



[www.lamacrobiotique.com](http://www.lamacrobiotique.com)  
Bulletin d'information

**Signe de richesse  
intérieure**

**L'Art de vivre des temps nouveaux**

Articles

## La marmite à pression en question

par Harold Kulungian et Florence Wenker

**Tout change dans la vie, c'est une des lois de l'Ordre de l'Univers. Le mouvement macrobiotique dans son ensemble n'échappe pas à cette règle. Mais pour commencer, faisons un peu d'histoire. Un peu d'histoire .**

### Un peu d'histoire

La pratique de la macrobiotique a débuté dans les années 50 en Europe sous l'égide de G. Ohsawa. Plus tard, le "Zen Macrobiotique" par le même G. Ohsawa (Ed. Vrin) est apparu dans les librairies. Pendant plusieurs années on ne disposait que de ce livre pour faire ses premiers pas dans la cuisine macrobiotique. Les résultats furent efficaces mais pas toujours très gustatifs.

Durant les années 70, Michio Kushi est entré en scène aux Etats-Unis. Une de ses priorités fut de "sauver la macrobiotique", comme l'affirmait son entourage. Une des premières recommandations de Michio Kushi fut de diminuer la quantité de sel (jusqu'à là le gomasio 1/7 était recommandé) et de ne plus utiliser de sel marin gris non raffiné. Il introduisit également la méthode du riz cuit à la pression. Puis toutes sortes de desserts à base de malt de céréale firent leur apparition en même temps que l'assiette macrobiotique standard, et l'usage largement répandu des légumes verts ébouillantés. En même temps il fut recommandé de diminuer ou de bannir totalement l'usage quotidien de produits à base de farine de céréales et même du pain complet.

Le fait est qu'à cette époque, Michio Kushi a été perçu en Europe par certains comme une sorte de "libérateur". La nouvelle diète macrobiotique style gourmet ("c'est aussi très sain si c'est délicieux") fit son entrée. Elle fut largement popularisée par plusieurs livres de cuisine très attrayants. De plus tous

les foyers macrobiotiques s'étaient équipés de leur marmite à pression ou même de deux marmites à pression (une pour les céréales et l'autre pour la fabrication de l'amasaké). Si on y réfléchit bien les enfants furent nourris presque totalement avec des produits cuits à la pression. Etait-ce bien raisonnable ?

Plusieurs centres d'enseignement macrobiotiques ont vu le jour dans les années 70-80 en Europe et aux Etats-Unis : Kushi Institute à Amsterdam, Kushi Institute à Beckett, Etats-Unis, IMI-Kiental, Centre Macrobiotique Le Grain de Vie à Genève et plusieurs autres.

Par la suite, le mouvement qui avait atteint son sommet vers 1985-1987 a commencé à décliner sans raison apparente à la fois en Europe et aux Etats-Unis. Des controverses et des procès ont eu lieu en France et le mouvement s'est peu à peu étiolé. Quelques centres ont péniblement subsisté, d'autres se sont transformés et certains ont carrément disparu. Le renouveau biologique de la race humaine ne s'est pas produit il faut bien l'admettre, bien que certaines idées typiquement macrobiotiques se soient largement répandues, telles que la nécessité de manger une alimentation basée sur les fibres (céréales), l'abus de produits laitiers comme source de divers maux, la nocivité de l'abus de produits carnés et la nécessité de manger des légumes tous les jours.

Il est affligeant de constater cependant que divers groupes macrobiotiques se sont affrontés, perdant leur

temps dans des polémiques stériles et des critiques inutiles et nuisibles à l'ensemble, sans compter l'impact défavorable créé sur les "nouveaux venus". En Europe, on a assisté à la formation de deux clans : les "Kushistes" et les "antikushi ou oshawaïstes". C'était comme la gauche et la droite en politique, ( les conservateurs et les novateurs ) il fallait faire son choix, savoir de quel bord on était. Dans les années 90, les deux groupes se sont peu à peu étioyés, le premier par éparpillement et le second par implosion. Il ne reste plus que quelques adeptes disséminés et solitaires. Cependant la macrobiotique et les idées qu'elle véhicule continue à faire son chemin. Des produits inconnus il y a vingt ans sont aujourd'hui largement répandus, tels que le lait de riz, le tofu et tous les produits à base de protéines végétales.

