

Carole et Fabrice MEGROT



## Mémento du Bien Manger



## Collection santé/bien-être

### Les auteurs

**Carole Mégrot** est Sophrologue (RNCP), spécialiste de la gestion du stress et de la douleur. Elle donne des consultations dans des centres de rééducation adultes dans le cadre de la prise en charge de la douleur chez des patients en cours de rééducation (lombalgies chroniques, amputations, polytraumatisés). Elle travaille en institution auprès de patients souffrant de maladies neurodégénératives. Scientifique et clinicienne, elle travaille également en Centre de Médecine Physique et de Réadaptation pour enfants avec pour spécialité la mesure clinique et scientifique des troubles de la motricité liés à la paralysie cérébrale. Formatrice, elle assure formations et création de contenus d'enseignement pour de grandes structures Fédérales en Sport/Santé/Bien-être dans le cadre de la formation professionnelle continue. Elle publie des ouvrages sur la santé et le bien-être.

**Fabrice Mégrot** est thérapeute manuel et formateur. Il est également Docteur en Sciences, titulaire d'une Habilitation à Diriger les Recherches en Sciences pour l'Ingénieur. Il dirige un laboratoire d'évaluation clinique des troubles de la motricité dans le cadre de la prise en charge de la paralysie cérébrale, chez l'enfant plus particulièrement. Il est chercheur et auteur d'une soixantaine d'articles et de communications scientifiques dans les domaines de la biomécanique, des neurosciences et du contrôle du mouvement. Il est cofondateur, avec Jean-Claude HERNANDEZ, de l'Institut de Thérapies Informationnelles, qui assure des formations en Thérapie Manuelle Informationnelle Méthode M-R. POYET. Il est auteur et co-auteur de plusieurs livres dans le domaine de la science et de la clinique comme du bien-être et de la santé.

## **A quoi va vous servir ce livre**

Cet ouvrage parle de manger. De bien manger. Le terme « bien » s'applique tout autant à la nature et la qualité des aliments que nous ingérons, qu'à la façon d'organiser notre prise alimentaire (association des aliments, rythme des repas) et enfin à la façon de manger (prendre son temps, bien mastiquer). Bref, tout ça dans un petit ouvrage de 96 pages. C'est peu et suffisant à la fois. Nous nous attarderons au fil de ces fiches à vous faire découvrir comment les autres citoyens du monde mangent. Nous nous intéresserons aux filières des aliments que nous trouvons dans nos supermarchés, en mettant le doigt sur les travers de notre société industrielle. Nous vous ferons découvrir d'autres façons de manger, d'autres façons d'associer les aliments avec toujours en fil rouge la notion de santé. Nous évoquerons les aliments qui font du bien, la meilleure façon de les utiliser et nous donnerons quelques astuces pour améliorer la cuisine du quotidien. Enfin, nous ferons un tour du côté des cures alimentaires, celles qui nous permettent de nettoyer notre corps, lui faire du bien.

Nous ne serons pas exhaustifs, faute de place et faute à notre parti-pris. Manger, c'est d'abord faire du bien à notre corps. Nous serons donc amenés à considérer que les meilleurs aliments pour notre santé sont ceux qui déjà ne lui font pas de mal. Nous ne vous conseillerons donc pas de manger des fruits et des légumes bourrés de pesticides ou de consommer de la viande aux hormones. Nous vous parlerons du bio. Non, le bio n'est pas cher si on n'achète pas n'importe quoi. Savoir ce que l'on met dans notre assiette est vital. Nos comportements doivent changer, nous sommes responsables de ce que nous ingérons et faisons manger à nos enfants. Composition, traçage des origines, qualité nutritionnelle devront faire partie de votre quotidien désormais. Ce petit ouvrage se propose de vous y aider. Bonne lecture.

P.S. Certains mots peuvent vous être inconnus. Un astérisque (\*) vous enverra en fin d'ouvrage vers un glossaire.



QR codes : dans ce petit ouvrage, vous trouverez des QR Codes. Ce sont des images qui fonctionnent comme des codes-barres et qui renvoient vers un lien internet. Il vous suffit de les scanner avec votre téléphone ou votre tablette, si nécessaire avec une application spécialisée, pour vous rendre sur la page internet ciblée.



## 1 - Pourquoi mange-t-on ?

En voilà une drôle de question. Pourtant, la réponse est plus complexe qu'il n'y paraît. On mange parce qu'on a faim. Un certain nombre de signaux chimiques en provenance de différentes parties du corps déclenchent la sensation de faim et nous poussent donc à nous

alimenter. De même, la faim peut se réveiller via nos organes des sens comme la vue d'un plat succulent ou son odeur. En mangeant, notre cerveau analyse ce que nous ingérons et déclenche la satiété qui nous signale que notre organisme a pris suffisamment d'aliment (en terme de quantité). La prise alimentaire a pour rôle d'apporter un certain nombre de nutriments qui à l'instar de l'essence pour une voiture, sert de carburant. Notre prise alimentaire est forgée depuis la naissance et de générations en générations par l'éducation, notre culture (religieuse, sociétale, culinaire) mais aussi l'environnement. Ainsi, il existe autant de modes alimentaires que de pays, de régions, de familles.

On mange ensemble, on se rassemble autour d'une pizza comme autour d'un repas copieux préparé avec soin. Il n'y a pas de notion de faim ici, il s'agit d'une activité sociale, un temps commun. Manger sans avoir faim reste un problème pour nombre de sociétés industrialisées. Les horaires dans le cadre du travail imposent un rythme à notre organisme indépendamment de ses besoins physiologiques. Ne pas respecter les rythmes du corps, c'est poser des problèmes à notre organisme. La notion de santé n'est pas loin et il faut ajouter la nature de ce que l'on consomme, la qualité des aliments que nous ingérons. Là encore, dans nos sociétés dites modernes, la nourriture n'a pas échappé au mode de production industriel avec tous ses travers. De nouvelles maladies font leur apparition, autour de l'appareil digestif et il est grand temps de remettre la qualité de l'alimentation au centre de nos préoccupations.

## 2 - Le régime méditerranéen



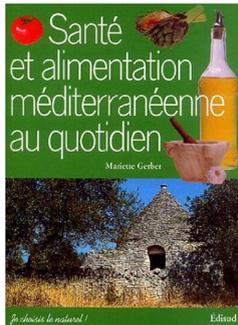
Comme son nom l'indique, c'est le mode alimentaire privilégié des pays bordant la méditerranée. C'est une alimentation qui fait la part belle aux fruits et légumes frais, aux céréales (anciennes et complètes), aux fruits secs, pommes de terre, oléagineux et

légumineuses. S'ajoute la consommation importante d'huile d'olive et de graines. Les méditerranéens consomment de manière modérée les produits laitiers (plutôt chèvre et brebis), du poisson et de la volaille mais peu de viande rouge. Le vin est consommé, plutôt rouge, avec modération bien entendu.

Le régime méditerranéen est proche du régime crétois dont il partage les grands principes alimentaires. Les crétois vont ajouter la consommation régulière d'orties, d'amarante, de pissenlit (salades sauvages).

Ces modes d'alimentation sont riches en antioxydants\*, en acides gras essentiels\* type omega-3\*. Une alimentation préventive des maladies cardiovasculaires.

Evidemment, les modes alimentaires se construisent principalement en fonction des aliments qui sont produits localement. Lorsque l'on habite dans un lieu un peu froid et pas très ensoleillé, difficile de trouver les mêmes aliments que dans des contrées baignées de soleil une bonne part de l'année. Les



supermarchés aujourd'hui brisent ces problèmes de localité et on trouve des tomates partout et toute l'année. En réalité, la santé passe aussi par le fait de manger local et de saison, à savoir une alimentation adaptée au lieu et au climat.

*Santé et alimentation méditerranéenne au quotidien.*  
Mariette Gerber – Ed. Edisud



### 3 - Le régime nordique

Islande, Finlande, Norvège, Suède, Danemark, Scandinavie, ont des modes alimentaires communs et très spécifiques. Les étés y sont frais et les plantes soumises à des conditions plus difficiles que dans les contrées plus chaudes. Le mode alimentaire est basé sur une

consommation accrue de poissons gras (hareng, saumon, morue) riches en omega-3\*, de crustacés, de graines et de baies, de gibier, de chou, de pommes de terres, de légumes racines, d'huile de colza.

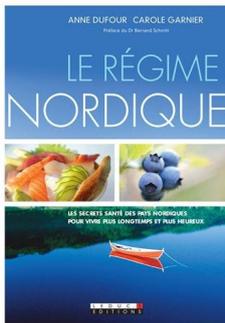
Les fruits et baies de saison sont principalement des prunes, poires, myrtilles, mûres, cassis. Les petits pois sont les principales légumineuses consommées. Le régime nordique fait la part belle aux herbes aromatiques (fiche 41 – cresson, persil, aneth), aux champignons, aux noix et aux algues.

Le poisson est au cœur de l'alimentation nordique. Le problème de la filière d'approvisionnement est crucial en raison d'une pollution importante des eaux (Norvège) et de la toxicité de certains poissons de pisciculture. De fait, difficile d'affirmer que la consommation importante de poisson (surtout les poissons gras de type saumon) est bonne pour la santé. Impératif donc, de contrôler et maîtriser son approvisionnement de poisson (voir fiche 14).

L'idée de ce mode alimentaire est de privilégier les produits frais et naturel, à l'exclusion des aliments transformés. Ainsi, le bio est privilégié tout comme une consommation éco-responsable en respect de la nature (sorti des drames de l'élevage du poisson et de la toxicité de ses mers).

Au final, il s'agit d'un régime théoriquement riche en bonnes graisses, antioxydants\* et vitamines. Parfait pour limiter les problèmes cardio-vasculaires.

*Le Régime Nordique. Anne Dufour – Ed. Leduc. S*





#### 4 - Le régime asiatique

Ce qui symbolise le plus le mode alimentaire asiatique est incontestablement l'utilisation du riz. Si d'une région à l'autre il peut y avoir quelques différences, le mode alimentaire des populations d'Asie tourne autour d'une importante consommation de légumes secs et

frais (chou chinois, champignons, carottes, navets, courgettes, pousses de bambou, etc.), de fruits, de céréales complètes, de coquillages et de volaille. Crudités, bouillons de légumes, soupe miso, riz complet font partie des tous les repas. Les légumes sont cuits doucement dans un bouillon et sont consommés croquants et coupés en petits morceaux afin de profiter de tous leurs nutriments.

Epices et herbes aromatiques sont très utilisées (curcuma, gingembre du côté des épices, coriandre, fenouil, basilic du côté des aromates). Les asiatiques cuisinent également les algues, source importante de calcium et d'iode. Le sucre et le sel sont peu consommés dans la cuisine traditionnelle.

Nous l'avons dit plus haut, le riz est la première céréale consommée en Asie. Il est présent à tous les repas, du matin (sous forme d'un gruau accompagné de sauce soja), aux autres repas de midi et du soir en accompagnement. Le soja est également très présent dans cette alimentation et consommé sous plusieurs formes : sauce, pâte fermentée (miso), tofu (lait de soja caillé). Il remplace viande et produits laitiers qui sont consommés en faible quantité. Le poisson est consommé deux à trois fois par semaine.

Côté boisson, le thé vert prend une place très importante. Les asiatiques le consomment toute la journée. Ses propriétés antioxydantes\* et diurétiques\*, sa douceur, en font un compagnon idéal des repas.

Attention, il s'agit ici de cuisine traditionnelle. Dans les pays d'Asie qui s'industrialisent, arrive la malbouffe. C'est particulièrement vrai au Japon où l'obésité des jeunes devient un fléau et un vrai problème de santé publique.



## 5 - Régimes de centenaires

Les scientifiques s'intéressent aux façons de manger des populations du monde qui vivent le plus vieux, en pleine santé.

**En Equateur** dans la vallée de **Vilcabamba**, on ne compte plus les centenaires. Le mode alimentaire décrit ci-dessous concerne une

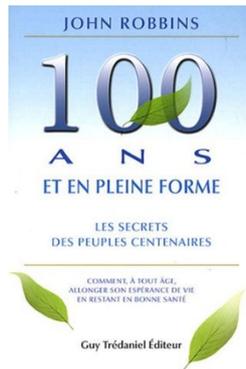
partie réduite de l'Equateur qui vit plutôt généralement des déficits alimentaires graves. On retrouve une consommation importante de légumes frais et secs, de fruits, de céréales (surtout du riz, du maïs et du quinoa), de pommes de terre, de manioc (le Yuca). La viande est également consommée mais en faible quantité (cochon sauvage, cochon d'inde, volaille, serpent, singe, etc.).

**Dans le Caucase**, on ne compte plus les centenaires, principalement en **Abkhazie**. Cet ancien territoire de l'ex-URSS se situe à l'ouest de la Géorgie. Il se situe entre les montagnes et la mer noire. Son climat est doux, subtropical. On y mange beaucoup de légumes (haricots, épinards, choux, oignons, salades sauvages, etc.), de fruits (surtout du raisin), de noix. Les herbes aromatiques sont très utilisées. Les laitages sont consommés sous forme de yaourts (liquides, plutôt chèvre et brebis), de fromages séchés. Du côté des céréales, le maïs est utilisé pour confectionner l'abista (sorte de purée mangée chaude et remplaçant le pain). L'ail est très présent. La viande (le gibier) comme le poisson (de la mer noire ou de rivière) font occasionnellement partie du repas. Il s'agit d'une alimentation basée sur de petites quantités mais riche en diversité.

Dans **la vallée de Hunza**, au **Pakistan**, les centenaires sont également légion. L'alimentation des Hunzas est riche en fruits frais et secs, chappatis (pain de blé sans levain, enrichi aux graines sous forme de galettes), légumes de saison, légumineuse, céréales (blé, orge, sarrasin). Le lait (chèvres, brebis) est consommé modérément. Ils ne consomment que peu de viande (volailles, mouton).

Tous ces régimes alimentaires de centenaires ont des points communs. Ils font la part belle aux légumes et fruits de saison, naturels (sans chimie pour aider à la production) et locaux. Les plats qu'ils préparent comportent peu de viande ou de poisson, peu de sucres (rapides). La consommation de légumes est toujours associée aux céréales, aux légumineuses et aux graines. Concernant les céréales, pour certains c'est le maïs qui domine, pour d'autres le blé (non transformé – fiche 7), le sarrasin ou le millet. C'est plutôt sous forme de galettes que le pain est consommé. L'huile est végétale pour les uns (colza, noix, olive) ou animale (huile de poisson) pour les autres. Les herbes aromatiques et épices font partie du bol alimentaire et sont très utilisées, fraîches, dans les préparations culinaires. Du côté du lait, c'est le lait de brebis, voire de chèvre, qui domine en terme de consommation, la plupart du temps fermenté. Le lait de vache n'est pas consommé.

A titre de comparaison, nous consommons beaucoup d'aliments industriels, non locaux et bourrés de pesticides. Nous consommons également beaucoup de viande (industrielle pour la plupart) et du lait de vache à foison (industriel lui aussi). Sans-doute pourriez-vous vous dire que notre espérance de vie est bien plus élevée que la moyenne dans le monde. C'est un fait. Mais l'espérance de vie ne peut être séparée de l'état de santé. Ce qui caractérise ces contrées où



l'on vit vieux, c'est que l'on est vieux et en pleine forme, capable d'activité physique quotidienne à plus de 100 ans. Si cela s'avère indispensable pour eux (tâches agricoles et d'élevage quotidiennes), nous devons nous astreindre, nous occidentaux, à une pratique physique journalière étant très sédentarisés et motorisés. Nos gouvernants l'ont bien compris et tout se résume en deux mots, « Mangez-Bougez ». Encore faut-il bien manger et bien bouger.

*Centenaire et en pleine forme. John Robbins – Ed. Guy Trédaniel.*



## 6 - Allergies, intolérances, abus

On a tendance à confondre allergies et intolérances alimentaires. On peut ne pas être allergique à un aliment mais mal le supporter. De manière simple, lorsque

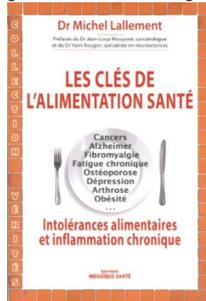
le système immunitaire entre en jeu, il y a **allergie**. Votre corps considère l'aliment ingéré (ou l'un de ses constituants) comme une menace pour son intégrité. Des anticorps sont alors produits pour lutter contre l'invasion. Si les symptômes sont généralement bénins et étalés dans le temps, il arrive que ceux-ci surviennent de manière rapide et sévère. On a tous en tête ces films américains dans lesquels le personnage présente une allergie grave (parfois fatale) au beurre de cacahuète. Les symptômes peuvent consister en de simples éruptions cutanées (boutons, plaques rouges), des démangeaisons, des nausées, des crampes, des difficultés à avaler ou/et à respirer voire l'apparition d'œdème (certaines parties du corps enflent, parfois en obstruant les voies respiratoires). A la source de ces allergies, certains aliments sont plus susceptibles que d'autres de provoquer ces symptômes : arachides, blé œuf, lait, soja. Les allergies alimentaires peuvent se manifester dès l'enfance, mais l'adulte comme l'enfant peuvent avoir des réactions allergiques temporaires en raison de la conjonction de plusieurs facteurs provoquant la réponse allergique (interaction médicament/aliment par exemple).

Les **intolérances** alimentaires sont différentes. Le système immunitaire n'est pas directement impliqué, mais votre système digestif n'est tout simplement pas capable de digérer et d'assimiler correctement l'aliment en question ou l'un de ses constituants. Il s'agit en fait de la situation la plus fréquente. Les symptômes immédiats sont bénins et concernent le système digestif (principalement les intestins), mais on peut trouver des infections ORL à répétition, des migraines, des douleurs articulaires, etc. Le nombre d'intolérants monte inexorablement et sont localisés principalement dans les grands pays industrialisés. Le nombre de maladies du système digestif, de la simple irritation aux maladies chroniques graves (comme la maladie de Crohn)

augmente également dans ces pays. Y-a-t-il un lien ? Que mangeons-nous de particulier que les autres ne mangent pas ?

La réponse semble être dans **les abus** de notre alimentation. Si l'on suit les recommandations officielles en terme d'alimentation, on se gave tous les jours de céréales (principalement du blé raffiné – fiche 7), de lait et de produits dérivés du lait (transformés industriellement fiche 8), le tout sur fond d'ingestion quotidienne de produits chimiques issus de l'agriculture intensive, de résidus polluant se retrouvant dans l'eau de boisson, d'additifs en tout genre (fiche 18) et d'aliments transformés à grands coups de produits chimiques. La prise rapide de nourriture et les menus déséquilibrés sont également à la source d'une fatigue digestive. Les intolérances ont quasiment toutes pour conséquence l'inflammation chronique des intestins, une importante déficience de la flore intestinale, système clé de notre immunité, de notre santé. Ballonnements, fatigue, gaz, insomnie, colites, migraines, bas-ventre douloureux au touché, sont des symptômes liés à la digestion difficile des aliments.

**La solution ? Variez** votre alimentation et prenez des **aliments de qualité** (artisanaux, bio, locaux). **Variez les farines**, évitez la farine blanche raffinée. Ne mangez pas du blé raffiné ((pains, pâtisseries, fond de tarte, sauces, desserts, pates, céréales, etc.) tous les jours à tous les repas. Privilégiez les farines complètes ou semi-complètes. **Ne prenez pas du lait ou des produits laitiers tous les jours à tous les repas.** Evitez les laits transformés et si vous aimez prendre de temps à autre du lait, prenez-le pasteurisé au rayon frais (pas UHT – fiche 8). **Prenez votre temps pour manger et cuisinez simplement** (on peut faire bon, rapidement et pas cher).



*Les clés de l'alimentation santé : Intolérances alimentaires et inflammation chronique. Dr. Michel Lallement – Ed. Mosaïque Santé.*



## 7 - Les céréales, le gluten

La France est le grenier à blé de l'Europe. La consommation de blé est culturelle dans notre pays et de plus en plus ailleurs dans le monde, la demande mondiale explosant ces dernières années. Du blé, il y en a partout, dans une très grosse partie de notre alimentation. Le pain, bien sûr, mais

aussi la farine pour les pâtisseries, les pâtes, les fonds de tarte, les gâteaux pour les goûters, les sauces sous forme d'amidon, les crèmes dessert, etc. Il y en a partout.

Les problèmes de santé apparaissent dans principalement deux situations : l'abus et le manque. Concernant le blé, que les nutritionnistes nous conseillent, il est consommé tous les jours, à tous les repas, sous différentes formes. En effet, en théorie, les céréales sont riches en fibres, en vitamine E, facilitant la digestion et le transit.

Pourquoi cela poserait-il un problème ? Parce que le blé d'aujourd'hui n'est plus celui consommé par nos grands-parents. Agriculture intensive oblige, le blé que nous retrouvons dans nos assiettes a été sur-sélectionné pour augmenter le rendement. En effet, les espèces retenues ont plus de grains par épis, un gluten plus puissant (voir en fin de fiche) et sont donc plus intéressantes à la culture. Les traitements que subit le blé ne sont pas anodin non-plus : désherbants, fongicides, insecticides et régulateurs de croissance. Ces derniers permettent de contrôler la croissance du blé afin que sa taille puisse permettre l'utilisation de machine lors de la récolte. Enfin, le raffinage (fiche 17) permet d'obtenir une farine bien blanche mais sans plus aucun élément nutritif. La qualité des farines issues de ces multiples sélections d'espèces, de traitement, de raffinage, est donc fort différente de celle de nos aïeux. Cela joue-t-il un rôle sur notre santé ? De plus en plus de médecins et de spécialistes en maladies digestives le pensent. Le blé, ou dans l'ensemble les céréales, issues de l'agriculture intensive, sont surconsommées dans nos pays, accompagnant en

cela une recrudescence de maladies intestinales (inflammations chroniques, douleurs, maladie de Crohn). D'ailleurs, certaines personnes ayant éliminé le blé de leur alimentation ont observé des effets bénéfiques sur leur santé : perte de poids (dans les cas de surpoids), réduction des inflammations intestinales et douleurs digestives, amélioration de la forme physique, retour à la normale des taux de cholestérol\*, diminution des ballonnements, diarrhées et constipations. La mode actuelle est au « **sans gluten** », responsable de tous les maux. Un certain nombre de céréales en contiennent comme le blé, l'épeautre, l'orge, le seigle, l'avoine, le kamut. Certaines personnes sont effectivement dites « cœliaques ». Il s'agit pour ces personnes d'une véritable intolérance au gluten et c'est en fait assez rare. On confond assez facilement intolérance au gluten et surconsommation de blé (qui contient aujourd'hui beaucoup plus de gluten que le blé ancien). Le problème vient donc de la consommation exagérée de blé moderne et de la difficulté à le digérer. Notre organisme fait énormément d'efforts pour digérer ces céréales, ce qui induit fatigue, irritation du système digestif (intestins, colon) et encrassement du corps. Raffinées, elles n'apportent ni les vitamines ni les fibres qu'elles sont sensées apporter dans le cadre d'une bonne alimentation.

