

Le régime macrobiotique

Origines

La macrobiotique, telle que nous la connaissons aujourd'hui en Occident, nous vient de George Ohsawa, penseur et enseignant japonais du XXe siècle. C'est lui qui a repris, dans les années 50/60 (différence entre la création du régime et son introduction en France), le terme de macrobiotique qui est composé à partir des éléments grecs « macro », grand, et « bio », la vie. Le régime macrobiotique a fait couler beaucoup d'encre et a même été assimilé à une secte lors du décès du fils d'un écrivain célèbre qui suivait ce régime de façon sans doute abusive.

En fait, pour Oshawa, son régime était l'expression d'une philosophie et d'un art de vivre se référant à la tradition extrême-orientale : il avait même donné le titre de Zen macrobiotique à son premier ouvrage, alors que son régime n'a rien à voir avec le zen. D'un point de vue alimentaire, Oshawa se fonde sur l'équilibre Yin-Yang ; il privilégie la consommation de céréales, et conseille d'adapter son alimentation en fonction de son tempérament, son état de santé et du climat: il ne s'agit pas pour autant de la diététique chinoise traditionnelle.

L'actuel leader de la macrobiotique est Mishio Kushi qui en systématise les applications thérapeutiques. On doit à la macrobiotique la diffusion de produits tels que le gomasio, le tamari, les prunes salées (umeboshi), etc., et la découverte par beaucoup d'autres perspectives alimentaires.

Fondements

Cette pensée repose sur les lois de la Nature et de l'Univers dont le premier principe, Principe Unique, a été déterminé par les civilisations les plus anciennes (notamment en Orient). C'est en fait le constat de l'opposition et de la complémentarité en toute chose : l'obscurité et la lumière, le chaud et le froid, le plein et le vide... ce que nous connaissons aussi sous le nom de Yin et Yang. En Occident, dès Aristote (philosophe de la Grèce antique), notre vision du monde a évolué pour devenir plus rationnelle, plus raisonnée ; notre civilisation s'est tournée vers les sciences exactes et nous avons peu à peu perdu de vue le Principe Unique.

Or, en observant le monde qui l'entoure et en étudiant les écrits de grands philosophes, de penseurs (Bouddha, Lao-Tseu, Confucius, Platon...), G. Ohsawa en a conclu que tout irait bien mieux si les hommes redécouvraient l'harmonie avec la Nature, le Principe Unique.

C'est ainsi que, jusqu'à sa mort en 1966, G. Ohsawa enseigna la macrobiotique, de ville en ville, de pays en pays, en s'appuyant surtout sur les philosophies orientales. Il connut un succès immense. Son but était de faire prendre conscience aux gens, venant à sa

rencontre, qu'une vie de bonheur et de santé commence par le respect de la Nature, des Hommes, de Soi. Il en déduit donc que l'alimentation, source première de la vie, doit être prise au sérieux, et faire l'objet d'une grande attention pour préserver son bien-être, car " on est ce que l'on mange " !

Les aliments sont classés selon leur position sur une échelle allant de l'extrême yin à l'extrême yang. Les céréales, qui, selon le doctrinaire George Ohsawa, se trouvent en position équilibrée sur cette échelle, sont privilégiées. La macrobiotique considère que les légumes dilatent, tandis que la viande resserre. Les fruits aqueux, les sucres et la plupart des laitages – très yin – sont considérés comme nocifs.

George Ohsawa imagina un régime incluant les aliments les plus équilibrés, basé sur le principe du yin et du yang et comportant sept étapes successives. Il existe 7 niveaux (selon George Ohsawa) de plus en plus stricts que chacun est libre ou non d'adopter.

* Pour accéder au niveau un, il faut abandonner peu à peu toute consommation de viande ; le régime comporte alors 40% de céréales, 30% de légumes, 10% de soupe et 20% de produits d'origine animale (à l'exclusion de la viande).

* Au niveau trois, ces proportions s'élèvent respectivement à 60%, 30% et 10%, sans aucun apport de protéines animales.

