

# Le concept de Nutrinamie en quelques mots...

## # Nourriture...

***La nourriture est à la fois multiple et unique.***

La nourriture est unique, elle est celle qui nous est toute personnelle, à l'Instant où on la porte à notre bouche, entièrement rattachée à nos besoins du moment, dépourvue d'influences extérieures de toutes sortes et résolument tournée vers le bien-être de l'organisme tout entier. Elle n'est pas formatée, enfermée dans des principes rigides et doit changer d'un repas à l'autre, d'une journée à l'autre, d'une saison à l'autre, d'un âge à l'autre... et bien évidemment d'un individu à l'autre.

Elle est absolument holistique et tient compte du passé de l'individu, de son terrain, de son époque, de son mode de vie et de son futur proche. Elle respecte son corps mais aussi l'environnement global dans lequel il évolue.

Là où la nourriture humaine est aussi bien composée d'air, de solides et de liquides, Nutrinamie s'attache à ces trois formes. Car l'Homme est dans sa composition biologique une subtile alchimie des éléments **Air, Eau et Terre**.

**L'eau** est donc la première nourriture, en tant que nécessité organique mais également composition anatomique (75% de la masse corporelle) et de celle des aliments (plus de 90% dans les végétaux). Bien s'alimenter revient déjà à avoir une réflexion juste sur l'eau ingérée et privilégier avant tout la qualité de celle-ci.

**La terre** est la matière sèche des aliments : les vitamines, minéraux, acides aminés, protéines, antioxydants, etc...

**L'air** enfin apporte la Vie, diffuse le prana, permet l'oxydation des aliments, leur meilleure digestion et se retrouve dans tous le circuit digestif.

Comprendre cela, à la manière de la multimillénaire médecine ayurvédique indienne, permet de replacer la nourriture au centre de nos besoins, tout en nous replaçant nous-mêmes au centre de Notre vie. Notre nourriture nous façonne en influant de manière positive ou négative sur notre état de forme, notre physique et nos pensées. Quelle chose plus vitale que de savoir précisément ce qu'on ingère, en plus de la connaissance parfaite de nos besoins?

... Enfin, si l'Homme possède un corps physique il est également doté d'un double quantique, énergétique, qu'il convient de nourrir tout autant. Ce double, invisible mais bien réel, peut lui aussi par moment être vacillant et se trouver 'carencé'. Le rôle du magnétiseur est alors de servir d'intermédiaire pour retransmettre cette **nourriture contenue dans l'éther environnant qu'on appelle l'Energie** ou le prana, selon les traditions.

## # ... Mouvements

***La vie est mouvement, là où la maladie s'installe dans l'immobilité.***

'Mouvements' est la deuxième composante du terme Nutrinamie. Et le mot est au pluriel car la Nutrition ne saurait se résoudre à un unique mouvement.

Les mouvements sont d'abord ceux de la **pensée**. L'idée qu'on se fait de ce qu'on ingère, avec conscience. L'intention et l'attention qu'on y met.

Ainsi est l'observation immobile, qui est le mouvement le plus important : avoir la sagesse de regarder la graine pousser pour devenir fruit ou légume, connaître le cycle de sa vie pour ensuite l'intégrer au nôtre.

La vie est mouvements, évolutions. **L'Alimentation est un chemin personnel où l'adulte ne mange pas comme l'enfant, qui ne mange pas comme la personne âgée.**

Elle doit nous amener comme cet enfant à nous élever. Regarder ainsi son mouvement ascendant... puis accompagner le mouvement descendant qui se produit le long de notre système digestif, au cours d'un processus s'étalant sur plusieurs jours. Les aliments sont en effet tractés dans les six mètres de nos intestins avant d'y être progressivement assimilés. **La digestion est un mouvement perpétuel complexe, une mécanique dont on doit connaître les rouages et être conscient qu'elle requiert 30% de notre énergie.**

Et, comme pour tout véhicule, on doit veiller à mettre le bon carburant, l'entretenir, le laisser au repos et ne pas le mettre en surrégime. On ne peut avancer longtemps sans dysfonctionnement en omettant ce principe.

Il faut prêter attention à tous ces mouvements pour éviter la maladie, savoir y faire face, et se sentir responsable. Et, si **la maladie s'installe dans l'immobilité**, cela est d'autant plus vrai qu'il faut adjoindre à une diète de qualité des exercices physiques appropriés. Là est le mouvement physique, car une bonne assimilation des nutriments, un appétit et une dynamique corporelle ne passent que par l'exercice quotidien.