**La solution ?** Comme pour l'huile (fiche 31), variez les céréales. Avec gluten et sans gluten (petit-épeautre, millet, sarrasin, riz, maïs, soja). Evitez le blé, déjà présent dans de multiples préparations culinaires, ou sinon semi-complet. Achetez des céréales semi-complètes et bio si possible pour éviter les traces de pesticides. Passez aux céréales complètes dès que votre organisme s'est habitué. Les fibres sont là, les vitamines aussi.



*Gluten : Les dangers du blé moderne pour notre santé.  
Eléonore Dupardieu – Ed. Exclusif.*



## 8 - Le lait

On ne vous le répètera jamais assez, il faut 3 produits laitiers par jour pour être en bonne santé. On se demande alors comment font les peuples de certains pays pour vivre très vieux et en très bonne santé (fiche 5). Comme les céréales et en particulier le blé (fiche 7), notre alimentation est composée essentiellement d'abus. Du lait tous les jours, sous prétexte d'apport de calcium, est juste une idée sans fondements scientifiques sérieux, pourtant relayée par les spécialistes, médecins et médias. Avec le continent Américain, l'Europe est la plus grosse consommatrice de lait de vache. Le lait de vache est présent partout dans notre alimentation, sous de multiples formes. S'il n'est pas question de remettre en cause une véritable tradition laitière et fromagère, le lait d'aujourd'hui et son mode de consommation n'ont tout simplement rien à voir avec la notion de santé. Pour les mamans, entendre que le lait actuel est plutôt nocif pour leurs enfants comme pour elles est difficile à accepter. Pourtant, le lait tel que nous le consommons est indigeste. Le lait de vache n'est pas fait pour nous humains. Aucun être vivant sur cette planète ne consomme de lait sorti du sevrage. Si le veau est équipé sur le plan digestif pour digérer le lait de sa maman, pour nous autres c'est plus compliqué. Notre système digestif doit produire une grande quantité de lactase (enzyme qui permet la dégradation du lait et qui est présente dans les intestins chez l'enfant) pour le digérer. Sans lactase pour dégrader le lait, celui-ci fermente dans l'organisme et provoque une inflammation des intestins.

Sur la question du calcium, le lait est également déminéralisant. Premiers consommateurs de laitages, nous sommes aussi champions de l'ostéoporose avec nos amis de toute l'Europe et des Etats-Unis. Un paradoxe !

Le lait de vache est très protéiné. Parmi les protéines du lait, on trouve la tyramine, très allergisante. Les intolérances au lait de vache (fiche 8) sont de plus en plus fréquentes et la consommation journalière de lait par un

organisme mal adapté peut entraîner fatigues, allergies, troubles digestifs, maladies inflammatoires, infections ORL, cystites, migraines, etc.

Si le lait de la ferme, consommé directement après la traite, présente certaines qualités dans notre alimentation, le lait acheté en grande surface est juste toxique pour notre organisme. Les vaches laitières sont suralimentées et produisent un lait trop gras, souvent mal digéré par les veaux eux-mêmes. Les animaux sont également traités aux antibiotiques afin de rester « en bonne santé ». Sans remettre en cause la légitimité des soins prodigués, les substances utilisées se retrouvent dans le lait que nous consommons. Après la traite mécanique, le lait subit un certain nombre d'étapes industrielles comme l'homogénéisation, l'upérisation ou la stérilisation par ultra-haute température (UHT). Ce traitement du lait transforme les graisses présentes dans le lait en très fines particules. Celles-ci sont tellement fines qu'elles traversent la muqueuse intestinale sans avoir préalablement été digérées. Cela entraîne une hausse des lipides sanguins, facteur de maladies, mais également rend poreux les intestins (ce qui provoque des inflammations chroniques).

Comme pour les céréales, le produit d'origine, bon pour la santé, n'a rien à voir avec le produit que nous ingérons quotidiennement. Pour votre santé, limitez énormément l'apport en lait, surtout de vache. Vos enfants sont à la même enseigne. Dites-vous que dans les pays où l'on se porte le mieux, le lait n'est juste pas consommé, ou alors du lait de chèvre ou de brebis, non transformé et en faible quantité. Pour le calcium, si cela vous inquiète, sachez qu'il y en a dans de nombreux aliments et qu'une consommation variée de fruits et de légumes apporte ce qu'il faut de calcium à l'organisme. Si vous voulez faire une vraie cure de calcium, ajoutez des algues dans vos salades (elles contiennent jusqu'à 5 fois plus de calcium que le lait). Si vous ne pouvez pas vous passer de lait, achetez en grande surface du lait pasteurisé au rayon frais (bio si possible). Il se garde moins longtemps, mais il a l'avantage de ne pas être UHT et donc de ne pas mettre à mal vos muqueuses intestinales.

Remplacer le lait ? Oui, c'est possible. En boisson ou bien dans les préparations culinaires, vous pouvez utiliser de nombreuses alternatives au lait de vache.

Pour la boisson, si l'on reste au niveau du lait d'origine animale, le lait de brebis est tout à fait indiqué. Il est plus cher mais bien plus sain dans le sens où les brebis ne sont pas maltraitées comme le sont les vaches laitières et globalement peu médicamenteuses. Le lait de brebis ne subit pas les transformations industrielles successives appliquées au lait de vache. Dans les pays où l'on vit plus vieux et en bonne santé, si le lait est consommé, c'est celui de brebis le plus souvent.

Le lait végétal peut être consommé en boisson ou servir aux préparations culinaires. Le plus connu est le **lait de soja**. En fait, il ne faut pas trop en consommer en raison de la présence de phyto-œstrogènes\* et du fait qu'il est un allergène reconnu. La consommation de soja non-fermenté pose également quelques problèmes sur le plan digestif.

**Les laits de céréales** (blé, épeautre, millet, avoine, riz) sont bons pour la boisson comme pour les préparations culinaires. Sauce béchamel, pâtisseries, crème, on peut les employer aisément pour remplacer le lait animal. Un bon point pour le lait de riz dont le goût très doux est apprécié des enfants. Si le problème de l'apport en calcium vous mine, choisissez le lait de riz (si possible complet) avec apport de calcium (algues).

**Les laits d'oléagineux** (amande, noisette, noix, noix de coco). Ce sont des laits forts en goûts qui sont difficilement consommables en boisson, ou alors en les mélangeant avec des laits plus neutres (de céréales). Ils sont idéals pour les préparations culinaires sucrées comme les crêpes, pan cakes, gâteaux. Le lait

d'amande est le plus riche en acides gras essentiels (plus que le lait de vache et mieux adapté à notre système digestif). Le lait de noisette est le plus reminéralisant.



*Le lait : une sacrée vacherie ? Nicolas Le Berre – Ed. Equilibres*



## 9 - Le sel

Le sel est indispensable à la vie. Il est donc important de consommer des aliments salés. Mais là encore, il y a du bon sel et du mauvais. Faisons le tour.

Les experts en nutrition nous le disent haut et fort, il faut manger moins salé. Certes, trop de sel induit une montée de la pression artérielle,

pouvant mettre en danger la santé. Pour les consommateurs de nourriture industrielle, il se cache partout et la consommation devient excessive. Ce mauvais sel de table bien blanc est composé de chlorure de sodium (40 % de sodium, 60 % de chlore), de silicate de calcium et de sucre inverti. Miam. Raffiné et chauffé, il a perdu ses oligo-éléments et surtout, l'iode (voir fiche 17). L'excès de sel blanc raffiné (notre sel de table) est un véritable poison pour l'organisme (hypertension, rétention d'eau, insuffisance circulatoire, épuisement des reins, etc.).

Le sodium organique est du bon sel (minéral). A savoir qu'il est facilement assimilable par l'organisme. Il est bon pour votre sphère digestive et vos articulations. Il contient nombre d'oligo-éléments, il est alcalinisant (fiche 23).

**Le sel de mer**, comme le sel naturel (non transformé, non raffiné) de Guérande, séché au soleil, est gris. Il contient des algues, des minéraux. Partout autour de nos côtes, on produit du sel marin artisanal. La palme du sel de mer revient à la fleur de sel. Il existe d'autres sels comme **le sel gemme**. Ces sels proviennent des roches issues de la terre, formées par du sel marin fossile (lorsque la mer recouvrait les terres entre 200 et 60 millions d'année). Ils sont gouteux, très riches nutritivement parlant et peuvent être de couleur (noir, gris, rouge, vert, etc.). Le sel rose d'Himalaya fait partie de ces sels gemme. Il s'agit certainement du meilleur sel que l'on puisse trouver. Très facilement assimilable par notre organisme, il est riche en calcium, potassium et magnésium.

Bref, mangez raisonnablement salé mais surtout, un sel de qualité, non raffiné.

## 10 - Le sucre



Vous êtes-vous demandé pourquoi tout ce qui était mauvais au goût était bon pour la santé et inversement ? Le sucre fait partie de ces aliments qui, lors qu'ils sont ingérés, en appellent toujours plus. Pourtant, c'est un poison lorsqu'il est consommé exagérément. C'est comme ça que nous le consommons

dans nos sociétés modernes. On ne peut pas parler de sucre mais des sucres. Le glucose nécessaire au fonctionnement de nos cellules n'a rien à voir avec ce sucre bien blanc que l'on trouve dans les supermarchés. Oui, nous avons besoin de sucre. Mais, comme nous avons besoin de bon gras (fiche 31), il nous faut du bon sucre.

**Le sucre blanc.** Issu de la betterave sucrière pour la plus grosse part, il est transformé (fiche 17) pour obtenir ce sucre si fin et si blanc que l'on trouve partout. Il s'agit de pur saccharose, vide de tout nutriment, hyperglycémiant, mettant à mal notre pancréas, obligé de produire quantité d'insuline, entraînant par la suite une hypoglycémie réactionnelle nous donnant envie de consommer à nouveau du sucre : il a tout d'une drogue. L'excès de consommation de sucre peut conduire au diabète, plus ou moins sévère, dont les cas se multiplient en France chez des populations de plus en plus jeunes. Il met à mal notre sphère digestive avec tout l'inconfort qui peut en résulter (aigreurs d'estomac, fermentations intestinales, inflammation intestinales, constipations, fatigues chroniques, irritabilité, excitation, etc.). La liste des problèmes de santé posés par la consommation régulière de sucre raffiné est en réalité bien plus alarmante et c'est aujourd'hui un problème de santé publique.

**Des bons sucres ?** Oui, il y en a. **Le sucre de canne intégral ou complet** par exemple (non raffiné) présente d'indéniables qualités nutritives. Il contient des vitamines, des sels minéraux, des fibres, des oligo-éléments et a bon goût

(caramélisé). Il est moulu moins fin que le sucre raffiné et peut donc croquer sous la dent.

**Le miel.** Véritable alicament\*, le miel peut être utilisé pour sucrer les préparations ou étalé directement sur une bonne tartine de pain (complet). Le miel possède d'excellentes qualités nutritives et il est facilement assimilable. Il est faible en calories pour un pouvoir sucrant supérieur au saccharose (sucre blanc). C'est un stimulant de l'organisme et il renforce le système immunitaire. Il favorise la digestion grâce à certaines enzymes, permet une meilleure assimilation du calcium et du magnésium. Il est riche en sels minéraux et vitamines.

**Le sirop d'érable.** Issu de la sève de l'érable, c'est un sucre sous forme liquide très consommé au Canada d'où il provient. Il est très riche en phosphore, magnésium, fer et potassium. Son goût en fait le compagnon idéal des galettes, crêpes et pan cakes.

**Sirop d'agave.** Issu de la sève de l'agave (un cactus mexicain), son pouvoir sucrant est bien supérieur au saccharose ce qui permet d'en mettre moins. Mélange de fructose et de glucose, il a un index glycémique faible et des qualités nutritives exceptionnelles.

Il existe bien d'autres sucres naturels, bien plus intéressants et moins toxiques que le sucre blanc raffiné, la liste ci-dessus n'est donc pas exhaustive. Du côté des substances sucrées utilisées dans l'alimentation industrielle, on trouve **les édulcorants de synthèse**. Ce sont des additifs alimentaires qui donnent un goût sucré aux aliments. On distingue les polyols (succédanés de sucre) des édulcorants intenses. Les polyols (mannitol, sorbitol, xylitol, maltitol, etc.) sont utilisés dans le cadre de produits sans sucre. Ils sont peu digestes et fermentent dans les intestins, ce qui provoque ballonnements et diarrhées si l'on en abuse. Les édulcorants intenses (aspartame, saccharine, cyclamate, acésulfame de potassium, stévia, etc.) sont artificiels, produits de la chimie pour la plupart, au pouvoir sucrant très élevé. Ils sont soumis à une dose journalière admissible (DJA). En terme de santé, ils sont suspectés de poser des problèmes et le recul que nous avons aujourd'hui sur leur impact sur la santé est insuffisant. Bref, dans le doute, s'abstenir.

## 11 - L'alcool



75 % de la population française consomme de l'alcool. Cela signifierait-il que l'alcool est bon pour la santé ? En règle générale, l'alcool est nocif. Que l'on parle d'alcool doux comme le vin ou la bière ou fort comme le whisky ou la vodka, il peut être bon

s'il est consommé avec modération à savoir un verre par jour. L'alcool dans ce cas serait bénéfique dans le cadre de la prévention de maladies cardiovasculaires (maladies coronariennes principalement), du diabète de type 2, voir du déclin cognitif chez les personnes âgées (mémoire, concentration). Cet effet protecteur de l'alcool ne concerne pas les jeunes mais seulement les hommes à partir de la quarantaine, les femmes à partir de la ménopause et plus généralement les séniors. Pour bénéficier des bienfaits d'une consommation modérée d'alcool, il faut en étaler la consommation.

La consommation excessive d'alcool est source d'importants problèmes de santé : problèmes cardiovasculaires, cirrhose du foie, plusieurs types de cancers (bouche, larynx, œsophage, gorge, colorectal, foie), carences, lésions cérébrales, diabète, problèmes digestifs (ulcères, gastrites, etc.), dépression. Chez la femme enceinte, l'alcool pose de véritables problèmes s'il est consommé excessivement, principalement sur le développement cognitif de l'enfant à naître.

Dans un pays comme le notre où le vin fait partie de notre culture, il serait bien dommage de ne pas en consommer un petit verre de temps en temps, bien associé aux plats que l'on a cuisinés. La bière peut également accompagner avantageusement certains mets. Quant aux alcools forts, ils ne devront tout simplement pas accompagner votre repas pour la bonne raison qu'ils détruisent toute autre saveur.



*L'excellent site internet d'Emmanuel Delmas, sommelier.*  
<http://www.sommelier-vins.com>



## 12 - La malbouffe

Nous vivons vite. Une vie à un rythme effréné qui conjugue contraintes familiales, professionnelles, sociales, organisationnelles (tâches ménagères, courses, cuisine, lavage, repassage, etc.). Autour de toutes ces contraintes, nous voulons du temps pour les loisirs et les

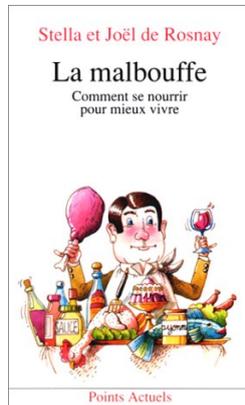
évolutions technologiques récentes ont permis de libérer du temps (lave-vaisselle, lave-linge, aspirateur). Beaucoup ont choisi également de se libérer du temps sur la contrainte de la préparation des repas. L'accroissement du niveau de vie et la mise en place de filières alimentaires industrielles ont abouti à la consommation de nourriture déjà préparée, pauvre nutritionnellement parlant, plutôt toxique dans son ensemble, et vite consommée : c'est la malbouffe.

On doit ce terme à Joël de Rosney, biologiste et Stella de Rosney dans leur ouvrage titré « La malbouffe ». Elle y est présentée comme une nourriture de mauvaise qualité et malsaine. Hamburgers (de fast food), frites, hot dogs, pizza, plats préparés en tout genre, le tout arrosé de soda ou de bière font partie de cette malbouffe parfois consommée quotidiennement. On pourrait faire la liste un peu différemment : viande industrielle, sucre, sel, graisse, alcool. Symbolisant la malbouffe par excellence, les fast food ne sont pourtant pas les seuls responsables. Plats préparés et surgelés (fiche 19), conserves, disponibles en grande surface font également partie du paysage.

Les plus jeunes (18 – 30 ans) sont ceux qui passent le moins de temps à cuisiner comme à manger. Les enfants sont également la cible toute choisie de l'industrie agro-alimentaire. A leur disposition, des boissons et des gâteaux colorés, bourrés de sucres et d'additifs, de chips salées qu'ils consomment de plus en plus, surtout devant un écran. Les fast-food (les restaurants) proposent des menus adaptés le tout accompagné de jouets et mettant à disposition des parcs de jeux très attirants. Pour les enfants comme pour les parents, c'est

agréable et pratique. Cette surdose quotidienne de produits très sucrés, gras et salés, comme le manque d'activité physique, a pour conséquence une augmentation alarmante d'enfants obèses (13 % des enfants de 5 à 12 ans). Les adultes ne sont pas en reste avec 10 % de la population en surpoids. Les pays les plus touchés sont surtout les pays industrialisés (dits développés) : Europe, Asie, Amérique.

Quels sont les risques pour la santé d'une mauvaise alimentation ? L'excès de sel par exemple favorise hypertension artérielle et insuffisance rénale. L'excès de sucre, le diabète, l'obésité si l'activité physique est insuffisante. L'excès de graisse augmente le risque de maladies cardio-vasculaires. Le gras se dépose sur les parois des artères et peut provoquer un infarctus en cas d'artère bouchée. A l'inverse, le manque de vitamines, minéraux, oligo-éléments, de fibres provoque un état immunitaire déficient favorisant l'apparition de troubles de santé voire de maladie. Les fruits et légumes frais (pas en boîte, en compote ou en jus de fruits) sont les éléments clés d'une alimentation saine. Cette dernière doit donc être variée et de qualité. Mieux vaut faire cuire quelques légumes dans de l'eau pour faire une soupe qu'ouvrir une boîte de soupe préparée qui contient certes des légumes, mais de faible qualité nutritive, et des additifs le plus souvent.



La malbouffe, c'est d'abord un ensemble de mauvaises habitudes alimentaires. Cuisiner des produits frais (fiche 29), respecter un certain rythme alimentaire (fiche 44) et faire une activité physique régulière : voici les clés d'une bonne santé.

*La malbouffe - Comment se nourrir pour mieux vivre.  
Stella et Joël de Rosnay - Ed. Seuil.*



### 13 - Les filières viande

On nous le dit et on nous le répète, il faut, pour être en bonne santé, avoir un apport conséquent en protéines. La viande et les œufs sont effectivement source de protéines, tout comme un grand nombre de végétaux. Pourtant, c'est la viande qui représente

aujourd'hui le pilier de notre alimentation occidentale (consommée à chaque repas), les légumes étant présent dans l'assiette en tant qu'accompagnement. Du coup, la demande explose dans les pays industrialisés, même dans ceux qui ne consommaient quasiment pas de viande. Il faut donc produire de plus en plus au niveau mondial et à des coûts toujours plus bas. Outre l'impact écologique fort sur le plan sanitaire et sur les ressources, c'est le modèle productiviste qui va mener aux plus grands scandales sanitaires. Ce modèle met sous pression les acteurs de la production de viande : prix de vente bas (de plus en plus bas), production rapide et en quantité pour un coût de plus en plus faible. Cela débouche sur du grand n'importe quoi, se retrouvant dans nos assiettes et celles de nos enfants, puis dans nos organismes.

Depuis 30 ans, **les dérives du système d'élevage et de production intensif** ont provoqué de multiples scandales : Vache folle, lasagnes au cheval, œufs bio à la dioxine, animaux nourris aux OGM (donc l'impact sanitaire à long terme est inconnu et ouvre la voie au prochain scandale sanitaire). La pression continue sur les prix impose aux producteurs la mise en place de process toujours moins coûteux. La vache en vient donc à consommer de la poudre animale (carcasse de mouton) parce que c'est moins cher que des céréales ou de l'herbe. Et si c'est du passé pour certains, sachez que les farines animales vont être de nouveau autorisées pour l'alimentation des volailles (comme c'est déjà le cas pour les poissons – fiche 14). Evidemment, cela concerne la filière industrielle. La viande achetée dans les supermarchés provient souvent de ces filières. La viande utilisée dans les plats préparés encore plus. Ce qui se retrouve dans nos

assiettes a subi nombre d'étapes et de transformations qui ne permettent plus au consommateur de savoir exactement ce qu'il mange. Les étiquetages de provenance ont amené un peu de traçabilité dans l'ensemble, mais on est loin du compte (l'affaire des lasagnes au cheval en est un exemple).

On pourrait tout à fait se dire que de la viande reste de la viande et que ce n'est pas bien grave que la viande soit du cheval plutôt que du bœuf. En fait, concernant les aliments issus de la production industrielle, le problème est que ces aliments ne nous nourrissent plus correctement. La perte nutritionnelle de la viande est manifeste depuis une cinquantaine d'année. Les animaux ne mangent plus d'herbe, de foin et de luzerne mais plutôt du maïs et du soja. Il en résulte que la composition de leur chair change sur le plan nutritionnel, et nous sommes aujourd'hui contraints de prendre des compléments alimentaires pour avoir tous les apports nécessaires.

Nous avons évoqué la viande en tant que produit. Il ne faut pas oublier que cette viande vient d'animaux qu'il faut élever dans l'objectif de les manger. La production industrielle impliquant une limitation des coûts, il en résulte des conditions d'élevage terribles pour l'animal. Parqués hors de la lumière du jour et en surnombre, les animaux sont bourrés d'antibiotiques et d'hormones pour certains afin d'accélérer leur croissance. On coupe les becs des poulets, les griffes des canards, la queue et les dents des cochons, etc.

