



Le poids et Hildegarde

					
IMC < 18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	30 - 34,9	35 - 39,9	> 40
maigreur	poids normal	surpoids	obésité modérée	obésité sévère	obésité morbide

édité par www.ecolesainthildegarde.com
tout droit réservé

1^{ère} partie

Ce que la science nous dit sur la surcharge pondérale et l'obésité

Édité par
www.ecolesainthildegarde.com
m tout droits réservés

L'importance de l'alimentation

- **80%** des maladies de civilisation sont les conséquences de l'alimentation. Les maladies dont la cause est une mauvaise alimentation sont : le diabète, l'obésité, la goutte, les maladies rhumatismales, les cancers tant du tube digestif que des glandes (thyroïde, sein, utérus, prostate, pancréas, foie...), les maladies immunologiques et auto-immunes. Aujourd'hui, les chercheurs estiment à 45-50% la part de cancers liés à de mauvaises habitudes alimentaires.

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Le syndrome métabolique

- **Embonpoint abdominal** (lorsque le gras se concentre autour de la taille) : le **tour de taille** est supérieur à 80 cm (31,5 po) pour les femmes et à 94 cm (37 po) pour les hommes.
- **Taux élevé de triglycérides sanguins** : ce taux est égal ou supérieur à 1,7 mmol/l (150 mg/dl).
- **Hypertension** : la **tension artérielle** est égale ou supérieure à 130 mm Hg/85 mm Hg.
- **Faible taux de « bon » cholestérol (HDL)** : inférieur à 1,0 mmol/l (40 mg/dl) chez les hommes et à 1,3 mmol/l (50 mg/dl) chez les femmes.
- **Glycémie élevée** : égale ou supérieure à 5,6 mmol/l ou 101 mg/dl. On mesure la glycémie à l'aide d'un test sanguin effectué à jeun.

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

La surcharge pondérale augmente le risque de cancer

- l'adiposité abdominale favorise la production de concentrations supérieures à la normale d'hormones et de facteurs de croissance propices à la croissance des cellules cancéreuses
- **l'obésité est caractérisée par un état inflammatoire chronique de bas grade.**

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Les causes de l'obésité selon la médecine

- L'embonpoint et l'obésité sont sous l'influence d'énormément de facteurs incluant :
- **l'hérédité,**
- les facteurs **environnementaux** (le stress, les médicaments , etc...)
- **le vieillissement**
- les **grossesses**
- Et enfin les facteurs **comportementaux** : l'alimentation , activité physique

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Le STRESS et la détresse morale

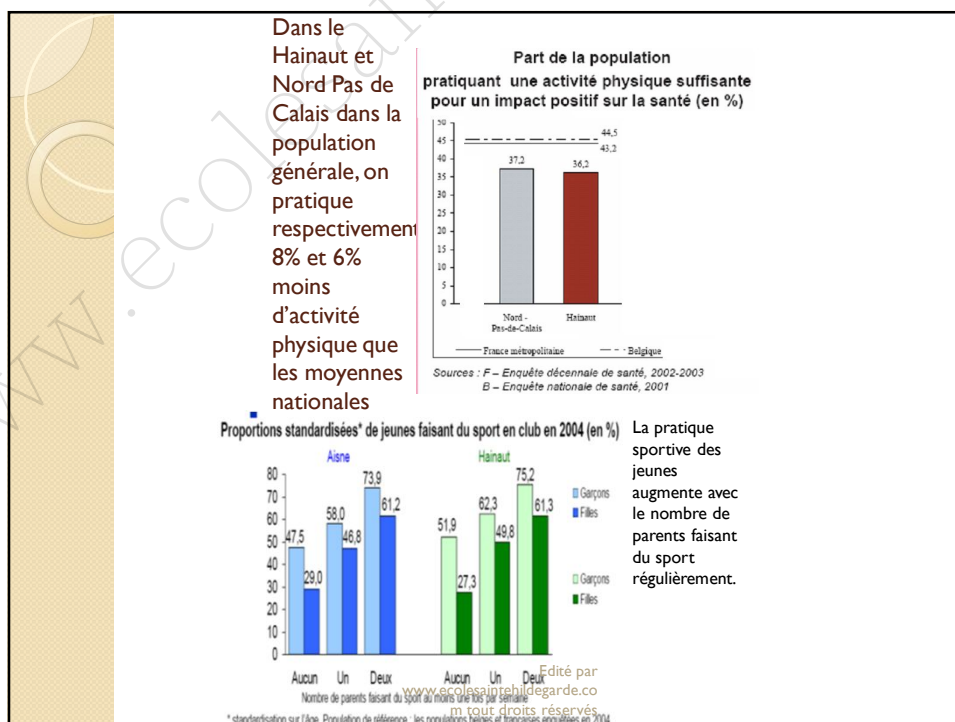
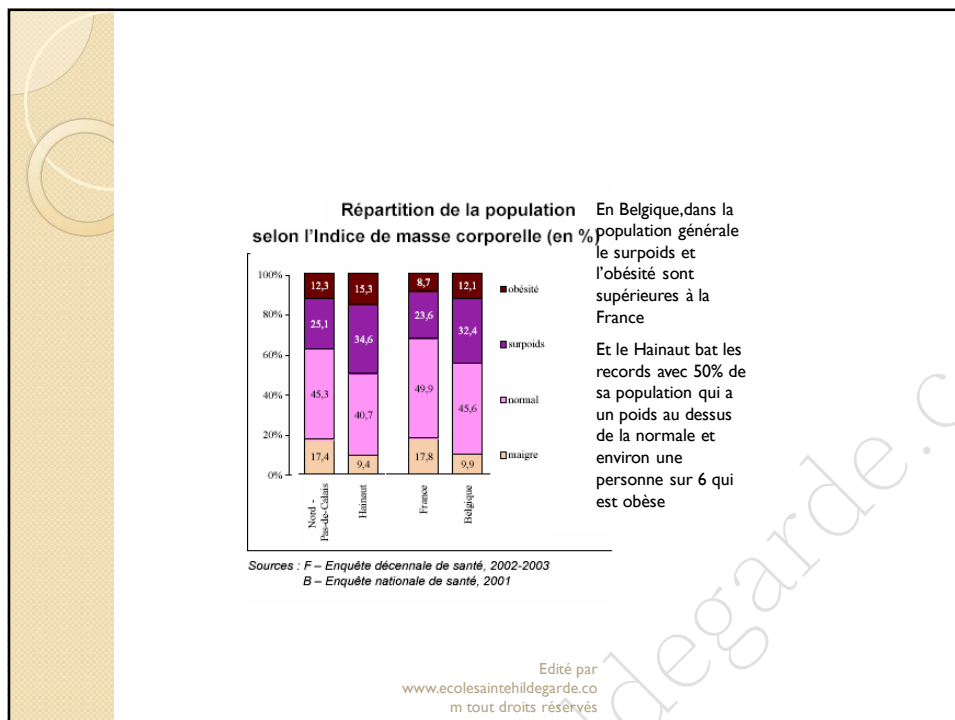
- Enquête en 2005 sur les habitudes de vie et l'alimentation des femmes guadeloupéennes, en situation de précarité et souffrant d'obésité
- Ce travail met en lumière le lien entre la détresse morale, les difficultés financières de ces femmes et leur problème d'obésité

