

MACROBIOTIQUE

Ying & Yang | Aliments non proscrits | Ressemble à végan

Les objectifs

- ✦ Maintenir la santé.
- ✦ Préserver l'environnement.
- ✦ Assurer une nourriture suffisante pour tous les êtres humains.
- ✦ Prévenir le cancer.

En pratique

Difficile à court et à long terme.

régime contraignant pour les Occidentaux parce qu'il y a beaucoup d'aliment à intégrer

Avantages de la macrobiotique

- ✦ Satété et bien-être
- ✦ L'abondance de fibres alimentaires
- ✦ Perte de poids (non démontré scientifiquement)

En quelques mots

Dans son application la plus stricte, le régime macrobiotique **ressemble à un régime végétalien, à la différence que certains fruits et légumes doivent être exclus**. La diète comprend 50 % à 60 % de céréales entières, le reste étant constitué de légumes, de légumineuses, d'algues et de produits de soya fermentés. **De petites quantités de poissons blancs et de fruits peuvent être ajoutées**. La proportion des aliments de source animale peut représenter jusqu'à 20 % de la diète dans les phases de transition vers la diète idéale macrobiotique, très pauvre en viandes, volailles et leurs sous-produits.

Aucun aliment n'est proscrit complètement en tant que tel, mais plusieurs ne sont recommandés qu'occasionnellement. Toutefois, en fonction de l'état de santé d'une personne, on peut lui suggérer d'éviter complètement certains aliments jusqu'à sa rémission.

La composition du régime macrobiotique se base sur le principe yin et yang des aliments. On recommande de ne pas consommer en trop grande quantité des aliments très yin (sucre raffiné, légumes crus, fruits tropicaux, noix, alcool, etc.) ou très yang (viandes, volailles, sel raffiné, café, épices, etc.). Les aliments à consommer qui se situent entre ces extrêmes sont les céréales entières, les légumes, les algues, les légumineuses et les poissons blancs.

Spécificité

- ✦ Il est important de manger les **aliments de saison** et du terroir.
- ✦ Environ la moitié du repas doit être **composé de grains entiers**.
- ✦ Un à deux bols de **soupe miso** est recommandé chaque

Inconvénients de la macrobiotique

Il est bien de faire attention à ces choses là :

- ✦ Risque de carence en calcium,
- ✦ magnésium
- ✦ vitamines B12 et D,
- ✦ riboflavine,
- ✦ calories,
- ✦ protéines et acides gras oméga3 à chaînes longues, notamment le DHA

Contre indiqué chez les femmes enceintes et celles qui allaitent.

Contre indiqué chez les personnes atteintes de cancer et chez les personnes dénutries.

jour. Trente pour cent de l'**assiette est composée de légumes**, dont les deux tiers cuits et le tiers crus.

✦ Les **légumineuses doivent représenter de 10 % à 15 %** de la ration quotidienne.

✦ La **consommation de produits laitiers n'est pas encouragée**.

✦ Il faut **minimiser la consommation de beurre de graines ou de noix**, car ils sont très gras et de source végétale donc très yin. Toutefois, s'ils sont rôtis à sec et légèrement salés, ils peuvent être consommés en petite quantité.

✦ **Certains légumes tels que les tomates, les aubergines, les pommes de terre, les laitues et les asperges sont à éviter** parce qu'ils sont très yin, notamment en raison de leur apport élevé en potassium, une caractéristique yin supplémentaire.

✦ Pour ce qui est des **desserts, ils doivent être consommés en petite quantité** et préférablement faits de sucres complets et naturels comme le sirop de riz ou d'orge.

✦ Il est important d'**utiliser de l'eau de qualité** pour la consommation ou la cuisson comme l'eau de source ou l'eau du robinet, filtrée. On recommande de boire davantage au printemps et en été et principalement vers 8 h le matin. Outre l'eau, les boissons recommandées sont le thé de brindilles (kukicha) et le thé de riz rôti (genmaicha) ou d'orge rôti (mugicha).

✦ Les **cuissons au four microondes et à l'électricité doivent être évitées** ainsi que la consommation de suppléments de vitamines et de minéraux.

Au niveau sociétal

Malheureusement, cette pratique peut mener à l'isolement, car on ne peut plus manger comme notre entourage. Pour les repas à l'extérieur, seuls les comptoirs à sushis et les restaurants japonais peuvent convenir. Pour obtenir les ingrédients de base, on fait ses achats dans les magasins d'aliments naturels et les épiceries asiatiques.

Les mécanismes d'action

Allégués

✦ Il n'existe pas de fondements scientifiques à la classification yin et yang des aliments puisqu'il s'agit d'un concept difficilement mesurable. Toutefois, la Médecine traditionnelle chinoise, elle-même basée sur ce concept, est reconnue comme une médecine alternative efficace par les autorités médicales de nombreux pays.

- ✦ Pour ce qui des maladies cardiovasculaires, aucune étude n'a évalué l'effet préventif du régime macrobiotique.

Démontrés

- ✦ Quelques études ont quand même démontré qu'une diète macrobiotique réduit le taux de cholestérol_{3,4}.
- ✦ Reste qu'un régime trop riche en hydrates de carbone peut faire augmenter le taux de triglycérides sanguins, un facteur de risque de maladies cardiovasculaires. On peut dès lors s'inquiéter, car le régime macrobiotique est justement riche en hydrates de carbone (environ 65 % de l'énergie quotidienne).
- ✦ Il semble que le lait maternel des mères suivant une diète macrobiotique contient moins de contaminants que celui des mères suivant une diète occidentale₅, notamment en raison de la faible quantité consommée de viande, de volaille, et de leurs sous-produits.