

Macrobiotique

Author : nat

Date : 17 mars 2008

La macrobiotique, littéralement la « grande vie », est traditionnellement l'ensemble des approches destinées à prolonger la vie. Plus récemment, un japonais, G. Oshawa, a défini une « macrobiotique moderne » basée sur le rapport Potassium/Sodium des cellules du corps humain ainsi que l'équilibre des charges de Ki (énergie vitale) des aliments, yin ou yang, les deux forces à la fois symbiotiques et complémentaires que l'on retrouve, dans la pensée asiatique, dans tous les aspects de la vie et de l'univers. L'objectif est donc, pour ce qui concerne l'aspect nutritionnel de cette discipline, de trouver un équilibre entre ces deux pôles. Une connaissance fine de la « polarité » des aliments est donc nécessaire (voir schéma ci-contre). Le régime alimentaire préconisé par la macrobiotique est riche en céréales et pauvre en fruits crus, laitages et sucre, très yin. Il est recommandé notamment de ne manger que des aliments purs, complets et issus de l'agriculture biologique, régionaux et de saison. La viande n'est pas expressément interdite mais déconseillée, ne pouvant être équilibrée par d'autres aliments. Notons qu'il est nécessaire d'adapter le régime en fonction de la tendance yin ou yang de chaque personne. La première usine de production d'aliments macrobiotiques, de marque LIMA (du nom de l'épouse de G. Oshawa), a été construite en 1957 en Belgique, à Saint-Martin Latem (près de Gand). LIMA aujourd'hui ne se définit plus uniquement comme macrobiotique, et appartient au groupe international Hain Celestial, basé à New York, spécialisé en produits biologiques et coté au NASDAQ.