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com
tout droit réservé

Les données de santé publique

- la prévalence de l'obésité dans la plupart des pays européens a augmenté de 10-40 % en 10 ans, passant de 10 à 20 % chez les femmes
- une étude faite entre 1994 et 1998 a montré qu'en Belgique, environ 14 % des hommes adultes sont obèses
- dans le monde quelque 1.7 milliard d'êtres humains, à tout le moins en surcharge pondérale, et dont 320 millions répondent à la définition de l'obésité,
- « *il y aurait plus d'obèses que d'affamés dans le monde* » (FAO)

Edité par
www.ecolesainte-hildegarde.com
m tout droits réservés



Le risque pour la santé

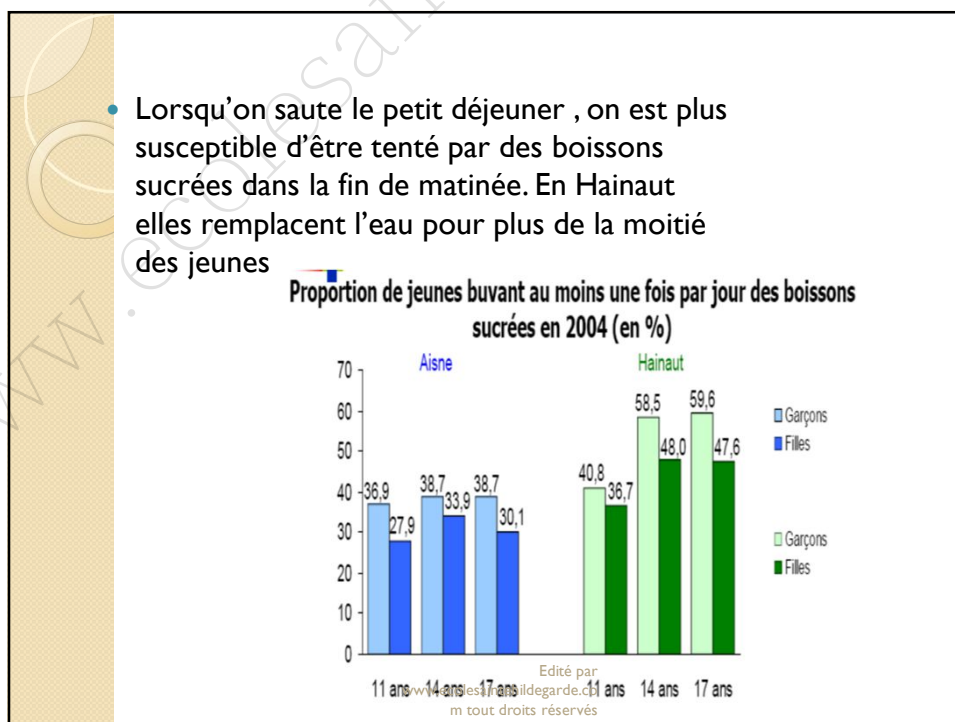
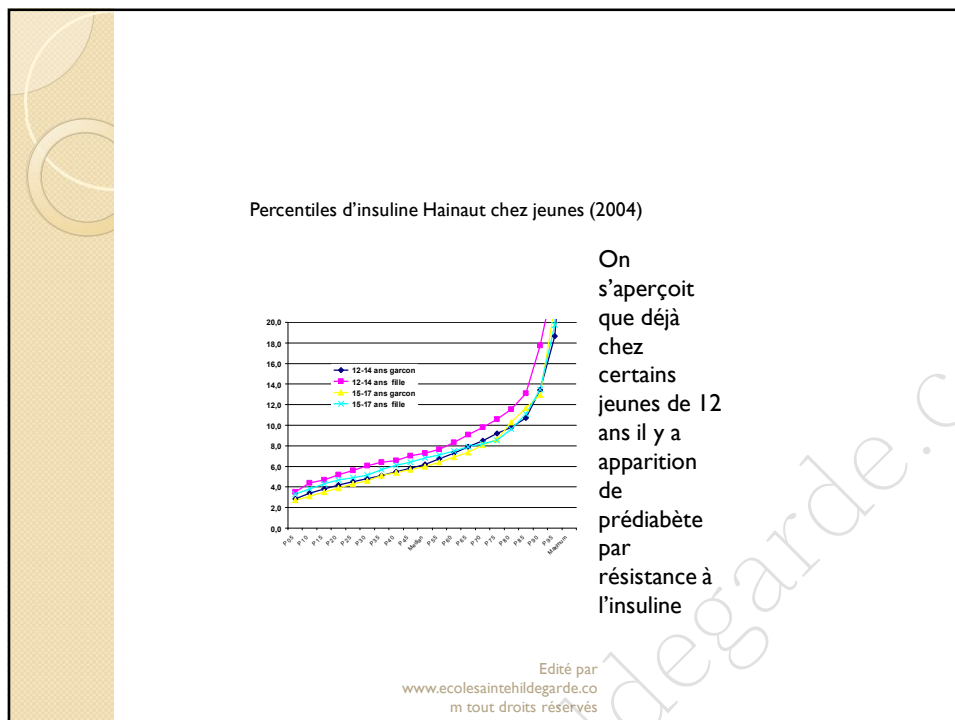
- La surcharge pondérale pose aujourd'hui un véritable problème de santé publique. La surcharge pondérale sévère ou l'obésité constituent un facteur de risque pour le développement de plusieurs maladies chroniques :
- telles que les maladies cardiovasculaires
- et respiratoires,
- le diabète de type 2,
- l'hypertension
- certaines formes de cancer, aussi bien que la mortalité précoce.

Edité par
www.ecolesainte-hildegarde.com
tous droits réservés

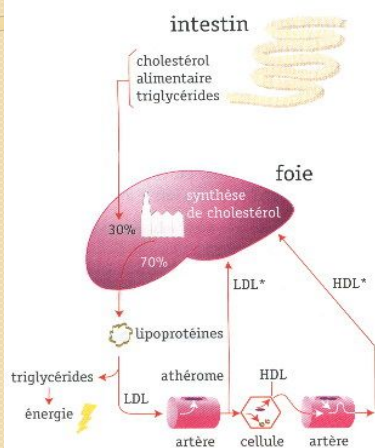
Le diabète et le surpoids

- si les patients obèses ne sont (heureusement) pas tous diabétiques, plus de 80 % des diabétiques sont en revanche obèses
- ce syndrome métabolique trouve son origine dans le désordre métabolique appelé insulino-résistance, dont la part étiopathogénique d'ordre génétique est de 25 % et la part acquise de 75 %
- l'insulino-résistance acquise serait la conséquence des changements malsains de notre mode de vie
- c'est à ce stade que les mesures de prévention sont les plus efficaces