**Vous aimez la viande ?** Identifiez près de chez vous un boucher-charcutier artisanal qui maîtrise sa filière d'approvisionnement. N'achetez plus de viande en supermarché. Le bœuf est en réalité de la vache laitière en fin de vie, les viandes sont gorgées d'eau (avez-vous vu votre rôti de bœuf diminuer de moitié à la cuisson ?), les poulets et lapins sont bourrés aux antibiotiques, les viandes emballées contiennent pour la plupart colorants et conservateurs, etc. Consommez local en sachant d'où vient la viande. Enfin, mangez moins de viande (deux fois par semaine), plutôt en accompagnement qu'en plat principal. Le secret de la santé passe aussi par là.



## 14 - Les filières du poisson

S'il y a bien un aliment qui respire bon la santé, c'est le poisson. Hélas, comme chez tous les animaux élevés dans un but alimentaire, le productivisme cause bien des dégâts. Il est bien loin le temps du petit pêcheur artisanal. Sur les étals des supermarchés, des marchés et dans

les plats préparés, la plus grosse partie du poisson vendu est du poisson d'élevage, provenant principalement de l'étranger. Du poisson bon marché comme le pangas au poisson de luxe comme le saumon, on retrouve dans leur chair un cocktail d'antibiotiques, de pesticides, de métaux lourds comme le mercure, des PCB\*, des colorants (pour le saumon principalement). Les poissons élevés dans les fermes d'aquaculture sont parqués en surnombre, dans une eau polluée. Les antibiotiques permettent d'éviter qu'un trop grand nombre de poissons tombe malade. Les parasites qui se développent favorablement compte tenu des conditions d'élevage nécessitent également l'utilisation de pesticides afin d'en venir à bout, détruisant par la même occasion tout l'écosystème aquatique. La nourriture donnée aux poissons d'élevage est constituée principalement de croquettes (comme pour les chiens et chats). La confection de ces croquettes est également très problématique, constituée de farines animales (généralement de la poudre de poissons d'élevage), d'huiles et de pesticides (ethoxyquin). L'ensemble de cette pollution se retrouve principalement dans la graisse du poisson. Ainsi, plus le poisson est gras (comme le saumon), plus sa concentration en polluants est importante. Les restes de poisson qui ne sont pas destinés à la consommation directe (comme les filets), sont transformés en pulpe (bouillie de poisson). Cette pulpe entre dans la composition de plats préparés ou d'aliments pour animaux. Elle contient peu de chair de poisson.

Le tableau est assez noir. Certaines filières de poisson d'élevage font les choses correctement et on ne peut pas généraliser ce qui vient d'être écrit à l'ensemble de la filière. Le poisson sauvage existe encore mais clairement la surpêche en a limité les stocks, ce qui a donné un coup d'accélérateur à l'aquaculture.

**Comment manger du poisson sainement ?** Essayez d'acheter plutôt du poisson sauvage. Privilégiez les labels comme AB (agriculture biologique), label rouge, MSC (Marine Stewardship Council), Fraîcheur du littoral de Haute-Normandie etc.

Vérifiez l'étiquetage qui contient des informations sur l'espèce de poisson, la méthode de production et le lieu de capture.

Essayez d'acheter du poisson dont les ressources naturelles sont satisfaisantes. Pour en savoir plus, voir le lien en fin de fiche.

Respectez les saisons (en fonction des périodes de reproduction, de ponte, etc.).

Pour cela, vous en saurez plus en achetant à votre artisan poissonnier. Soyez sensibles à la longueur de la filière de transport. Essayez de consommer le plus localement possible.

**Les poissons à bannir de son assiette pour des raisons de toxicité :** le panga, le saumon d'élevage, la carpe du Nil, le tilapia.

Évitez les plats préparés au poisson comme les brandades, les hachis, les nuggets de poisson et autres qui contiennent en fait de la pulpe. Vérifiez dans tous les cas les étiquettes. Si uniquement le nom du poisson est indiqué (« morue » par exemple), le plat est sûrement préparé à base de pulpe de poisson.

Dans tous les cas, limitez votre consommation à deux ou trois fois par semaine. Évitez les poissons trop gras (qui contiennent une concentration plus grande de toxiques) et/ou trop gros (ils ont mangés beaucoup de poissons pollués).



<http://www.nausicaa.fr>



## 15 - Les filières fruits et légumes

Le présent ouvrage est bien trop court pour traiter de manière exhaustive des problèmes rencontrés dans la filière de production des fruits et des légumes. Deux filières s'opposent sur les étals des revendeurs : la filière dite conventionnelle et la filière biologique.

Le mode de production industriel intensif répond à un ensemble de contraintes : produire beaucoup avec peu de pertes (rendement) à un coût faible pour améliorer la marge, des produits calibrés séduisant les consommateurs. Ces différentes contraintes imposent, semble-t-il, l'utilisation de la chimie, la sélection de variétés de rendement et l'utilisation intensive des sols. Engrais chimiques, pesticides sont abondamment utilisés sur près de 95 % des terres cultivées en France. Les parcelles en agriculture biologique (fiche 28) représentent entre 3 et 4 % des terres cultivées. Nous ne détaillerons pas ici le rôle des différents traitements chimiques utilisés dans le domaine agricole, nous vous renvoyons pour cela à la fiche 16. L'utilisation intensive de chimie pour « optimiser » la production, limiter les maladies ou les nuisibles, provoque un empoisonnement important des terres, de l'environnement, mais également des produits que nous ingérons, parfois quotidiennement. En se basant sur une alimentation issue de la production agro-alimentaire conventionnelle, on peut trouver quotidiennement dans l'assiette jusqu'à 81 substances chimiques différentes dont une quarantaine de substances cancérigènes suspectées et une autre quarantaine de perturbateurs endocriniens suspectés. Les pesticides sont représentés avec 27 molécules différentes (études commanditées par l'association Générations Futures et menées par Fytolab, organisme certifié). Outre les produits chimiques, on trouve également dans les céréales par exemple, des métaux lourds comme le cadmium et le plomb.

Les fruits et légumes que vous trouvez sur les étals des supermarchés se conservent bien n'est-ce-pas ? C'est parce qu'ils sont irradiés (ionisés) afin d'éviter une altération trop rapide (cela concerne surtout les produits

d'importation). Présentée comme moins nocive que d'autres procédés, l'irradiation ne va pas sans poser de problème. Cette dernière détruit une bonne partie des vitamines et nutriments. Elles peuvent entraîner la formation de radicaux-libres et autres substances soupçonnées être cancérigènes et mutagènes. Les aliments irradiés paraissent sains même s'ils ne le sont pas. Pour cette raison, ils doivent être étiquetés comme aliments irradiés, ce qui n'est pas toujours le cas.

La manipulation génétique des fruits et légumes peut poser également problème. Les OGM (organismes génétiquement modifiés) sont des organismes dont on a supprimé, ajouté ou remplacé au moins un gène, le tout par des procédés non naturels. Rien à voir avec les manipulations génétiques naturelles produites par bouture. L'objectif déclaré de la fabrication d'OGM est la lutte par la plante elle-même contre certaines maladies ou insectes nuisibles, mais également une utilisation moindre de pesticides. La réalité ne correspond pas vraiment à ce qui est annoncé. Les OGM sont absents des champs en France, du moins en ce qui concerne les productions à visée de consommation. Dans les autres pays de l'UE ou ailleurs dans le monde, les OGM sont souvent présents dans l'alimentation et non-étiquetés comme tels. Quels sont les effets d'une consommation régulière de produits génétiquement modifiés sur notre santé ? Nous n'en savons rien du tout. Un certain nombre d'études indépendantes semblent montrer qu'ils sont toxiques à terme et probablement cancérigènes. Les choses se compliquent avec la consommation par les animaux destinés à être consommés, d'aliments OGM. Ils se retrouvent par voie indirecte dans nos assiettes. Les facteurs environnementaux sont également à prendre en compte. La mise au point d'OGM résistant à certaines maladies ou certains insectes impacte fortement la nature. On voit ainsi l'apparition de « mauvaises herbes », de plus en plus résistantes aux pesticides, nécessiter l'utilisation sans cesse plus abondante de produits chimiques pour les éradiquer. Ne parlons pas de la contamination avérée de cultures non-OGM par des OGM. Tout cela ne résiste pas à la simple question de l'utilité réelle de fabriquer des OGM.



## 16 - Les traitements chimiques

Dans nos pays industrialisés, nous vivons depuis les années soixante ce que l'on appelle « la révolution verte ». A savoir, produire plus sur de plus grandes surfaces cultivables. La mécanisation, la sélection de cultures de plus en plus performantes

en terme de rendement et surtout, le recours aux produits phytosanitaires issus de la chimie, permettant la production intensive. La liste des produits employés est longue. On trouve des herbicides (contre les mauvaises herbes), des insecticides, des fongicides (contre les champignons), des rodenticides (contre les rongeurs), des corvicides (contre les oiseaux), des molluscides (contre les limaces), etc. Ces produits font partie des biocides. On peut ajouter les engrais chimiques et les régulateurs de croissance. La France est le premier utilisateur de ces produits en Europe et le 3<sup>ème</sup> sur un plan mondial.

Outre les problèmes que posent ces produits à l'environnement et donc sur nous (pollution des sols, des nappes phréatiques, de l'air par la pulvérisation, l'eau de pluie, etc.), nous les ingérons dans notre alimentation quotidiennement. Dans un certain nombre d'études, on retrouve jusqu'à 500 produits chimiques différents dans les graisses d'un adulte européen. Les principaux vecteurs sont l'alimentation (plus de 50 % des fruits et légumes consommés en contiennent), l'eau et parfois l'air pour les populations habitant à proximité des champs de culture. Il existe plusieurs études (INSERM) montrant les effets des produits de traitement sur la santé dans le cas d'exposition directe, principalement des agriculteurs eux-mêmes. Les maladies relevées vont de simples effets indésirables aux cancers et maladies neuro-dégénératives. Le problème est de montrer la toxicité de ces produits lorsqu'ils sont ingérés à très faible quantité mais quotidiennement. On suppose des relations entre ingestion régulière de pesticides et cancers, maladies dégénératives, auto-immunes, troubles du développement de l'enfant *in-utero*, fertilité. Bien sûr, nous manquons de preuves scientifiques indiscutables mais

il y a de nombreux faisceaux de présomption sur les effets néfastes de l'ingestion quotidienne, même à faible dose, de ces produits sur notre santé. Les états sont soucieux de ce problème de santé publique mais font face à d'importantes pressions de lobbies puissants. Les producteurs de ces produits phytosanitaires mettent en avant leur solution pour baisser la quantité de produits utilisés : les organismes génétiquement modifiés (OGM). Il s'agit de plantes qui, par manipulation génétique, produisent de manière « naturelle » un insecticide ou/et sont résistantes aux herbicides (vendus par la même société). Peu d'études sérieuses et surtout indépendantes, mettent en lumière l'innocuité de l'ingestion régulière de telles plantes. Certaines études récentes (CRIIGEN) jettent le trouble quant aux effets de l'ingestion régulière de pesticides par des souris (développement de tumeurs cancéreuses). D'autres montrent la haute toxicité de ces produits sur le système nerveux. Malgré les avis rassurants d'experts qui ne mettent pas toujours en lumière leurs conflits d'intérêt, la situation est critique. Nous polluons l'environnement de manière sévère et ingérons des produits quotidiennement dont les effets sur le long terme son mal connus.

**MANGEZ BIO.** Vous ferez deux gestes. Un pour l'environnement, un pour votre santé. L'idée n'est pas de manger sans ingérer du tout de produits toxiques, mais de limiter leur quantité ingérée.

**Le saviez-vous ? On trouve la trace d'environ 330 pesticides différents dans les légumes, 320 dans les fruits et 90 dans les céréales. Une pomme non-bio a été soumise à une trentaine de traitements durant sa croissance.**

*Astuce : Si vous ne pouvez pas vous permettre d'acheter bio, une solution pour enlever 80% de résidus de pesticides : le bicarbonate de sodium (fiche 32). 1 cuillère à soupe de bicarbonate par litre d'eau dans une bassine. Laissez tremper fruits et légumes 30 minutes, puis rincez-les abondamment.*

## 17 - Le raffinage des aliments



Le raffinage des aliments a pour objectif de prévenir leur altération et ainsi les conserver plus longtemps. Ils font l'objet de transformations industrielles afin de retirer un certain nombre de substances qui font en réalité toute leur richesse nutritive. Le raffinage répond également aux critères

marketing de vente. Le riz bien blanc se vend bien mieux que le riz complet, notamment par son aspect propre et pur. Au final, les aliments raffinés sont très pauvres en nutriments, vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Parmi les aliments raffinés, on compte **le sucre**. Issu pour une large part de la production de betterave à sucre, riche en vitamines et minéraux, il ne reste plus à l'arrivée qu'un morceau de sucre bien blanc contenant uniquement du saccharose. Pour en arriver au sucre blanc final, se succèdent plusieurs traitements mécaniques comme le lavage, la centrifugation, le broyage et le filtrage. Suivent les traitements chimiques comme l'ajout de chaux, la clarification, la décoloration et l'ajout de substances chimiques pour bien finir le produit. Ne vous jetez pas sur le sucre roux, c'est le même mais avec du caramel pour la coloration. Vive le sucre complet ou de canne non raffiné !

Certaines **huiles** sont également raffinées. A l'exception des huiles comportant la mention « vierge » ou « extraite par pression », l'extraction de ces huiles se fait par l'utilisation de solvants chimiques et de chauffage à très haute température. La production industrielle d'huile implique de manière systématique le raffinage pour extraire le solvant utilisé pour l'extraction. Le raffinage permet une conservation plus longue, une plus grande quantité d'huile que par extraction mécanique et un coût de production moindre. Il est réalisé par utilisation de produits chimiques dans le but d'effectuer toute une série de traitements : citons la démulcination (pour le pH de l'huile), la neutralisation (limiter l'oxydation de l'huile), la décoloration, la désodorisation puis la coloration, le tout associé au chauffage de l'huile (entre 180 et 200°).

Certaines huiles sont hydrogénées. Il s'agit d'une opération permettant de rendre l'huile stable et d'assurer une plus longue conservation. Le problème est que cette opération transforme les acides gras essentiels en acides gras saturés, mauvais pour la santé cardio-vasculaire. L'ensemble de ces traitements abouti à une huile jaune et bien brillante sans goût, sans vitamines et dont la qualité des acides gras est nuisible pour la santé.

**Les céréales** (blé, orge, riz, maïs, etc.) subissent également les affres du raffinage. Les céréales raffinées se conservent plus longtemps et cuisent plus vite. Seul problème, tout ce qui fait l'intérêt de la consommation de céréales est parti avec le raffinage. Il consiste principalement à retirer l'enveloppe du grain par action mécanique (abrasion). Elles sont pourtant riches en vitamines, fibres, protéines, minéraux et oligo-éléments. Il ne reste donc que de l'amidon et du gluten. Solution, prenez des céréales complètes ou semi-complètes, bio si possible (l'enveloppe étant exposée aux pesticides largement employés en agriculture intensive).

Enfin, **le sel** est lui aussi soumis à différents traitements mécaniques et chimiques. Le sel naturel est indispensable à la vie car très riche en minéraux et oligo-éléments très diversifiés. Le raffinage intervient alors pour le rendre bien blanc et pour améliorer sa conservation et sa mouture. On dispose alors sur le marché de sels blancs proposant une diversité d'apports nutritifs complémentaires : incorporation de fluorure de potassium (sel fluoré), d'iodure de sodium (sel iodé) etc. Bref, là encore, privilégiez le sel bio ou, si vous avez l'occasion de croiser des marais salants à l'occasion d'un voyage, arrêtez vous et achetez un ou deux kilos de sel pour le gros sel (quantité à l'année) et un bon kilo de fleur de sel. Non content d'être excellente pour la santé, la fleur de sel a très bon goût, sale puissamment, est très bonne pour la santé et fait travailler les petits producteurs. Que du bonheur.

*Le saviez-vous ? Les céréales complètes sont plus riches en nutriments mais aussi plus nourrissantes. Du coup on en mange moins, ce qui limite la prise de poids.*



## 18 - Les additifs alimentaires

Les additifs alimentaires sont présents dans bon nombre de produits transformés. Les aliments préparés subissent tellement d'étapes de préparation qu'ils sont sans goût, pas très attirants et leur valeur nutritive est quasiment inexistante. Pour remédier à ces petits problèmes et assurer

une bonne durée de conservation, les industriels utilisent des additifs alimentaires. Certains sont naturels, comme le sel par exemple. La plus grande partie provient d'animaux, de végétaux ou du pétrole. Il existe 25 familles d'additifs alimentaires en Europe. Sur la liste des ingrédients utilisés dans le produit que vous achetez, vous pourrez les identifier à l'aide du sigle **E AXX**. Le **AXX** en question concerne la catégorie dans laquelle se classe l'additif. Dans la liste suivante, entre parenthèses, le chiffre **A**.

On trouve les conservateurs (2), les colorants (1), les arômes artificiels, les antioxydants\* (3 - ralentit l'oxydation), les gélifiants (4), les émulsifiants (4 - homogénéité de la préparation), les exhausteurs de goût (6), les édulcorants (9 - sucre), les acidifiants (3), les stabilisants et épaississants (4 - garde l'état physico-chimique de l'aliment), les antiagglomérants (6). Ainsi, l'acidifiant le plus connu **E 330** est l'acide citrique.

Dans notre monde idéal, ces additifs alimentaires peuvent être autorisés à l'emploi si c'est nécessaire à la préparation et s'ils sont sans risque. En réalité, les additifs de synthèse coûtent bien moins cher que leur pendant naturel, les industriels ne se privent pas de les utiliser. Cerise sur le gâteau, un certain nombre d'études pointent les effets néfastes sur la santé de tel ou tel additif. Le problème mal connu et mal quantifié reste celui des effets issus de l'emploi conjoint de plusieurs additifs dans une même préparation (les interactions, comme pour les médicaments). Les conditions d'utilisation et de consommation normale de tels additifs sont soumises à une dose journalière admissible (DJA). En dessous de cette dose, il n'y aurait aucun problème

significatif. Le problème réside principalement dans la détermination de cette dose. Là, les choses sont plus troubles. Elle est généralement établie par le producteur de l'additif en question. Difficile de faire moins transparent.

Sur les études (indépendantes) ayant mis en évidence des effets néfastes de la consommation de certains additifs, nous trouvons ceux qui sont répertoriés comme dangereux, ceux à éviter, ceux qui sont suspects.

En tout état de cause, évitez les aliments transformés (plats préparés, sauces, viande emballée (surtout la charcuterie), desserts élaborés, confiseries avec colorants de synthèse. N'hésitez pas à lire les étiquettes. Méfiez-vous, les produits de marque parfois sont ceux qui en utilisent le plus.

**Le cas aspartame** : il s'agit d'un édulcorant de synthèse (sucre). Introduit dans les années 1970, son évaluation a laissé à désirer. Entre données incomplètes ou imprécises, rapports inexistants sur son innocuité, évaluation de la DJA fantaisiste, certaines études ont montré des effets chez l'animal à raison d'une consommation journalière. Des expertises ont été menées sans montrer de problème particulier (Efsa\*), d'autres ont relevé des erreurs méthodologiques dans ces expertises justement (Res\*). Bref, la polémique ne sera pas clause de sitôt. La solution ? Ne pas en consommer, dans le doute...

#### **La liste des additifs alimentaires à éviter :**

<http://www.les-additifs-alimentaires.com/liste-tous-danger.php>



*Pour en savoir plus : Notre poison quotidien. Marie-Monique Robin – Ed. La Découverte.*





## 19 - Les plats cuisinés

Je sais, l'argument de la personne pressée c'est « je n'ai pas le temps de cuisiner ». On rentre tard, on est fatigué de la journée et sur les nerfs. La solution miracle ? Un bon hachis Parmentier en barquette chauffé au micro-onde. Miam !

Un peu plus avant, nous avons évoqué les filières viande (fiche 13), poisson (fiche 14), légumes et fruits (fiches 15). Nous avons vu également l'utilisation dans l'alimentation d'additifs alimentaires (fiche 18). Mélangez tout ça et vous obtenez un excellent plat cuisiné.

**L'utilisation des additifs alimentaires** est la clé de la fabrication des plats préparés. Le recours aux viandes et poissons de mauvaise qualité, quand ce n'est pas de la pulpe (poisson) ou du minéral (viande), nécessite d'agrémenter la préparation afin de lui redonner du goût, de la couleur, de la texture. Bref, rendre le plat appétissant. Il s'agit donc d'un véritable cocktail d'additifs chimiques mais aussi naturels. Le plus utilisé dans ces plats est **le sel**, car il possède deux qualités principales pour les industriels. Exhausteur de goût, il relève les plats fades. Il retient également l'humidité, ce qui permet d'augmenter artificiellement le poids final de la barquette en question. Côté santé, l'excès de consommation de sel favorise l'hypertension artérielle.

A l'opposé du sel, **le sucre**. Présent sous de multiples formes (glucose, fructose, saccharose, maltose, etc.), il permet d'améliorer significativement le goût des aliments. Généralement surdosé, on le retrouve partout. Dans les aliments sucrés comme les confiseries, gâteaux et desserts, mais également dans la charcuterie emballée, les conserves, les préparations type surimi également. Parmi les divers sucres utilisés, le sirop de glucose détient la palme du plus mauvais pour la santé. A base d'amidon de blé ou de maïs, il est stocké par l'organisme sous forme de graisse ce qui peut nuire à la bonne santé du système cardio-vasculaire.

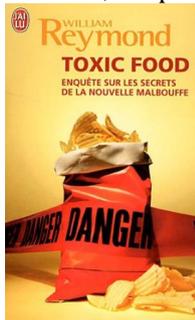
Pour donner de la consistance, du moelleux, de la douceur, de l'homogénéité, **la graisse** végétale est très utilisée. On la retrouve sous des appellations

différentes et floues comme « huile végétale » ou « matière grasse ». Cette huile est présente dans quasiment toute la cuisine industrielle, des biscuits aux margarines en passant par les plats cuisinés, viennoiseries, pâtes à tarte, céréales, poisson pané, biscuits apéritifs, pâtes à tartiner, etc. et... certains laits infantiles ! Riche en acides gras saturés, il est néfaste à la santé de votre système cardio-vasculaire. Mais l'huile de palme n'est pas chère.

