

MANUEL DE LA PLEINE SANTÉ



Chapitre 10 FAQ sur l'alimentation

Florian Gomet



© 2026 Florian Gomet. Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le droit d'auteur et est destiné à un usage personnel. Merci de ne pas le partager afin de soutenir le travail de l'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou partage, total ou partiel, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, est interdite, à l'exception de brèves citations mentionnant clairement la source.

[Cliquez ici pour accéder à tous les chapitres du manuel.](#)

www.floriangomet.com - Version du 23 août 2026 - Page n°2/36

SOMMAIRE



Ce chapitre répond aux principales questions et objections que peut susciter la pratique de l'alimentation vivante. Il aborde notamment le choix entre bio, local et qualité réelle des aliments, leur impact environnemental, le budget et l'approvisionnement, ainsi que les moyens de réduire l'exposition aux pesticides. Il propose également une réflexion approfondie sur les carences, la supplémentation et la vitamine B12, en replaçant l'état nutritionnel dans le fonctionnement global de l'organisme. Il confronte également l'approche hygiéniste aux recommandations de médecines traditionnelles comme l'Ayurveda et la médecine traditionnelle chinoise.

Le bio et le local.....	5
Les limites du bio.....	5
Le bon avant le bio.....	6
Les limites du local.....	7
Conclusion.....	7
L'impact environnemental de l'alimentation vivante.....	8
Alimentation et gaz à effet de serre.....	8
Comparaison à l'échelle d'une journée.....	9
Le transport : bateau, camion ou avion ?.....	9
Une première conclusion.....	10
Au-delà du carbone : l'utilisation des terres.....	10
Élevage, déforestation et biodiversité.....	11
Libérer de l'espace pour le vivant.....	11
Où acheter ses fruits et légumes ?.....	11
Quelques repères d'approvisionnement.....	13
Comment nettoyer les fruits et légumes ?.....	13
Le rinçage à l'eau.....	14
Le bicarbonate de sodium.....	14
Le vinaigre.....	14
Lorsque les pesticides ont pénétré dans la peau.....	15

Les carences : un problème plus complexe qu'il n'y paraît.....	15
Peut-on vraiment mesurer une carence ?.....	15
Pourquoi devient-on carencé ?.....	16
Les nutriments fonctionnent en réseau.....	16
Des médicaments aux compléments.....	17
La peur de manquer.....	18
Est-il nécessaire de se supplémenter avec l'alimentation vivante ?.....	18
Que faire en cas de carence ?.....	18
Faut-il se supplémenter en B12 ?.....	19
Notre microbiote fabrique-t-il de la B12 ?.....	20
Les carences en B12.....	20
La supplémentation en B12.....	21
Une histoire industrielle intrigante.....	21
« Carencé » en B12 mais bien-portant.....	21
Conclusion.....	22
Quels aliments vivants ont des vertus thérapeutiques ?.....	22
Quelques termes utiles.....	23
Pour le foie.....	23
Pour le sang.....	23
Pour la thyroïde.....	23
Pour la régulation de la glycémie.....	24
Quid des jus de légumes ?.....	24
Une histoire juteuse.....	24
L'essor des jus avec Max Gerson (1881-1959).....	24
Norman Walker (1886-1985) et Ann Wigmore (1909-1994) démocratisent les jus de légumes.....	25
Pourquoi boire des jus de légumes frais ?.....	25
Autres questions.....	26
Quid des jus de fruits frais ?.....	27
Quid de l'acidité des fruits ?.....	29
Pourquoi certaines médecines traditionnelles déconseillent-elles le cru ?.....	29
Des profils différents pour décrire un même terrain.....	29
Qu'est-ce que le « feu digestif » ?.....	29
Que signifie un aliment « chaud » ?.....	30
Médecines d'équilibre et approche régénérative.....	30
Un profil peut-il évoluer ?.....	31
Alimentation vivante et frilosité.....	31

Les causes de la frilosité.....	31
Comment stimuler sa thermogenèse au niveau corporel ?.....	32
Comment stimuler sa thermogenèse par l'alimentation ?.....	33
Quelques astuces pour éviter la frilosité.....	33
Ce que dit la science.....	34
Ce que dit l'expérience.....	34

« La seule chose dont nous devrions avoir peur est la peur elle-même. » Franklin Roosevelt

Le bio et le local

Les limites du bio

Lorsque l'on passe à l'alimentation vivante, les quantités de fruits et de légumes consommées augmentent considérablement. Dès lors que l'on en mange plusieurs kilos par jour, vouloir tout acheter en bio peut faire exploser le budget alimentaire, jusqu'à atteindre facilement 250 euros par semaine et par personne selon les produits et les lieux d'approvisionnement.