Edité par
www.ecolesainte-hildegarde.com
tous droits réservés



Attention à limiter les graisses saturées



- C'est le **foie** qui fabrique près des deux tiers du cholestérol qui circule ; le cholestérol apporté par **l'alimentation** ne représente qu'un tiers. Certains aliments favorisent l'augmentation du cholestérol, mais c'est avant tout le type d'acide gras présent dans les matières grasses utilisées dans la cuisine qui est en cause
- Pour résumer : du foie vers les organes = LDL-cholestérol (mauvais qui s'accumule dans les parois) ; des organes vers le foie = HDL-cholestérol (bon)

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Tableau des graisses

Variété d'huile	Saturée	Mono-insaturée	Poly-insaturée
Huile de colza	7	55	33
Huile de chardon	9	12	74
Huile de germe de maïs	13	24	59
Huile d'olive	14	72	9
Huile de tournesol	12,5	24	63
Huile de sésame	15	23	58
Huile d'arachide	19	46	30
Huile de pépins de raisin	10,5	19	70
Huile de noix	8	20	60
Huile de palme	49	37	9
Graisse animale	50	42	4
Graisse de palmiste	81	11	2
Beurre de coco	86	6	2
Beurre concentré	65	28,5	2,5

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droits réservés

Attention lors des achats

- les plats préparés se révèlent deux à cinq fois plus chers que les produits de base et s'avèrent aussi moins intéressants d'un point de vue nutritionnel parce que plus gras et très salés
- Ceux qui mangent bio achètent souvent pour le même prix que les autres car ils ne prennent pas toute une série de plats préparés ou de boissons néfastes....

Edité par
www.ecolesainte-hildegarde.co
m tout droits réservés

La sédentarité chez les jeunes

90% des jeunes Hainuyers et
85% des jeunes de l'Aisne
regardent la télévision
après 16 heures les jours
d'école



Edité par
www.ecolesainte-hildegarde.co
m tout droits réservés

Le métabolisme des lipides

- Même si l'exercice musculaire n'entraîne qu'une faible réduction pondérale, il permet d'améliorer le métabolisme des lipides. Cela peut être expliqué par des modifications de la lipolyse du tissu adipeux et de l'oxydation lipidique.
- Les hormones impliquées dans la régulation de la lipolyse à court terme sont principalement les **catécholamines**, qui peuvent la stimuler (récepteurs β -adrénergiques) et l'inhiber (récepteurs α -adrénergiques), le peptide atrial natriurétique (ANP) qui l'active, et l'insuline qui est la principale hormone antilipolytique.

Edité par
www.ecolesainte-hildegarde.co
m tout droits réservés

Quelques études étrangères (Québec)

De nombreuses manifestations liées à l'insatisfaction corporelle et son aggravation vers une préoccupation excessive à l'égard du poids engendrent des répercussions négatives non négligeables sur la santé,

- en particulier chez les jeunes en croissance

La **pratique des régimes alimentaires** à l'adolescence est associée à l'anxiété, la dépression, à **une faible estime de soi**, ou même à une dévalorisation de soi et à l'insatisfaction personnelle.

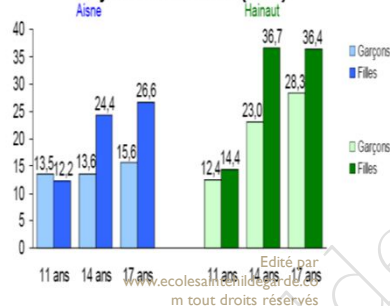
Dans les enquêtes on a montré que **le fait de ne pas prendre son petit déjeuner était corrélé avec une santé subjective plus mauvaise des jeunes**, des céphalées, des caries plus fréquentes et des maux de ventre.

Edité par
www.ecolesainte-hildegarde.co
m tout droits réservés

Le petit déjeuner

Environ le tiers des jeunes adolescentes sautent le petit déjeuner en Hainaut et le quart dans l'Aisne, et souvent dans le but de maigrir

Proportion de jeunes sautant habituellement le petit déjeuner les jours d'école en 2004 (en %)

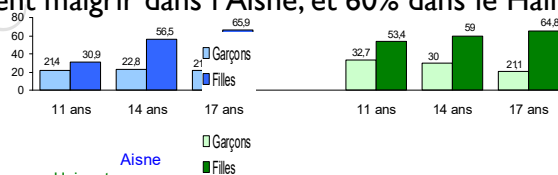


Edité par www.ecolesaintehildes.com tout droits réservés

Le souhait de maigrir chez les jeunes et l'insatisfaction à l'égard de leur corps

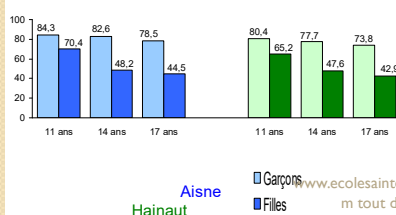
Proportion de jeunes en absence de surcharge pondérale souhaitant maigrir (%)

50% des adolescentes qui ont pourtant un poids normal souhaitent maigrir dans l'Aisne, et 60% dans le Hainaut



Alors que la proportion est stable ou diminue avec l'âge chez les garçons, cette tendance s'intensifie chez les filles.

Proportion de jeunes plutôt ou tout à fait satisfait de leur corps (en %)



Les garçons sont toujours plus satisfaits de leur corps que les filles; ce niveau de satisfaction diminue cependant avec l'âge

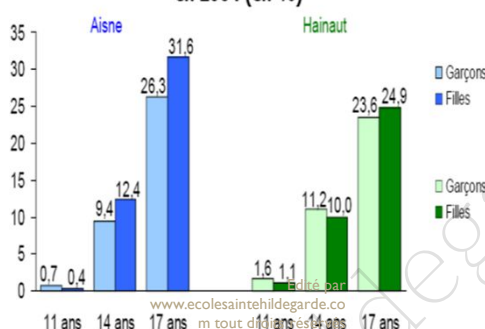
Edité par www.ecolesaintehildes.com tout droits réservés

Souhait de maigrir et Tabac

Une étude au Québec montre que les jeunes adolescentes font usage du tabac pour contrôler leur poids; 8 à 10 % affirment avoir commencé ou recommencé à fumer pour maigrir ou contrôler leur poids et 42 % craignent de prendre du poids en arrêtant de fumer

Cette cause expliquerait elle la prise de tabac chez les jeunes chez nous ? On remarque en tout cas qu'à 17 ans, les filles deviennent plus nombreuses à déclarer fumer que les garçons.

Proportion de jeunes fumeurs au moment de l'enquête
en 2004 (en %)



Attention aux solutions faciles

- Les régimes " miracles privent souvent la " victime " de nutriments importants et/ou ne peuvent pas être supportés pendant des périodes prolongées.
- De plus, ils n'ont pas un rôle éducatif et peuvent aboutir à des régimes yo-yo (qui supposent une alternance de gain et de perte de poids suite à des épisodes de régime ou de boulimie).
- Cette forme " d'alimentation " s'avère dangereuse pour la santé physique et mentale à long terme.
- Il est important de ne pas être trop ambitieux à l'heure de fixer ses objectifs de perte de poids, car même une perte de 10% du poids initial entraîne des bénéfices pour la santé [13].