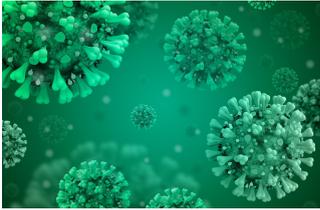
Devant la sur-utilisation de ces composés dans la préparation de plats cuisinés, l'état mène des campagnes de sensibilisation sur le fait de ne pas manger « trop gras, trop salé, trop sucré ». Reste la question de l'utilisation systématique d'additifs alimentaires chimiques comme naturels qui posent (ou poseront) également des problèmes de santé publique.

**Alors que faire ?** Lisez les étiquettes de tout ce que vous achetez. Prenez conscience de ce que vous allez ingurgiter.

Cuisinez ! Vous pouvez très rapidement vous concocter des repas savoureux et bons pour la santé sans pour autant y passer des heures. Une soupe cuit toute seule et il faut peu de temps pour la mouliner. Achetez un cuiseur vapeur, les légumes y cuisent tous seuls également. Cuisinez les restes, faites des salades. Agrémentez les de graines (fiche 37) pour compléter l'apport nutritif. Si vraiment vous êtes tenus par le temps et que vous n'aimez pas cuisiner, achetez des légumes bio surgelés. Un coup de cuiseur vapeur et le tour est joué. Patates, pâtes, céréales, semoules cuisent en un clin d'œil. Si vous cuisinez des plats élaborés, du pot au feu, du ragout, des plats mijotés etc., faites en plus que nécessaire. Avec les congélateurs aujourd'hui, vous pouvez profiter sur plusieurs repas d'un plat fait auparavant.



*Toxic Food : Enquête sur les secrets de la nouvelle malbouffe, William Reymond – Ed. J'ai lu.*



## 20 - Alimentation et système immunitaire

Comme nous l'avons évoqué en introduction de cet ouvrage, Hippocrate considérait l'alimentation comme une médecine à part entière, la première médecine. Notre corps possède un système immunitaire dont le rôle est de préserver l'intégrité de l'organisme en nous

protégeant d'agressions de toute sorte. L'un des carburants essentiels de notre immunité est l'alimentation elle-même, sur un plan qualitatif et quantitatif. Sur ce dernier point, certaines études scientifiques montrent que les personnes sous-alimentées ont un risque plus élevé d'infections que les personnes mangeant assez. Cela vaut pour les populations ne pouvant se nourrir suffisamment, comme pour les personnes qui se risquent à faire des régimes basés sur la privation d'aliments. À l'inverse, manger trop nuit au système immunitaire. L'excès de nourriture implique un travail important de l'organisme pour prendre en charge tous ces aliments ingérés, ce qui abaisse de manière importante les capacités du corps à s'occuper d'autre chose que de la digestion. D'où un affaiblissement immunitaire.

Sur le plan qualitatif, les régimes pauvres en graisse augmentent les capacités immunitaires, qui se trouvent abaissées lorsque le gras occupe une trop grande place dans l'alimentation. Tous les gras ne se valent pas et nous avons besoin d'acides gras de qualité pour rester en bonne santé. Si nous pouvons être amenés au cours de cet ouvrage à critiquer les produits laitiers tels qu'ils nous sont proposés (fiche 8), les aliments à base de lait fermenté semblent aider significativement le système immunitaire à être performant. Vitamines et minéraux sont également indispensables et on les trouve principalement dans les fruits et légumes à consommer sans trop de modération. Bien sûr, dans le cadre de la qualité des aliments, croquer une pomme chaque matin (avec sa peau), vous aidera à éloigner le médecin (fiche 40). Quant à la consommation quotidienne de cette pomme achetée au supermarché et traitée aux pesticides, on peut douter qu'elle reste un aliment santé.

## 21 - La question du poids



Les richesses de ce monde sont mal réparties. Pendant que certains mangent plus que nécessaire, d'autres meurent de faim. Toute l'année, nous mangeons trop ou/et nous mangeons mal. Du coup, le surpoids et l'obésité sont devenus, dans nos pays industrialisés, de vrais problèmes de santé publique. Dans le monde du commerce, on l'a bien compris. A l'approche de l'été, des régimes en tout genre fleurissent pour être beau/belle en maillot de bain sur les plages (fiche 22). Globalement, ces régimes sont basés sur des restrictions alimentaires afin de perdre du poids rapidement. L'alimentation n'est pas le seul facteur au surpoids : manque de sommeil et d'activité physique, stress, bref notre mode de vie influe de manière importante sur notre poids corporel. A la mode, l'IMC (l'Indice de Masse Corporelle) est le véritable maître étalon de la perte de poids. Pourtant, il suffit de s'asseoir sur un banc et regarder les gens pour s'apercevoir que nous n'avons pas tous la même morphologie. Certains sont trapus et musculeux, d'autres longilignes, certains ont des os massifs et denses, d'autres plus fins. Pourquoi devrions-nous avoir le même rapport entre la taille et le poids ? L'IMC n'étant qu'un outil statistique pour l'adulte (non-validé chez l'enfant), il n'est qu'un indicateur global. Les régimes draconiens, s'ils marchent un temps, échouent à plus ou moins long terme. Chez la personne obèse, les cellules de graisse sont nombreuses et de grande taille, entourées de tissu fibreux. Si l'obésité est bien installée, seule la taille de ces cellules peut diminuer. Pas leur nombre. Dans le cas de régimes sévères à la perte de poids trop rapide, c'est également du muscle que l'on perd, qu'il faut alors reprendre pour compenser la perte. C'est difficile après 50 ans. Les régimes basés sur des restrictions alimentaires importantes (sans sel, dissociés, etc.) déséquilibrent l'organisme et créent des carences (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, fibres, acides gras essentiels, etc.). Ces carences vous fragilisent et peuvent créer des problèmes de santé assez importants.

**Comment faire alors pour atteindre son poids de forme ?** Tout d'abord, **fixez-vous un objectif** raisonnable en terme de poids à atteindre, mais surtout en terme de vitesse de perte de poids. A plus de deux kilos par mois, la perte de poids sera forcément trop importante pour votre organisme.

**Mangez ce que vous préparez.** Arrêtez les restaurants et la nourriture rapide. Mangez le plus souvent possible chez vous et surtout, cuisinez.

Pour maigrir, dormez ! Qui dort dine dit l'adage. En fait c'est faux, mais une personne fatiguée sera plus stressée (elle sécrète plus de cortisol) et du coup, son organisme aura tendance à stocker plus facilement les graisses. Le stress et la fatigue induiront également la recherche d'aliments stimulants, principalement sucrés et gras (en plus des boissons excitantes comme le café).

**Faites de l'activité physique.** Pas du sport à outrance, mais allez chercher le pain à pieds ou montez les escaliers à pieds plutôt que par l'ascenseur.

Trouvez un rythme de repas (fiche 44). Ne mangez pas à n'importe quel heure et surtout, évitez le grignotage entre les repas. Sortez de table en ayant encore un peu faim.

**Choisissez la qualité des aliments** plutôt que la quantité. Manger juste ce qu'il faut, mais **sain et varié**. Travaillez sur l'association des aliments (fiche 24). Prenez une portion satisfaisante mais ne vous resserved pas. Respectez les signaux envoyés par votre corps, à savoir : « je n'ai plus faim ! ».

**Evitez les régimes draconiens.** Nous ne sommes pas tous fait pour faire un petit 36. Chacun sa morphologie, vous devez tout simplement vous sentir en forme, bien dans votre corps. Pour la conformité au standard mannequin, on repassera.

Dr Jean-Michel  
Lecerf

**À chacun  
son vrai poids**

La santé avant tout



*A chacun son vrai poids : La santé avant tout. Jean-Michel Lecerf – Ed. Odile Jacob.*





## 22 - Régime et régime

Dans les différentes fiches de cet ouvrage, nous utilisons le terme régime. Rien à voir avec les régimes amaigrissants vous promettant de perdre du poids rapidement. Un régime alimentaire relève principalement des habitudes alimentaires, sur le plan du rythme comme sur celui du type d'aliment et de la combinaison des aliments entre eux. Les premiers régimes sont ceux évoqués en début

d'ouvrage, à savoir ce que l'on mange lorsqu'on habite dans un endroit où seuls les aliments produits ou ayant poussé localement sont disponibles. Ce sont les modes alimentaires. Dans nos sociétés occidentales où tous les aliments du monde sont disponibles en quantité, il est bien difficile aujourd'hui de revenir à un mode alimentaire compatible avec le lieu où l'on habite. Le surpoids et l'obésité sont le prix à payer pour une surabondance d'aliments, souvent de mauvaise qualité (nutritive ou/et composés de substances toxiques), couplée avec le stress d'une vie qui consiste plus à courir qu'à prendre le temps de vivre. Les régimes amaigrissants vous promettent de perdre ce surpoids rapidement afin de retrouver des formes avantageuses pour les vacances d'été. Ces régimes sont non seulement inefficaces sur le long terme, mais ils peuvent être dangereux. Ils sont basés sur la privation de certains aliments, avec parfois la surconsommation d'autres. Il s'agit donc pour ces régimes d'organiser de manière structurée le déséquilibre alimentaire pour perdre du poids. Déficits en macronutriments (vitamines, minéraux, protéines, lipides, glucides) et excès de sel sont fréquents. Faisons le tour.

Certaines études montrent une augmentation des troubles cardio-vasculaires chez les personnes pratiquant des régimes dits « pauvres en glucides » (régime Cohen, Atkins, etc.) ou trop riches en protéines animales (régime Fricker, Dukan, etc.). Les régimes trop riches en protéines, sont également trop riches en sodium, ce qui pose des problèmes d'hypertension artérielle, mais aussi de problèmes rénaux.

Les régimes hypocaloriques sont également risqués (régime Mayo par exemple), puisqu'ils entraînent souvent des troubles du rythme cardiaque, des inflammations du foie avec souvent des calculs biliaires.

Au total, les risques relevés par l'ANSES\* dans l'étude de l'impact sur la santé de ces régimes amaigrissants, relèvent principalement de la perte de solidité osseuse, des risques rénaux, hépatiques et digestifs, cardiovasculaires. Un des effets systématiques remarqué c'est que suite à la perte de poids parfois spectaculaire, la reprise de poids est quasi systématique. Le yoyo de la prise/perte de poids met le corps en souffrance et les amplitudes ont tendance à augmenter de régime en régime.

### **Zoom sur le régime Atkins :**

*Matière grasse à volonté sous toutes ses formes (viande, poisson, œufs produits laitiers), mais pas de sucre (sucres lents comme les céréales et sucres rapides comme les desserts pâtisseries, bonbons, etc.). Fruits et légumes doivent être consommés en faible quantité. Voici résumé en quelques mots les spécificités de ce régime. Si vous avez déjà parcouru quelques fiches de cet ouvrage, vous pouvez vous rendre compte que l'on se situe aux antipodes d'une alimentation « santé ». Si des pertes de poids spectaculaires ont été observées chez les pratiquants, on a pu aussi observer une importante perte en eau qui est d'ailleurs la principale raison de la perte de poids observée. Cette alimentation riche en graisse malmène le système cardiovasculaire et les reins qui fournissent un important travail d'élimination des déchets protéiques. On observe également d'importantes carences en macronutriments et le manque de fibres malmène le transit intestinal (ce qui amène d'importants problèmes digestifs). Si la perte de poids est très importante au début, beaucoup de pratiquants abandonnent du fait d'un programme difficile à tenir sur la durée. La reprise de poids s'avère alors elle aussi spectaculaire !*



## 23 - L'équilibre acido-basique

Chaque aliment que nous consommons à un impact particulier sur notre organisme. Les éléments qui composent un aliment sont en partie utilisés par nos cellules qui vont rejeter ou non dans les liquides du corps des produits de dégradation de ces éléments. Ainsi, les protéines (végétales ou animales) que contiennent certains aliments, engendrent de l'acide urique une fois dégradées par les cellules. Certains aliments sont donc acidifiants (leur dégradation produit des substances acides qui acidifient l'organisme) et d'autres alcalinisants (parce qu'ils ne produisent pas d'acide issu de leur dégradation). Notre corps produit naturellement des acides sur le plan métabolique. Les systèmes tampon vont freiner les variations de pH\* afin de préserver l'équilibre acido-basique de l'organisme. Une alimentation trop acidifiante ou trop alcalinisante va solliciter fortement ces systèmes tampon qui à terme peuvent fatiguer et entraîner une déminéralisation importante et des symptômes désagréables. Nous devrions consommer avec une proportion de 30 % environ d'aliments acidifiants et 70 % d'aliments alcalinisants voire neutres. On est loin du compte. Voici quelques aliments acidifiants : les viandes, les œufs, les fromages, le sucre raffiné, les céréales, les légumineuses, les graines oléagineuses, le café etc. Du côté des aliments alcalinisants, on trouve les légumes verts et colorés, les fruits mûrs, les pommes de terre, le lait liquide, les amandes, les châtaignes, le maïs, les fruits secs, les bananes, etc. Nous avons tendance à manger très acide du fait que la viande et le blé représentent la trame principale de notre alimentation. Ne parlons pas des aliments industriels transformés. Une consommation excessive et régulière d'aliments acidifiants mène à l'acidose. Les symptômes sont multiples et variés : fatigue dès le lever, perturbations digestives (ulcères, constipations, ballonnements), langue chargée (blanche et pâteuse), mauvaise haleine, mauvais sommeil, peau grasse, troubles ORL, caries, gencives malades, dents hypersensibles, déminéralisation, douleurs articulaires et musculaires, perte

de cheveux, inflammations chroniques, affaiblissement des défenses immunitaires, etc.

Les aliments sont ainsi classés alcalinisants ou acidifiants en fonction de leur indice PRAL (Potential Renal Acide Load). Pour faire simple, c'est la teneur en minéraux qui va déterminer le caractère acide ou alcalin d'un aliment. En fait, cela n'a rien à voir avec le goût acide d'un aliment. Ainsi, le citron, très acide au goût sera alcalinisant pour la plupart d'entre nous. Et oui, nous ne sommes pas tous logés à la même enseigne concernant certains produits. Les aliments acides au goût peuvent être acidifiants ou alcalinisants selon notre activité enzymatique. Les enzymes assurent la régulation de l'activité chimique de l'organisme, ce sont des catalyseurs. Ainsi donc, si l'activité enzymatique est trop faible, les aliments acides seront acidifiants alors qu'ils seront alcalinisants chez ceux qui auront le métabolisme adéquat. Parmi ces aliments, on compte les fruits acides (tomate, citron, clémentine, etc.), les fruits pas murs, les fruits doux (comme le melon et la pastèque), les légumes acides (comme la rhubarbe, l'oseille, le cresson), le miel, les jus de fruits (naturels et sans sucre), le vinaigre, etc.

Des troubles que nous avons cités aux maladies les plus graves s'installant sur un terrain acide, l'acidose de l'organisme peut être solutionnée par une modification profonde de l'alimentation. Cette dernière doit faire la part belle aux légumes et fruits mûrs qui sont les véritables piliers de notre alimentation.



Au contraire, les institutions de ce pays vous recommandent nombre de laitages et de céréales, le tout autour de la viande : une alimentation acidifiante. Les 5 fruits et légumes par jour recommandés sont achetés en supermarché, chers, pas mûrs et bourrés de pesticides. Tout est dans l'association des aliments (fiche 24) et dans la maîtrise de ce que vous achetez pour vous nourrir.

*Le grand livre de l'équilibre acido-basique. A. Dufour et C. Dupin – Ed. Leduc .S*



## 24 - Bien associer les aliments

L'idée d'une alimentation qui serait qualifiée de bonne repose sur l'idée qu'elle nous apporte tout ce dont à besoin notre organisme, évite tous les aliments qui ne nous conviennent pas, dans le cadre d'une digestion facile et fluide. Pour cela, on choisit donc des aliments

qualitatifs sur le plan nutritif et non toxiques. Toutefois, reste la problématique de l'association des aliments. Il existe plusieurs familles alimentaires dont les aliments se digèrent différemment (protéines, farineux, amidons, fruits, légumes). Par exemple, les protéines ne sont bien digérées que dans un milieu acide. A l'inverse, les glucides (sucres, les fruits en faisant partie) sont mieux digérés dans un milieu alcalin.

Prenons l'exemple des fruits. Ceux-ci sont faciles et rapides à digérer, restent peu de temps dans l'estomac et les intestins. Si les fruits sont consommés en fin de repas, ils seront associés avec les autres aliments pris précédemment et resteront dans les intestins plus longtemps (plusieurs heures), entraînant ballonnement, fermentations, fatigues digestives. Du coup, les fruits sont à consommer au moins  $\frac{1}{2}$  heure à 1 heure avant le repas ou loin du repas (au goûter par exemple).

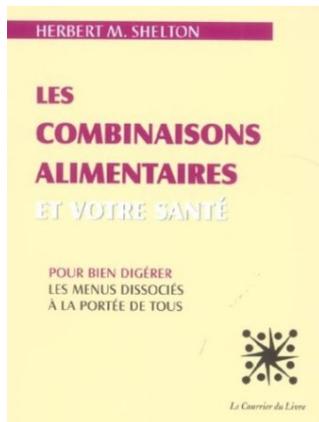
Du coup, si l'on veut respecter les associations alimentaires de qualité, on peut respecter quelques règles. On évite par exemple de consommer des protéines animales (protéines fortes) avec des céréales (farineux forts). Oui je sais, pour vous tout s'effondre. Le steak avec des pâtes, les spaghettis bolognaises, c'est fini. Par contre, on peut associer des protéines animales avec des amidons (pomme de terre, potimarron, boulgour, pilpil, patates douces, châtaignes, etc.) : vive le steak frites. Non, en fait c'est trop gras. Il vaut mieux un steak avec des légumes (cuits à la vapeur de préférence), avec une pomme de terre. Les protéines se digèrent en 4 heures environ. S'il peut vous arriver de manger beaucoup de protéines (les barbecues de l'été), il vaut mieux limiter la

consommation de glucides en fin de repas (pas de grosse glace à la chantilly avec plein de fruits dedans, donc).

Les légumes cuits ou crus vont avec pratiquement tous les aliments et se digèrent rapidement (en 2 à 3 heures). Ainsi, on peut par exemple les marier sans problème avec des céréales (complètes de préférence (fiche 7)). On peut également marier les légumes et les fruits (cuits ou crus) avec des laitages (éviter le lait de vache), mais c'est à consommer plutôt en début de repas. Côté fruit, on divise les fruits en plusieurs catégories : les fruits acides (oranges, clémentines, pommes acides, ananas, fraises, kiwis, citron, framboises, etc.), semi-acides (poires, pêches, pommes, raisins, mangues, abricots, tomates, etc.) et sucrés (bananes, fruits secs, dattes fraîche, kakis). Les fruits sucrés sont plus longs à digérer (environ 4 heures) alors que les acides et semi-acides sont rapidement digérés (1 à 2 heures environ).

Au niveau de la boisson, l'eau est à éviter au cours du repas car elle ralentit la digestion. Buvez donc à distance du repas, avant de préférence (et de l'eau plutôt qu'un whisky) voire entre les repas. On peut prendre une boisson aidant à la digestion en fin de repas comme un thé vert chaud ou une infusion (chaude mais pas brûlante).

Associer correctement les aliments, adopter la bonne combinaison permet de digérer efficacement donc sans fatigue. Fini les coups de pompe de l'après repas. Si c'est le cas, c'est que vous avez mangé des aliments qui pris ensemble, rendent la digestion difficile (fiche 43). L'association optimale des aliments est également liée à leur qualité comme nous l'avons vu, mais également au fait de cuisiner un minimum, d'adapter la cuisson aux aliments (fiche 33) et de prendre le temps de manger (fiche 44).



*Les combinaisons alimentaires et votre santé.  
Herbert M. Shelton – Ed. Le courrier du livre*



## 25 - Le régime sanguin

Formalisé par le naturopathe Peter J. Adamo, ce régime fait une corrélation entre le groupe sanguin (ABO) d'un individu et les caractéristiques de certains aliments qui seront plus ou moins bien adaptés à l'organisme dudit individu. Il existe quatre groupes sanguins, (A, AB, B et O)

et pour chaque, il existe un mode alimentaire spécifique.

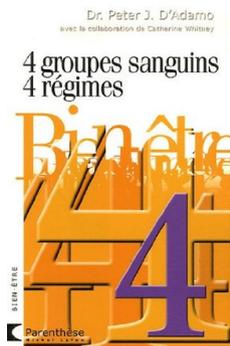
**Pour le groupe A**, le régime alimentaire compatible est principalement végétarien (fruits, légumes, céréales). Les aliments contenant des protéines animales sont déconseillés (laitages, viande).

**Pour le groupe B**, l'alimentation est variée avec aussi bien des fruits et des légumes (plutôt verts) que des laitages et de la viande (sauf blanche).

**Pour le groupe O**, viande (plutôt maigre), poisson, fruits et légumes peuvent être consommés. C'est un régime plutôt protéiné. On évitera les produits laitiers, le blé, les pommes de terre.

**Pour le groupe AB**, l'alimentation est très variée. Fruits, légumes, poisson et produits laitier peuvent être consommés. On évitera les viandes rouges, certaines céréales et légumes secs.

Ce régime est souvent, à tort, considéré comme un régime amaigrissant. L'alimentation réglée en fonction du groupe sanguin a pour objectif une meilleure santé. Certaines études récentes suggèrent que l'amélioration de la santé des personnes suivant ces régimes n'est pas lié à la corrélation régime/groupe sanguin, mais plutôt au fait de ne pas consommer d'aliments industriels (absents du régime), précurseurs de maladies. Le plus intéressant pour vous est d'identifier les aliments qui ne vous vont pas et c'est bien ça le principal.



*4 Groupes sanguins, 4 régimes. P. J. Adamo, C. Whitney – Ed. Michel Lafon*



## 26 - La macrobiotique

Soyez heureux ! Voici en gros l'objectif de la macrobiotique proposée par Georges Ohsawa en 1938. L'outil ? L'alimentation. Il s'agit pour l'individu de trouver son équilibre notamment par l'adéquation de son alimentation avec son état d'être. L'individu est tel qu'il mange, boit,

respire et pense. Pour être en bonne santé, il faut donc que l'individu réponde à 7 conditions : Pas de fatigue, avoir un bon appétit, un bon sommeil, une bonne mémoire. Sur le plan psychique, pas de colère, avoir de la reconnaissance, être joyeux et alerte.