Le constat est alors assez simple : soit on accepte d'acheter également des fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle ou raisonnée, soit le coût risque de nous ramener vers des aliments bio plus accessibles comme les céréales et les légumineuses. Le bio, qui devait initialement améliorer la qualité de notre alimentation, peut alors paradoxalement devenir un obstacle à la transition vers l'alimentation vivante.

Le prix n'est d'ailleurs pas la seule difficulté. Lorsque l'on consomme plusieurs kilos de fruits et légumes par jour, on devient beaucoup plus attentif à leur diversité, à leur fraîcheur et surtout à leur maturité. Or, dans de nombreux magasins bio, l'offre n'est pas toujours adaptée à ce type d'alimentation : le choix peut être limité et, faute d'un roulement suffisant, certains produits restent trop longtemps sur les étals ou sont proposés dans un état de maturité insatisfaisant.

Ce problème est particulièrement important pour les fruits qui ne mûrissent plus, ou très peu, après leur récolte. Une pastèque cueillie trop tôt restera insipide ; certaines mangues récoltées très immatures mûriront difficilement et pourront s'abîmer avant d'avoir développé toutes leurs qualités gustatives. À l'inverse, certains fruits bio, comme les bananes, les agrumes ou les pommes, peuvent être régulièrement meilleurs que leurs équivalents conventionnels. Il ne s'agit donc pas d'opposer systématiquement bio et conventionnel, mais d'apprendre à reconnaître la qualité réelle d'un aliment au-delà de son label.

De même, l'agriculture biologique ne signifie pas nécessairement une agriculture respectueuse de la vie des sols. Le cuivre illustre bien cette complexité. Autorisé en agriculture biologique pour lutter notamment contre certaines maladies fongiques, il peut s'accumuler dans les sols lorsqu'il est utilisé de manière répétée et, à certaines concentrations, affecter différents organismes du sol, dont les vers de terre. Il est donc possible de rencontrer certaines parcelles conduites en bio dont la vie du sol est moins riche que celle de parcelles cultivées en agriculture raisonnée¹.

La question des pesticides mérite la même nuance. Les fruits et légumes conventionnels peuvent contenir des résidus de produits phytosanitaires, ce qui constitue évidemment un argument en faveur du bio lorsque celui-ci est accessible. Mais tous les fruits et légumes ne sont pas traités de la même manière et la totalité des résidus présents dans un végétal n'est pas nécessairement absorbée par l'organisme lors de sa consommation. Les études portant sur l'extraction des jus sont particulièrement intéressantes à cet égard. De nombreux pesticides étant peu solubles dans l'eau, une fraction parfois importante de leurs résidus reste associée à la partie solide du végétal lors du pressage.

¹ Pelosi, C., Bertrand, M., Roger-Estrade, J. (2014). *Earthworms in a 15 years agricultural trial*. Applied Soil Ecology, 88, 1–8. DOI : 10.1016/j.apsoil.2014.12.004.

Une étude² portant sur neuf pesticides présents dans des carottes et des tomates a ainsi retrouvé entre 56 et 75 % des résidus dans la pulpe des carottes et entre 50 et 95 % dans celle des tomates.

Ces résultats concernent l'extraction mécanique et ne démontrent pas directement ce qui se produit au cours de la digestion. Mais comme un extracteur sépare le jus de la pulpe plus efficacement que ne le fait le système digestif, il paraît raisonnable de supposer qu'un phénomène comparable puisse se produire au cours de la digestion. Une partie de ces résidus pourrait ainsi rester associée aux fibres non digérées lorsque le végétal entier est consommé cru.

La cuisson modifie en revanche profondément la structure du végétal : elle désorganise les tissus et altère les parois cellulaires, ce qui peut libérer une partie des composés jusque-là associés ou emprisonnés dans la matrice végétale. Il est donc possible que certains résidus de pesticides deviennent ainsi plus accessibles au cours de la digestion que lorsque le même aliment est consommé cru.

Ces observations ne rendent évidemment pas les pesticides inoffensifs et ne permettent pas d'attribuer un pourcentage universel de réduction de l'exposition à la consommation d'aliments entiers ou de jus. Elles montrent néanmoins que la quantité de résidus mesurée dans un aliment et la quantité susceptible d'être effectivement ingérée puis absorbée par l'organisme ne sont pas nécessairement identiques.