* "À l'extrémité, il existe un régime composé à 100 % de céréales", précise René Lévy, responsable d'une école de cuisine macrobiotique. Aux niveaux "supérieurs", même les boissons sont restreintes. Le régime du niveau sept, qui ne comporte que du riz brun, est observé ponctuellement pour des périodes de purification de dix jours, ou prescrit en cas de maladie.

Actuellement, les régimes dits macrobiotiques se sont un peu éloignés de la conception originelle d'Ohsawa (10 niveaux au lieu de 7 par exemple). On est libre de forcer sur la quantité de crudités ou de restreindre celle de céréales. Les gens qui tirent le meilleur profit de la macrobiotique sont ceux qui adaptent les formules en fonction de leurs besoins.

Adopter le régime en douceur

Avant même de suivre réellement un régime macrobiotique, il est possible de procéder à des changements dans votre alimentation quotidienne ; ils se feront plus ou moins rapidement selon votre rythme, et peuvent être variés, en fonction de vos goûts.

Tout d'abord, remplacez le sel raffiné par du sel marin (donc non raffiné) ; cette simple modification vous apportera une bonne dose de magnésium, indispensable à l'organisme.

Préférez le pain complet, riche en fibre et en nutriments, au pain blanc.

Echangez votre riz et vos pâtes " blancs " pour du riz et des pâtes complets (pour les mêmes raisons que le pain).

Introduisez dans vos repas davantage de légumes et de fruits, cuits et crus mais aussi de légumineuses (lentilles, pois, haricots et fèves de toutes sortes).

Troquez ensuite votre huile raffinée pour des huiles de première pression à froid, non raffinées, pour profiter de tous les bienfaits des corps gras.

Favorisez les modes de cuisson courts et nécessitant un minimum de gras (à la vapeur, au wok...).

Essayez de réduire au maximum, bien qu'ils soient forts pratiques, les aliments en conserve ou surgelés, ou encore les produits excessivement raffinés, saturés de graisse, de sucre, de produits chimiques, mais sans aucune valeur nutritive.

Privilégiez les aliments biologiques : ils sont source de vitamines, de nutriments essentiels, et leur goût est incomparable (surtout celui des fruits et des légumes ; quel plaisir de retrouver les vraies saveurs !).

Tentez aussi de réduire votre consommation de produits animaux car les produits non raffinés, comme le pain, le riz, les pâtes, mais aussi les légumineuses sont une grande source de protéine, et vous risqueriez d'en absorber en excès, " encrassant " ainsi votre organisme. Et encore une fois, consommez plutôt des œufs, fromages ou viandes d'origine biologique.

Ces quelques principes de base vous tentent vraiment, mais vous vous dites peut-être que vous ne pourrez les appliquer car les aliments biologiques sont chers et que vous n'avez pas le temps de cuisiner.

Or, cela est de mois en moins vrai car chaque jour de nouveaux produits biologiques intègrent les rayons des grandes surfaces ; il existe même des surgelés et des conserves pour réduire le temps de préparation de vos repas. Ils sont certes un peu plus onéreux, mais si vous préférez la qualité à la quantité, alors votre budget s'équilibrera.

Vers de nouvelles saveurs

La particularité du régime macrobiotique est qu'il permet de redécouvrir des aliments oubliés, qui furent utilisés quotidiennement par les générations passées. Ce sont des nourritures simples, non raffinées, qui demandent à être cuisinées avec imagination et plaisir pour en apprécier toutes les saveurs.

Commençons par la multitude de céréales (toutes complètes) : le riz, le blé, le maïs, le millet, l'avoine, le sarrasin, l'orge, le seigle...On les trouve sous forme de grains (elles seront grillées ou cuites à l'eau), de farine (pour les quiches, les tartes...), de flocons (pour le muesli, les pudding, les galettes) ou encore de pâtes. Chaque céréale a son propre goût ; elles sont toutes délicieuses et riches en protéines.