Enfin, le dernier mouvement pourrait être celui de l'**action**. Après avoir observé les mouvements de la Nature, ceux de son esprit et ceux de son anatomie, il faut soi-même se mettre en mouvements et expérimenter. Encore et toujours... définir son régime et ses recettes au quotidien en écoutant ses besoins. **Savoir varier et ne jamais rester figé.**

Telle une symphonie faite de plusieurs mouvements, Nutrinamie aborde cette idée d'agréable harmonie par le plaisir et jamais par la l'obligation, la dépendance, la contrainte ou la restriction, en se mettant à l'écoute des besoins du corps et en tentant d'y répondre par des informations de qualité.

## # Les principes de base de Nutrinamie

Sans être exhaustifs, les 11 principes de base de Nutrinamie sont :

- La recherche de la vitalité du corps et le maintien d'un équilibre par la responsabilisation personnelle.
- Être conscient et respectueux de ce qui est porté à notre bouche : d'un point de vue biologique, nutritionnel, éthique et environnemental.
- Se nourrir avec une raison instinctive d'aliments vivants et non dénaturés amène le plaisir et jamais l'idée de frustration.
- La certitude physiologique que manger végétal et jamais plus qu'à satiété est bénéfique pour la santé.
- L'absence d'a priori, de dogme, de volonté prosélyte ainsi que le respect de tous types d'habitudes alimentaires.
- L'Alimentation ne doit pas être perçue comme une panacée mais simplement comme un outil merveilleux.
- La volonté d'apprendre, d'échanger, de remettre en question, de transmettre : de créer le mouvement.
- La conscience et confiance en son état de souveraineté personnelle et sa qualité d'analyse concernant ses choix, à travers l'écoute attentive et objective de sa biologie personnelle. La non attente d'instructions d'où qu'elles proviennent.
- Le refus des sentiments d'impuissance, de dépendance, d'irréversibilité et de fatalité.
- Bâtir son rythme alimentaire de manière autonome selon une pédagogie basée sur l'écoute, l'observation, l'expérience, la raison et le contrôle.
- Se sentir à travers le microcosme de son corps tout autant que par le macrocosme de l'univers auquel il appartient.

Les principes suivants étant à écrire par vos soins...

## # Auto-pédagogie & autonomie

Il n'y a pas de Vérité universelle. Pas plus qu'il ne doit y avoir de principes figés ou de dogme. Serions-nous ceux que nous sommes aujourd'hui si à un moment nous n'avions pas transgressé les a priori, nos limites mentales, nos habitudes culturelles, les dictats de la société ou ceux de nos parents ?

Ce chemin passe par l'apport extérieur, car nous ne sommes rien sans l'Autre, mais il est avant tout à vivre personnellement. Il est fait de choix et de décisions. Nous devons pour cela ne pas être assujéti à quoi que ce soit ou à qui que ce soit, mais au contraire **trouver et affirmer notre souveraineté**.

L'Alimentation nous y invite chaque jour en pouvant l'expérimenter au gré des innombrables aliments à notre disposition.

Pour autant, à l'instant où je m'apprête à me nourrir : lesquels sont **Justes** pour mon corps? C'est à cette question que nous invite Nutrinamie et nous aide à y trouver une réponse, à travers un chemin fait d'écoutes, d'observations et de recherches.

Car s'il est aisé de se perdre, guidé par de faux bergers, en abandonnant sa souveraineté à un tiers ou en se déresponsabilisant, **il faut consentir à consacrer du temps** et de l'attention pour retrouver son chemin. Chemin intérieur déjà pour re-connaître son corps, être à l'écoute des signes qu'il nous envoie, et de ces besoins. Chemin extérieur aussi, pour être attentif aux informations circulants partout autour de nous et contenant les réponses à nos attentes. C'est ici le chemin d'une vie qui est proposé et non un programme clef en main avec instructions détaillées, mots d'ordre, régimes ou autre. C'est la **recherche d'autonomie par la responsabilisation et l'auto-pédagogie**. Apprendre à être Soi et être souverain de ses états.