Edité par
www.ecolesaintehildegarde.co
m tout droits réservés

Aspartame danger

- Quand la température de l'aspartame dépasse les 86°F, l'alcool méthylique ou esprit-des-bois contenu dans l'aspartame se transforme en formaldéhyde puis en acide formique qui, à son tour, cause l'acidose métabolique. Le formaldéhyde est classifié dans le même groupe de drogues que le cyanure et l'arsenic, poisons mortels!
- L'intoxication au méthanol reproduit les symptômes de la sclérose en plaques
- Lupus systémique, ce que nous observons c'est qu'il s'est presque autant répandu que la sclérose en plaques, particulièrement chez les consommateurs de produits lights
- : « Si vous consommez de L'Aspartame et que vous souffrez de symptômes fibromyalgiques, de spasmes, de lancements d'engourdissements dans les jambes, de crampes, vertiges, nausées, maux de tête, acouphène, douleurs articulaires, dépressions, crises d'angoisse, discours incohérent, vision trouble, ou pertes de mémoire, vous avez probablement la maladie de l'Aspartame. »

Edité par
www.ecolesainte-hildegarde.com
tous droits réservés

2^{ème} partie : La vision d'Hildegarde




édité par www.ecolesainte-hildegarde.com-
tout droit réservé

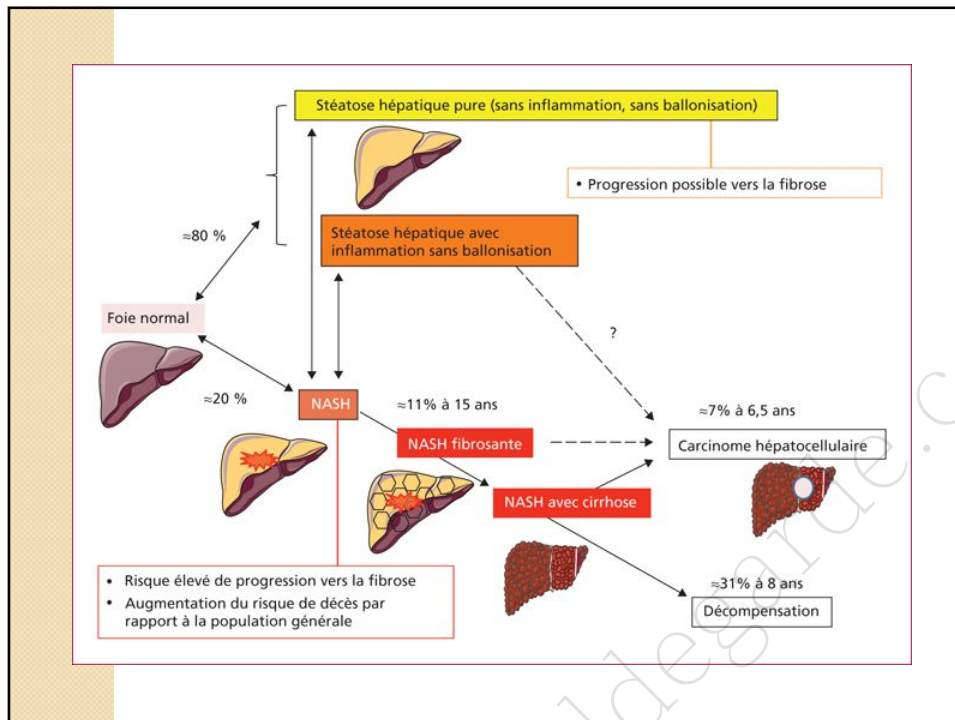
Les maladies dues à la bile noire atteignent plus facilement aussi certains caractères qui ne savent pas se retenir devant la nourriture

La continence. Il existe des hommes qui sont continents, s'ils le veulent, mais qui, s'ils ne le veulent pas, sont puissants par leur volonté : ils sont avarés et, en même temps, ne savent pas se retenir devant les grasses nourritures. De ce fait, s'accumule en eux un flegme dangereux et vénéneux, épais et sec, qui n'est pas humide mais amer, qui fait naître chez les hommes une abondance de chairs grasses, noires et malades ; et si ceux-ci ne veulent pas s'abstenir de manger des nourritures grasses, ils attirent facilement en eux la lèpre. L'amertume de ce flegme produit une vapeur, sorte de vapeur de

bile noire autour de leurs poumons et de leur foie, et ils en sont rendus irascibles et revêches, et l'écoulement de leur sueur n'est pas discret, mais fétide. Ils ne sont pas très affaiblis, mais ils sont honnêtes et audacieux, et, dans leurs colères, ils font preuve, du fait de cette complexion, d'autoritarisme et de cupidité. Le flegme de cette complexion use rapidement certains d'entre eux et les tue, car sa violence est extrême ; à certains autres, toutefois, il permet de vivre assez longtemps.

AIR	EAU	TERRE	FEU
?	Sang ?	lymphe?	?
humide	écumant	tiède	Sec
RESPIRATION - RAISON	HUMEUR ET SANG	CHAIR	CERVEAU MOELLE
Flegmatiques Incontinent Lents - doux joyeux Colère courte- Poumons et cerveau atteints par vapeur nocive du flegme humide <u>ouïe difficile</u> <u>La rate est blessée</u> Estomac froid Pas gourmands	Souffre <u>souvent</u> de la <u>goutte</u> Veut du pouvoir sur les autres <u>Vif et véhément</u> Disperse sa science dans toutes directions	Mélancoliques Flegme tiède +++ qui produit de la <u>mélancolie</u> – maux ds <u>cerveau</u> Colère- crainte de Dieu	Autoritaires, <u>irascibles</u> Gourmands Honnêtes et audacieux Sueur fétide Flegme +++ épais, sec, et amer qui fait <u>naître chairs grasses</u> <u>et</u> <u>vapeur de bile noire</u> autour des poumons et foie
			

Site par www.ecolesaintehildegarde.com-
tout droit réservé



POUR
L'ENDURCISSEMENT
DU FOIE ET
L'HEPATOMEGALIE

LE JUS DE MURE

ET LE VINAIGRE

C&C p. 211

cela peut être du
a une steatose
(accumulation de
graisses dans le foie)