Il serait donc excessif de considérer indistinctement tout aliment conventionnel comme fortement contaminé. Inversement, il serait tout aussi illusoire de considérer que tous les traitements autorisés en bio sont dépourvus de nocivité ou que le label suffit, à lui seul, à garantir une agriculture paysanne. Ainsi, le label reste un repère utile et, à qualité, maturité et prix comparables, il est naturel de privilégier un produit bio. Mais il ne détermine pas, à lui seul, la qualité globale d'un aliment.

Dans la vision hygiéniste développée dans ce manuel, on considère surtout que la nature même des aliments consommés et leur adéquation avec notre physiologie ont une importance fondamentale. Ainsi, entre une alimentation essentiellement constituée de céréales, de légumineuses et d'autres aliments cuits certifiés biologiques, et une alimentation abondante en fruits et légumes comprenant également des produits issus de l'agriculture conventionnelle, on privilégiera clairement la seconde.

Lorsque cela est possible, l'une des meilleures solutions consiste donc à réduire les intermédiaires et à mieux connaître ceux qui produisent notre nourriture : producteurs locaux, marchés, groupements d'achat ou grossistes sélectionnés avec soin. On peut alors obtenir des produits de grande qualité à des prix raisonnables tout en se renseignant directement sur les méthodes agricoles utilisées.

Le bon avant le bio

Pour que l'alimentation vivante puisse être pratiquée durablement et avec plaisir, deux conditions sont essentielles : les aliments doivent être suffisamment bons pour que nous ayons envie d'en manger en quantité, et suffisamment accessibles financièrement pour que nous puissions en acheter assez. Il appartient donc à chacun de trouver le meilleur équilibre entre qualité, prix et mode de production.

Si j'ai choisi de privilégier le bon avant le bio, c'est parce que le goût nous fournit déjà de nombreuses informations sur la qualité d'un fruit ou d'un légume. Sa saveur est due à

² Burchat, C. S., Ripley, B. D., Leishman, P. D., Ritcey, G. M., Kakuda, Y. & Stephenson, G. R. (1998). *The distribution of nine pesticides between the juice and pulp of carrots and tomatoes after home processing*. Food Additives & Contaminants, 15(1), 61–71. DOI : 10.1080/02652039809374599.

sa combinaison unique d'éléments nutritifs³ et dépend notamment des conditions dans lesquelles il a poussé, de son degré de maturité, ainsi que de la manière dont il a été récolté, transporté et conservé. Ainsi, une culture sur un sol dévitalisé, recourant à de nombreux intrants chimiques, associée à une récolte trop précoce, donnera inévitablement des aliments moins nutritifs que ceux cultivés dans des conditions agricoles favorables. Nos millions de papilles gustatives et nos récepteurs olfactifs sont à même de nous renseigner sur la qualité nutritive d'un aliment sans avoir besoin des résultats d'une analyse de laboratoire.

Il est donc essentiel d'apprendre à reconnaître les fruits mûrs et savoureux : observer leur couleur, leur texture et leur odeur ; savoir lesquels peuvent poursuivre leur maturation à la maison et lesquels doivent impérativement être récoltés suffisamment mûrs ; découvrir les variétés, les saisons et les producteurs qui offrent les meilleurs produits. Autrement dit, il est préférable de consommer un fruit conventionnel mûr, savoureux et que l'on peut manger en quantité plutôt qu'un fruit bio médiocre, récolté trop tôt ou tellement cher qu'il faut en limiter fortement la consommation. L'idéal reste évidemment de réunir toutes les qualités : bon, mûr, bio, local et abordable. Mais lorsque cela n'est pas possible, il faut savoir établir des priorités.

Les limites du local

Le même raisonnement s'applique au local. Nous sommes faits pour vivre dans un climat où l'on n'a pas besoin de chauffage l'hiver. Dans un milieu tempéré comme la France ou une grande partie de l'Europe, maintenir toute l'année une alimentation largement fondée sur les fruits implique donc nécessairement des adaptations : soit nous allons vers les régions où ils poussent naturellement, soit une partie de ces fruits vient jusqu'à nous. Le fait de vivre sous un climat différent de celui dans lequel notre lignée évolutive s'est principalement constituée ne change pas fondamentalement notre anatomie digestive. C'est pourquoi vivre sous un climat froid ne rend pas les céréales, les produits animaux ou les aliments fortement transformés plus adaptés à notre physiologie.

Cela ne signifie évidemment pas qu'il faille ignorer le climat. Des adaptations sont nécessaires, notamment en hiver, comme nous le verrons dans le paragraphe consacré à l'alimentation vivante durant la saison froide. Mais elles ne doivent pas nous faire perdre de vue la nature des aliments qui constituent la base de notre alimentation. Si l'on se contraint, sous un climat tempéré, à ne consommer que les fruits produits à proximité immédiate de chez soi, la diversité devient rapidement limitée durant une partie de l'année. Or, la transition alimentaire représente déjà un changement important. Lui ajouter simultanément de fortes contraintes en matière de diversité et de plaisir peut la rendre inutilement difficile et favoriser le retour aux habitudes antérieures.