Les légumineuses sont aussi nombreuses : lentilles, pois chiches, azukis (petits haricots rouges), fèves de soja, haricots cocos, blancs et rouges, pois verts...Elles se dégustent cuites à l'eau et assaisonnées, en purée, en pâté, en salade, en potage... Elles sont

riches en éléments nutritifs et chacune à sa particularité (par exemple, le pois chiche est riche en calcium, phosphore et magnésium).

Quant aux légumes, citons les plus méconnus et les moins cuisinés : l'ortie, le potiron, la bardane (racine), le chou chinois, les fanes de navets et de radis, le daïkon (gros radis), le panais... Bien cuisinés (en pâté, en salade, en soufflé...), ces légumes étonneront par leurs saveurs !

A ces trois éléments de base de la cuisine macrobiotique, s'ajoutent, comme accompagnement ou comme assaisonnement, nombre d'aliments et de préparations surprenantes.

Les algues : wakamé, kombou, nori, aramé... Utilisées dans les soupes, en condiments, ou en accompagnement, elles sont une excellente source de minéraux et d'oligo-éléments.

Les dérivés du soja : tofu (pâté cru à couper en dé dans les salades ou à faire revenir avec des légumes), tempeh (pâté frit), miso (pâte à diluer dans les sauces, les soupes...), tamari (sauce salée à ajouter aux potages, salades, légumes...), lait, yaourt, crème... Le soja est très riche en protéine et peut remplacer les produits animaux ; il est aussi très utile dans le cas d'allergie au lactose.

Les graines oléagineuses et leurs dérivés : graines de sésame, de tournesol, de potiron, pignons, amandes, noix noisettes ; gomasio (mélange délicieux de graines de sésame et de gros sel, grillé et moulu), pâte de sésame, d'amande, de noisette... à tartiner ou à utiliser pour les sauces, les pâtés, les desserts.

On notera aussi quantité de boissons préparées à base de céréales torréfiées ou décoctées, ainsi que des infusions de plantes (thé kukicha, bencha ou mu) ou d'algues (kombou)

Classification des aliments (Ying et Yang)

Présentation

Les aliments Ying., calmants, incluent les légumes verts et les fruits frais et oléagineux. Les aliments Yang, plutôt fortifiants, sont le poisson, les racines, les tubercules et les céréales. Un repas équilibré est donc l'accommodation des différentes propriétés yin et yang des aliments dans notre assiette.

En ce qui concerne les végétaux, les aliments Yin sont ceux qui poussent rapidement, au printemps ou en été, qui ont des racines superficielles : ils sont assimilés à une force féminine. Les aliments Yang sont de saison automnale ou hivernale, ils poussent lentement et ont des racines profondes : ils sont assimilés à une force masculine. Les légumes plutôt sombres sont Yin, alors que les légumes dont la coloration varie du jaune au rouge sont plutôt Yang.

Certains aliments sont à cheval entre le Yin et le Yang, du fait de ces divers critères de jugement : la tomate, par exemple, pourrait être Yang, à cause de sa couleur, mais elle est en fait Yin, en raison de ses autres caractéristiques. Quant aux céréales et à la viande, elles sont en général Yang mais, là aussi, il existe de nombreuses exceptions.

De même, la préparation des aliments peut les faire passer d'une classe à une autre. Par exemple, une cuisson longue ou à feu vif rend « Yang » un aliment « Yin ». Les macrobiotistes conseillent donc une cuisson courte et à feu doux.

Mais le principe de base de la macrobiotique est le respect de l'équilibre entre les aliments Yin et les aliments Yang, équilibre qui varie en fonction du sexe et de l'âge. Vous trouverez ci-dessous un exemple de répartition entre les aliments Yin et Yang.

Certains aliments sont idéaux, car ils comportent un équilibre naturel entre le Yin et le Yang, comme le riz, qui constitue, avec les autres céréales et les légumes, le fondement de l'alimentation macrobiotique.

En revanche, il est déconseillé de manger trop de viande, et il en est de même pour certains fruits, à l'instar de l'ananas, de la banane ou de l'orange. Enfin, quel que soit l'aliment, il faut le mastiquer longtemps.