D'origine asiatique, ce mode alimentaire repose sur les principes de yin et de yang\*, qualités énergétiques intrinsèques du vivant. Certains aliments sont plus yin que yang, d'autres sont trop yin (comme le sucre raffiné, certains fruits tropicaux, les laitages, etc.) ou trop yang (comme les viandes, le blé et le riz, le sel raffiné, le café, etc.). La macrobiotique est donc basée sur l'association adéquate d'aliments frais (et bio) en fonction de leurs qualités énergétiques et de leur impacte sur notre organisme. Dix conduites alimentaires, de la plus riche à la plus stricte sont proposées.

**Les soupes** sont très consommées pour leur apport en liquide et en légumes. Elles sont composées souvent d'algues accompagnant les légumes avec parfois l'ajout de légumineuses ou de céréales. On les assaisonne de miso, de tamari.

**Les légumes et les fruits** sont consommés locaux, de saison et bio. Souvent issus du jardin. Les légumes sont parfois associés aux algues, ou à des produits dérivés du soja. Les fruits sont globalement peu consommés et quand ils le sont, c'est surtout cuit.

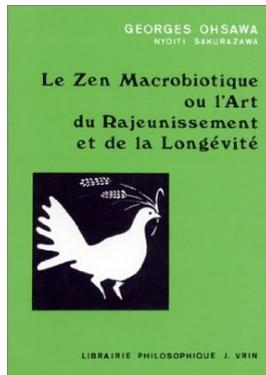
**Les céréales** complètes (riz, millet, sarrasin) représentent le corps du repas, couplés avec les légumes. **Les légumineuses** apportent les protéines nécessaires à ceux qui ne mangent pas du tout de produits animaux. Pour les autres, un peu de viande ou de poisson agrémentent le plat. Le Gomasio (sésame

grillé en poudre accompagné de sel de mer) accompagne souvent les plats et remplace le sel.

**Les algues**, nous l'avons vu, sont très consommées. Elles apportent les oligo-éléments, antioxydants\* et minéraux nécessaires. Elles peuvent être utilisées dans les soupes ou en accompagnement des légumes.

Ce régime, ou plutôt ce mode de vie, fait la part belle aux aliments de qualité bio, frais et de saison, aux protéines végétales. Proche du régime végétalien (fiche 27), la composition de l'assiette repose sur 50 % de céréales, 10 % de légumineuses, 25 % de légumes, 5 % d'algues et 10 % de protéines venues du soja fermenté pour la plupart.

Passer directement au régime macrobiotique n'est pas simple car le mode alimentaire est très différent de notre alimentation quotidienne, surtout dans nos pays. En transition, vous pouvez déjà consommer plus de légumes et de fruits, de céréales complètes et de légumineuses. Ajoutez aussi des algues à vos préparations froides ou chaudes. La viande doit perdre sa place de pilier de l'alimentation. Elle peut être conservée dans l'alimentation en accompagnement des légumes et céréales. Limitez votre consommation de laitage. Privilégiez le cas échéant le lait de brebis et les laits végétaux en remplacement. Le thé (plutôt vert) peut faire office de boisson en accompagnement du repas et en remplacement du café. Enfin, mangez dans la sérénité, au calme, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de vous.



**Le saviez-vous ? Le gomasio remplace avantageusement le sel. Mélange de sésame grillé et de sel marin, il est riche en calcium et magnésium notamment. A saupoudrer sur vos aliments cuits ou crus.**

*Le zen macrobiotique, ou L'art du rajeunissement et de la longévité. G. Ohsawa – Ed. Librairie Philosophique Vrin*



## 27 - Végétarien, végétalien ?

Imagineriez-vous supprimer la viande voire toute protéine animale de votre alimentation ? Et pourquoi le feriez-vous ? Globalement, si vous avez déjà parcouru plusieurs fiches de cet ouvrage, vous vous rendez-compte que les peuples vivant le plus longtemps consomment peu de

viande (fiche 5), que les animaux élevés dans le cadre de la production industrielle de nourriture sont globalement maltraités (fiche 13) et enfin que les produits contenant des protéines animales sont abondamment transformés (chimie, additifs). Le végétalien ne consomme que des végétaux alors que le végétarien consent à ingurgiter certaines protéines animales (œuf, poisson). L'argument avancé pour critiquer ces modes alimentaires est le besoin en protéines. En fait, adopter une alimentation végétarienne/végétalienne ne peut se réduire à ne plus consommer de viande. Il faut remplacer les protéines animales par des protéines végétales. Pour l'exemple, les aliments qui contiennent le plus de protéines sont le soja (à consommer fermenté comme le tofu par exemple), les légumineuses (lentilles, haricots), les noix type pistache, noix de cajou, etc.

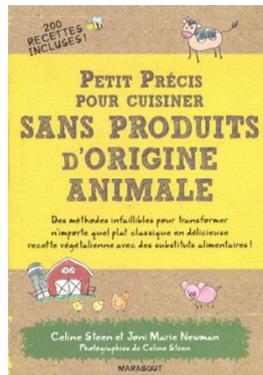
Le problème de notre alimentation provient principalement du fait que la viande est le pilier majeur du repas, alors que dans d'autres pays où la longévité est bien meilleure en bonne santé, la viande accompagne au mieux certains plats. Bien équilibrée, l'alimentation végétarienne apporte tout ce dont nous avons besoin. Certaines études ont pu montrer que les végétariens ont deux fois moins de maladies cardiaques que ceux qui ont une alimentation « classique ». Les végétariens sont moins soumis aux problèmes de cholestérol\*, d'hypertension, de diabète et de cancers du système digestif, d'obésité.

En dehors du fait que limiter l'apport de viande est un facteur de santé, l'impact sur notre environnement n'est pas négligeable. La demande en protéine animale augmente sur la planète et les conditions de production d'une telle

quantité de produits animaux vont aboutir à un désastre écologique à brève échéance (pour être optimiste). Pas loin de 17 kilos de céréales sont nécessaires pour produire un seul kilo de viande. Quant à l'eau, c'est 15000 litres d'eau par kilo. En dehors de la sur-utilisation de nos ressources en eau, c'est 90 % de nos nappes phréatiques qui contiennent excréments et urines d'animaux dans des quantités considérables, accompagnant logiquement les antibiotiques, stéroïdes et hormones de croissance utilisés dans l'élevage intensif. Ne parlons pas des filières elle-même qui génèrent une quantité de pollution phénoménale, tout cela pour produire des aliments toxiques. La transformation industrielle de la viande vous fait consommer de la viande de mauvaise qualité, accompagnée des nécessaires additifs afin de rehausser le goût, la couleur ou assurer la conservation (viande emballée des supermarchés).

Enfin, la production industrielle de viande implique un mode productiviste qui ne se soucie guère du bien-être de l'animal. Plus de 300 millions d'animaux sont abattus chaque jour. En attendant leur tour, les autres sont parqués dans des conditions sanitaires déplorables, en surnombre dans des locaux réduits, soumis au stress, gavés d'antibiotiques et d'hormones (fiche 13).

Végétarien c'est bien. Végétalien, pourquoi pas à terme ? Commencez par ne plus manger de la viande tous les jours. Ne consommez de la viande, du poisson que pour accompagner votre plat principal qui sera plutôt composé de céréales, légumes frais et des légumineuses.



*Petit précis pour cuisiner sans produits d'origine animale. Céline Steen et Joni Marie Newman – Ed. Marabout*

## 28 - Le bio en question



Face aux nombreux scandales sanitaires liés à l'alimentation, nombreux sont ceux qui souhaitent acheter des aliments produits biologiquement, à savoir sans produits chimiques et sans transformation. Malheureusement, tout ce qui commence à avoir du succès est rapidement récupéré par les industriels qui voient là un moyen

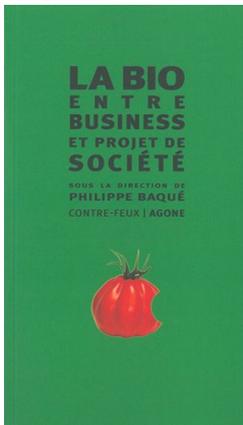
supplémentaire de faire de l'argent. Depuis quelques années, la filière bio n'est pas exempte de problèmes avec des cas de commercialisation frauduleuse de produits « bio mais pas complètement ». Les faux produits bio pullulent (farines, soja, fruits secs, etc.) et représentent plus de 700 000 tonnes de produits dont l'étiquetage ne correspond pas à la réalité des produits. La libre circulation européenne permet aisément à certains fraudeurs d'agir et seule la multiplication des contrôles peut limiter le phénomène.

Les grandes surfaces surfent elles aussi sur la mode du bio. Les rayons sont pleins à craquer de produits issus de l'agriculture biologique alors que la surface cultivée sur le mode bio stagne entre 3 et 4% en France. D'où viennent ces produits ? Pas de France. Parmi les 40 millions d'hectares certifiés bio dans le monde, la grande majorité appartient à de grandes exploitations qui pratiquent surtout la monoculture intensive (soja, huile de palme, quinoa, etc.). Les régions européennes et du monde produisent donc de manière spécialisée, à la demande de la grande distribution. Elle reproduit ainsi en bio les travers de la production industrielle intensive. La provenance éloignée des fruits et légumes implique du trajet et donc un voyage (parfois long) en chambre froide, ce qui signifie que l'on va effectuer la récolte avant maturité (tomate d'Andalousie, sous serre et hors sol, soja du Brésil, poire d'Argentine, carotte d'Israël, etc.) et à très faible coût (travailleurs sous payés).

On est ainsi bien loin de la charte de 1972 de la fédération internationale des mouvements de l'agriculture biologique (IFOAM) qui laissaient entrevoir un modèle quelque peu différent pour la filière biologique : principes écologiques

et agronomiques mais aussi sociaux et politiques. Ces principes induisaient un modèle de transparence au niveau de la filière, mais aussi la juste répartition des bénéfices (équitable), d'absence d'exploitation des travailleurs, de diversité de production en cohérence avec le lieu de culture, etc. Les règles sont aujourd'hui rédigées par des bureaucrates soumis à un lobbying intense de la part de l'industrie agro-alimentaire, faisant tout pour appliquer au bio les mêmes mode de fonctionnement productiviste avec leurs conséquences dramatiques.

Que faire alors ? Est-il bon de consommer bio ? La réponse est oui, toujours oui. Mais il vous faut faire du tri dans tout ça. A commencer par privilégier les petits producteurs bio locaux pour consommer des produits locaux (pas de coût de transport) et de saison (des tomates en hiver, vraiment ?). Les AMAP (fiche 29) représentent une solution viable pour bien manger, pour pas cher, en assurant des revenus aux producteurs locaux et en créant du lien entre producteur et consommateur. Vous pouvez également acheter en magasin bio, mais attention à la provenance des produits. Consommer qualité et non-pas quantité, implique de lire les étiquettes des produits quant à leur provenance mais aussi quant à leur composition. Vous trouverez aussi des produits industriels beurk en magasin bio.



Manger bio ne signifie pas seulement manger des produits sans pesticides. Manger bio, c'est un modèle de société basé sur le respect du vivant, le respect de la terre et des hommes qui la cultivent. L'agriculture et l'élevage biologique c'est avant tout une affaire paysanne, de producteurs avec des exploitations à taille humaine. Dans quel monde voulez-vous vivre ? Et vos enfants ?

*La bio : Entre business & projet de société. Philippe Baqué  
- Ed. Agone.*



## 29 - Manger local, frais et de saison

Poires d'argentines, tomates, clémentines et fraises d'Espagne et j'en passe sont disponibles toute l'année sur les étals des supermarchés. Non content d'être disponibles à la consommation hors saison, nombre de fruits et légumes viennent de loin et sont produits dans

des conditions agricoles douteuses. Pour votre santé, pour la santé de l'économie locale, pour la santé de l'économie mondiale, mangez local et de saison.

Il est un fait, l'économie s'est mondialisée. Du coup, les ressources des pays souhaitant participer à cette économie sont entièrement tournées vers des cultures intéressantes en terme d'exportation. Ainsi, les terres employées jadis au secteur maraîcher, fruitier et qui permettaient aux habitants de se nourrir ne produisent plus que des produits visant l'export. Parfois, dans certains des pays les plus pauvres, les populations locales ne peuvent se nourrir correctement pour cette raison. En France, le problème n'est pas différent. Les petites exploitations de proximité se raréfient et nous devons donc faire appel aux importations de produits cultivés dans des pays de l'UE, voire plus éloignés. Faire travailler les petits producteurs locaux devient donc une solution locale pour se nourrir bien, les faire vivre, recréer du tissu social et faire du bien à l'économie mondiale en s'opposant simplement à un modèle aberrant. Nous ne parlons évidemment pas des supermarchés. Les marchés dans les villages sont intéressants mais les produits sont généralement issus de l'agriculture chimique (utilisation de produits phytosanitaires). Vous pouvez trouver des produits bio sur les marchés mais ils sont chers. La solution est à trouver dans les AMAP (Association pour le maintien d'une Agriculture Paysanne). Il s'agit d'une association entre les agriculteurs (bio) et les consommateurs. Chaque semaine, ces derniers vont remplir leur panier pour la semaine, le tout pour un prix très raisonnable, la vente se passant d'intermédiaires. En France, il y en a

partout mais elles sont souvent saturées. Rien de tel alors que d'en créer une (voir en fin de fiche).

Cultivez votre jardin ! Si vous avez un peu de jardin, plantez des légumes et des fruits que vous pourrez consommer en toute sérénité. Si vous êtes plusieurs, rassemblez vous autour d'un bout de terre pour faire un jardin collectif. Ça crée du lien et ça permet de manger sain pour pas cher. Depuis un siècle, 75 % des variétés qui sont cultivées dans le monde ont disparues. La faute au modèle de production intensif qui sélectionne drastiquement des variétés performantes, mais aussi à l'obligation légale pour le producteur de ne planter que des produits inscrits aux catalogues Français et Européens. Plantez des variétés locales originales, participez au maintien d'une diversité de production agricole. L'association Kokopelli vous propose une importante diversité de semences, lancez-vous.

Sur le plan de la santé, les légumes et fruits qui poussent localement et sans pesticides ont des qualités nutritives bien plus intéressantes que des produits cultivés ailleurs. Le goût de tomates espagnoles en hiver est-il le même que celui des tomates de votre jardin en été ? Les fruits et légumes disponibles en grande surface sont chers et ne sont pas mûrs. Ils sont récoltés avant leur maturité pour supporter le voyage, ils sont stockés en chambre froide. Inutile de dire que certains fruits n'ont même jamais vu le soleil, ni même la terre. En respectant les saisons, les produits que nous cultivons et mangeons, la terre qui leur permet de pousser, nous nous faisons du bien, nous mangeons sainement dans un environnement sain.

Mettre en place une AMAP : [http://fr.ekopedia.org/Comment créer une AMAP](http://fr.ekopedia.org/Comment_créer_une_AMAP)

Le mouvement Colibris : <http://www.colibris-lemouvement.org>

Kokopelli : <https://kokopelli-semences.fr>



### 30 - Quoi boire en mangeant ?



De l'eau pardi ! L'eau est la boisson la plus consommée au monde, avant le thé. Elle est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Elle permet le transport des différents éléments nutritifs fournis par les éléments que nous ingérons (et ceux contenus dans l'eau également), elle transporte les déchets produits par notre organisme, permet de maintenir la température interne à 37° (environ). Comme nous perdons de l'eau tous les jours (par la transpiration, la respiration, les voies naturelles), il nous faut renouveler le stock en consommant des aliments (qui contiennent aussi de l'eau) et en buvant. Sur la quantité d'eau à ingérer, les spécialistes en nutrition nous disent qu'il faut boire entre 1 litre et 1,5 litres d'eau chaque jour. En fait, tout comme pour le poids de forme (fiche 21), nous n'avons pas tous les mêmes performances métaboliques. Certains perdent beaucoup d'eau, d'autres moins. Certains ont une activité physique (travail ou/et loisir) régulière, d'autres sont très sédentaires. Certains amènent beaucoup d'eau par leur alimentation, d'autres moins. Bref, nous avons tous les mêmes besoins mais nous sommes tous différents. Pour savoir si vous buvez assez, surveillez la couleur de votre urine. Trop jaune et odorante, vos reins travaillent trop et votre apport hydrique est insuffisant. Une urine blanche, il est probable que vous consommez trop d'eau. Ne vous forcez pas à boire mais buvez lorsque vous avez soif.

Devons nous boire uniquement de l'eau à table ? Non. Tout d'abord, il faut éviter de boire beaucoup à table. Pour certaines personnes, la consommation d'eau se fait quasiment uniquement à l'occasion des repas. Trop d'eau complique la digestion et il est préférable de boire en dehors des repas. L'eau accompagne tous les repas du monde. Parfois, cette eau est agrémentée et on retrouve alors en deuxième place des boissons les plus consommées au monde,

le thé. Par sa haute teneur en flavonoïdes, il est un excellent antioxydant\*, bénéfique à l'organisme notamment dans le cadre de la prévention des maladies cardiovasculaires. Le thé vert est le plus consommé à l'occasion des repas et il peut être aromatisé (au jasmin par exemple). Boire chaud en fin de repas aide à la digestion. On évitera trop de thé noir, contenant de la théine (qui a le même effet que la caféine).

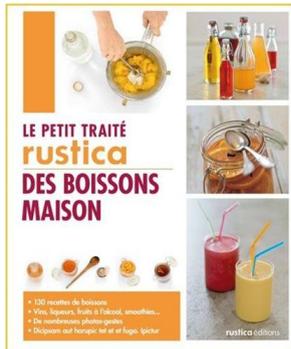
L'alcool peut accompagner le repas, mais en aucun cas un alcool fort. Le vin est très consommé et on peut même dire qu'il est bon pour la santé s'il est consommé modérément. Le vin rouge contient des tanins, comme le thé. Sa consommation modérée a une action anticoagulante, réduit le risque de formation de calculs rénaux.

La bière accompagne très bien les repas, certains plats spécifiquement. Elle est une source intéressante de silicium mais est fortement calorique (à base de céréales).

Le café, s'il est très consommé dans le monde est bu en fin de repas ou en dehors des repas. Il est riche en antioxydants\* et sa consommation modérée mais régulière prévient certaines maladies du foie ou le risque de diabète. Par contre, la caféine qu'il contient augmente la tension artérielle, ce qui n'est pas très bon pour les gens un peu tendus.

Les jus de fruit ne sont pas à consommer pendant les repas. On les prend de préférence à l'apéritif, idéalement une bonne demi-heure avant le repas, ou en

dehors. Les sodas sont consommés pendant les repas dans les fast-foods principalement. Ils sont très riches en calorie et très acidifiants pour l'organisme. Leur consommation quotidienne, associée à une nourriture faiblement nutritive est un facteur d'obésité. Le mieux reste de faire vos boissons maison, mais à consommer en dehors des repas.



*Le petit traité Rustica des boissons maison. A. Blin et C. Zurbach – Ed. Rustica éditions*



### 31 - Varier les huiles

Les matières grasses sont bonnes pour la santé. Mais si, contrairement à une idée globale que l'on se fait, il vous faut du gras, mais pas n'importe lequel. Les lipides revêtent plusieurs formes et les préconisations en terme de santé publique

vont dans le sens d'une réduction des acides gras saturés, qui ont la mauvaise habitude d'encrasser vos artères. Au contraire, il faut privilégier les acides gras polyinsaturés, comme les célèbres omega-3. Nous utilisons beaucoup d'huiles, pour cuire et assaisonner principalement. Elles sont une source importante de lipides pour notre organisme. Bien choisir son huile en fonction de l'utilisation qui va en être faite, c'est s'assurer un apport qualitatif d'acides gras essentiels et de vitamines, indispensables à notre bonne santé. Toutes les huiles ne se valent pas et elles ne possèdent pas toutes les mêmes qualités nutritives ni même de résistance à la cuisson. Certaines huiles supportent les hautes températures, d'autres non. Faisons le tour de certaines d'entre-elles.

**L'huile d'olive.** C'est une huile utilisée depuis la nuit des temps, qui permet aussi bien d'assaisonner que de cuire. Elle est obtenue à partir d'olives noires broyées. Elle est de couleur verte ou jaune et son goût dépend de la provenance des olives. Le mode de broyage est très important. On trouve principalement des huiles dont l'extraction est réalisée par des broyeurs mécaniques. On en trouve encore extraites par broyeurs à meules de pierre. La qualité gustative de ces dernières est bien supérieure. Evitez de prendre de l'huile d'olive de premier prix. Pour en savoir plus, rendez-vous à la fiche 17.

**L'huile d'arachide.** C'est l'huile issue de la cacahuète. Elle a peu de goût. Elle est idéale pour la friture car elle reste stable à haute température. Attention, l'arachide est particulièrement allergène.

**L'huile de tournesol.** Elle est jaune, extraite des graines de tournesol qui ont été broyées. Comme l'huile d'arachide, elle supporte les hautes températures

ce qui en fait une bonne huile de cuisson. Elle est aussi bonne en assaisonnement, avec son léger goût de noisette.

**L'huile de colza.** Issue de la farine de graines de colza, elle est claire et son goût est très peu prononcé. Elle est très riche nutritivement parlant car elle est une source importante d'omega-3. On la consomme en assaisonnement ou dans des cuissons à feu doux. Elle ne supporte pas les trop hautes températures qui dégradent ses qualités nutritives. A prendre bio.

**L'huile de pépins de raisins.** Contrairement à ce que l'on pourrait penser, son goût est assez neutre. Cette huile supporte assez bien la cuisson. En assaisonnement, elle est riche d'acides gras essentiels et le fait qu'elle ait peu de goût permet d'utiliser des vinaigres de caractère (balsamique, xérès, noix, etc.).

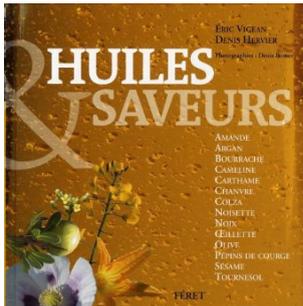
**L'huile de noisette.** De couleur jaune, son goût de noisette est très prononcé. C'est une huile fragile qui ne se garde pas très longtemps. Elle ne supporte pas la cuisson. En assaisonnement, pour profiter de son goût très fin, il vaut mieux utiliser un vinaigre doux comme un vinaigre de vin ou de cidre.

**L'huile de noix.** La qualité est très variable selon l'origine des noix. Privilégier l'huile vierge de noix qui est très bonne, de couleur verte, au goût très prononcé. C'est également une huile fragile qui ne se garde pas longtemps. Elle s'utilise en assaisonnement, idéalement avec les endives. Elle peut être utilisée pour la pâtisserie et supporte bien la cuisson au four.