L'endurcissement du foie. Si une personne prend toute sorte d'aliments sans mesure ni retenue, et qu'ainsi, à cause des diverses humeurs de ces aliments, son foie est blessé et devient dur, qu'elle prenne de la petite laitue, deux fois autant de racines de plantain, ainsi que, autant qu'il y a de salade, de ce dépôt que l'on trouve autour du gui de poirier; qu'elle coupe les herbes en morceaux fins et menus, vin: puis que... En effet, la chaleur et le froid de la petite laitue font disparaître le gonflement du foie, tandis que la chaleur du plantain empêche le foie de se coaguler et de devenir dur; le froid du dépôt du gui du poirier diminue les écoulements du foie, et la grosseur qu'on trouve sur la feuille ou sur la branche du noyer enlève, par son amertume, les humeurs mauvaises qui le blessent. Et cela ne doit pas être cuit, mais être simplement mis dans le vin, sans cuisson, pour parvenir plus doucement jusqu'au foie. Que celui qui souffre de ce mal ajoute aussi à sa boisson du jus de mûre, car la

douleur du foie naît bien souvent d'une surabondance de sang, que corrigent la chaleur et le suc de la mûre, qui est en quelque sorte un jumeau du sang. La nourriture qu'il mange, qu'il la mange accommodée avec du vinaigre, car la chaleur et l'acidité du vinaigre resserrent le foie. Qu'il mange aussi de ce pain que certains mettent

Le vinaigre

- Les vinaigres de tous genres pourraient agir positivement sur le taux de sucre dans le sang chez les personnes souffrant du diabète de type 1 et type 2. Dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée, le fait d'intégrer entre 15 à 30 ml de vinaigre dans ses repas aiderait à mieux contrôler le taux de sucre dans le sang.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com
tout droit réservé

La mûre blanche

Améliore la santé cardiaque

L'extrait de mûres blanches réduit les taux de cholestérol et de graisse (chez les patients diabétiques), diminue l'accumulation de graisse dans les vaisseaux sanguins, réduit la pression artérielle et peut éviter l'obésité chez certains sujets.

L'extrait de *Morus alba* abaisse la tension artérielle par l'intermédiaire d'un de ses composants : l'oxyde nitrique.

L'extrait active également certaines protéines indispensables à la santé cardiaque, ainsi que la transmission endothéliale, cruciale dans la régulation du tonus vasculaire, la prolifération cellulaire, l'adhésion des leucocytes et l'agrégation plaquettaire et abaisse la tension artérielle.

En améliorant ces paramètres, la mûre blanche maintient le cœur en bonne santé et prévient les [maladies cardiaques](#).

Aide à traiter le diabète



Mûres blanches contre le

L'extrait de feuille de mûres blanches diminue le besoin d'insuline chez les patients diabétiques de type 2, en augmentant la production de protéines responsables de la diminution des niveaux de glucose.

La poudre de feuilles de *Morus alba* diminue la production de certaines enzymes en charge d'aider à améliorer la sensibilité à l'insuline, la tolérance au glucose et de contribuer à la régulation du métabolisme du glucose.

La mûre blanche peut également protéger les yeux des diabétiques, car son activité antioxydante et hypoglycémiant protège les cellules oculaires contre la mort cellulaire.

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com
tout droit réservé

La mûre blanche contre le surpoids

Aide à prévenir l'obésité

Une combinaison d'extrait de mûre blanche combiné avec d'autres extraits de plantes peut supprimer l'excès d'appétit chez la souris et faire baisser les niveaux de graisse dans le sang.

En améliorant le métabolisme des graisses, la mûre blanche contribue à réduire la prise de poids et peut prévenir l'obésité.

La mûre blanche protège également contre les maladies liées à l'obésité. L'extrait de feuille de *Morus alba* équilibre la production de graisse, produit des enzymes antioxydantes et prévient les maladies du foie gras liées à l'obésité.

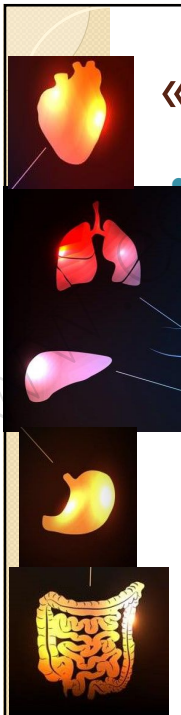
édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

« Trop gras ou trop maigres »



« Ceux qui sont trop gras ou trop maigres sont souvent remplis d'humeurs mauvaises car ils n'ont pas une bonne constitution et un bon équilibre: c'est pourquoi il arrive que les humeurs mauvaises sortent **de leur cœur, de leur foie, de leur poumon, de leur estomac et de leurs intestins**; elles se dirigent vers la bile noire, lui font exhaler de la vapeur et font naître ainsi en l'homme un très mauvais liquide ».

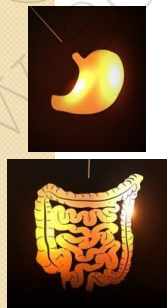
édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé



Les vapeurs exhalées par la bile noire

- « ces humeurs mauvaises se dirigent vers la bile noire et lui font exhaler une vapeur et font naître un très mauvais liquide... »

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé



- « Et ce liquide tombe près de l'estomac, de l'intestin ou ailleurs entre la peau et la chair, et il reste là et fait souffrir le malade avec beaucoup de violence, comme s'il le rongerait et le dévorait. Ce liquide n'a pourtant pas assez de vigueur pour dévorer l'homme, mais simplement une forte amertume ; des espèces d'yeux y apparaissent et il y a dans la chair de l'homme comme une lente fixée dans la chair. Parfois il s'étale en longueur, parfois il se concentre en une boule, comme un jaune d'œuf, parfois il produit une sorte d'écume qui en se répandant dans tout le corps, fait souffrir le malade. »

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Les chairs trop maigres



- «L'homme qui a une chair maigre et peu abondante fait sortir plus facilement de lui les liqueurs en transpirant que celui qui est alourdi de chairs grasses, ... » (C&Cp.161)

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Les chairs denses



- « ceux qui ont des chairs denses sont durs en leur chair, comme le fromage qui a été tellement pressé qu'aucun liquide ne peut s'en écouler, et c'est pourquoi les écoulements restent dans leur chair et durcissent en eux car ils ne peuvent rejeter cette fétidité. Et ils sont malades à l'intérieur de leur corps tandis qu'à l'extérieur ils ont des abcès, car les déchets de la lymphe restent en eux et ils ne peuvent les rejeter.» (C&C, p. 162)

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé



Les 6 règles d'or

- 1. Le rééquilibrage des défenses de l'âme : la prière et la méditation, la louange
- 2. Adopter un régime alimentaire qui soit une thérapeutique en soi et qui régénère les humeurs saines
- 3. Donner sa préférence aux remèdes naturels
- 4. Stimuler l'évacuation des toxines et des humeurs mauvaises
- 5. faire suffisamment d'exercice physique : marcher, courir, sauter, danser
- 6. Trouver l'équilibre juste entre les heures de travail et de repos, entre le sommeil et la veille

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

- **1. Le rééquilibrage des défenses de l'âme : la prière et la méditation, la louange**

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

L'aspect spirituel de la surcharge pondérale selon Hildegarde



- « Car tous ces troubles n'apparaissent pas, s'ils ne sont pas provoqués par **la goinfrerie** de l'homme...
- Car la **Discretio** donne pour toute chose, qu'elle soit utile au corps ou à l'âme la juste mesure. »

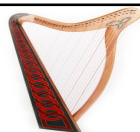
édité par www.ecolesainthildegarde.com
tout droit réservé

Le vice de glotonnerie

- La glotonnerie s'exprime ainsi : « Dieu a tout créé en ce monde, il n'y a donc aucune raison que je renonce à quoi que ce soit. Dieu savait que nous aurions besoin de toutes ces choses, sinon il ne les aurait pas façonnées. Je serais bien stupide de ne pas choyer mon appétit » .