### **Pourquoi tant de décès inexplicables ?**

Parallèlement, ces dix dernières années ont été marquées par des décès inexplicables d'enseignants macrobiotiques ou de personnes pratiquant la macrobiotique depuis de nombreuses années. Ces décès sont évidemment fort embarrassants pour ceux qui essaient de promouvoir ce nouveau mode de vie et ils sont demeurés à ce jour totalement inexplicables.

Harold Kulungian tente de donner quelques explications par le biais d'Internet et il se peut qu'il n'ait pas tout à fait tort.

Durant ces trente années tous les macrobiotiques ont eu au moins un point commun qui est un style de cuisson : la cuisson à la pression, surtout celle du riz et des légumineuses. Selon Harold Kulungian la cuisson à la pression a un pouvoir yanguisant extrême. Les céréales dans ce mode de préparation sont écrasées et forment une bouillie qui n'offre pas de résistance à l'action péristaltique de l'intestin. La bouillie ainsi absorbée produit des contractions incessantes, fait qui, à son tour engendre une sensation de faim continue. Pour tenir en échec cette action constrictive, la personne se sent contrainte de manger continuellement juste pour empêcher la contraction de l'intestin.

Voilà qui pourrait expliquer pourquoi tant de macrobiotiques assez renommés ont fait des écarts une habitude et en ont même fait un sujet de plaisanterie. Puis les choses se sont gâtées et plusieurs parmi eux sont décédés à un âge relativement jeune

Murray Snyder (56ans), Clim Yoshimi (68 ans) Hermann Aihara (74 ans) et bien d'autres ...Jeune pour des personnes qui ont adopté un art de vivre qui ils appellent eux-mêmes "L'art du rajeunissement et de la longévité" !... (couverture du Zen Macrobiotique). Cette phrase a souvent été prononcée même par des enseignants macrobiotiques : "personne ne peut suivre le régime macrobiotique standard toute une vie, surtout pas les enseignants macrobiotiques" et une autre est que "quelque chose "ne marche pas " dans le régime macrobiotique".

Celui qui fait des écarts une routine devient tellement arrogant qu'il croit toujours qu'il va pouvoir s'en sortir, comme celui qui fait du 150km à l'heure sur l'autoroute et qui pense qu'il ne se fera jamais attraper ou qu'il n'aura pas d'accidents, jusqu'au jour où...

Ceux qui par volonté ou par chance n'ont pas fait d'écarts sont tombés dans un autre piège : trop manger et l'obsession de la nourriture. Il y a quelques boulimiques et quelques alcooliques parmi les macrobiotiques..., lorsque de tels comportements apparaissent, il est évident que "quelque chose ne marche pas dans la macrobiotique". Une des conditions indispensables pour rester jeune et en bonne santé est de manger peu. Il faut toujours rechercher la quantité minimum pour survivre. En un mot manger pour vivre et non pas vivre pour manger. L'état de "mangeur excessif" amène invariablement son cortège de petits maux chroniques : fatigue, maux de têtes, troubles du sommeil, troubles émotionnels et psychiques, puis son cortège de grands maux : maladies dégénératives, paranoïa, etc. La macrobiotique n'est pas un encouragement à faire des banquets, même si ceux-ci sont à base de produits sains et biologiques. Un ou deux "banquets" par an ça va; plus bonjour les dégâts. Par manger peu, on entend un repas complet par jour, si possible à midi, les deux autres repas n'étant que des en-cas, et pas de grignotage entre temps.