Nous n'avons pas fait le tour complet de toutes les huiles disponibles, loin de là.

Elles ont chacune leur gout, leurs qualités nutritives et il convient d'en changer régulièrement. D'une part pour affiner le goût de vos préparations et enfin pour profiter des bienfaits de chacune, à savoir l'apport d'acides gras essentiels (omega-3 et 6) et vitamines (A, D, E et K) en fonction des types d'huile.

*Huiles & saveurs. Denis Hervier, Eric Vigean – Ed. Féret*





## 32 - Le bicarbonate de sodium

Cette poudre blanche que l'on appelle à tort bicarbonate de soude est connue et utilisée depuis l'antiquité. A l'époque, c'est du natron, un minéral, que provient cette substance. Elle possède de remarquables qualités. On trouve trois sortes de

bicarbonate de sodium : le bicarbonate pharmaceutique (ou officinal), le bicarbonate technique et le bicarbonate alimentaire. C'est bien sûr du dernier dont nous parlerons. L'achat est simple puisqu'on le trouve dans les grandes surfaces (dans le rayon du sel le plus souvent). Attention pour ceux qui achètent sur internet, il faut que le produit réponde à la norme FCC (Food Chemical Codex) pour être sûr d'avoir un produit consommable et sûr.

Que fait le bicarbonate de sodium ? Tout ou presque. Pour cuisiner, nettoyer, faire briller, laver, désodoriser, désherber... La liste est loin d'être exhaustive et vous trouverez en fin de fiche tout ce qu'il faut pour profiter des multiples bienfaits de ce merveilleux produit, bien connu de nos grands-mères.

**Pour les fruits et les légumes :** pour ceux qui ne pourraient pas manger bio (prix, disponibilité, etc.), vous pouvez nettoyer efficacement vos fruits et légumes des traces de produits phytosanitaires en versant 1 cuillère à café par litre d'eau de nettoyage. De même, si vous avez du mal à digérer certains légumes, une petite cuillère à café dans l'eau de cuisson sera salutaire. Le temps de cuisson diminuera également avec l'adjonction de bicarbonate.

**Pour la viande,** le bicarbonate sera efficace pour attendrir un morceau un peu dur. Frottez le morceau de viande avec le bicarbonate environ 2 heures avant la cuisson et laissez reposer. Au moment de cuire, rincez à l'eau le morceau de viande, séchez, cuisez : tendreté garantie.

**Pour la pâtisserie :** le bicarbonate est magique. Il remplace parfaitement les levures chimiques (qui contiennent des phosphates) à condition que la recette contienne également un aliment acide du genre lait, fruit ou jus de citron (attention, ne fonctionne pas en remplacement de la levure de boulanger pour

le pain). Le bicarbonate rend également la préparation finale plus légère et digeste.

**Substance clé de l'équilibre acido-basique** (fiche 23). Nous l'avons vu, respecter le plus possible votre équilibre acido-basique est l'une des clés de la santé par l'alimentation. Grâce à son effet tampon, le bicarbonate de sodium aidera à limiter l'acidité de certains aliments. Dans le cas où vous auriez des remontées acides, des aigreurs d'estomac, une demi cuillère à café de bicarbonate dans un verre d'eau sera un remède miracle.

Les bienfaits du bicarbonate de sodium ne s'arrêtent pas à la cuisine, loin de là. Consultez les sites internet ci-dessous pour avoir un aperçu de toutes les richesses de son utilisation.

**Le saviez-vous ? Mettez ½ cuillère de bicarbonate de sodium pour 3 œufs, ajoutez un peu de lait (pour la réaction chimique), mélangez, et vous obtiendrez une omelette d'une légèreté incomparable.**

<http://bicarbonate-de-soude.org>

<http://www.monbicarbonate.fr>



### 33 - Les modes de cuisson



Ça a l'air anodin et pourtant... On ne cuit pas les aliments n'importe-comment. Mal cuits, ils peuvent perdre leur richesse nutritive, tous les apports intéressants justifiant leur consommation.

Parmi les modes de cuisson les plus employés, **la cuisson à la poêle** peut être intéressante mais nécessite la plupart du temps l'ajout d'un corps gras. Si c'est de l'huile, il faut veiller à ce que cette huile puisse être utilisée pour la cuisson (tournesol et olive). Il faut éviter le beurre qui, porté à haute température est plutôt déconseillé pour la santé (mauvais cholestérol\*). Evitez si-possible les revêtements en téflon, substance qui permet à la poêle de ne pas attacher. Le téflon est nocif s'il contient du PFOA (acide perfluorooctanoïque). Optez plutôt pour un fond céramique (de bonne qualité pour éviter la présence de métaux lourds). L'inox ou la fonte de bonne qualité peuvent faire l'affaire si vous renoncez à « l'antiadhésif ».

**La cuisson au four** est très utilisée, principalement pour les gratins, viandes et pâtisseries. Privilégiez les cuissons courtes et à basses températures avec un four électrique à chaleur tournante.

**La friture** pour les frites mais également pour les poissons, beignets, etc. C'est bon à la bouche mais pas trop pour la santé. La cuisson est effectuée à haute température ce qui dégrade la qualité des aliments. En outre, c'est gras. Idéal pour la malbouffe.

**Le four à micro-ondes.** C'est là un grand débat entre experts de tous poils. Les uns pour, les autres contre. On ne se positionnera pas là-dessus, mais franchement, cuisiner un bon petit plat c'est aussi le voir cuir doucement et dégager tous ses arômes. Le four à micro-onde, ça va bien pour les plats préparés.

**Gril et barbecue.** Quand approche l'été, rien de tel qu'une bonne grillade au barbecue. Pour la santé, ce n'est pas ce que l'on fait de mieux, avec sa cuisson à haute température et ses graisses fondues. Cancérigène on vous a dit ! Oui, mais

c'est l'été et un bon barbecue avec des petites salades et du rosé bien frais, c'est avant tout du plaisir à l'état pur.

**Cuisson au bain-marie.** Ce mode de cuisson consiste à faire cuire un aliment dans un récipient placé lui-même dans une casserole d'eau bouillante. La température se situe en dessous des 100 degrés et préserve les qualités des aliments ainsi que leur goût. La cuisson au bain-marie fait partie des cuissons « santé ».

**La cuisson vapeur.** Il s'agit d'un mode de cuisson à l'eau, certes, mais à la vapeur d'eau. Il faut distinguer deux types de cuisson vapeur : celle à l'autocuiseur ou à la cocotte-minute et celle à la vapeur douce. A la cocotte-minute, sous pression, la vapeur va atteindre des températures très élevées. La cuisson est plus rapide mais les aliments sont surcuits. Leurs propriétés nutritives sont donc altérées et leur goût également. La vapeur douce permet de cuire en dessous des 100 degrés. Les aliments sont cuits doucement, gardent leurs propriétés et leur goût. C'est un mode de cuisson santé parfait.

**La cuisson à l'eau bouillante.** Très utilisée, elle est pourtant peu recommandable pour la cuisson des légumes, ceux-ci perdant une grosse partie de leurs qualités et de leur goût. Evidemment, impossible de faire autrement pour les pâtes. Pour la viande, la cuisson à l'eau est utilisée dans d'autres pays que le nôtre (sauf pour les pots aux feux) et le goût comme la texture s'en trouve altéré.

Veillez à la qualité des revêtements de vos matériels de cuisson. Ça ne vaut pas le coup d'acheter une casserole chez « trouveparterre » parce qu'elle n'est pas chère. L'inox c'est très bien, évitez les revêtements exotiques et l'aluminium, vous en mangeriez à terme.

**Le saviez-vous ? Si vous cuisez des légumes dans de l'eau bouillante, mettez-les dans l'eau une fois qu'elle bout (pas dans l'eau froide). Ils seront saisis et garderont ainsi une bonne part de leurs qualités nutritives et de leur goût. Veillez à ce que la cuisson ne soit pas trop longue ni à trop haute température. Piquez les légumes, vous saurez s'ils sont cuits.**



## 34 - Les épices

Les épices apportent une touche intéressante à vos préparations culinaires. Très utilisées dans un grand nombre de pays, elles restent relativement confidentielles dans nos contrées. Pourtant, les bénéfices pour la santé sont considérables. Faisons un petit tour de

quelques épices aux vertus médicinales.

**Le clou de girofle :** il est originaire d'Indonésie, mais il est cultivé à La Réunion, à Madagascar et aux Seychelles entre-autres. Bouton floral séché du giroflier, c'est un antioxydant\* très puissant. On l'emploie principalement dans les plats de type choucroute, les ragoûts, les lentilles (clou planté dans un oignon). On peut aussi l'utiliser dans le thé et les tisanes. Le clou de girofle est également analgésique et antiseptique. On peut en mâcher un lorsque l'on a des infections ou/et des douleurs dentaires. Riche en eugénol, il aide à la digestion et stimule l'appétit. Il soulage des ballonnements et flatulences. Il fait également disparaître la mauvaise haleine.

**Le curcuma :** Très utilisé dans la cuisine indienne, il fait l'objet de nombreuses études scientifiques pour son action anti-cancer des intestins. Anti-inflammatoire, antiviral, antifongique, antibactérien et anticancéreux, le curcuma, en plus d'être utilisé en abondance dans la cuisine, fait partie de l'arsenal thérapeutique en médecine indienne, thaïlandaise et chinoise. C'est également un antioxydant\* très puissant. Son action thérapeutique est augmentée très fortement si il est associé au poivre.

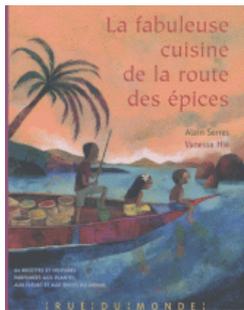
**Le safran :** compliqué à cultiver, le safran de très bonne qualité vaut plus cher que l'or ou les diamants. Il est originaire du moyen orient et utilisé en cuisine comme en médecine depuis plus de 5000 ans. On l'utilise en toute petite quantité dans les couscous et tajines, le riz, les plats de poisson. Il aide à la digestion et régule l'appétit. C'est un bon analgésique (poussées de dents chez le tout petit, douleurs menstruelles), un sédatif (contre les troubles de

l'endormissement), anticancéreux (fort taux d'antioxydants\*). Le safran est également un très bon antidépresseur ainsi qu'un aphrodisiaque reconnu.

**La muscade** : fruit du muscadier, on en consomme la noix. Elle est originaire d'Indonésie et on en retrouve la trace dans les écrits de Pline l'Ancien, vers 70 après J.C. En cuisine, on l'utilise surtout râpé pour rehausser des préparations un peu fades (soufflés, purées, viandes blanches, ragoûts, sauce béchamel, etc.) et les pâtisseries. Elle présente d'importantes vertus médicinales. Elle est stimulante, anti-inflammatoire, antiseptique, antiparasitaire, antidiarrhéique, antalgique et améliore la fluidité du sang. L'excès de consommation peut amener à des hallucinations, vertiges, maux de tête.

**La cannelle** : on utilise la poudre extraite de l'écorce du cannelier. Elle est originaire du Sri Lanka et connue pour ses vertus culinaires et médicinales depuis plus de 5000 ans. Dans nos contrées, on l'utilise surtout dans les desserts. Au Moyen Orient, en Asie, elle est utilisée pour cuisiner des plats salés (viande, volaille, tajines, couscous). Antioxydant\* très puissant, la cannelle est bénéfique dans la régulation de la glycémie (idéal pour les diabétiques). La cannelle est un tonique efficace en cas de fatigue, aide à la digestion, antibactérienne, antivirale, expectorante, anti-inflammatoire, antiseptique, fluidifie le sang, vermifuge et la liste est encore longue.

**Le gingembre** : Connu depuis plus de 3500 ans, il est originaire d'Inde et de Malaisie. On consomme le rhizome du gingembre, frais, en conserve, séché ou en poudre. En Europe, on l'utilise surtout dans les pâtisseries et les boissons.



Dans la cuisine orientale, il est employé frais dans de nombreuses préparations culinaires. Il est reconnu pour favoriser le bon fonctionnement du système digestif. Il est anti nauséeux, antibactérien, antiviral, tonifiant de l'organisme. Ses effets sont augmentés combiné au poivre.

*La fabuleuse cuisine de la route des épices, Alain Serres, Vanessa Hié - Ed. Rue du monde.*



## 35 - Ail

S'il y a un aliment qui mérite la palme du meilleur **aliment/médicament**, c'est bien l'ail. D'origine asiatique et présent aujourd'hui dans le monde entier sous une trentaine de variétés différentes, il est consommé par toutes les populations du globe. Non-content d'apporter une petite touche piquante à vos préparations, il est également reconnu pour ses vertus multiples. Déjà Homère, 850 ans avant Jésus-Christ, vantait les mérites médicaux. Plus proche de nous, **Pasteur** en 1898 a découvert son action antimicrobienne. Il a été consommé par les russes durant la seconde guerre mondiale pour soigner et prévenir les infections les plus courantes.

**Il facilite ma digestion.** L'ail entretient la flore intestinale, mise à mal par notre alimentation moderne, par ses propriétés antiseptiques. Il aide également à la production de la bile et à la fabrication d'enzymes digestives. Une bonne nouvelle, l'ail prévient la gastro-entérite.

**Il est bon pour les hypertendus.** L'ail possède la qualité de limiter l'accumulation de plaques de graisse sur les parois des artères. De plus, il renferme des substances (ajoène) favorisant la bonne fluidité du sang.

**Il est bon pour contrer les infections.** L'allicine, présente en quantité dans l'ail est un redoutable tueur de champignons et bactéries (comme le staphylocoque doré, le pneumocoque, l'hélicobactère pilori, etc.). L'allicine se forme lorsque l'alliine et l'allinase se rencontrent, c'est à dire lorsque l'on émince ou écrase l'ail. C'est cru que la quantité d'allicine est la plus importante. Les virus aussi ne sont pas à la fête avec l'ail. Les virus respiratoires principalement sont rapidement évacués. A consommer pour éviter les rhumes, les angines, et les infections des bronches.

**Un anti-cancéreux.** L'ail a un effet préventif sur certains cancers comme le cancer de l'estomac ou le cancer colorectal.

**Il m'aide à bien vieillir.** Riche en antioxydants\*, les guerriers anti radicaux libres\*, l'ail a un effet antiviellissement.

**Il m'aide à garder une belle peau.** Utilisé en bouillie, l'ail permet de venir à bout des mycoses et verrues, grâce toujours à l'alicine qu'il contient.

### **Comment consommer l'ail ?**

**Frais.** L'ail est conditionné sous de multiples formes (en flocons, en poudre, en pâte, etc.) mais c'est frais qu'il dégagera le maximum de saveur et que ses effets sur la santé seront les meilleurs.

Utilisez-le pour agrémenter vos plats sous forme de sauces, vinaigrette ou alors dans les soupes et les marinades. Vous pouvez également le planter dans la viande durant la cuisson, ou laisser cuire les bulbes entiers avec leur pellicule (en chemise) dans le jus de la viande (à ajouter en fin de cuisson).

**CRU !** Si vous le consommer pour des raisons de santé, ne le faites pas cuire. C'est cru et haché (ou écrasé) que les composés bénéfiques de l'ail libèreront leur plein potentiel. Enlevez le germe vert au centre du bulbe pour favoriser la digestion de l'ail et éviter la mauvaise haleine. La quantité à consommer est de 2 à 3 bulbes par semaine, écrasés ou pilés

### **LE SAVIEZ-VOUS ?**

**Pour éviter d'avoir mauvaise haleine après avoir mangé de l'ail, mâchez du persil.**

*Assaisonnez santé : dans une bouteille, mélangez : 3 cuillères à soupe de jus de citron frais, 1 cuillère à café de moutarde, 1 grosse gousse d'ail, sel, origan ou basilic. Bien mélanger, puis ajouter 6 cuillères à soupe d'huile d'olive.*



### 36 - Oignon

A la fois légume et condiment, l'oignon est très présent dans notre cuisine occidentale. Il est cultivé depuis plus de 5000 ans et bien qu'il soit originaire d'Asie centrale, il était très apprécié des Egyptiens et des Grecs avant de venir s'implanter en Europe et particulièrement en France grâce à

Christophe Colomb. Il est aujourd'hui une des clés de nos préparations culinaires. Nous, le cultivons en France principalement dans l'Est, la Bretagne et le Nord. On distingue un grand nombre de variétés qui peuvent être rangés dans les catégories suivantes : les oignons jaunes, qui se consomment toute l'année (conservés secs) ; les oignons blancs, qui se consomment frais (d'avril à septembre) ; les petits oignons blancs que l'on trouve en botte et qui se consomment également frais (d'avril à septembre) ; et les oignons rouges et rosés que l'on retrouve sur les étals de juin à mars et qui se mangent surtout crus. Comme pour tous les aliments frais, il faut les consommer assez rapidement, crus de préférence, pour en tirer tous les bienfaits. Les oignons secs (comme les oignons jaunes) peuvent se consommer toute l'année, mais plutôt cuits car ils peuvent être indigestes. La conservation de ces oignons doit se faire dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Pour les oignons frais, gardez-les dans le bac à légume de votre réfrigérateur.

Forts ou doux, il y en a pour tous les goûts. Ainsi, les oignons blancs en bottes sont à consommer crus dans les salades. Les petits oignons blancs peuvent se consommer crus dans les salades, ou confis ou bien être mis en conserve et vinaigrés (comme les cornichons). L'oignon jaune est plus gros, à consommer cuit dans les soupes, les plats mijotés, les tartes, les sauces. L'oignon rouge est doux et se consomme idéalement cru dans les salades. L'oignon rose est plus sucré, très doux et se consomme dans les salades, les marinades. Il peut être cuit et utilisé dans les soupes et les sauces.

Tout comme l'ail, l'oignon est un aliment doté de vertus intéressantes dans le domaine de la santé.

**Un antioxydant\* hors pair :** Un grand nombre d'études ont mis en évidence les propriétés antioxydantes des oignons. Ils sont riches, entre-autre, en quercétine, particulièrement efficace dans la prévention des cancers du tube digestif (concerne surtout les oignons jaunes et rouges). Contenant les anti-agrégants couplés aux antioxydants, l'oignon permet également au sang de mieux circuler.

**Un anti-allergique :** L'oignon est un champion concernant les infections pulmonaires et respiratoires les plus courantes. Sa consommation régulière est un bienfait pour l'asthmatique. En sirop, il sera efficace contre les toux sèches, rhume, bronchites.

**Un anti-inflammatoire naturel :** utilisé par voie externe, il sera efficace contre les piqûres d'insecte en réduisant l'inflammation.

**Bon pour les diabétiques :** La glukokinine présente en grande quantité dans les oignons semble efficace à réduire le taux de sucre dans le sang, voir à stimuler le pancréas.

## **LE SAVIEZ-VOUS ?**

**Pour éviter d'avoir mauvaise haleine après avoir mangé des oignons (crus), mâchez du persil. Ca marche comme pour l'ail !**

### ***Sirop d'oignon pour les infections de la sphère respiratoire :***

*Prenez 2 gros oignons jaunes que vous émincez. Déposez dans un récipient une couche d'oignon que vous recouvrez de miel (expectorant naturel). Faites plusieurs couches en alternant oignon et miel. Finissez la dernière couche avec du miel et refermez votre récipient. Laissez reposer dans une armoire, à l'abri de la lumière environ 3 jours. Passez le mélange à la passoire pour en extraire le jus. Voilà votre sirop. A conserver au réfrigérateur. Posologie : 1 cuillère à café matin et soir.*



### 37 - Les graines

L'avantage de manger des graines est double. Premièrement, c'est bon, beau et original. Deuxièmement, c'est bon pour la santé. Comme pour les graines germées, elles complètent votre alimentation sur le plan nutritif. Elles apportent les protéines

manquantes, les fibres, le fer, les vitamines et acides gras (omega-3 et 6\*). Faisons le tour !

**Les graines de courge (ou de citrouille) :** les pepitas, comme on les surnomme, agrémentent vos salades et vinaigrettes. Elles font partie des alicaments\* (mi-aliments, mi-médicaments). Elles sont source de protéines, de fer, de zinc, de magnésium, d'acides gras essentiels et de vitamine B. Du côté santé, ces graines sont un excellent vermifuge naturel (ténias, oxyures, ascaris). Elles agissent favorablement sur les problèmes de prostate (hypertrophie). Elles soulagent les problèmes de la sphère gynécologique, luttent efficacement contre la constipation. On les trouve vendues au vrac dans les magasins bio, décortiquées.

**Les graines de lin :** le pouvoir magique de la graine de lin se nomme lignane. Il s'agit d'un puissant antioxydant\* permettant de lutter efficacement contre les radicaux libre\*. Leur goût est sucré et rappelle celui des noix. Ces graines sont riches également en acides gras essentiels (omegas-3). L'ensemble de ces qualités en font des candidates sérieuses au combat anti-cancer du sein (grâce à leurs propriétés phytoestrogéniques), mais également contre les virus, bactéries et champignons. Une consommation régulière permet également de favoriser la bonne fluidité du sang et la bonne santé des membranes cellulaires. Concernant la consommation, il vaut mieux la réduire en poudre et agrémentez ainsi les vinaigrettes (évitiez l'huile de lin), yaourts, pâtisseries et pains. A consommer rapidement après l'achat en magasin bio.

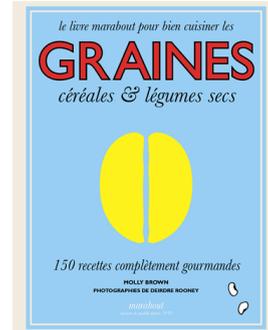
**Les graines de tournesol :** véritable compagnon santé, ces graines se consomment surtout pour le plaisir. Elles sont croquantes et agréables au goût.

Elles accompagnent les crudités, peuvent être utilisées dans les vinaigrettes ou jetées dans les légumes cuits. On peut les consommer natures, rôties (on les passe à la poêle sans huile à feu moyen), moulues (dans les pains, pâtisseries, crêpes, galettes, etc.). Ces graines sont riches en antioxydants\*, en vitamines (B1, B2, B3, B5, B6), en folate (intégrité cellulaire). Elles sont diurétiques\*, expectorantes, riches en acides gras essentiels (omega-6) et phytostérols (pour le cœur), anti-inflammatoires, riches en fibre, en phosphore, magnésium, cuivre, manganèse, zinc et fer. On les trouve en vrac dans tous les magasins bio. A consommer rapidement après l'achat.