édité par www.ecolesainthildegarde.com
tout droit réservé



Le vice de la glotonnerie et la vertu de modération



- L'abstinence rétorque à la glotonnerie : « L'on ne joue pas de la harpe en arrachant et en piétinant les cordes de l'instrument. Toi, le gloton, tu te bourres le ventre jusqu'à en faire éclater les veines, puis tu te tords de douleur. Où donc est la sagesse que tu as reçue de Dieu?
- L'excès de viande et de vin ruine ton corps, tout comme les grosses averses ravagent la terre par inondation. »

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

- « Mon estime va à la belle image de l'homme et de la femme façonnés avec le limon de la terre. **Je prends soin de la nature humaine et la respecte ; c'est pourquoi je mange et bois avec modération** En mangeant avec retenue, mon corps vibre harmonieusement » (LVM II, 4).



édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

La louange



- « Je chante en m'accompagnant de l'orgue, et prie en m'accompagnant de la harpe. Tout cela me garde de la glotonnerie et de l'obsession de la table »



édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Et la modération continue:



- « Toi le glouton, tu es dépourvu d'intelligence, car tantôt tu jeunes comme un fou, tantôt tu manges à en éclater. **Je mange avec modération et néanmoins avec plaisir**, et vois avec bonheur mon corps générer **des humeurs saines et un bon caractère** ».

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

2. Adopter un régime alimentaire qui soit une thérapeutique en soi et qui régénère les humeurs saines

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Prendre le temps pour préparer les repas

- un bon repas qui génère les humeurs bonnes avec les aliments de la joie
- Qui utilise les épices qui chassent les humeurs mauvaises



édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Les petits trucs d'hildegarde pour couper la colère ou le stress

- Elimination et neutralisation de la bile noire par le « vin trempé » : si quelqu'un est poussé à la colère ou à la tristesse, qu'il fasse aussitôt chauffer du vin sur le feu et le mélange à un peu d'eau froide et qu'il le boive. Ainsi les substances de la mélancolie seront écartées »
- Les biscuits de la joie
- Le jus de réglisse parfumé à la rose
- L'Elixir de violettes

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com
tout droit réservé

La quantité de nourriture

- Lorsque l'homme endure un lourd chagrin , il faut qu'il mange en quantité suffisante des aliments qui lui conviennent, afin qu'il soit réconforté par les aliments pendant que le chagrin l'accable »
- « et lorsqu'il éprouve une grande joie, qu'il mange modérément, parce que son sang est alors répandu dans une sorte de vagabondage

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com
tout droit réservé

L'épeautre rend « joyeux »

- Hildegarde a dit de l'épeautre « il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme. » Comment peut on expliquer cela scientifiquement?
- L'épeautre contient **du tryptophane**,
- Cette céréale rustique contient également de l'acide **gamma-amino-butyrique ou GABA**.
- Il est riche en oligo-éléments, surtout en magnésium

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé



Le seigle pour diminuer les graisses

- « Le seigle est chaud, mais pourtant plus froid que le blé, et il a beaucoup de propriétés. Le pain qu'on en fait est bon pour les gens en bonne santé et les rend vigoureux; pour ceux dont la chair est grasse, il est bon également, car il diminue leur graisse, tout en les rendant vigoureux.
- Mais, pour ceux qui ont l'estomac froid et en souffrent beaucoup, il n'est pas indiqué, parce que leur faiblesse n'est pas capable de le dominer pour le digérer: s'il provoque en eux une abondante fermentation, c'est qu'ils ont grand peine à le digérer. »

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Aspartame danger

- Quand la température de l'aspartame dépasse les 86°F, l'alcool méthylique ou esprit-des-bois contenu dans l'aspartame se transforme en formaldéhyde puis en acide formique qui, à son tour, cause l'acidose métabolique. Le formaldéhyde est classifié dans le même groupe de drogues que le cyanure et l'arsenic, poisons mortels!
- L'intoxication au méthanol reproduit les symptômes de la sclérose en plaques
- Lupus systémique, ce que nous observons c'est qu'il s'est presque autant répandu que la sclérose en plaques, particulièrement chez les consommateurs de produits lights
- : « Si vous consommez de L'Aspartame et que vous souffrez de symptômes fibromyalgiques, de spasmes, de lancements d'engourdissements dans les jambes, de crampes, vertiges, nausées, maux de tête, acouphène, douleurs articulaires, dépressions, crises d'angoisse, discours incohérent, vision trouble, ou pertes de mémoire, vous avez probablement la maladie de l'Aspartame. »

Édité par
www.ecolesaintehildegarde.com
tous droits réservés



Attention aux viandes

- « Si on mange des viandes et d'autres aliments trop gras, ou des aliments imbibés de sang plus que de mesure, on en retire maladie plutôt que santé »

édité par www.ecolesaintehildegarde.com-
tout droit réservé

Les viandes conseillées

- **Viande d'autruche** : pour les personnes fortes et replètes « car elle réduit leur adiposité excessive ».
 - * **Viande de poule** : « bonne pour les bien portants car elle ne fait pas grossir ».
- Et autres viandes maigres:
- **chevreuil**
 - **cerf**

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé



Le beurre



- « Si on a des vapeurs, si on tousse ou si on a le corps sec, il faut manger du beurre, celui-ci soigne l'intérieur et reconforte celui qui est faible et sec.
- Pour un homme en bonne santé qui a des chairs en quantité raisonnable, le beurre est bon, sain à manger
- **Mais si on a des chairs abondantes, il faut en manger modérément de peur que les chairs faibles s'engraissent encore** ».

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé



Le fromage



- « le fromage produit à partir du lait de divers animaux a le gout qui caractérise l'animal. Une personne de poids normal ayant des muscles solides , peut manger des fromages à pâtes dures sans en souffrir. Les personnes à chair grasses et molles, mangeront autant que possible des fromages frais ou à pâte molle. »

Que le saigné évite le fromage, car il apporte de la **lympe** au sang et ne prépare pas un sang bon et pur, mais il l'engraisse en l'affaiblissant ...

