vert foncé, le noyau de la chlorophylle étant le magnésium, utile pour notre système nerveux. La chlorophylle augmente l'oxygénation de nos cellules, régénère nos tissus, alcalinise notre organisme et stimule la production de nos globules rouges. Plus un légume vert est foncé, plus il contient, masqué par la couleur verte de la chlorophylle, des antioxydants de la famille des caroténoïdes.

Les feuilles plus grasses, comme le pourpier, le cresson, la mâche, sont riches en oméga-3. L'hypocuissement de la viande permet d'éviter l'oxydation lipidique.

Préchauffez le four à 90 °C.

Placez la viande dans un plat, assaisonnez-la de gros sel non raffiné, de poivre et laissez cuire ± 30 minutes pour une viande saignante, sans graisse ajoutée.

Hachez finement l'oignon, ciselez la coriandre.

Lorsque la viande est cuite, sortez-la du four et découpez-la en fines tranches. Présentez les tranches sur assiette sur un fond de salade et arrosez l'ensemble de sauce.

Parsemez d'oignons et de coriandre ciselée et saupoudrez de sésame.

# SALADE RAFRAÎCHISSANTE D'ALGUES ARAMÉ AUX HERBES AROMATIQUES



## POUR 4 PERSONNES

- 20 g d'aramé séché
- Une botte de persil plat ciselé
- Une botte de coriandre ciselée
- 4 échalotes hachées menu
- En saison : une dizaine de feuilles de livèche (céleri vivace du jardin) ciselées.  
Un délice!

## Pour la sauce crue

- 3 c.à s. d'huile d'olive
- 1 c.à s. de vinaigre de cidre
- 1 c.à s. de tamari
- Poivre

## ATOUT SANTÉ

Légumes de la mer (nori, aramé, fucus, kombu, wakamé, agar, dulse) ou des lacs (spiruline, klamath, chlorella), les algues existent depuis la nuit des temps et jouent un rôle essentiel pour l'être humain puisqu'elles produisent de l'oxygène grâce au mécanisme de la photosynthèse. Les algues vivent de l'eau et du soleil et constituent une part très importante de la biodiversité.

Particulièrement riches en sels minéraux et alcalinisantes à souhait, elles préservent notre équilibre acido-basique. Les Japonais estiment qu'ils doivent leur vitalité et leur longévité à leur grande consommation d'algues.

Riches également en fibres solubles et insolubles, en oligo-éléments (iode, sélénium, fer, zinc...), en vitamines A, C et B, en acides gras polyinsaturés tels les oméga-3 (EPA et DHA), en antioxydants, en chlorophylle et en protéines, les algues sont un complément naturel d'exception, notamment pour notre glande thyroïde.

L'aramé est une algue marine japonaise de la famille des laminaires, comme le kombu et le wakamé.

Faites tremper les algues dans l'eau durant une heure.

Une fois réhydratées, retirez-les de l'eau et rincez-les.

Mélangez tous les ingrédients dans un plat. Servez bien frais.

Très goûteux sur de petits morceaux de pain d'épeautre

au levain en guise de zakouskis, à tout moment de

l'année. Idéal aussi sur un buffet varié ou comme légume

d'accompagnement.

# Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier Michelle Poskin de m'avoir fait confiance.

Merci à toute l'équipe de Racine et tout particulièrement à Anne Brutsaert pour avoir été à mon écoute. Un tout grand merci à Arnaud, mon compagnon, qui m'a soutenue tout au long de ce travail, et à Michel, pour m'avoir donné de son temps, si précieux, et avoir accepté de relire cet ouvrage avec un œil d'expert. Et à François pour son assistance.

Merci aux professeurs et aux médecins qui ont croisé mon chemin et qui ont partagé leur savoir et leur passion. Tout particulièrement à la pédiatre de mes enfants, rencontrée il y a 22 ans, qui a fait de moi une maman sereine et confiante et qui leur a donné, dès leur plus jeune âge, la possibilité d'être acteurs de leur santé.

Merci à Eduart et Christine, médecins. Des rencontres déterminantes qui m'ont ouvert la porte sur le chemin d'une connaissance infinie.

Merci à mes client-e-s, qui m'ont tant appris, ainsi qu'à toutes les personnes ayant participé à mes ateliers, à mes conférences et à mes stages résidentiels. Merci à Marie-Noëlle, qui nous accueille chaleureusement depuis onze ans dans son gîte rural.

Merci pour votre fidélité, votre joie de vivre. Tous nos partages me nourrissent et donnent un sens à ma vie.

Merci à mes parents pour leur amour : vous êtes toujours présents pour moi, quoi qu'il arrive. Merci pour votre patience et votre compréhension durant cette période d'écriture où j'ai été peu disponible.

Merci à mes enfants, Colin et Laura, qui me donnent la force de poursuivre mes projets avec autant de passion et de détermination.

**KARIN SCHEPENS** est naturopathe, conseillère en nutrition et hygiène vitale.

Elle est présidente du RABAD (réseau des Acteurs Bruxellois pour l'Alimentation Durable) et a suivi une formation en agroécologie (Terre et Conscience). Elle donne régulièrement des conférences en entreprises ainsi que dans différentes institutions, et anime des ateliers de nutrition appliquée.

Elle anime 4 ateliers RESET de nutrition appliquée durant toute l'année et un stage de santé holistique alliant les trois piliers de la naturopathie, une semaine par an en résidentiel.

[www.reset.icone.be](http://www.reset.icone.be)

Textes, recettes et photos des recettes : Karin Schepens

Conception graphique et mise en page : Véronique Lux

Couverture : Dominique Hambye

**[www.racine.be](http://www.racine.be)**

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2019

Tour et Taxis, Entrepôt royal

86C, avenue du Port, BP 104A • B - 1000 Bruxelles

D. 2019, 6852. 23

Dépôt légal : octobre 2019

ISBN 978-2-39025-088-3

Imprimé aux Pays-Bas