**Les graines de chanvre :** rassurez-vous, manger des graines de chanvre ne produit pas les mêmes effets que fumer du cannabis. Riche en protéines, acides aminés, calcium, potassium, fer, fibre et vitamines (B1, B2, B6, E). Elles contiennent deux des principaux acides gras essentiels nécessaires à notre bonne santé (Omega-3 et Omega-6). Ainsi, leur consommation régulière permet de protéger votre cœur et vos artères ainsi que de vos articulations. Leur goût est frais et léger proche de celui du petit pois frais. On peut les consommer fraîches ou sous forme d'huile (à ne pas utiliser pour la cuisson). On les trouve vendues en vrac dans les bons magasins bio.

Les graines, en règle générale, se consomment crues dans du cru (crudités, vinaigrettes) ou du cuit (avec le riz, les pâtes ou les légumes cuits à la vapeur de préférence 33)). Leur conservation se fait dans le bac à légumes de votre réfrigérateur afin de préserver leurs extraordinaires qualités nutritives et prolonger leur conservation. Mélangez les graines dans les vinaigrettes, c'est la garantie du plaisir associé à leurs vertus santé.

*Cuisiner avec les graines : Le livre Marabout pour bien cuisiner les graines, céréales & légumes secs. Molly Brown – Ed. Marabout*





### 38 - Les graines germées

Drôle d'aliment que celui-là. Les graines de tout végétal ont un point commun, leur structure : un germe (similaire à ce que peut être l'embryon chez l'animal) et un stock de nourriture (l'amidon qui se situe autour du germe) pour lui permettre de croître. Les

graines germées, c'est à dire lorsque le germe est sorti de son enveloppe protectrice, sont très riches en nutriments, vitamines, enzymes et acides aminés. C'est le fait de cette période très particulière pour la plante (la croissance) qui la rend bien plus riche et intéressante nutritivement parlant que la plante finale. La mode actuelle est à faire pousser chez soi les graines (voir référence en fin de fiche). C'est très intéressant mais contraignant. On en trouve dans quasiment tous les magasins bio, certains supermarchés, et elles agrémenteront magnifiquement vos petits plats, crus ou cuits. Petit plus intéressant, elles ont des qualités très intéressantes sur le plan de la santé.

**Graines germées de radis** : elles ont un petit goût piquant qui épouvante les crudités et sandwiches. Elles sont riches en antioxydants\* et vitamines (C et B1). Leur consommation régulière améliore le drainage des reins, le transit intestinal et soulagent les foies un peu chargés.

**Luzerne (ou alfalfa)** : cette graine germée est très intéressante sur le plan nutritif. Issue des légumineuses, elle contient du fer, du magnésium, du calcium, du phosphore, du soufre, du cuivre, du potassium, des sels minéraux, des acides aminés. Elle est très riche en vitamines (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K) et en protéines. C'est la compagne idéale des régimes végétariens (fiche 27). Son goût très doux permet de l'utiliser dans toutes vos crudités. Sa consommation est bénéfique à la période de ménopause (soulagement des symptômes) et permet de soulager les foies un peu chargés. On la trouve en magasin bio et en grande surface.

**Moutarde** : piquante, cette graine donne du tonus à vos salades. On peut également la cuisiner avec un curry de viande (à incorporer après la cuisson)

et agrémenter les légumineuses ou un plat de haricots. Elle contient du calcium, du fer, du potassium, du phosphore, du soufre et des vitamines (A, B1, B2, C). Cette petite graine a des vertus dépuratives, décongestionnantes, et toniques (surtout pour l'estomac). Elle présente des qualités antiparasitaires et antibactériennes. On la trouve facilement dans les magasins bio.

**Fenouil** : sa saveur légèrement anisée est tout à fait rafraichissante en accompagnement des crudités et sandwiches. Très digeste, elle est riche en calcium, magnésium, fer, manganèse et vitamines (A, C).

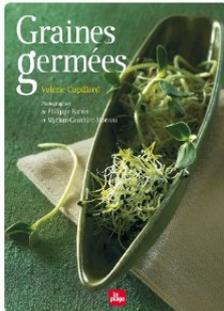
La liste est très loin d'être exhaustive. Il existe des dizaines de graines germées différentes qui présentent toutes des qualités nutritives exceptionnelles. Elles sont vraiment très très riches en vitamines du fait du processus de germination.

**A manger cru** régulièrement, elles sont un véritable atout santé.

**Attention**, si vous faites germer vous même des graines, il faut éviter de consommer les graines de rhubarbe (contiennent de l'acide oxalique qui est toxique), de tomate (contiennent solanine, lycophène et demissine) et aubergine (solanine). Si vous voulez vous y mettre, suivez bien les conseils de l'ouvrage indiqué ci-dessous.

**Faire germer soi-même ses graines** : *Graines germées : Pré-germination, jeunes pousses, jus d'herbes.* Valérie Cupillard – Ed. La plage.

**Cuisiner avec les graines** : *Graines gourmandes : Légumes secs, graines germées et aromates.* Marie-Françoise Delarozière et Elisabeth Pistre – Ed. Edisud





### 39 - Le citron

L'origine géographique de cet agrume n'est pas bien connue. De Chine ou d'Inde, les chinois connaissaient ses extraordinaires propriétés il y a plus de 1000 ans avant JC. Il apparaît en Europe vers le XIIème siècle où il entre dans la composition de la trousse à pharmacie, en

particulier contre le scorbut. Il existe de nombreuses variétés de citron qui sont présentes toute l'année sur les étals, mais c'est surtout en hiver que l'on trouve les meilleurs. En fonction de la période de l'année, on trouve des citrons différents et surtout de qualité variable. D'octobre à décembre, on trouve les « premières fleurs », qui sont des citrons de grande qualité. De mars à avril, se sont les « secondes fleurs ». Ces citrons sont très bons, parfumés et juteux (les citrons de Menton font partie des meilleurs). Ils peuvent se conserver une huitaine de mois. De janvier à février, les citrons sont présents sur les étals mais ils sont un peu plus secs. En été (juillet/aout), ce sont des citrons de qualité inférieure. En règle générale, les citrons ronds dont la peau est fine sont ceux qui sont les plus juteux.

La lime, fruit du limettier, est un parent du citron. On le connaît sous le nom de citron vert. Il est cultivé dans les pays tropicaux. Il est plus petit que le citron jaune mais plus acide, plus parfumé et plus juteux. A la Réunion c'est le combava, dont on en utilise les feuilles ou le zeste dans les préparations.

Le citron est très riche en vitamine C, **un puissant antioxydant\*** bénéfique pour le développement des os et des dents entre-autre. Le citron est également riche en vitamine E, en carotène et en sélénium qui sont des substances clés dans le ralentissement du vieillissement cellulaire.

**Le citron est reminéralisant.** Par sa richesse en calcium et en potassium, est un très bon reminéralisant. Il est également un très bon drainant\*, ce qui en fait un champion de l'élimination des toxines présentes dans l'organisme.

**Le citron est alcalinisant (voir encadré).** Pour la majorité des personnes, le citron n'est pas un acidifiant malgré sa forte teneur en acides organiques (d'où son gout acide). Ainsi, il possède des fonctions tout à fait intéressantes pour la stimulation des enzymes du foie et du pancréas, protégeant ainsi la muqueuse de l'estomac.

**Le citron favorise la circulation sanguine.** Riche en flavonoïdes, il favorise la bonne fluidité du sang, limite le « mauvais » cholestérol\* et protège les capillaires sanguins. La consommation régulière de citron améliore l'absorption du fer par l'organisme.

**Un très bon antiseptique.** Ses propriétés antiseptiques (vitamine C et polyphénols) en font un merveilleux alicament\* (aliment/médicament). Le citron vous permettra de lutter efficacement contre les infections de l'hiver : rhume, grippe, infections urinaires et rénales. Son essence, riche en terpène est un bon expectorant. Il contribue également à faire baisser la fièvre par son action sudorifique (vous fait transpirer).

C'est cru qu'il faut consommer le citron pour en tirer tous les bienfaits. Si vous n'utilisez pas tout le citron dans votre préparation culinaire, pensez à consommer le reste très rapidement car la vitamine C se dégrade très rapidement à l'air libre.

**Le saviez-vous ? Le « citron chaud » est un remède redoutable pour tout début de rhume. Versez un jus de citron pressé dans de l'eau chaude et agrémentez d'une petite cuillère de miel. A consommer sans aucune modération.**

*Alcalinisant ou acidifiant ? Si notre perception gustative nous montre clairement que le citron est acide, c'est la bonne métabolisation du citron par notre organisme qui le rend alcalinisant (voir la fiche 23). Chez certaines personnes, le citron est acidifiant parce que mal métabolisé.*



## 40 - La pomme

C'est un fruit tellement banal et convenu. En fait, c'est un véritable médicament naturel et il suffit de la croquer pour bénéficier de tous ses bienfaits. La pomme est originaire du Caucase il y a 80 millions d'années.

Elle est riche en vitamines (B1, B2, PP, C), oligo-éléments et minéraux (magnésium, potassium, manganèse, fer et calcium). Elle contient également de la pectine (fibres) qui permet de stimuler le transit intestinal et de réguler le taux de cholestérol\*. Elle est riche en antioxydants\* (flavonoïdes et composés phénoliques). La quercétine qu'elle contient permet d'inhiber la libération d'histamine et permet ainsi de prévenir les réactions allergiques. Plusieurs travaux épidémiologiques ont montré également que la consommation régulière de pommes permettait de diminuer significativement les risques de développement de cancers des poumons (grâce aux flavonoïdes). La pomme peut être consommée à tout moment de la journée, si possible éloignée des repas. Elle n'apporte qu'une cinquantaine de kilocalories pour 100 grammes, ce qui en fait un aliment minceur. Elle désaltère également puisqu'elle est composée de plus de 80 % d'eau. Les pommes se consomment toute l'année, sous de multiples variétés (gala, golden, pink lady, jonagold, granny smith, reinettes, elstar, etc.). Elles ont chacune leur goût et leur texture.

**Important**, les principaux nutriments se trouvent dans la peau, qu'il faut donc consommer. Aucun problème si vous achetez bio. Pour les autres, les pommes sont enduites de cire et la peau contient jusqu'à une trentaine de pesticides différents.

**Le saviez-vous ? Le mot « pommade » vient du mot « pomme » du fait que cette dernière entrait dans la composition de nombreuses crèmes et onguents. En terme de prévention, « une pomme chaque matin éloigne le médecin ».**



## 41 - Les herbes aromatiques

Elles accompagnent le cuit comme le cru. Ce sont de véritables perles de goût et de santé, tout comme les épices (fiche 34). Elles sont fragiles et pour beaucoup d'entre-elles, supportent mal la cuisson. Faisons le tour de quelques-unes d'entre elles.

**Le persil** : C'est l'herbe la plus connue et la plus utilisée dans notre cuisine occidentale. Que ce soit émincé dans une salade ou en bouquet garni, il est parfois placé dans les assiettes, juste pour la décoration (sacrilège !). Le persil est un antioxydant\* par sa richesse en apigénine, lutéine et beta-carotène. Il aiderait également à la régulation du glucose sanguin (taux de sucre dans le sang), excellent pour les diabétiques.

**Le basilic** : Aliment clé de la cuisine méridionale, il est originaire d'Asie. Il est connu depuis plus de 5000 ans, utilisé en cuisine pour son parfum puissant. Il existe de multiples variétés de basilic qui se distinguent les unes des autres par leur goût spécifique. Riche en bêta-carotène, il est un puissant antioxydant\* naturel. Il est également riche en magnésium, ce qui est bon pour le cœur et la circulation sanguine. C'est un anti-inflammatoire efficace contre les inflammations articulaires et digestives. Il est également antibactérien et antiviral. A consommer frais et cru pour profiter de toutes ses qualités.

**La ciboulette** : de la famille de l'oignon, elle est originaire d'Asie. Elle parfume les salades, les omelettes, certains fromages frais, les sauces vertes pour les crudités (idéal avec le cerfeuil et le persil). La ciboulette contient des composés sulfurés permettant de limiter le cholestérol\* dans le sang. Pleine de vitamines (C, A, B2), de fer, de phosphore et de potassium, elle favorise une bonne digestion, possède des propriétés laxatives, diurétiques\*, antiseptiques et expectorantes. Elle se consomme fraîche et crue.

**Le thym** : il se consomme frais ou sec. Il en existe une multitude de variétés. Il est originaire de la méditerranée, là où il fait chaud et sec. On le connaît et l'utilise depuis l'antiquité. Il est réputé comme plante médicinale, surtout concernant ce qui relève de l'immunité (les infections respiratoires, rhumes, toux, angines, bronchites, etc.). Il est également antiseptique (antiviral, antibactérien, antifongique). C'est également un excellent stimulant du système immunitaire. Efficace, une tisane de thym avec du miel dès les premiers symptômes d'infection ORL. C'est enfin un puissant antioxydant\*.

**La sauge** : originaire de méditerranée, elle est connue depuis l'antiquité principalement pour son efficacité dans le traitement des problèmes digestifs. Les acides phénoliques présents en bonne quantité lui permettent d'agir comme anti-inflammatoire, antioxydant\* et antiseptique. De même, elle soulage les femmes des petits problèmes de la sphère gynécologique (problèmes de règles irrégulières, bouffées de chaleur dues à la ménopause). La sauge agit également sur la mémoire et serait efficace dans le cadre de la prévention de la maladie l'Alzheimer.

**Le saviez-vous ? L'utilisation de hachoirs électriques pour couper les herbes aromatiques, bien que pratique, détruit une bonne part de leurs qualités et de leur goût (trop violent). Ces plantes sont fragiles et nécessitent d'être coupées avec douceur. C'est plus long, mais la découpe aux ciseaux est ce qui se fait de mieux pour profiter de tous leur bienfaits.**



*Cuisiner avec les plantes aromatiques. Philippe Chavanne – Ed. Eyrolles*



## 42 - Bien mâcher

Il pourrait sembler étrange de faire une fiche sur la mastication. Pourtant, celle-ci a un véritable impact sur notre santé. Mâcher consiste à préparer les aliments à être digérés par notre organisme. Cette préparation est de plusieurs ordres. D'une part, il s'agit de réduire des éléments trop gros en

parties plus petites afin qu'ils puissent être avalés. D'autre part, certains aliments sont pré-digérés dans la bouche lors de la mastication grâce à l'action de la salive (l'amidon présent dans le pain par exemple). Enfin, de nombreux capteurs présents dans la bouche analysent le contenu du bol alimentaire et ces informations remontant au cerveau, permettent à ce dernier de préparer le système digestif à recevoir certains types d'aliments. La mastication en elle-même permet de réduire en bouillie les aliments qui s'y trouvent et cela permet de libérer plus de nutriments que s'ils étaient avalés tout rond.

La question du temps alloué pour manger est ici primordial (fiche 44). Les repas pris « sur le pouce », ou tout simplement sous pression temporelle, ceux pendant lesquels on discute ne favorisent pas une bonne mastication. Du coup, ce sera au système digestif de faire le travail qui aurait dû être préparé par la bouche. S'en suit une digestion difficile, nécessitant plus de ressources que nécessaires. Fatigues postprandiales, ballonnement, maux de ventre sont le quotidiens de milliers de personnes mangeant en avalant plutôt qu'en mâchant. Par la mastication, nous l'avons vu, le but est notamment de réduire en bouillie les aliments, ce qui les rend solidaires les uns des autres. Une mastication insuffisante laisse libre des particules alimentaires pouvant favoriser des fausses routes. Une mauvaise mastication, incomplète, est souvent le reflet d'une alimentation prise trop rapidement. S'ensuit parfois des erreurs d'aiguillages qui peuvent au mieux provoquer une série de toux pour évacuer l'aliment égaré, au pire être fatal.

Combien de fois faut-il mâcher un aliment pour le réduire en bouillie ? Il n'y a pas de réponse. Cette dernière dépend de l'aliment en question (purée ou carotte crue) et du matériel dentaire. En effet, une bouche à la dentition complète et bien entretenue sera bien plus efficace qu'une autre avec moins de dents ou des douleurs dentaires. **Dans l'idée, il faut réduire à l'état de liquide l'alimentation solide.** Cela prend donc du temps. Il est donc nécessaire, surtout chez les plus petits, d'apprendre à **prendre le temps de manger**, de mastiquer. Cela implique évidemment que lorsque l'on mange, on ne discute pas. Cette idée est difficile à accepter dans notre monde surmené dans lequel tout passe par la communication verbale. Mais pour établir une mastication, une prise alimentaire et une digestion de qualité, il faut remplacer communication par communion.

L'hygiène dentaire est primordiale pour une bonne mastication. Des douleurs d'un côté de la bouche vont faire prendre des habitudes de mastication asymétrique qui vont être difficiles parfois à faire passer. Cette hygiène passe par un bon entretien mais aussi et surtout par la fonction même de mastiquer. Ne manger que des aliments mous et éviter les aliments fermes, c'est un manque d'entraînement pour les dents qui, de fait, s'affaiblissent et en viennent à se déchausser à terme. Il faut donc faire pratiquer une activité physique à sa bouche, cela concerne les dents aussi bien que les muscles masticateurs.

Enfin, la mastication permet de garder suffisamment longtemps les aliments dans la bouche pour qu'ils soient analysés comme nous l'avons vu plus haut. Cela permet également de renseigner le cerveau sur la quantité et la nature des aliments ingérés et ainsi, de vous renseigner sur le fait que vous avez assez mangé. Bien mastiquer déclenche donc la satiété, donc vous mangez juste ce dont vous avez besoin.

**Le saviez-vous ? Horace Fletcher (1849-1919) a créé une méthode et un régime basés sur la mastication. Voici ci-dessous quelques points à respecter pour une bonne digestion et une bonne assimilation :**

\* « ...n'introduisez dans votre bouche qu'une très petite quantité d'aliments ; n'introduisez pas de nouvelle bouchée avant que la précédente soit complètement avalée ;

\* toutes les parcelles d'aliments, sans exception, doivent être réduites à l'état de bouillie, de purée, lesquelles doivent être mâchées et insalivées à peu près autant que les aliments solides ;

\* si vous n'avez pas le temps de mâcher vos aliments de manière convenable, réduisez la quantité de nourriture plutôt que d'avalier sans mâcher ;

\* ne soyez pas vorace ; ne vous jeter pas sur votre nourriture comme le ferait un affamé ; n'engloutissez pas les aliments dans votre estomac, ne vous bourrez pas ;

\* cessez immédiatement de manger lorsque vous sentez que votre appétit est satisfait, ne vous laissez pas tenter par les friandises ;

\* ce qui profite à l'organisme n'est pas ce que vous mangez mais ce que vous assimilez ;

\* lorsque les aliments sont réduits par la mastication à l'état de bouillie ou de liquide, le travail de l'estomac est réduit de moitié. »

\* « Manger pressé est encore plus dangereux quand on mange chaud : beaucoup de maladies de l'estomac de caractère inflammatoire proviennent d'aliments trop chauds trop vite avalés »

« Si tu as l'impression d'avoir assez mangé, tu as trop mangé ! Et si tu as tellement bouffé que tu ne peux plus rien avaler, cela veut dire que tu t'es déjà empoisonné ». L'académicien et médecin russe P. Ivanov.

*Textes tirés de « pluie de plumes » Vol. 2 de Sveti – Ed. Publibook.*



### 43 - Bien digérer

La digestion est l'une des clés de la bonne santé. Combien d'entre nous avons des difficultés à digérer, à aller aux toilettes, avons mal au ventre, des aigreurs ou des grosses fatigues après avoir mangé ? Plus

que les effets que l'on peut remarquer après avoir mangé quelque chose qui « ne nous va pas », il peut s'agir de troubles chroniques qui prennent naissance dans la consommation régulière d'aliments mal tolérés. La santé prend naissance dans la bonne forme de nos liquides humoraux (principalement le sang et la lymphe). Ces liquides apportent les nutriments nécessaires à la vie cellulaire mais ils permettent aussi aux cellules de se délester de leurs déchets. L'activité d'épuration de ces liquides, comme leur enrichissement en nutriments en bonne quantité comme en qualité est un facteur clé de la santé. L'épuration des liquides du corps est pris en charge par les émonctoires (foie, intestins, reins, vésicule biliaire, peau, bronches, etc.). Lorsque cette fonction d'épuration est mise à mal, l'engrassement menace et la maladie apparaît. Cette dernière peut être aiguë (réaction immédiate et intense de l'organisme, se traduisant par des douleurs, vomissements, fièvre, diarrhées, etc.), chronique (réaction prolongée dans le temps de divers troubles peu intenses mais constants, comme eczéma, allergies, hypertension artérielle, ulcères, etc.) ou dégénératives (dégénérescence des organes et tissus (diabète, cirrhose, ostéoporose, etc.).

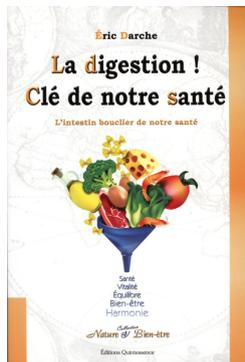
Comme nous avons vu dans les différentes fiches sur les modes alimentaires du monde, la longévité en bonne santé tient à la qualité de vie et principalement à la qualité de ce que nous mangeons. Les aliments transformés que nous ingérons sont dénaturés au mieux, toxiques au pire et fatiguent notre organisme. La bonne santé des intestins est reflétée par la qualité de sa flore. Celle-ci est le reflet exact de notre état de santé. Elles aide à la digestion et renforce notre système immunitaire On compte dans la normalité 10<sup>14</sup>

bactéries de plus de 500 souches différentes. Parmi ces espèces, il y en a qui sont très bénéfiques et d'autres qui sont présentes mais non-dominantes (staphylocoques, streptocoques, candidas, etc.). Ces dernières, en cas d'altération de la flore deviennent dominantes et donc pathogènes.

Le foie et les intestins fatigués, c'est quasiment une règle si l'on suit à la lettre nos modes alimentaires occidentaux. Parmi les aliments difficiles à digérer, fatigants pour l'organisme, il y a : le lactose issu du lait de vache (consommé tous les jours et en quantité – fiche 8), les céréales transformées (fiche 7), la consommation excessive de viande (c'est à dire tous les jours), les produits contenant des additifs alimentaires (fatigants mais aussi toxiques pour certains), trop de sucre et de gras, le manque de fibres, certaines combinaisons alimentaires également. On peut compter également une mauvaise mastication (fiche 42) liée à une prise d'aliment rapide (fiche 44).