édité par www.ecolesaintehildegarde.com-
tout droit réservé



LE MIEL

- « Si un homme qui est gras et a des chairs épaisses mange souvent du miel, il provoque en lui de la putréfaction. Si c'est un homme maigre et sec et qu'il le mange cuit, cela le rend malade. »

édité par www.ecolesaintehildegarde.com-
tout droit réservé



le chou



- « le chou, le chou frisé et le chou rouge sont de nature humide et ils poussent tous grâce à l'humidité de la rosée et de l'air. ils provoquent des indispositions et blessent les entrailles fragiles.
- Les hommes en bonne santé et qui ont des veines solides, et qui ne sont pas trop gras, peuvent s'ils en mangent les dominer par leur force; **mais les CHOUX SONT NOCIFS A CEUX QUI SONT GRAS,** car leur chair est remplie de suc, et s'ils en mangent, elle leur fait autant de mal qu'aux gens malades. »

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé



raifort

« Le raifort est plus chaud que froid
Quand on en mange, il purge le cerveau et
diminue les humeurs mauvaises des
viscères. »

- « Si quelqu'un de fort et gros mange du raifort, celui-ci le soigne et le purifie à l'intérieur »



édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

L'importance des boissons

- « Lorsque l'homme boit , la partie la plus subtile du suc qui est dans la boisson augmente la lymphe du sang , car le sang s'enrichit grâce au suc des aliments et la lymphe grâce à la boisson... c'est pourquoi l'homme qui mange des nourritures mauvaises et trop abondantes entretient un sang qui est mauvais et celui qui prend des boissons mauvaises et trop abondantes augmente en lui une lymphe mauvaise » (C&C p.139)
- -sont recommandées pour le poids : **Tisane de fenouil, tisane d'ortie, de sauge, café d'épeautre.**

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

3. Donner sa préférence aux remèdes à base de plantes

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Le raifort



« Le raifort est plus chaud que froid. Une fois qu'on l'a arraché, il faut le mettre en terre dans un lieu humide, pendant deux ou trois jours pour que sa verdure s'adoucisse, jusqu'à ce qu'il soit meilleur à manger. Quand on en mange, il purge le cerveau et **diminue les humeurs mauvaises des viscères.** »

- « Si quelqu'un de fort et gros mange du raifort, celui-ci le soigne et le purifie à l'intérieur; mais il fait du mal à quelqu'un de malade et si quelqu'un qui est malade veut en manger, qu'il le fasse d'abord sécher sur une pierre chauffée et le réduise en poudre maigre.; qu'il ajoute du sel, purifié ou nature; de la graine de fenouil, et qu'il mange cela avec son pain: cela le purifiera de la putréfaction intérieure et lui donnera de la force. »



Édité par
www.ecolesaintehildegarde.com
tous droits réservés



La sauge pour la rétention



»La sauge est de nature chaude et sèche; elle se développe grâce à la chaleur du soleil plutôt que grâce à l'humidité de la terre; elle est utile contre les humeurs molles, car elle est sèche. **Si quelqu'un souffre d'un excès de flegme, ou si quelqu'un a une haleine fétide,** faire cuire de la sauge dans du vin, filtrer et boire à plusieurs reprises: mauvaises humeurs et flegme diminueront »

édité par www.ecolesaintehildegarde.com-
tout droit réservé

Le pissenlit

- « Le pissenlit est chaud et sec; il a beaucoup de vertus et il est pur dans la nature. Et si on en mange souvent, comme d'un autre aliment, il purge l'estomac et fait disparaître les troubles de la vue. »
- Colérétique, cholagique, augmente la sécrétion gastrique, diurétique, antiobésité (inhibe la lipase pancréatique), dépuratif, laxatif doux, prébiotique, détoxifiant, antiinflammatoire, anticoagulant, antihyperglycémique, immunostimulant, anti oxydant, cytotoxique sur les cellules cancéreuses, antiangiogénique (qui empeche la vascularisation des tumeurs cancer-), antidiabétique, anti anémique, préventif des pancréatites, anti HIV,

Contre le diabète

- La grande bardane (Gratteron ou Bardana lappa)
 - Elle est **hypoglycémiante, dépurative, antiseptique**
 - Hildegarde la fait rentrer dans la composition de l'Elixir de lentilles d'eau qui refait l'immunité.
- Les graines de fenugrec, connues pour leurs capacités à faire prendre du poids en cas d'amaigrissement ou de fonte musculaire, sont aussi hypoglycémiantes.
- L'aigremoine
- La cannelle
- Les feuilles d'olivier

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Les plantes médicinales pour réguler l'insuline

- **Hildegarde** : « Le fenugrec est plus froid que chaud; si on souffre de fièvres quotidiennes, qui provoquent de fréquentes suées, et si on supporte mal la nourriture, cueillir du fenugrec en été, en faire chauffer la graine dans du vin, boire souvent, chaud, à jeun, et on se portera mieux ».
- En Phytothérapie, le fenugrec : **REGULATEUR DE L'APPETIT** tonique - anti-ulcère gastrique - hypoglycémiant (régularisation du taux de glucose sanguin et stimulation de l'insuline) – hypocholestérolémiant - anti-inflammatoire externe
- Dans la poudre d'Hildegarde pour le **CŒUR**, le **FENUGREC DIMINUE LE CHOLESTEROL (60gr de poivre, 20 gr de cumin, 10gr de fenugrec)**

édité par www.ecolesaintehildegarde.com - tout droit réservé

Les bains



- « Il n'est pas utile à ceux qui ont des chairs grasses de se baigner dans des bains, en effet ces gens sont chauds et humides à l'intérieur et s'ils ajoutent encore chaleur et humidité à leur corps ils lui font tort, sauf s'ils ne prennent ces bains que très rarement, simplement pour enlever la crasse, et s'ils en sortent très vite. » pour celui qui est maigre et sec un bain brûlé, cad réchauffé par des pierres passées au feu n'a pas grande valeur, parce que l'homme en est encore rendu plus sec. Pour celui qui est gras ce bain brûlant est bon et utile parce qu'il apaise et diminue les humeurs qu'il possède en excès »
- »

édité par www.ecolesaintehildegarde.com - tout droit réservé

- L'évacuation des toxines par les potions purgatives
- Par l'élixir d'absinthe qui régule la digestion et purge les entrailles
- Par le jeûne

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com
tout droit réservé

Les chairs grasses et la rétention



- « Ceux qui ont des chairs grasses ont en abondance en eux toutes sortes d'humeurs, toussent facilement, mais rejettent peu d'excréments, parce que l'air et les autres éléments qui ont de la peine à entrer en eux à cause de la graisse et de l'épaisseur de leur chair, ne peuvent sortir facilement ni contraindre les humeurs à opérer un rejet purificateur ... Ceux qui ont ainsi trop de flegmes et ne rejettent pas ce flegme s'alourdissent de chairs faibles et sans forces ; ils ne sont pas en bonne santé et ne peuvent l'être.... **Qu'ils utilisent des potions et ils en seront purgés** »

édité par www.ecolesainte-hildegarde.com
tout droit réservé

L'élixir d'absinthe

- « Quand l'absinthe est fraîche, avant la venue des fleurs(car sinon thuyone toxique) , on peut en recueillir le suc: faire cuire doucement du miel avec du vin, y ajouter le suc d'absinthe, de façon que son goût l'emporte sur celle du vin et du miel. Puis, **de mai à octobre**, pas tous les jours, mais tous les trois jours, boire à jeun ce liquide froid. Il apaise la douleur des reins et la mélancolie (bile noire), éclaircit la vue, reconforte le cœur, empêche le poumon de s'affaiblir, **purge les entrailles** et assure une bonne digestion. »

