

# BIOINFO

WWW.BIOINFO.BE

Votre magazine  
Biothentique

N° 212  
NOVEMBRE 2021

## DOSSIER

Écoute ton âme  
Elle connaît le  
chemin

*Comment la  
biodynamie  
reverdit le désert*

## Tollé Causam

Les causes des  
troubles respiratoires

Notre sélection

Shopping  
Tendances  
Conseils

  
Tarte  
au potiron  
Chantilly  
de coco

NOS RECETTES DE SAISON

DOCTEUR LOUIS FOUCHÉ

Tous résistants  
dans l'âme

PEUT-ON LUTTER CONTRE L'OBSOLESCENCE PROGRAMMÉE ?

# Brèves et bio



## Manger bio c'est bien ! Manger vivant c'est encore mieux !

### Découvrez les bienfaits de la lactofermentation !

Utilisée depuis des millénaires par nos ancêtres, la lactofermentation est une méthode vivante et naturelle de conservation des aliments. Elle permet de prolonger la durée de vie de nos légumes et d'augmenter leurs valeurs nutritives afin de pouvoir les consommer lors de la saison creuse tout en profitant de leurs bienfaits.

Cette technique consiste à laisser reposer les aliments avec du sel ou de les plonger dans une saumure à l'abri de l'air. De bonnes bactéries vont digérer les aliments et enclencher un processus de fermentation. Des substances seront dégagées telles que de l'acide lactique, du gaz carbonique et diverses enzymes qui permettront de conserver la préparation pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Au-delà d'une simple technique de conservation, la lactofermentation détient de nombreux bienfaits. La

teneur en vitamines et en minéraux augmente de façon significative. Particulièrement en vitamine C, essentielle au système immunitaire, ainsi que pour son effet antioxydant qui protège les cellules contre les radicaux libres. Les aliments lactofermentés s'avèrent beaucoup plus digests et sont riches en ferments indispensables pour réensemencer et équilibrer notre flore intestinale.

Carotte, betterave, chou, courgette, navet, radis... Autant de légumes qu'il est délicieux de déguster lactofermentés. Connus pour leur léger goût vinaigré, consommez-les sans modération durant toute la saison froide afin de relever vos préparations hivernales et de bénéficier de tous leurs atouts.

#### Zoom sur l'alimentation vivante

Le principe de l'alimentation vivante, comme son nom l'indique, vise à amener du vivant dans l'assiette afin de préserver la santé de celui qui la consomme. Cette discipline veille à conserver au mieux les nutriments naturellement contenus dans les aliments.

Pour ce faire, la qualité des aliments et les modes de préparation sont essentiels : aliments bio et crus, germination, modes ancestraux de conservation, lactofermentation (légumes, yaourts et fromages d'oléagineux), déshydratation (crunolas, pains esséniens...), super aliments (jus d'herbe de blé, algues, produits de la ruche...), aliments sauvages, fleurs comestibles...

#### L'école d'Alimentation Vivante et Durable

Alliant théorie et pratique, l'école enseigne les principes fondamentaux nutritionnels, les sources alimentaires, les modes de préparation et de multiples recettes de l'alimentation vivante et durable. Elle permet à chacun de se ré-approprier sa santé, de réduire les risques de maladie de civilisation et avoir un impact positif sur sa santé physique, émotionnelle, énergétique ainsi que sur l'environnement. Elle outille de façon concrète et précise toute personne désireuse d'intégrer l'Alimentation Vivante et Durable dans son mode de vie au quotidien. Elle réhabilite des savoir-faire ancestraux. Elle permet de gagner en autonomie. Elle promeut les acteurs durables. Crée un réseau de personnes certifiées. Et stimule l'esprit de complémentarité et de solidarité entre les adeptes de l'alimentation vivante et durable.

[www.eavd.be](http://www.eavd.be) - Véronique Taburiaux