Céréales

YIN

Avoine, Germes de céréales, Maïs, Orge, Seigle, Riz

YANG

Blé, Millet, Riz

Fruits

YIN

Abricot, Melon, Noisette, Orange, Olive, Pamplemousse, Papaye, Pastèque, Pêche, Poire, Prune, Raisin

YANG

Châtaigne, Fraise, Framboise, Mûre, Pomme

Légumes

YIN

Ail, Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Céleri, Champignon, Chou rouge, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fève, Haricots, Lentilles, Oseille, Piment, Pois, Pois chiche, Pomme de terre, Pousse de Bambou, Tomate.

YANG

Azuki, Carotte, Chou vert, Courge, Cresson, Endive, Laitue, Oignon, Persil, Poireau, Radis, Rave

Laitages

YIN

Beurre, Camembert, Crème, Emmental, Gruyère, Hollande, Lait, Margarine, Petits suisses, Yoghourt

YANG

Fromages de chèvre, Roquefort

Condiments

YIN

Ail, Anis, Ciboulette, Cumin, Curry, Gingembre, Girofle, Laurier, Moutarde, Noix muscade, Paprika, Piment, Poivre, Thym, Vanille, Vinaigre.

YANG

Basilic, Cannelle, Cerfeuil, Chicorée, Gentiane, Romarin, Safran, Sauge, Sel marin.

Viande, Volaille et Poissons

YING

Boeuf, Brochet, Carpe, Colin, Cheval, Dorade, Huîtres, Lapin, Merlan, Moules, Mouton, Porc, Poulet, Thon, Truite, Veau.

YANG

Anchois, Crevette, Canard, Hareng, Homard, Dinde, Oeufs, Perdrix, Sardines, Saumon.

Boissons et autres

YIN

Bière, Café, Champagne, Chocolat, Eau, Huiles et graisses, Menthe, Miel, Sucre, Thé coloré, Vin.

YANG

Armoise, Camomille, Ging-Seng, Malt, Thé bancha (thé naturel japonais).

Les inconvénients

Même si le régime macrobiotique réduit le risque d'obésité, abaisse le taux de cholestérol et la tension artérielle, protège de la constipation et diminue la fréquence de certains cancers, tous ces avantages sont loin de compenser les risques auxquels il expose ceux qui s'y soumettent.

* Cette méthode présente un excès de céréales, qui peut conduire à un "affaiblissement du tonus musculaire et une tendance à grossir", précise Yolande Buyse.

* Elle présente aussi une teneur en sel parfois trop élevée.

* Ce régime est pauvre en protéines. La viande n'est pas totalement proscrite mais elle est très souvent écartée. L'étendue des aliments interdits est fonction du degré atteint par l'adepte. Le plus strict est d'ailleurs composé à 100 % de céréales.

Il peut provoquer une malnutrition chez les jeunes enfants au moment du sevrage et ralentir la croissance des adolescents et du fœtus au cours de la grossesse. Il peut aussi avoir des carences en calcium fer, vitamines D et B 12, ainsi qu'en enzymes chez des enfants et des adultes. Cela peut provoquer parfois des rachitismes chez l'enfant.

Conclusion

Mon côté cartésien ne peut que s'inquiéter d'un régime ou mode alimentaire fondé « les lois de la Nature et de l'Univers » et le « Principe Unique ». Le fondement scientifique me semble nul, c'est plus proche d'une philosophie que d'une réelle étude des fonctionnements du corps. Rien que cela m'amène fortement à me méfier.

Idem pour la classification Yin et Yang, des aliments.

De plus j'ai lu que, dans le passé, on avait prêté des vertus miraculeuses à l'alimentation macrobiotique capable, selon un gourou, de guérir le cancer. Donc sans relier ce régime au fait de sectes, ces alimentations "extrêmes", comme la macrobiotique, le crudivorisme, ne correspondent absolument pas, selon moi, à la physiologie omnivore de l'homme.