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Programme alimentaire pour une semaine de jeûne

- Pendant 2 jours avant on prépare l'organisme : pas viandes , ni de stimulants , ni de médicaments non indispensables
- Tisanes de fenouil ou d'herbes aromatiques
- Potage de légumes à la semoule d'épeautre (1^{ER} jour potiron, puis fenouil, puis carottes, puis céleri, puis betteraves rouges, puis courgettes,)
- Jus de pommes bio
- pommes au four pour rupture de jeûne
- + mélange de poudres à base de gingembre pour détoxifier LE MATIN à JEUN 1 cuillère à café :

◦ 12GR DE GINGEMBRE	22 GR DE SUCRE CANNE
◦ 6GR DE REGLISSE	5 GR DE FARINE EPEAUTRE
◦ 4 GR DE CURCUMA	

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Le diamant

- « Celui qui est incapable de jeûner mettra aussi un diamant dans sa bouche: cela diminue la faim, si bien que très vite il sera capable de jeûner.»

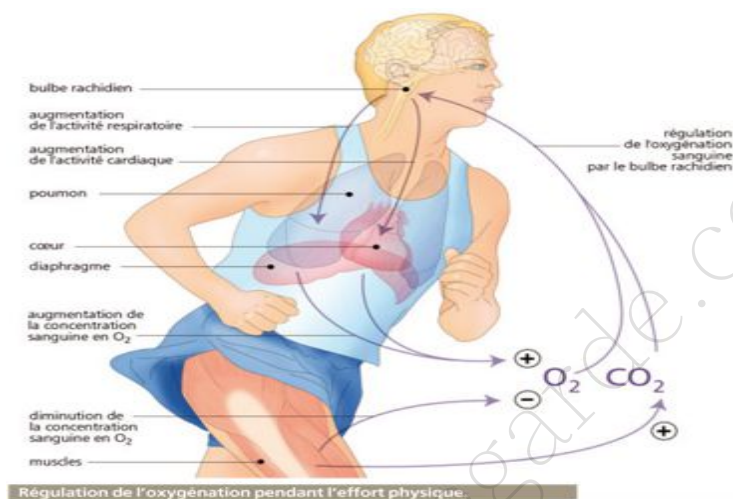


édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

- 5. L'activité physique qui brûle les lipides et améliore le métabolisme des lipides

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Tout le corps y participe



édité par www.ecolesaintehildegarde.com
 tout droit réservé

Le métabolisme des lipides

- Même si l'exercice musculaire n'entraîne qu'une faible réduction pondérale, il permet d'améliorer le métabolisme des lipides. Cela peut être expliqué par des modifications de la lipolyse du tissu adipeux et de l'oxydation lipidique.
-
- Les hormones impliquées dans la régulation de la lipolyse à court terme sont principalement les **catécholamines**, et l'insuline qui est la principale hormone antilipolytique.

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
 tout droit réservé

- Equilibre des périodes de veille et de sommeil

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Le sommeil et la surcharge pondérale

- L'écourtement des périodes de sommeil est associé à une diminution de la tolérance au glucose
- la réduction de la durée du sommeil perturbe les hormones qui régulent l'appétit,
- La réduction de la durée du sommeil augmente par ailleurs le temps disponible pour manger et pour boire
- Les personnes privées de sommeil sont moins susceptibles d'être physiquement actives .
- L'apnée du sommeil ; Ce trouble se caractérise par l'arrêt de la respiration plusieurs fois par nuit, ce qui a pour effet de perturber le sommeil et de causer une fatigue diurne. Il existe une relation très étroite entre ce trouble et l'obésité.

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

Le réveil provoqué par l'âme. Souvent même il arrive que l'homme, dormant sur le côté ou sur quelque autre partie de son corps, soit mal couché, à la dure, si bien qu'il est blessé par quelque contact ou accablé par une maladie de son corps. Et parce que l'homme est un être sensible, lorsque son âme ressent ces lourdeurs et ces contrariétés et voit son corps en être affaibli, elle rassemble ses forces et rappelle le vent qu'elle a fait sortir de la moelle et ainsi fait sortir l'homme de son **sommeil**. Et lorsque, parfois, un craque-

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

*Le **sommeil**.* L'homme ne doit pas dormir après un repas avant que le goût, le suc et l'odeur des aliments ne parviennent à leur place. Après le repas, il lui faut se retenir de dormir pendant un petit moment de peur que, s'il s'endormait immédiatement après le repas, son endormissement ne conduise le goût, le suc et l'odeur des aliments en des lieux inadaptés, et ne disperse çà et là dans les veines une sorte de poussière. Mais si l'homme a pu se retenir pendant un bref moment puis s'abandonne au **sommeil** pendant un petit moment, grâce à cela sa chair et son sang se développent et sa santé s'améliore.

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

santé du corps. Souvent il arrive qu'un homme soit éveillé et ne puisse pas dormir, lorsque son âme est préoccupée par toute sorte de pensées, de soucis et de contrariétés, ou remplie d'une grande joie. En effet, lorsque l'homme est dans la tristesse, la crainte, les épreuves, la colère, ou dans d'autres soucis et réflexions, bien souvent le sang qui est en lui tend à l'inquiétude ; et les veines qui devraient accueillir le doux vent du **sommeil** s'en trouvent quelque peu resserrées, si bien qu'elles ne peuvent l'accueillir. Et lorsqu'il aura vu, entendu ou rencontré quelque chose qui le pousse à se réjouir plus que de mesure, alors ses veines tendent à la joie et ne peuvent accueillir le doux vent du **sommeil**, si bien que l'homme n'a plus en lui de juste équilibre et qu'il demeure éveillé jusqu'à ce que, l'esprit satisfait de cela, il retrouve la sagesse ; et si ses veines reviennent à une juste mesure, alors il s'endort. Et lorsque l'homme

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé

*L'excès de **sommeil**.* Si quelqu'un dort beaucoup et plus que de mesure, cela provoquera facilement en lui des fièvres malignes de toute sorte et il en résulte un obscurcissement de la vue, car ses yeux, au cours de son **sommeil**, restent trop longtemps fermés, comme si quelqu'un regardait longtemps l'éclat du soleil et s'aveuglait ainsi lui-même. Si on dort modérément, on sera en bonne santé. Quant à celui qui veille beaucoup et plus que de mesure, il risque d'affaiblir son corps, il perd une partie de ses forces, voit sa sensibilité s'éteindre, et la chair qui est autour de ses yeux devient douloureuse, rougit et s'affaisse ; toutefois, il [107] ne blesse pas beaucoup l'acuité de ses yeux, ni sa pupille ; quant à celui qui veille modérément, il gardera la

édité par www.ecolesaintehildegarde.com
tout droit réservé