Qu'est-ce qui agit sur notre alimentation sinon notre culture, notre éthique, notre religion, notre organisme, notre santé ou notre peur? Le regard que nous portons est personnel, **notre organisme est personnel, notre composition sanguine est personnelle, notre lieu de vie est personnel...** Pourquoi résumer nos besoins nutritionnels à des besoins spécifiques, en pourcentage moyens partagés également avec des personnes n'ayant pas la même vie et expérience que nous, et possédant une santé moyenne? Dois-je m'appuyer sur cela pour avancer ? Plutôt que d'observer et de réfléchir sur Autrui, il est impératif d'être attentif à soi, Maintenant, pour savoir se diagnostiquer et reconnaître ses besoins. Il n'est pas ici question d'instinctothérapie mais davantage d'avoir un panel d'informations et, lorsqu'une d'elle résonne en nous, la suivre, détaché de l'habitude et de la peur, pour prendre en main son corps et son équilibre alimentaire.

Aussi, malgré l'importance que l'Alimentation revêt, aussi fondamentale puisse-t-elle être, aussi grande soit la source de bien-être qu'elle apporte, il faut veiller à avoir la certitude qu'elle ne doit jamais être une finalité. Elle est la composante vitale d'un processus bien plus vaste impliquant d'autres outils. Et si elle une porte, ce n'est que vers d'autres aspects de notre monde. Il existe des centaines de pratiques, thérapies, philosophies... toutes ont quelque chose à apporter et se complètent selon notre composition et nos besoins du moment. Il est dommage et parfois dangereux de ne se focaliser que sur une seule thématique de la vie. Etre au contraire pluridisciplinaire et élargir ses horizons amène la connaissance et la compréhension globale de toute chose. Et celle de soi-même en premier lieu.

## # Apprendre & créer

***Là où apprendre c'est créer.***

On pourrait résumer les trois besoins fondamentaux chez l'être Humain ainsi :

- Se nourrir
- Se loger
- Communiquer

Et, si parmi les 3 besoins fondamentaux la Nourriture se place aux côtés du logement c'est parce que tous deux doivent être des miroirs pour l'individu. En effet chacun, selon ses propres besoins, son mode de vie, son climat, choisira de bâtir sa demeure de préférence en pierre, en bois, en paille, en terre, en glace, en bambou... et chacun aura raison dans ses choix! Ainsi est Nutrinamie : une **absence de dogme et de principe figé** mais une véritable photographie de l'instant. Elle est une **observation des besoins de cet Instant**, ni plus, ni moins, mais avec raison et intuition.

Notre habitat et notre organisme sont identiques en ceci qu'ils répondent à des moments spécifiques pour des besoins spécifiques. Valables uniquement dans certains lieux et circonstances. On ne peut se permettre de construire le même logis qu'un habitant vivant aux antipodes de nous. Il en va de même, symboliquement, pour notre alimentation.

Il convient d'apprendre à assimiler ce fait, en dehors des idées générales de la diététique et de la nutrition. Peut-on calquer un modèle pour deux individus aux caractéristiques métaboliques opposées, aux rythmes de vie différents, aux pathologies différentes, à la morphologie différente ou à la génétique différente ?

**L'organisme de chacun est différent.** A un instant T celui-ci peut être surchargé, carencé, acide, alcalin, infecté, attaqué, victime d'allergies... Alors une diète unique peut-elle être Juste? Elle doit est la nôtre, unique. C'est cela que de créer. Mais il est besoin avant toute chose de décoder les messages de son organisme et de savoir non plus raisonner avec **Envie**, mais avec **Besoin**, pour trouver l'Equilibre. Et construire sa santé comme on bâtit les fondations d'une maison.

## # Pourquoi s'intéresser à Nutrinamie

- Ancrer sérieusement l'Alimentation dans son quotidien, sa vie de famille et son budget
- Appréhender le concept global d'Alimentation
- Comprendre le fonctionnement de l'organisme et de la digestion
- Saisir l'importance d'avoir une alimentation de santé
- Faire un bilan personnel selon les informations collectées
- Influer positivement sur les intolérances, carences, allergies et désordres alimentaires
- Trouver son poids de forme, hors des standards et tendances proposés
- Redevenir maître de soi
- Trouver sa propre alimentation, sur des bases saines

## # A qui s'adresse Nutrinamie

- Aux curieux et passionnés de santé et nutrition
- Aux adeptes de nouvelles idées de recettes
- Aux personnes allergiques ou intolérantes à certains aliments (œufs, produits laitiers, gluten, etc...)
- Aux personnes se tournant vers une alimentation saine
- Aux individus souhaitant ouvrir leurs horizons et découvrir d'autres modes alimentaires
- Aux individus souhaitant bénéficier d'une séance de magnétisme répondant à leurs besoins