Comment régénérer la flore intestinale ? Pas simple. La composition de cette flore dépasse très largement celle des produits probiotiques que l'on peut vous conseiller. Toutefois, si vous en faites une cure, choisissez les bacilles lactiques, lactobacilles et bifidobactéries vivantes sous forme de capsules entérosolubles, ce qui permettra aux bactéries d'arriver indemnes au niveau de l'intestin (à prendre loin des repas).

Les **prébiotiques** sont des fibres. Dans le cas d'une alimentation pauvre en fibres justement, elles peuvent apporter une solution dans les cas les plus bénins.



**Le saviez-vous ? L'état de votre système digestif est visible dans vos selles. Texture et couleur vous renseignent. Elles doivent être brunes et fermes. Jaunâtres, le transit intestinal est trop rapide. Noires, il peut y avoir une lésion interne (présence de sang digéré dans les selles).**

*La digestion, la clé de notre santé. Eric Darche – Ed. Quintessence.*



#### 44 - Le rythme des repas

Les habitants des pays industrialisés subissent de plein fouet le modèle de productivisme forcené qui régit leur vie. Contraintes familiales et sociales en tout genre, horaires de travail décalés ou variables, n'aident pas à trouver un rythme de vie unique répondant aux « grandes lois

des rythmes alimentaires » préconisées par les spécialistes de l'alimentation. Pour ne pas mettre à mal votre système digestif, manger utile et efficace et éviter de tomber malade, il va falloir trouver votre propre rythme.

Manger quand on a faim ? Pas si simple. Dans nos pays occidentaux, nous avons des heures pour manger. Ces heures s'étalent en fonction de 3 repas identifiés, le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. En fonction des pays, les horaires peuvent varier (le dîner en Espagne) mais ils représentent un cadre sociétal lourd, quasiment identique pour tous. Par exemple, le petit déjeuner est souvent pris le matin à un moment où l'on n'a pas forcément faim (dès le lever). La sécrétion d'hormones hyperglycémiantes durant la nuit a pour conséquence une absence d'appétit alors que l'écart de temps avec le dîner précédent est très important. Faut-il alors se forcer à manger le matin (copieusement dicit les spécialistes) ? Si l'on décide de ne pas manger le matin en l'absence de faim, le risque est de tomber dans le grignotage en fin de matinée. Le grignotage à n'importe quel moment de la journée est le fléau des pays industrialisés, il est à corréliser avec la disponibilité à toute heure de nourriture, souvent de mauvaise qualité (coupe-faim, barres énergétiques, plats préparés, fast-food). L'idéal est donc d'effectuer de vrais repas, sans grignoter le reste de la journée. Ces repas peuvent être au nombre de deux (comme dans de nombreux pays du monde) ou de trois, à faire varier en fonction de votre faim. Certes, les contraintes sociales et professionnelles peuvent décider pour vous des horaires. Toutefois, essayez de manger en fonction de ce que vous ressentez et pas quand « c'est l'heure ». Un premier repas pourrait être pris quelques heures

après le levé. Il devrait pouvoir fournir environ 30% de vos besoins journaliers. 4 à 5 heures après ce repas, vous pourriez en prendre un autre (toujours en suivant la sensation de faim), qui vous apporterait environ 40 % des besoins quotidiens. Enfin, le troisième repas pourrait être pris 5 à 6 heures après le précédent et devrait couvrir environ 30 % de vos besoins. Chez l'adulte, le goûter n'est franchement pas une bonne idée alors que votre enfant peut en avoir besoin (ça dépend évidemment ce qu'on met dedans).

Pour les gens travaillant en horaires décalés, établir un tel rythme n'est valable que si vous confectionnez vous même votre gamelle et que vous pouvez la consommer quand vous avez faim (ce qui n'est pas toujours possible). En tout état de cause, ne laissez pas passer trop de temps (plus de 6 heures) entre deux repas durant la journée (surtout si vous faites un travail physique). Pour les travailleurs nocturnes, évitez le repas trop copieux la nuit (notre métabolisme digestif est très ralenti durant cette période). Dans ces cas d'horaires de travail décalés, le rythme est un problème mais il peut se résoudre facilement en préparant vous-même la nourriture que vous pouvez consommer à l'heure choisie. Cela implique donc de cuisiner un minimum. La solution que retiennent beaucoup de travailleurs soumis à ce rythme est de consommer des plats déjà préparés, voire des coupe-faim produits industriellement en attendant de rentrer chez-eux. Dans ce cas-ci, les nutriments nécessaires à notre santé font défaut et l'organisme se voit saturé de sucre, sel, graisse et additifs en tout genre. Les fruits frais et secs sont d'excellents coupe-faim qui ne nuiront pas à votre santé si vous avez un petit creux.

La solution est donc dans le respect de nos sensations de faim qui sont cycliques. Inutile donc d'imposer un rythme à notre organisme qui possède le sien propre. Faire les courses, cuisiner, choisir les aliments qui nous vont, de qualité, prendre le temps de manger, mastiquer (fiche 42) pour bien digérer (fiche 43), font partie du « package santé ». Certes, c'est contraignant, mais payant.



## 45 - Jeuner

Contrairement à ce que l'on peut penser le jeûne ne sert pas à maigrir. Jeûner c'est avant tout se purifier **en cessant de s'alimenter pour une certaine période**. Le jeûne est pratiqué depuis la nuit des temps, à des fins de santé (purification et nettoyage de l'organisme) et de développement spirituel (pratiques spirituelles seul ou collectives en temps de jeûne). Les périodes de jeûne peuvent être prescrites durant une période longue (plusieurs jours de suite), comme fractionnées (un jour par semaine par exemple). Avec l'avènement de la médecine telle qu'on la connaît aujourd'hui, le

jeûne a été rendu rapidement suspect, voir dangereux. Pourtant, de plus en plus de médecins et de praticiens spécialistes de l'alimentation réhabilitent le jeûne comme méthode de purification privilégiée. Dans nos sociétés où nous mettons à mal notre appareil digestif à grands coups de nourriture industrielle et de malbouffe, **le jeûne permet très rapidement de débloquer et nettoyer notre corps**. Circulation perturbée, reins surchargés, foie et vésicule biliaire douloureuses, une journée de jeûne arrive le plus souvent comme une solution efficace. Le jeûne, c'est d'abord la mise au repos de tout notre appareil digestif et donc de tout notre corps. Le foie tout d'abord est le principal bénéficiaire de l'abaissement de l'activité digestive. Le pancréas également par la diminution de la demande en insuline. Par cet allègement du travail de l'appareil digestif, c'est en conséquence une purification des liquides circulant dans l'organisme dont le sang. Notre sang est souvent trop chargé, trop épais et la circulation s'en trouve perturbée. Le plasma retrouve une qualité de composition et le sang comme la lymphe s'en trouve rapidement purifié. Ainsi, le jeûne est tout particulièrement indiqué dans un certain nombre de pathologies comme les maladies de peau (qui surviennent lorsque le corps est encrassé), les maladies inflammatoires, cardio-vasculaires, l'hypertension, l'asthme, les allergies.

Le jeûne peut être intégral hydrique (on peut boire de l'eau ou des tisanes) ou sec (à faire sur de très courtes périodes et sous surveillance). Pour éviter les jeûnes trop durs à supporter, on voit apparaître des jeûnes partiels ou modifiés à savoir qu'on peut consommer des jus de toute sorte (légumes, herbes, fruits - fiche 47).

**On ne jeûne pas n'importe comment.** Il faut d'abord préparer le terrain en réduisant petit à petit la ration alimentaire. Il faut supprimer également petit à petit les protéines animales (viande, produits laitiers) et la consommation d'excitants comme le café et les aliments industriels bourrés de sucre, de sel et de graisse. On peut se préparer en buvant tout au long de la journée des tisanes dépuratives (attention aux excès). L'idéal également, chercher un endroit et un moment de calme, sans distraction ni stress. Quant au jeûne lui-même, une journée par mois est un bon rythme pour commencer. Une journée par semaine c'est très bien mais il faut être habitué. Durant le jeûne, vous aurez faim, c'est normal. Observez votre faim, acceptez là et prenez une petite tisane chaude pour la tromper. Vous pourrez avoir des réactions d'élimination comme des maux de tête, des douleurs musculaires, des crampes, une sudation excessive, une mauvaise haleine, etc. Ce sont les signes du nettoyage de votre organisme. Tous ces symptômes doivent rester d'intensité et de durée raisonnable. Sinon,

arrêtez et consultez. Pour la reprise alimentaire, redémarrez doucement avec des petites quantités prises régulièrement

Au niveau des **contre-indications**, ne jeûnez pas si vous êtes trop faibles physiquement (notamment dans le cas de maladies chroniques graves). Si les reins, le foie sont touchés et affaiblis, le jeûne est contre-indiqué. Dans tous les cas, si vous doutez, faites-vous accompagner par un naturopathe ou un nutritionniste.

THIERRY DE LESTRADE

LE JEÛNE,  
UNE NOUVELLE  
THÉRAPIE ?



*Le jeûne, une nouvelle thérapie ? Thierry Lestrade - Ed. La découverte*



arta  
EDITIONS



## 46 - Les cures dépuratives

Notre corps est soumis à rude épreuve entre les différentes saisons qui se succèdent (de très froid à très chaud, d'humide à sec, etc.) et nos modes alimentaires qui sont globalement très intoxicants. Depuis la nuit des temps, la dépuración fait partie des actions de

prévention des maladies. Rien de telle qu'une petite action d'entretien de temps en temps pour ne pas tomber malade, plutôt que de gros soins lorsque la maladie se déclare. Dans des temps plus reculés, on n'hésitait pas à prendre du souffre et de la mélasse pour se purger. Aujourd'hui, plus de purgation. Pour détoxiner\* le corps, le rendre plus propre, on peut faire des cures en fonction des saisons.

**L'hiver**, le froid va amener le corps à produire un sang plus épais, favorisant la rétention des toxines dans l'organisme. L'alimentation hivernale a pour rôle de nous maintenir en forme mais elle est particulièrement encrassante, surtout que l'activité physique décroît également à cette période. Les plantes diurétiques\* et drainantes\* permettent d'améliorer le travail des reins et de la vessie qui vont évacuer ces toxines (thé vert du côté diurétique\*, reine des prés du côté drainant\*). Le thym, comme le romarin en tisane, va gonfler à bloc les défenses immunitaires (sucrer avec du miel, excellent à cette période). Vitamines A et D sont nécessaires en hiver. L'huile de foie de morue est excellente à cet égard, mais pas facile à ingurgiter le matin à jeun, les plus anciens s'en souviennent encore. En magasin bio, vous trouverez de l'huile de foie de morue sous forme de gélule : indolore à la prise (pendant 3 semaines). Le travail en hiver va donc être de limiter l'intoxication en attendant le printemps.

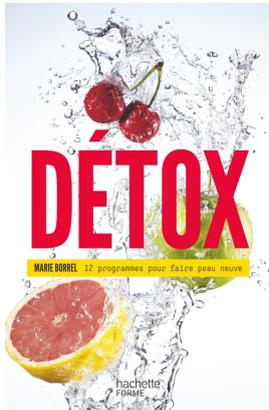
**Au printemps**, c'est le grand ménage. Le corps est encrassé par l'hiver et il faut parfois l'aider à se nettoyer. De fait, c'est surtout à cette période que rhumes, bronchites, sinusites se manifestent, signe que le corps est entré dans un mode

d'évacuation des toxines. On réduit la consommation de graisse et de sucre et on aide le foie. Pour cela on peut manger des salades de pissenlit qui nettoie le foie mais aussi la vésicule biliaire et les reins. On peut le consommer aussi en tisane plusieurs fois dans la journée pendant une bonne semaine (100 grammes par litre, faire bouillir 3 minutes et laisser infuser 10 minutes). Sinon, vous pouvez trouver en magasin bio de l'artichaut (en ampoules) ou du Desmodium et en faire une cure de trois semaines. Des soupes d'ortie seront excellentes à la sortie du printemps (vers mai), puissamment dépuratives et fortifiantes, riches en vitamines, silice et fer. Pas d'orties ? Vous pouvez remplacer par de la spiruline ou du jus de Noni, par cure de trois semaines également. Après les actions dépuratives, reconstituez votre flore intestinale à l'aide de probiotiques (fiche 43).

**A l'automne**, après les barbecues de l'été et les glaces sur la plage, il est temps de préparer l'organisme à l'hiver qui arrive. On va donc détoxiner\* le foie et les reins, préparer les intestins. Pour cela, on peut faire une cure dite monodiète de trois jours. Cela consiste à ne consommer qu'un seul aliment. Le top, la cure de raisin frais (et bio). On peut le consommer directement ou en jus. Il est possible de faire également une cure de trois semaines de décoctions (ou d'ampoules) d'aubier de tilleul (écorce). On peut trouver également des

complexes d'artichaut, de bardane, de radis noir, de pissenlit etc. sous forme d'ampoules ou de gélules.

Les cures de détoxination de l'organisme doivent se faire en préparant l'organisme préalablement. On diminue l'apport en protéines animales et aliments transformés pour privilégier légumes, légumineuses, fruits (de saison) et céréales complètes. Le rythme de vie doit être serein, non-soumis au stress. Les avantages procurés : un meilleur état de santé, plus de tonus et le moral qui va avec. Yapuka.



*Détox: 12 programmes pour faire peau neuve. Marie Borel – Ed. Hachette pratique*



## 47 - Boire des jus de tout

Nettoyer son corps c'est également le régénérer. Nos habitudes alimentaires amènent notre corps à une déminéralisation sévère et à une inflammation chronique intestinale. Cette inflammation peut être si importante qu'il devient compliqué de manger certains légumes dont les fibres deviennent difficiles à supporter.

Le jus est un excellent moyen de bénéficier de tous les bienfaits des fruits et légumes bio, mais surtout en quantité suffisante et en douceur. On peut faire des jus de fruits, de légumes et les deux associés. Pour la reminéralisation et le traitement de l'inflammation intestinale, un bon jus quotidien de pomme/carotte/épinards est tout à fait indiqué. Tous les fruits et légumes ne sont pas à consommer en jus et certains mélanges ne sont pas à faire. De même certains aliments, s'ils sont bénéfiques, doivent être consommés en petite quantité comme le chou, l'oignon, l'ail, le poireau, etc.

On peut également consommer des jus verts. Les herbes et plantes sont très reminéralisantes et il est très bénéfique d'en mettre avec de la pomme ou de la carotte pour adoucir. Les orties peuvent être consommées, surtout si vous en avez plein le jardin (herbe santé, reminéralisante, très riche en fer), mais aussi le basilic (endocrinorégulateur), le chardon-marie (pour le foie), l'herbe de blé (riche en protéines et minéraux), les salades (minéraux), la menthe (parce que c'est bon), le pissenlit (foie), la prêle (reminéralisante), etc.

Boire des jus c'est surtout compléter une alimentation qui se trouve déficiente en minéraux. Vous pouvez boire des jus tous les jours car ils feront ainsi partie de votre alimentation quotidienne. On peut aussi faire des cures durant lesquelles aucun aliment solide ne sera consommé. Les jus verts seront à privilégier en raison de leur fort pouvoir reminéralisant. La détoxination qui s'ensuit est très puissante et votre organisme sera fortement sollicité car il en

profitera pour évacuer les toxines indésirables. Les symptômes de détoxination peuvent alors être importants, voire désagréables. Ainsi, les personnes faibles, souffrant de fatigue chronique, les personnes très maigres devraient éviter les cures de jus.

Pour faire les jus, oubliez le blender. L'idée est que le jus soit consommé comme un liquide par l'organisme et soit rapidement assimilé. La présence de fibres est un problème puisque ceux-ci devront alors être digérés. Si la centrifugeuse peut être utilisée au départ, celle-ci échauffe les aliments et l'extraction est violente. Pour faire des jus de tout, même de plantes, il vous faut un extracteur de jus. Le rendement est bien supérieur aux autres appareils et le nettoyage est facile. Pour commander un extracteur (introuvable en grande surface), suivez le lien vers le site de **Thierry Casanovas**, bourré de conseils et de vidéos formidables sur la santé par l'alimentation.

<http://vivrecru.org>

*Extracteur de jus*



## Ce qu'il faut retenir

- Cuisinez ! Ne consommez pas de plats préparés. Ils sont mauvais pour la santé en raison d'une trop grande concentration de sel, de graisse, d'additifs alimentaires et d'ingrédients à la qualité douteuse.
- Choisissez vos aliments avec soin. Identifiez les aliments qui ne vous vont pas et excluez-les de votre alimentation.
- Faites attention à la qualité des aliments que vous ingérez. Faites attention aux filières, lisez les étiquettes, privilégiez les aliments les plus naturels qui soient.
- Évitez les aliments trop raffinés, privilégiez les produits bruts dont les qualités nutritionnelles sont restées intactes.
- Ne faites pas d'abus. Ne vous forcez pas à manger si vous n'avez plus faim. A l'inverse, si la fringale s'installe, contrôlez-là par l'ingestion de fruits ou de jus plutôt que de chocolat et de gâteaux.
- Respectez les rythmes de votre corps, le plus possible en tout cas. Inutile de manger à midi si vous avez encore le petit déjeuner sur l'estomac.
- Prenez le temps de manger. Les repas pris sur le pouce sont épuisants pour votre organisme qui doit travailler dur pour digérer. Mâchez correctement les aliments. Comme on dit, mangez les liquides et buvez les solides.
- De temps en temps, faites-vous une petite journée sans manger d'aliments solides, mais en buvant des tisanes. Une fois par mois, c'est bien pour commencer.
- Faites une petite cure de temps en temps, avec des probiotiques. Ils permettront de restaurer votre flore intestinale.
- Aimez-vous. Ne mettez pas n'importe quoi dans votre corps, il vous le rendra.

## Glossaire

**Alicament** : néologisme mettant en relation les termes « médicament » et « aliment ». Traduit en un seul mot le fait qu'un aliment puisse être bénéfique pour la santé.

**ANSES** : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

**Antioxydant** : Les antioxydants sont des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres\* dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.

**Cholestérol** : substance lipidique produite par le corps (le foie principalement) mais surtout amenée par l'alimentation. C'est le composant essentiel de la membrane cellulaire. On parle de « bon » et de « mauvais » cholestérol. Le mauvais se dépose sur les parois de nos artères et est à la source de problèmes cardio-vasculaires.

**Intoxination** : mot assez adapté pour faire passer l'idée que des toxines sont présentes dans notre organisme, parfois d'origine alimentaire et que certaines d'entre-elles peuvent poser des problèmes de santé.

**Détoxiner** : débarrasser l'organisme des toxines. Il s'agit de nettoyer le corps par l'alimentation ou le jeûne.

**Diurétique** : Médicament, plante, aliment qui a la propriété d'augmenter la sécrétion urinaire, ce qui facilite l'élimination de l'eau.

**Drainant** : Médicament, plante, aliment qui favorise la circulation lymphatique (élimination des toxines).

Efsa : Autorité Européenne de Sécurité des Aliments. Assure l'évaluation des risques relatifs à la sécurité des aliments destinés à l'alimentation humaine et animale.

Omégas-3 et omégas-6 : Ce sont des acides gras essentiels. Ils sont nommés ainsi en raison du fait que le corps ne produit pas lui-même ces substances alors qu'elles lui sont indispensables.

PCB : les polychlorobiphényles sont des composés organochlorés dérivés du biphényle. Ce sont des substances créées chimiquement utilisées principalement comme isolant électrique. Les PCB sont très toxiques pour l'homme comme pour l'environnement. Ils sont classés comme cancérogènes probables. Ils ont interdits à l'utilisation depuis 1987, mais on les retrouve toujours aujourd'hui dans l'environnement et l'alimentation.

pH : potentiel Hydrogène. Mesure de l'activité chimique des ions hydrogènes présents dans une solution aqueuse. Egale à 7, la solution est dite neutre. Inférieure à 7, la solution est dite acide. Supérieure à 7, la solution est dite basique.

Phyto-œstrogène : sont des œstrogènes issus des végétaux. Très présents dans le soja, le houblon (bière), lin, etc.

Radicaux libres : ce sont des molécules qui comportent un nombre impair d'électrons (par rupture de liaison chimique). Ils sont produits naturellement par l'organisme car ils résultent de l'activité normale du métabolisme. En trop grande quantité, ils détériorent les cellules. Les antioxydants permettent de lutter efficacement contre l'excès de radicaux libres.

RES : réseau environnement santé

Yin et Yang : deux polarités complémentaires présentes dans des proportions différentes dans tout ce qui vie. Cette vision du monde est propre à la pensée extrême-orientale.

## Table des matières

1 - Pourquoi mange-t-on ?

### **Comment mange-t-on dans le monde ?**

2 - Régime méditerranéen

3 - Régime nordique

4 - Régime asiatique

5 - Régime des centenaires

### **Les aliments dont nous abusons:**

6 - Allergies, intolérances, abus

7 - Les céréales, le gluten

8 - Le lait

9 - Le sel

10 - Le sucre

11 - L'alcool

### **Ce que l'on nous met dans l'assiette**

12 - La malbouffe

13 - Les filières viande

14 - Les filières du poisson

15 - Les filières fruits et légumes

16 - Les traitements chimiques

17 - Le raffinage des aliments

18 - Les additifs alimentaires

19 - Les plats cuisinés

### **Alimentation et santé**

20 - Alimentation et système immunitaire

21 - La question du poids

22 - Régime et régime

23 - L'équilibre acido/basique

24 - Bien associer les aliments

25 - Le régime sanguin

26 - Macrobiotique ?

27 - Végétarien, végétalien ?

28 - Le bio en question

29 - Manger local, frais et de saison

30 - Quoi boire en mangeant ?

### **Les astuces santé**

31 - Varier les huiles

32 - Le bicarbonate de sodium

33 - Les modes de cuisson

### **Les aliments magiques**

34 - Epices

35 - Ail

36 - Oignon

37 - Graines

38 - Graines germées

39 - Le citron

40 - La pomme

41 - Les herbes aromatiques

### **Ne bouffez pas, mangez !**

42 - Bien mâcher

43 - Bien digérer

44 - Le rythme des repas

### **Nettoyer son corps**

45 - Jeuner

46 - Les cures dépuratives

47 - Boire des jus de tout

Carole et Fabrice MEGROT,  
Tous droits réservés.