Lorsque l'on découvre à quel point les fruits peuvent devenir satisfaisants lorsqu'ils occupent une place centrale dans l'alimentation, chaque repas peut au contraire devenir un moment où plaisir et santé cessent de s'opposer. Mangues, papayes, ananas, bananes, kakis, agrumes ou autres fruits venus de régions plus chaudes permettent alors d'apporter une diversité de goûts, de textures et de densités énergétiques impossible à retrouver toute l'année avec une alimentation exclusivement locale sous nos latitudes. Un dilemme peut alors apparaître : faut-il écouter ses besoins et préserver une alimentation vivante suffisamment abondante et variée, ou limiter autant que possible le transport des marchandises ? Comme nous le verrons dans le paragraphe dédié à l'impact de l'alimentation vivante sur l'environnement, « local » ne signifie pas automatiquement « écologique », de même que « lointain » ne signifie pas automatiquement « désastreux pour l'environnement ».

³ Comme les minéraux, antioxydants, acides organiques, vitamines, enzymes et autres principes phytoactifs.

Conclusion

Le bio et le local sont des critères à privilégier, mais ils ne sont pas des conditions préalables à l'alimentation vivante, au risque de devenir des principes rigides qui nous éloignent de l'objectif initial. La priorité, au cours de la transition, est d'apprendre à manger davantage d'aliments vivants, à reconnaître les bons fruits, à retrouver le plaisir de manger à satiété et à construire progressivement une alimentation que l'on pourra maintenir dans le temps.

Par ailleurs, lorsque ce changement d'alimentation s'accompagne d'une amélioration de l'état de santé, notre entourage s'interroge parfois à son tour, découvre de nouveaux aliments et peut progressivement réduire sa consommation de produits très transformés ou d'origine animale, dont l'impact environnemental est important. Ainsi, on ne soupçonne pas toujours les nombreuses répercussions positives d'un changement individuel.

Cela dit, à une plus grande échelle, nous disposons d'ores et déjà de nombreux moyens⁴ pour développer davantage la production végétale bio et locale : sélection de variétés adaptées aux climats frais, serres, agroforesterie, amélioration des techniques culturales et diversification des productions. Une alimentation vivante, biologique et largement locale n'est donc pas nécessairement un idéal inaccessible ; elle suppose surtout de repenser la place que nous accordons aux fruits et aux légumes dans nos systèmes alimentaires.

L'impact environnemental de l'alimentation vivante

De nombreuses personnes considèrent qu'une alimentation omnivore mais locale est plus respectueuse de l'environnement qu'une alimentation vivante qui fait parfois la part belle aux fruits et légumes importés de contrées lointaines. Cette intuition repose notamment sur l'idée qu'un aliment ayant parcouru des milliers de kilomètres aurait nécessairement une empreinte environnementale importante.

Pourtant, la distance parcourue ne représente qu'une partie de l'impact environnemental d'un aliment. Sa nature, son mode de production, les surfaces agricoles nécessaires et son moyen de transport jouent généralement un rôle beaucoup plus important. Il est donc intéressant de comparer, à partir d'ordres de grandeur issus notamment de l'ADEME⁵ et des grandes analyses de cycle de vie, deux modèles alimentaires : une alimentation omnivore privilégiant les produits locaux et une alimentation vivante végétalienne pouvant inclure des fruits importés.

Alimentation et gaz à effet de serre

Le bilan carbone ne constitue qu'un indicateur parmi d'autres de l'impact environnemental de notre alimentation. L'utilisation des terres, la déforestation, la consommation et la pollution de l'eau, l'érosion des sols ou encore la perte de biodiversité doivent également être prises en compte. Néanmoins, puisque les émissions de gaz à effet de serre constituent aujourd'hui l'indicateur le plus couramment utilisé, commençons par celui-ci.

Le bilan GES s'exprime généralement en kilogrammes de CO₂ équivalent (kg CO₂e). Cette unité permet de regrouper l'effet climatique de différents gaz à effet de serre, notamment le dioxyde de carbone, le méthane et le protoxyde d'azote, en les ramenant

⁴ Pour en savoir plus à ce sujet, lire *Jardins-forêts* de Fabrice Desjours.

⁵ ADEME : Agence de la transition écologique, établissement public français qui accompagne et produit des données de référence sur les enjeux environnementaux, énergétiques et climatiques.