La plupart des mangeurs conventionnels ont une condition du sang acide qui empêche une absorption totale de la nourriture alors que par la macrobiotique, notre sang beaucoup moins acide et même parfois alcalin permettant une absorption complète des aliments. C'est pourquoi l'excès de nourriture est beaucoup plus dangereux pour des macrobiotiques

que pour des non-macrobiotiques. Dans l'alimentation conventionnelle, l'alimentation n'est que partiellement digérée et ne passe pas totalement dans le sang alors qu'avec la macrobiotique l'assimilation est optimum. En effet, dans l'alimentation traditionnelle, la nourriture n'est assimilée qu'à 25%, l'excédent reste dans le tube digestif et est rejeté par les selles, provoquant leur odeur nauséabonde, flatulences, gaz et autre inconforts. Bien sûr ce n'est pas une manière saine de vivre mais ce n'est pas trop dangereux dans un premier temps. Par contre, dans le cas de la macrobiotique, la nourriture est assimilée à 80-90%, pour cette raison, nous n'avons pas besoin de manger autant. En fait si nous mangeons trop, nous agissons comme si on brûlait d'énormes quantités de bois dans un petit calorifère fermé qui marche mieux avec un petit feu. Nous provoquons une combustion beaucoup trop forte et tout l'organisme est "grillé" pour ainsi dire. Que fait un organisme surchargé : il essaie d'utiliser les excès dans un premier temps et en fait des tumeurs lorsqu'il n'y arrive plus, même chez les macrobiotiques. Pour être en bonne santé, on devrait toujours garder une légère sensation de faim

### **Quelques symptômes révélateurs**

Pour résumer, disons que le riz cuit à la pression a un pouvoir extrêmement yanguisant, que cette yanguisation prévient tout usage d'un autre yang, tels que pickles salés, légumes bien cuits, et que bien au contraire, cette yanguisation conduit fatalement à l'absorption de produits yin extrême : alcools forts, pâtisseries, fruits exotiques. Que la consommation de ces "fruits défendus" est perçue comme un "péché" et qu'elle entraîne des sentiments de culpabilité, de peur et de frustration qui sont d'autant plus dangereux qu'ils sont passés sous silence. Alors paradoxalement, la macrobiotique voie de liberté et de bonheur devient emprisonnement et malheur. Si ce n'était pas si regrettable, on éclaterait de rire !.

Nous n'avons aucune preuve à fournir de ce que nous avançons. Cependant, il est tout à fait évident que le mode de vie macrobiotique ou art du rajeunissement et de la longévité n'est pas censé être la voie ouverte à des maladies graves à des comportements psychopathes et à des décès

prématurés.

Les symptômes provenant de la cuisson à la pression seraient les suivants :

- teint pâle ou "gris"
- cernes sous les yeux
- maigreur extrême
- contraction excessive de tout le corps
- problèmes cardiaques
- constipation
- fatigue persistante et inexplicquée
- problèmes psychiques : rigidité de la pensée, problèmes relationnels
- comportements compulsifs vis-à-vis de la nourriture (alcoolisme, boulimie)

En ce qui concerne les enfants, la pratique quotidienne de la cuisson à la pression serait source de frustration et pourrait expliquer pourquoi tant d'enfants macrobiotiques arrivés à l'adolescence rejettent totalement la macrobiotique.

Voilà, nous avons essayé de vous informer. À vous de savoir si cela vous concerne ou non. Nous sommes conscients combien cette controverse est troublante pour des débutants et nous le regrettons. Mais ce serait mentir de prétendre que ce problème n'existe pas.

Comme toute chose, la macrobiotique a une face et un dos, tout le monde connaît la face : bonne santé, mais le dos est plus méconnu. Il y a le dos inhérent à la pratique elle-même dans un monde où les valeurs qu'elle recommande sont rejetées, mais il y a le dos qui fait partie de la macrobiotique, à savoir qu'on ne saurait se permettre de trop manger sans courir de graves dangers physiques et psychiques.

### **Pour conclure**

Si vous repérez chez vous quelques symptômes mentionnés ci-dessus, peut-être vaut-il la peine de faire un essai et de laisser la marmite à pression de côté pour quelques mois. En tout cas, c'est ce que nous avons décidé de faire.

Harold Kulungian et Florence Wenker - Avril 2000

