

# Belle-Santé

N°127 - JUILLET-AOÛT 2010 - 3,80 €

## MÉNOPAUSE

Les meilleures aides naturelles :  
trèfle rouge, oméga 3,  
millepertuis...

## MOUSTIQUES

Les huiles essentielles  
qui les chassent !

## LES LAMPES DE SEL

Pour quoi faire  
et comment les choisir ?

## PRODUITS SOLAIRES

LES VRAIS CRITÈRES  
POUR BIEN LES CHOISIR

## MANGER SANS GLUTEN

Quand l'intolérance vous  
oblige à changer de régime...

### Dossier

## STRESS ET FATIGUE NERVEUSE

Des solutions naturelles à ces maux  
typiques des enseignants

L 18961 - 127 - F - 3,80 € - RD



France: 3,80 € - BELGIUM: 4,00 € - CAN: 3,95 \$  
CAN: 3,95 \$ - ESPAGNE: 4,00 € - PORTUGAL: 4,00 € -  
SUISE: 3,90 CHF - POL: 5,10 ZŁ - ROUMÉLIE: 5,10 RON



## Michel Corneloup, le passionné... de graines germées !



**I**l est des gens qui osent relever des défis et faire des choses qui sortent vraiment de l'ordinaire. Michel Corneloup en fait partie. Ce boulanger de Roanne, dans la Loire, s'est lancé sans hésiter dans la production de graines germées...

*« Boulanger de père en fils depuis 1847, j'ai toujours fait du pain bio... »* Michel Corneloup est passionné par ce qu'il fait et surtout par ce qu'il a entrepris, il y a 3 ans, au hasard d'une rencontre. À deux pas de sa boulangerie, dans son jardinet du Coteau, tout près de Roanne, il prend le temps de raconter son itinéraire peu banal.



Ce sont des marcheurs hollandais qui sont à l'origine de sa découverte des immenses bienfaits des graines germées. *« Au début des années 2000, Gilles Vincent, un ami restaurateur dans l'Allier, a hébergé des pèlerins en route pour Compostelle. Ces grands gaillards faisaient germer des graines dans leur sac à dos ! »*

Intrigué, le restaurateur auvergnat se renseigne, en parle à son copain boulanger, vend son affaire et tous les deux se lancent dans l'aventure !

### Petite histoire...

La consommation de graines germées ne date pas d'hier. Nos ancêtres en connaissaient les bienfaits : le blé chez les Celtes, l'orge chez les Sumériens et le froment au début du christianisme. Oubliées, les voici revenues au goût du jour. Marins, sportifs et végétariens les apprécient particulièrement.

*« Dans les campagnes, nous a confié Michel Corneloup, beaucoup de personnes me disent : je donne du blé germé aux poules et de l'avoine germée à mes chevaux » !* On trouve également dans le commerce du « pain essence », inspiré de la connaissance qu'avait la communauté essénienne vivant en Palestine, en harmonie avec la nature, il y a 2 000 ans. C'est grâce à un manuscrit retrouvé, en 1947, dans une grotte, au bord de la Mer Morte, que nous bénéficions aujourd'hui de cette recette de galettes de céréales germées.



### « Graines de saveurs »

Après quelques essais fastidieux, mais prometteurs, Michel Corneloup crée une SARL, se heurtant à l'incompréhension des officiels qui le renvoient de la Chambre d'agriculture à celle des métiers en passant par celle du commerce. Graines germées ? « À la banque, on m'a demandé combien d'hectares je pensais pouvoir

produire... », s'amuse encore l'entrepreneur. Personne ne sait exactement de quoi le boulanger leur parle ! Ce qui n'empêche pas la naissance de « Graines de saveur » et le démarrage de la production.

Les deux compères, convaincus de la justesse de leur projet, aménagent deux pièces dans un local du Coteau. Une salle de germination réunit les conditions idéales – eau, chaleur (entre 23 et 25 °C) et lumière – pour que la photosynthèse s'opère, faisant ainsi germer les minuscules graines d'origine biologique. Et une chambre froide pour conserver, sur des plateaux, les graines de radis, poireau, adzuki, lentilles, fenugrec, pois chiches, moutarde, tournesol, dont le germe, bourré du potentiel de vie de la future plante, a fait son apparition.

### Associée

Il y a quelques mois, l'heure de la retraite a sonné pour Gilles Vincent. Fabienne Panel, une restauratrice de la région, a racheté ses parts et rejoint le boulanger dans l'aventure. Dorénavant, sitôt germées, sitôt livrées ! La jeune femme assure la vente des précieuses graines ; elle sillonne les routes allant de marchés en foires bio et assurant la livraison des restaurateurs dont, espère-t-elle, le célèbre Michel Troisgros fera bientôt partie. « Il attend que nous produisions du basilic – chose que nous n'avons pas encore réussie ! » sourit Michel Corneloup. Un nouveau défi à relever pour ce duo qui réussira sûrement, d'ici peu, à faire... germer une nouvelle idée !

Natalie Georges

### Comment faire ?



C'est un jeu d'enfant ! D'ailleurs, qui d'entre nous ne l'a pas expérimenté à l'école, sur un carré de coton hydrophile ? On trempe les graines dans l'eau pendant quelques heures pour les faire gonfler. Puis, il suffit de les mettre sur un germeoir – bocal en verre ou plateau –, de les humidifier chaque jour et d'attendre patiemment que la nature fasse son travail. Suivant les graines, le germe

fera son apparition entre 2 et 12 jours.

Leurs bienfaits sont immenses : alimentation vivante donc bourrée de vitamines, de minéraux et de chlorophylle, d'un coût peu élevé, rapide et facile à préparer, disponible toute l'année, digeste, etc.

À déguster sur une salade ou dans un sandwich. Il existe d'innombrables recettes aussi variées que délicieuses.

### En savoir plus

- « Graines germées, une explosion d'énergie vivante », de Catherine Oudot (Anagramme éditions) - 8 €.
- « Graines germées, l'alimentation vivante », de Yolande Aury (Anagramme éditions) - 18,90 €.
- « Graines germées, stimulez votre vitalité », de Lionel & Chantal Clergeaud (Dangles éditions) - 9 €.

## 6<sup>e</sup> FESTI-BIO d'été



**Alimentation et vins BIO**  
Santé - Forme - Habitat

**31 juillet**  
**1<sup>er</sup> - 2 août 2010**

**80 exposants - Conférences**

**ST-MOLF** rue de la Roche Blanche  
06 99 40 64 53

organisation et renseignements :  
LES PIONNIERS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE  
02 40 24 93 89 - 06 99 40 64 53 - [lpab.cf.artur@orange.fr](mailto:lpab.cf.artur@orange.fr)

